

Láma Csöpel

MIÉRT MEDITÁLJUNK?

Ne vedd magad bele hanyatt-homlok az új eszmékbe. Nem kell egy új vallást felvenned, sem egy idegen kultúrát magadra öltened. A buddhizmus nem térít. Nem kell szakítanod a múltaddal. Légy az, aki vagy, de ismerd meg önmagad, és élj száz százalékosan a jelenben.

Tanulj meg bátran és nyitottan vállalni minden élethelyzetet, legyen az örömteli vagy fájdalmas. Ezt a meditáció segítségével lehetséges.

Azért meditálj, hogy tapasztalatot szerezz tudatod működéséről, és erős, jól képzett, fejlett tudatod legyen.

Ez a leghatékonyabb út önmagunk valódi természetének, az alapvető jóságnak a feltárásához, mely nem függ ítélekezéstől, értékeléstől, sem más viszonyítási kerettől – olyan, mint a ragyogó kék ég a felhők felett.

Láma Csöpel

MIÉRT MEDITÁLJUNK?

KÉRDÉSEK A MEDITÁCIÓRÓL ÉS A BUDDHIZMUSRÓL

Buddhista Meditáció Központ
Budapest – Tar

Láma Csöpel

MIÉRT MEDITÁLJUNK?

KÉRDÉSEK
A MEDITÁCIÓRÓL ÉS
A BUDDHIZMUSRÓL

Buddhista Meditáció Központ
Budapest - Tar

Szerkesztette: Kiss Enikő Csilla

KIADJA

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

ISBN 978-963-89714-8-7

Buddhista Meditáció Központ – Tar
Karma Ratna Dargye Ling
3073 Tar (Nógrád megye)

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, Baross u. 80.

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

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	5
A meditáció	9
A megvilágosodáshoz vezető út	25
A szenvedés megszüntetése	37
Karma és újraszületés	53
Valódibb emberekké válni	65



BEVEZETŐ

A meditáció

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



A megvilágosodáshoz vezető út

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

A szenvedés megszüntetése

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

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

Karma és újraszületés

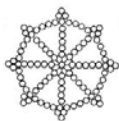
Mi a jó és a rossz? Mit jelent a karma? Mi a döntő tényező tetteink visszahatásában? Cselekedeteinkkel programozzuk magunkat. Cselekedeteinkkel teremtünk. A karma olyan, mint egy nagy folyó. A karma a szándéktól függ. Megváltoztathatjuk-e a karmát? Megszabadulhatunk-e a karmától? A tíz ártalmas cselekedet.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

Valódibb emberekké válni

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



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



MIÉRT MEDITÁLJUNK?



A MEDITÁCIÓ

Mi a buddhizmus?

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

Belső világunk – a leghatalmasabb világ

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



Felébred a bennünk szunnyadó kreativitás

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

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

Vallás-e a buddhizmus?

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

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

A nagy kérdések

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



Tapasztalati bölcsesség és tudás

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

Képeznünk kell a tudatunkat

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

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

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

Nyújthat-e valamit a buddhizmus a mai nyugati embernek?

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

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

Nyitott tudattal, természetesen élni, itt és most

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



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

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

Teljes emberré válhatunk, aki teljes életet él

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

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

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

Kérdezz, kutass, vizsgálódj!

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

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



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

A mai buddhista tanítók ugyanerre intenek.

A meditáció a tudat művészete

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

Könnyen becsaphatjuk magunkat

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

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

A dolgok világának a megszállottjai vagyunk

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



Miért meditáljunk?

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

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

Mi a meditáció?

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

A meditáció a saját tudatunkkal folytatott kutató és alkotó munka. A tudat olyan, mint egy nagy város központi villanyerőműve, szellemi energiája meghatározza, hogy a testünk, beszédünk és tudatunk cselekedetei pozitívak vagy negatívak lesznek-e, és ezáltal a boldogság vagy a szenvedés forrásává válnak-e. Minden energiánk a tudatból ered. Ezért fontos mindig tudatában lenni, mi folyik a tudatban, és tisztán látni, hogy természetes, egészséges – avagy zavaros, elferdült módon működik-e.

Megtanulunk teljes életet élni a jelenben

A meditációban fejlesztjük, képezzük a tudatunkat. Megtanulunk teljes életet élni a jelenben. Teret adunk a tudatnak ahhoz, hogy felvehesse a természetes, mesterkéletlen állapotát, rátaláljon a saját erejére, és kibontsa bennerejlő adottságait.

Amikor a tudat a természetes, egészséges állapotában van, ellazulunk, és megteremtjük a nyitottság tágas terét ahhoz, hogy felfedezhessük a békét és az örömet. Ekkor beköltözik az életünkbe a derű és a könnyedség, és bizonyos védelmet élvezünk a külvilág le-föl változó szerencsésjétől is. Élvezzük az életet, és nem okoljuk a külső tényezőket, amikor



a dolgaink rosszul mennek: „Boldogtalan vagyok, mert a társadalom felborult; boldogtalan vagyok a körülmények miatt”.

A természetes állapotában lévő tudat

A valóságban mindig van bőven okunk a boldogságra, csak a gyenge, fejletlen, görcsös tudatunk nem képes látni a boldogság lehetőségeit. A természetes állapotában lévő, jól képzett, kulturált tudat orvosság a gyenge tudatnak, amely elűzi a depressziót, és megadja a választ minden problémánkra. A természetes állapotában lévő tudat az út a belső szabadsághoz, a függetlenséghez, a boldog, teljes élethez és a megvilágosodáshoz.

Minden nagy vallás ugyanazt az üzenetet hordozza

A Dalai Láma mondja:

„Minden nagy vallási hagyomány – az eltérő filozófiák és a különböző megközelítések ellenére – ugyanazt az üzenetet hordozza: a szeretet, együttérzés, megbocsátás, tolerancia, önfegyelem, megelégedettség üzenetét. Ezek gyakorlatai szinte ugyanolyanok a különböző szellemi utakban, a

buddhista, keresztény, mohamedán, hindu és zsidó gyakorlók többé-kevésbé ugyanazokat a módszereket használják. Minden hagyomány rendelkezik ezen belső értékek kifejlesztésének képességével.”

Szükségünk van a különféle filozófiai nézőpontokra

A Dalai Láma mondja:

„Különböző filozófiák, nézőpontok léteznek – ez így szükségszerű – azért, hogy segítségére legyenek a más és más szellemi irányultságú embereknek. Szükségünk van a különböző megközelítésekre, a különféle filozófiai nézőpontokra.

Például, minden nagy vallási hagyomány besorolható két csoport valamelyikébe. Az egyik a teista csoport, akik hisznek egy Istenben mint teremtőben. Ők az Istenbe vetett hitet hangsúlyozzák. Nem bonyolítják túl további filozófiákkal. A másik a nem-teista csoport. Ide tartozik főként a buddhizmus és a dzsainizmus, ahol nincs egy központi Isten mint teremtő, hanem ön-teremtés van. Itt az alaptanítás az ok-okozatiság törvénye.

Természetesen a nem-teista vallások is hangsúlyozzák a hit fontosságát, azonban itt a fő gyakorlat az önfegyelem, saját tudatunk képzése, és hogy



teljesebb tudást nyerjük a tudat és az érzelmek világáról, a tudati rendszerről.”

Teljesebb tudás az érzelmek egész rendszerét illetően

A Dalai Láma mondja:

„Mindenki tudja, hogy a düh, a gyűlölet, a félelem rossz dolgok, a szeretetet, vonzódást pedig jónak tartjuk, de hogy bánni tudjunk mindezekkel, teljesebb tudásra van szükségünk az érzelmek egész rendszerét illetően. Emiatt a nem-teista vallási hagyományoknál a hangsúly azon van, hogy bánni tudjunk a tudatunkkal, ezért ezek a hagyományok alaposan kifejtik a tudati és érzelmi rendszereket.

Egyeseknek ez a legalkalmasabb megközelítés, mások számára sokkal hatékonyabb az Istenbe vetett egyhegyű hit.”

A problémák végső forrása a túlzott én-központúság

A Dalai Láma mondja:

„Elgondolásom szerint a világban a problémák végső forrása a túlzottan én-központú hozzáállás. Az Istenbe, a Teremtőbe vetett egyhegyű hit arra

ösztönöz, hogy alávedd magad Istennek, és ez az, ami gyengíti az én-központúságot. A buddhizmusban az én-központúság gyengítését az én-nélküliség tanítása szolgálja.

Tehát a teizmus és a nem-teizmus két különböző megközelítés, de ugyanaz a végcél: gyengíteni az én-központúságot, és erősíteni, fejleszteni az együttérzést és a másokkal törődést. Láthatjuk, a vallások mindkét csoportjának megvan a maga sajátos filozófiája, ám mind ugyanazt a célt szolgálják: ezen alapvető értékek fejlesztését.

Ha alaposan megvizsgáljuk ezeket a fő vallási tradíciókat, akkor világossá válik, hogy ugyanolyan gyakorlataik vannak, közösek az alapok. Tudunk együtt dolgozni, tisztelni tudjuk egymást, és még tanulni is tudunk egymástól.”





འཇུག་ཐུབ་པ།

Sákjamuni Buddha

A MEGVILÁGOSODÁSHOZ VEZETŐ ÚT



Ki volt Buddha?

A buddhizmus történelmi megjelenését Gautama Sziddhártha (i. e. 6. sz.), ismertebb nevén *Buddha* vagy *Sákjamuni* (*Szkíta Bölcs*) *Buddha* személyéhez kötjük, aki az Északkelet-Indiában élő sákja (szkíta) nemzet királyának fia volt, s a mai Nepál területén, Lumbiniben született. Ifjú éveiben különlegesen védett, fényűző életet élt palotájában, s az élet árnyoldalát nem ismerte. Huszonkilenc évesen a palotából kikocsizva szembesült a betegség, az öregség és a halál által okozott szenvedéssel. Az élmény olyan mélyen megrendítette, hogy mélységes szeretettől és együttérzéstől indítatva elhagyta a palotát, és elindult, hogy megkeresse a szenvedés gyógyírját az összes élőlény és önmaga számára.

Buddha megvilágosodása

Sziddhárta, a szkíta királyfi, számos jóga és meditáció módszert kipróbálva, az emberi létezés nagy



kérdésein gondolkodva, végül, hat év intenzív keresés és gyakorlás után, Bodhgájában egy hatalmas ősi fügefá - a bódhifa - alatt meditálva talált rá a megoldásra, és vált buddhává, vagyis „felébredetté”, „megvilágosodottá”. Megvilágosodása éjszakáján megtapasztalta, hogy a szenvedéssel teli tudatállapotból fel lehet ébredni, hasonlóan az álomból való felébredéshez, és ugyanúgy, ahogy az álombeli szenvedés a felébredés után többé nem hat ránk, a tökéletesen felébredett tudatállapot is túl van minden szenvedésen. Harmincöt éves volt ekkor.

Élete hátralévő negyvenöt évét tanítással töltötte. Útmutatásait mindenkinek átadta, aki érdeklődését fejezte ki iránta, figyelmen kívül hagyva India szigorú kasztrendszerét. Számtalan tanítványa érte el a felébredés különböző fokozatait.

Buddha eleven példa ma is

Buddha nem volt isten, ember volt, aki a saját tudatán dolgozott. Élete eleven példa ma is. A világon háborúk dúlnak, betegségek, járványok szednek számtalan áldozatot, az ínség, elnyomatás, igazságtalanság, szegénység, kiszolgáltatottság óriás méreteket ölt. A környezet szennyezése és sarcolása már az egész bolygó életét fenyegeti. Érezzük, hogy ten-

nünk kell valamit. Mit tehetünk? Gondolkozzunk el egy pillanatra. Még ha mégoly briliáns elképzeléseink vannak is a világ megváltásáról, ám önző gondolkodással és kiegyensúlyozatlan tudattal fogunk hozzá, lehet, hogy segítség helyett csak súlyosbítjuk a helyzetet, amint azt számtalan példa mutatja.

Világítótoronnyá válhatunk

Buddha megmutatta, hogy a bajok valódi forrása a tudatunkban van, és azt is megmutatta, hogy bölcsességünk és önzetlen szeretetünk tiszta fényének felragyogtatásán át vezet az út a világ problémáinak megoldása felé. Ő maga ezt tette, és példájával, valamint útmutatásaival 2500 év alatt számtalan lénynek hozott enyhülést, boldogságot, szabadságot. Világítótoronnyá vált a nemtudás és szenvedés sötétjében, és megmutatta, hogy mi is azzá válhatunk.

Buddha egyszerű embernek született

Buddha hozzánk hasonló egyszerű embernek született, nem volt isten, sem kezdettől fogva megvilágosodott. Az önmagán elvégzett fáradhatatlan munka eredményeként érte el a megvilágosodás állapotát, a buddhaállapotot. Felismerte, hogy a szenvedé-



sünkért nem okolhatjuk a külvilágot, a szenvedés elsődleges oka a tudatunk gyengesége, fejletlensége, ami miatt folyamatosan elveszítjük kapcsolatunkat a valósággal, és összezavarodva belebonyolódunk a valóságról alkotott téveszméinkbe.

Mi a buddhatermészet?

Buddha felfedezte, hogy minden lénynek, embernek, állatnak buddhatermészete van – a buddha mindannyiunkban természetyszerűleg bennünk van. Más szóval ez azt jelenti, hogy mindannyian tökéletes lények vagyunk kezdettől fogva, teli kreatív intelligenciával és korlátlan lehetőségekkel.

A megvilágosult buddhák és a hétköznapi lények között csak annyi a különbség, hogy a buddhák már feltárták és tökéletesen kiteljesítették a bennük lakozó megvilágosult képességeket, míg mi ezt egyelőre még nem tettük meg. Ezért a buddhák örökre kijutottak a szenvedés világából, mi pedig továbbra is alávetjük magunkat a szenvedésnek.

Mi a dharma?

Buddha példáját mi is követhetjük – ami lehetséges volt neki, nekünk is lehetséges. Ő azonban

nemcsak példát mutatott, hanem útmutatással is szolgált a fejlődés útjához, a belső ösvényhez. Tanításában – a dharmában – kifejtette a meditáció módszereit, lélektanát, és mélységes bölcseletét. Se szeri se száma azon követőinek, akik az évezredek során megvalósították magukban ugyanazt, amit ő.

Mi az élő hagyomány?

Buddha tanításának fő módszere az volt, hogy gyakorlati módon rávezette tanítványait a tudatuk természetének felismerésére. E tanítványok azután ugyanezt tették saját tanítványaikkal – és e módszer mind a mai napig folytatódik. A mester-tanítvány vonalak Buddha óta máig töretlenül közvetítik az emberiségnek e legbecsesebb kincsét: a megvalósítás élő hagyományát.

Mikorra nyúlik vissza a buddhizmus története?

A buddhizmus ősibb a ma gyakorolt összes világvallásnál. Az India északi részéről i. e. 6. században útnak indult tan sorban meghódította Indiát, Közép-, Belső-, Kelet- és Délkelet-Ázsiát, továbbá



egész Ázsiára nagy hatást gyakorolt. A mai Afganisztántól Japánig és Indonéziáig terjedő hatalmas területen sok évszázados magasan fejlett buddhista kultúrák virágoztak. Története során a buddhizmus tanai többször eljutottak a Földközi-tenger térségének műveltségeihez is, ami nyomot hagyott az ott élők világszemléletében, felfogásmódjában, s így korán hatással voltak Európa szellemiségére is.

A buddhizmus hatott az ókori Európára

A korabeli forrásokból tudjuk, hogy az ókori görög hellenisztikus időkben több uralkodó is megismerkedett a buddhista tanokkal, így például II. Antiokhosz szeleukida uralkodó (Szeleukida Birodalom – i. e. 261–246), II. Ptolemaiosz (Egyiptom – i. e. 285–247) és II. Antigonosz makedón király (Makedónia – i. e. 276–239).

Buddha tanításainak fő gondolatait felfedezhetjük az antik bölcsek (Platón, Plotinus, stb.) filozófiájában, sőt Jézus tanításaiban is, ami egyáltalán nem furcsa, ha ismerjük, hogy azokban az időkben India, Közép-Ázsia, Mezopotámia, Irán, a Közel-Kelet és a Földközi Tenger vidéke oly szoros kapcsolatban állt egymással, hogy egy térségnek számított.

Mik a buddhizmus főbb ágai?

Buddha magadhi nyelven tanított, melyet lefordítottak pálira és szanszkritra. A páli nyelvű szövegek *páli kánonja* Délkelet-Ázsiában honosodott meg a *theraváda* (vének útja) buddhizmus országaiban. A *szanszkrit kánon* az északi *mahajána* (széles út) buddhizmus országaiban vált a tanítások alapjává, ennek egy ismert hagyománya a *zen* buddhizmus. Tibetben, a Himalája országaiban és Mongóliában a *trijána* (három út) buddhizmus terjedt el, melyet Nyugaton helytelenül lámaizmusnak is neveznek. A trijána a belső fejlődés három útjának az egysége, melyek a keskeny út, a széles út és a gyémántút (szanszkrit: *hinajána*, *mahajána*, *vadzsrájána*).

Honnan erednek a buddhizmus hagyományai?

A buddhista tanítások fája az eltelt évezredek alatt hatalmassá terebélyesedett. A tan gazdag és kiterjedt jelképrendszerrel és hatalmas irodalommal rendelkezik. A meditáció belső kultúráját közvetítő, Buddha óta mestertől tanítványig történő *élő átadás* számtalan hagyományvonal a különböző országokban ma is töretlenül virágzik. A buddhizmus mára elterjedt az egész világon, s a különbö-



ző hagyományok megszámlálhatatlan eleven ága mind egyetlen tőről, Buddhától ered.

A Szkíta Bölcs Buddha volt-e az egyetlen megvilágosult mester?

A Szkíta Bölcs Buddha a jelen korunk megvilágosultja. Nem ő volt azonban az első vagy egyetlen megvilágosult mester Földünkön. Számos megvilágosult mester élt és tanított a régmúlt korokban a Föld különböző pontjain, akiknek története a messzi múlt homályába vész, tanításaik azonban tovább élnek a világon ma létező különböző szellemi utakban és vallásokban. Megvilágosult mesterek ma is élnek Földünkön.

Melyek a megvilágosodáshoz vezető út lépései?

1. A keskeny út – hinajána

A tibeti *három út buddhizmus* tanításai szerint a belső ösvényen haladó egyén fejlődése három szakaszra oszlik: 1. a keskeny út – hinajána, 2. a széles út – mahajána, 3. a gyémántút – vadszrajána.

Az ösvény első szakasza a keskeny út, a hinajána, az egyéni megszabadulás útja. Fejlődése során a

gyakorlót először a saját problémáinak a megoldása köti le. Meg kell tisztulnia az erőszakosságtól, és az önzés durva formáitól, ki kell szabadulnia a zavaros érzelmek uralmából, meg kell tanulnia gyávaság és meghunyászkodás nélkül szembenézni élete kihívásaival, önálló, független, erős, tisztánlátó személlyé kell válnia, aki képes két lábbal állni a földön. Meg kell tanulnia a jelenben élni, oldottan, tudatosan, humorérzékkel. Ez a keskeny út, a *hinajána*, a nem-ártás erőszakmentes útja, amellyel a gyakorló megteremti a belső békét, az alapot ahhoz, hogy képes legyen a világon segíteni. Ez az első lépés az alapozás, az önmagunk iránt tanúsított szeretet és együttérzés kifejlesztése. Gyengéden kézbe vesszük magunkat, ahogyan egy szerető nevelő veszi kézbe védencét.

2. A széles út – mahajána

A gyakorló fejlődése során a keskeny útra épül a második lépés, az egyetemes szeretet és együttérzés széles útja, a *mahajána* hatalmas látomása. A gyakorló, akit immár nem kötnek le a saját megoldatlan lélektani problémái, itt már képes önmagáról elfeledkezve szolgálni a világ összes lényének a javát. A mahájána gyakorlóit, a bódhiszattvák,



már nem csak a saját maguk, hanem minden lény megszabadítására törekszenek. Elkötelezik magukat az egész világ szolgálatára, a megvilágosult társadalom felépítésére.

A bódhiszattva – a széles út követője

A széles út gyakorlója, a bódhiszattva – a megvilágosult harcos – a megvilágosodás állapotában (a *nirvánában*) sem nyugszik meg, mert a lelkében élő tökéletes jóság arra ösztönzi, hogy mindaddig visszaszülessen a szenvedő lények közé, amíg van megmenteni való lény a világon, akin segíthet, akit taníthat, vagy a tökéletességhez vezető útra irányíthat.

3. A gyémántút – vadzsrajána

A meditáció útján a harmadik lépés a gyémántút, a *vadzsrájána*, amely a világ tökéletességének tiszta látomására épül. A gyakorló e legmagasabb szinten észleli az önmagában, az összes lényben és a világban jelenlévő *buddhatermészetet*, az időtlen tökéletesség minőségét. Az ő számára minden lény buddha, a világ tiszta, boldog buddhaország, minden hang mantra, és minden szellemi-lelki tevékenység időtlen bölcsesség, és megtanulja uralni a

mindenkori jelenben működő mindent átható teljesség energiáit, minden lény javára.

Mi a megvilágosodás?

A meditáció útjának három lépését (keskeny út, széles út, gyémántút) végigjárva jut el a gyakorló a tökéletes megvilágosodás állapotába, a buddhaállapotba. A buddhaállapot a végső beteljesülés, a tökéletes jelenben lét, a teljesség szavakon túli, közvetlen tapasztalása. Minden negativitástól és korláttól megtisztult állapot, és egyben az emberben rejlő legnagyobb adottságok tökéletes kiteljesedése – az egyetemes szeretet és együttérzés egyesülése a mindentudás bölcsességével. E határtalan képességek birtokában folytatja a megvilágosult az összes lény szolgálatát az idők végezetéig.





Guru Rinpoche

A SZENVEDÉS MEGSZÜNTETÉSE



Mi a szenvedés?

A buddhista tanításban nem a pusztán testi vagy lelki fájdalmat nevezzük szenvedésnek, hanem azt tartjuk, a szenvedés akkor keletkezik, ha a fájdalommal nem tudunk bánni. A szenvedés úgy jön létre, hogy a fájdalom köré hálót szövünk zavaros, kusza gondolatokból és érzésekből – aggodalomból, téveszmékből, félelemből, tehetetlenségből – ahelyett, hogy egyenesen szembenéznénk vele. Ha bátran szembenéznünk a fájdalommal, akkor megtapasztaljuk annak valódi természetét, a *valóságot*. Márpedig a valóság tiszta átélése örömmel jár, s nem szenvedéssel. A szenvedés akkor keletkezik, ha a valóság elől magunk által eszkábált felszínes hasonmás valóságokba menekülünk gyáván és ügyefogyottan.



Van-e lehetőségünk szabadon választani?

Minden pillanatban előttünk a választás lehetősége: a valóság nagyszerűségét választjuk bátran – vagy gyáván egy hasonmás valóságban veszünk menedéket, melyet a tudatunkkal tákolunk össze, felszínes képzelgésekből, megszokott beidegzésekből. Szám-talan élet alatt mélyen bevésődött szokásunkká vált, hogy mindig a meghunyászkodás következik be, öntudatlanul, önkéntelenül, pusztá megszokásból. Így ér el bennünket a szenvedés újra és újra.

Mi a baj az érzelmeinkkel?

Tudatunkban szüntelenül váltják egymást az érzelmi állapotok. Az érzelmek óriási energiával rendelkeznek, és elengedhetetlen tartozékai tudatunknak. Önmagukban sem nem jók, sem nem rosszak, színessé teszik a tapasztalásunkat, a bajunk velük csak az, hogy nincs róluk alapos ismeretünk, és ezért nem tudunk bánni velük.

Mi a veszély az érzelmeinkkel?

A szenvedés kialakulásában a vezető szerepet a tudatunkban felépült szokások játsszák. Szokásunk-

ká vált, hogy érzelmeinknek szolgáljanak alávetjük magunkat. Amikor az érzelmek hatalmában vagyunk, erőteljes beszűkült tudatállapotok jönnek bennünk létre. Érzelmek beszűkítik a látásunkat, csőllátás alakul ki, és ebben az állapotban sokszor olyan dolgokat követünk el, amelyeket utólag nem szeretnénk vállalni, de akkor már késő – így helyrehozhatatlan hibákat vétünk.

Hogyan teremtjük a szenvedés hat világát?

Érzelmek által beszűkített tudattal, lealacsonyító módon cselekszünk – így teremtjük meg a szenvedés hat világát, melyek mindegyikének egy-egy meghatározó érzelm a létrehozója. Ezek közül a fő a *tudat három mérgé*: a ragaszkodás, az ellenszenv és a nemtudás.

A hat világ a következő: az emberek világa, az állatok világa, a pokolvilágok, az éhes szellemek világa, a féltékeny istenek világa és az istenek világa.

A zavaros tudat hat világa alkotja a *kényszerű lét körét* (szkr. szamszára), melynek rövid leírását Csögyam Trungpa tibeti mestertől idézzük:



A pokolvilág – a gyűlölet teremtménye

Kezdhetjük a pokolvilággal, amely a leghevesebb. Egy erős harci vágy kezd kifejlődni bennünk, és ez a paranoia rémülettel is jár. Eredetileg a paranoiának és a rémületnek valami ellen kellett volna küzdenie, ám nem vagyunk egészen biztosak, hogy pontosan kivel is küzdünk; és amikor az egész dolog kifejlődött végül, a rémület elkezd ellenünk fordulni. Amikor megpróbálunk kifelé sújtani, ahelyett, hogy a kivetítésünkkel harcolnánk, befelé ütünk.

Olyan ez, mint a remete esete, aki egy báránycsoporthoz látott maga előtt a földön, és fel akarta venni, hogy megsüsse. Tanítója azt mondta neki, jelölje meg egy kereszttel. A remete később felfedezte, hogy a kereszt a saját mellkasára volt rajzolva. Erről van szó: azt hiszed, van valami odakinn, amit támadnod kell, amivel meg kell küzdened, vagy amit le kell győznöd. A legtöbb esetben így működik a gyűlölet. Dühös vagy valamire, és megpróbálod elpusztítani, ám ugyanakkor a folyamat önpusztítóvá válik, befelé fordul, és szeretnél elfutni előle; azonban úgy tűnik, túl késő, te vagy a harag maga, és ezért nincs hová menekülni. Állandóan zaklatod önmagad – így fejlődik ki a pokol.

A pokolról nagyon eleven leírások találhatóak a tibeti mester Gampopa *A megszabadulás ékköve* című művében, s minden kízó gyötrellem jelképesen önmagunk lélektani arcképe. A pokolvilágban valójában nem büntetésben részesülünk, hanem az történik, hogy elragad a rettegés világa, amit vörösen izzó vasmezőkként és vashegyekként, és tűzszikrákkal teli térként írnak le. Még ha úgy döntesz, hogy menekülésnek eredsz, akkor is át kell haladnod ezen a lángoló fémen; ha pedig úgy döntesz, hogy nem menekülsz el, akkor szénné égsz. Egy erős bezártságiszony van jelen, és mindenfelől forróság árad; a föld forró fémmé változott, a folyók mind olvadt vassá változtak, és az égbolt egészét betölti a tűz.

A pokol másik fajtája ennek a fordítottja, a borzasztó hideg és hó tapasztalata – egy jeges világ, amelyben minden teljesen fagyott. Ez az erőszakosság másik típusa: olyan erőszakosság, amely teljesen visszautasítja a kommunikációt. Ez egyfajta sértődöttség, amely rendszerint nagyfokú gőgből fakad, s ez a gőg egy jéghideg légkörre változik, ami az önelégültség által megerősítve, elkezd bekerülni a rendszerbe. Nem engedi meg nekünk, hogy táncoljunk, mosolyogjunk, vagy zenét hallgassunk.



Az éhes szellemek világa – a sóvár vágy teremtménye

Aztán van egy másik tudatbirodalmunk, a préták vagy éhes szellemek világa. Ebben egyfajta szegénységérzet, ugyanakkor mégis a gazdagság érzete van jelen, ellentmondásosan és mégis egyidejűleg együttműködve.

Az éhes szellemek birodalmában hatalmas gazdagságérzet, és egy csomó vagyontárgy öszszegyűjtésének érzése van jelen; bármit akarsz, nem kell keresned, rájössz, hogy máris a birtokodban van. Ettől még éhesebbek, még nyomortabbak leszünk, mivel nem egyedül a birtoklás ad kielégülést, hanem a keresés is. De most, mivel mindenünk megvan, nem indulhatunk el keresni valamit, amit birtokba vehetnénk. Ez egy hiábavalóságérzés, egy alapvetően kielégíthetetlen éhség.

Olyan ez, mintha teljesen jóllaknál, és annyira tele lennél, hogy már nem tudsz többet enni; de imádsz enni, így elkezdesz képzelődni az étel zamatáról és elfogyasztásának, ízlelésének, megrágásának, lenyelésének és emésztésének öröméről. Az egész folyamat pazarnak tűnik, és te szerfelett irigykedsz más emberekre, akik valóságosan is megéhezhetnek és ehetnek.

Ezt egy gigantikus hasú és rendkívül vékony nyakú, pici szájú személy képe szimbolizálja. Ennek a tapasztalásnak különböző fokai vannak, az éhség mértékétől függően. Egyesek hozzájutnak egy kis ételhez, ám aztán az szertefoszlik, vagy pedig nem tudják megenni; mások hozzájutnak és a szájukba teszik, ám nem képesek lenyelni; és vannak olyanok, akik le is tudják nyelni, ám amint a gyomrukba ér, égni kezd. Ennek az éhségnek mindenféle szintjei vannak, amelyek állandóan megjelennek a mindennapi életben.

A birtoklás öröme nem hoz többé boldogságot számunkra, miután megszereztünk valamit, ezért szüntelenül még több vagyontárgyra próbálunk szert tenni, ám kiderül, hogy a folyamat ismétli önmagát. Így egy állandó heves éhség van jelen, ami nem a szegénységérzetre alapul, hanem a felismerésre, hogy bár már mindenünk megvan, mégsem tudjuk élvezni. Az energia, a csere aktusa, sokkalta izgalmasabbnak tűnik: megszerezni, kézbe venni, magunkra öltetni, vagy megenni. Ez a fajta energia egy ösztönzés, ám a ragaszkodás minősége nagyon kényelmetlenné teszi. Amint a kezünkbe veszünk valamit, birtokolni akarjuk; nem tudjuk többé élvezni, hogy tartjuk, de nem is akarjuk elengedni. És ez megint csak egyfajta szeretet-gyűlö-



let viszony a kivetítéseinkkel. Olyan, mint a hasonlat, ami szerint a szomszéd kertje mindig zöldebb; amint a miénk lesz, felismerjük, hogy szépségét nem tudjuk már úgy értékelni, ahogy kezdetben; a szerelmi affér romantikus minősége kezd elhalványulni.

Az állatok világa – a nemtudás teremtménye

Az állatok világot a humorérzék hiánya jellemzi. Elkezdünk süketnémát játszani, intelligensen adva a tudatlant, ami azt jelenti, hogy teljesen legátolunk egy másik területet, a humorérzék területét. Ezt az állatok jelképezik, amelyek nem tudnak nevetni vagy mosolyogni – bár ismerik az örömet és a fájdalmat, ám valahogyan a humorérzék vagy az ironia ismeretlen számukra.

Mindezt kifejelezhetjük azáltal, hogy hiszünk egy bizonyos vallási rendszerben, teológiai vagy filozófiai megállapításokban, vagy egyszerűen csak óvatosak, praktikusak és megbízhatóak maradunk. Az ilyen személy nagyon eredményes lehet, nagyon jó és állhatatos a munkában, és meglehetősen elégedett is. Olyan, mint egy vidéki gazda, aki módszeresen gondozza a birtokát, mindig tudatosan, nyitottan és eredményesen; vagy mint egy cégveze-

tő, aki egy vállalkozást irányít; vagy mint egy családos ember, akinek az élete boldog, kiszámítható és biztosított, egyáltalán nincs benne semmi rejtélyes. Ha vesz egy új szerkentyűt, ahhoz mindig van használati utasítás. Ha bármi problémája akad, akkor elmegy egy ügyvédhez vagy egy paphoz, vagy a rendőrségre – olyan szakértő emberekhez fordul, akik szintén biztosak, és otthon vannak a szakterületükön. Az egész teljesen ésszerű és kiszámítható, ugyanakkor roppant mechanikus is.

Ami hibádzik az, hogy ha bármi ismeretlen, előre nem látható helyzet adódik, akkor fellép a paranoia, a fenyegetettség érzete. Ha vannak emberek, akik nem dolgoznak, akik másként néznek ki, akiknek az egész életstílusa eltér az általánostól, akkor az ilyen emberek pusztá létezése már önmagában is fenyegető. Bármi előre nem látható dolog alapjaiban fenyegeti az alapvető mintát. Tehát ez a látszólag józan, biztos, humorérzékkel nélkülöző helyzet az állatok világa.

Az emberek világa – a kétely és a vágy teremtménye

Az emberek világa egy másik típusú helyzetet mutat be, ami nem teljesen egyezik az állatok világában látott túléléssel és az élet élésével. Az emberi



világ a szenvedélyre alapul, a felkutatás és az élvezet hajlamára; ez a kutatás és fejlesztés területe, ahol folyamatosan gazdagítani próbálunk. Azt mondhatnánk, hogy az embervilág lélektanilag közelebb van az éhes szellemek minőségéhez, amely mindig töri magát valamiért, ám az állatvilág néhány eleme is jelen van benne, az, ahogyan mindent kiszámítható módon működésbe hozunk. És van ráadásul még valami, ami az embervilághoz kapcsolódik: egy nagyon furcsa gyanakvás, ami a szenvedéllyel jár, és ami az emberi lényeket fortélyosabbá, ravaszabbá és sikamlósabbá teszi. Az ember képes kitalálni mindenféle eszközöket, és képes azokat jelentőséggel felruházni mindenféle kifinomult módokon, azért, hogy így elkapjon egy másik sikamlós személyt, és akkor az a másik sikamlós személy is kifejleszti saját ellen-eszköztárát. Így építjük fel a világunkat óriási sikerrel és teljesítménnyel, ám az eszközök és ellen-eszközök építésének terjedése folyamatosan fokozódik, s újabb szenvedélyek és bonyodalmak forrásává válik. Végül már nem vagyunk képesek bevégezni egy ilyen nagy vállalkozást. Alá vagyunk vetve a születésnek és a halálnak. A tapasztalás megszülethet, ám meg is halhat, a felfedezéseink mulandóak és átmenetiek lehetnek.

A féltékeny istenek világa – az irigység és a féltékenységek teremtménye

Az aszurák vagy féltékeny istenek világa a legmagasabb birodalom, ami a kommunikációt illeti; ez egy nagyon intelligens helyzet. Megjelenik a zavartottság érzése, mintha valaki bedobott volna minket a vadon közepébe – ekkor hajlamosak vagyunk hátrafelé tekintgetni, és még a saját árnyékunkra is gyanakodni, hogy az vajon valódi árnyék-e, vagy valaki cselszövése. A paranoia egyfajta radarrendszer, a leghatékonyabb radarrendszer, amivel az énünk rendelkezhet. Vesz mindenféle jelentéktelen, aprócska dolgot, mindegyikre külön gyanakodva, és az élet minden tapasztalatát fenyegetőnek tartja.

Ez az, ami a féltékenységek vagy irigységek világaként ismert, ám ez nem az az irigység vagy féltékenységek, amit mi általában annak tartunk. Ez valami rendkívül alapvető, ami a fennmaradásra és a győzelemre alapul. Eltérően az emberi vagy az állati világtól, a féltékeny istenek világának célja tisztán a cselszövény és intrika világában való működés; ez minden ami van – ez a foglalatosság, és egyben a szórakozás is. Olyan ez, mint mikor valaki diplomatának születik, diplomataként nő fel, és diplomataként hal meg. A cselszövény és a kapcsos-



latok az ő életstílusa és megélhetése. Ez a cselszövés alapulhat bármiféle kapcsolatra – egy érzelmi kapcsolatra, vagy baráti kapcsolatra, vagy tanító és tanítvány kapcsolatára, bármire.

Az istenek világa – a gőg teremtménye

A szamádhí állapota, amikor szakadatlanul az elmélyedés és béke állapotában létezünk – ez az istenek világa, ami a gőg világaként ismert. Gőg abban az értelemben, hogy felépítjük a saját központosított testünket, őrizzük az egészségünket; más szóval megrészegülünk az én létezésétől. Kezdesz hála lenni, amiért megerősítést kaptál, miszerint te végül is valami vagy, ahelyett, hogy csak tiszta fény lennél, ami a senki földje. És mivel vagy valami, fenn kell tartanod ezt az én-érzetet, ami magával hozza a kényelem és gyönyör természetes érzetét, a teljes elmerülést önmagadban.

Az istenek állapota nem a megvilágosult állapot, hanem a szenvedés körének a része. Bár az istenek szamádhiját tapasztalók boldogságot és békét élnek át, mindez nem tart örökké. Egy nap elfogy a jó karmájuk, és alázuhannak a szenvedéssel teli birodalmakba, folytatva tovább a vándorlást a kényszerű lét körében.

Hogyan szüntethető meg a szenvedés? A Négy Nemes Igazság

Minden élőlény tapasztal szenvedést, és mindenki alapvető törekvése, hogy a boldogságot keresi. Buddha a *Négy Nemes Igazságban* fejtette ki a szabadulás útját:

1. Ha valaki meg akar szabadulni a szenvedéstől, először is látnia kell tisztán a szenvedés jelenlétét a saját életében. A szenvedés nem egyszerű fájdalom, hanem a fájdalom köré szőtt szellemi-lelki bozót, amely azért keletkezik, mert a fájdalmat nem tudjuk megoldani – ez a *szenvedés igazsága*.

2. A szenvedésnek oka van, nem ok nélkül keletkezik. Minthogy a szenvedés a tudatban fellépő belső tapasztalás, ezért az okát is a tudatban kell keresnünk. Az alapvető ok az, hogy tudatunk zavaros, fejletlen állapota miatt nem vagyunk képesek a valóságban élni, hanem egy saját, privát látzatvalóságot építünk fel zavaros gondolatokból, önző érzelmekből, tévhitekből, kusza képzetekből, és ezt tartjuk a valóságnak – ez a *szenvedés okának az igazsága*.

3. A szenvedés és annak okai azonban megszüntethetőek, mert nem tartoznak a valóság alaptermészetéhez. Olyanok csak, mint a folt a ruhán,



amely kimosható. Tudatunkat képezhetjük, megtisztíthatjuk minden szennyeződéstől, és elérhetünk a tökéletes felébredettség állapotába, melyben nincs többé szenvedés, hanem megtapasztaljuk a tudat természetes állapotát, amely a szabadság, béke, boldogság, bölcsesség és egyetemes szeretet belső ragyogása – ez a *szenvedés megszűnésének az igazsága*.

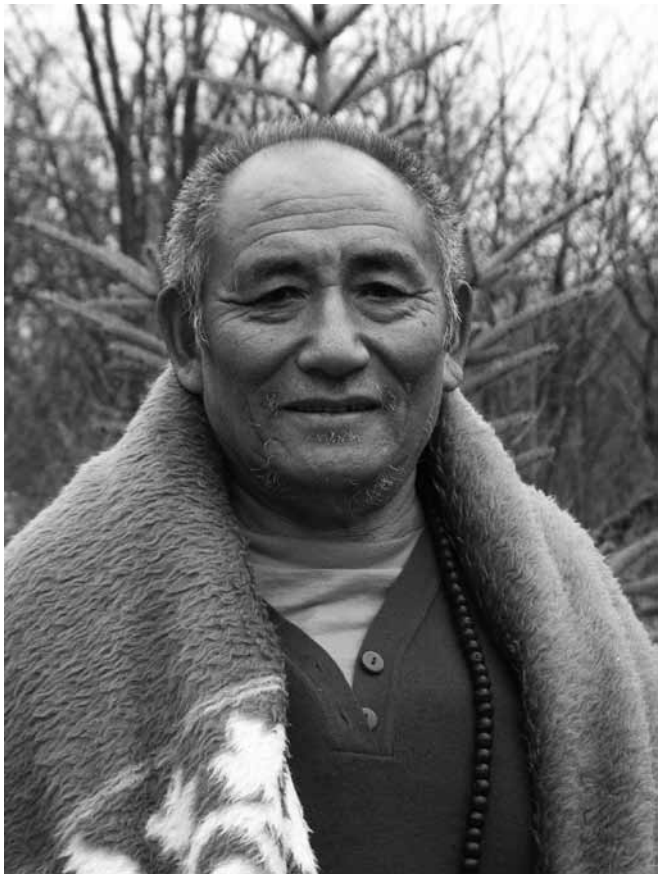
4. A tudatot a szenvedéstől és annak okaitól meditációval tisztíthatjuk meg. A meditáció bensőnk igaz természete feltárásának a tapasztalati útja. Pusztán elméleti munkával a szabadulás nem érhető el, a valóság igaz természetéről közvetlen, első kézből való tapasztalást kell nyerni – ez az *ösvény igazsága*.

A Négy Nemes Igazság tanítása szerint életünkben a szenvedés mindenütt fellelhető. A szenvedés minden válfaja, a testi és lelki sérülések, az elégtelenségérzet, a meg-nem-felelés érzete, mind a bensőnkben lép fel, ezért az okait is tudatunkban kell keresnünk. A legalapvetőbb ok, amely minden szenvedés gyökere, az a szokásunk, hogy sosem nézünk nyíltan szembe a valósággal, hanem önmagunk által eszkábált virtuális hasonmás valóságokba menekülünk, amelyeket magunk hozunk

létre kusza gondolatokból, csapongó érzelmekből és zavaros szokásmintákból. Ezt hívjuk úgy, hogy *nemtudás*, ami azt jelenti, a valóság természetének a nemismerése.

Ez a szokásunk éjjel-nappal velünk van, még álmunkban is, ezért a szenvedés mindent átsző. Van azonban kiút, a szenvedésnek véget lehet vetni. Meg kell tanulnunk a jelen valóságban élni, bátran és nyitottan vállalva, dolgozni minden élethelyzettel, akár örömteliek, akár fájdalmasak. A szenvedés és az összes negativitás olyan csak, mint a szennyfolt a ruhán, amelyet könnyű eltávolítani – nem tartozik alapvető természetünkhöz, hanem csak átmeneti szennyeződés. Ehhez a leghatékonyabb út önmagunk valódi természetének, az alapvető jóságnak a feltárása. Alapvető jóság természetünk természetes emberi jóság, amely fölötte áll a jó-rossz ellentétének. Nem függ ítélezéstől, értékeléstől, sem más viszonyítási kerettől – olyan, mint a ragyogó kék ég a felhők felett. A felhők lehetnek fehérek, feketék, ám az égbolt mindig ott ragyog felettük.





Láma Ngawang



KARMA ÉS ÚJRASZÜLETÉS

Mi a jó és a rossz?

Földünkön óriásiak a vallási előítéletek, és a belőlük táplálkozó problémák. Mi ezeknek az alapja? A jó és a rossz fogalmait övező zűrzavar. A rossz cselekedetekért Isten megbüntet, a jókért megjutalmaz – egyszerűnek tűnik, ám a valóság egészen más. A valóságban nincsenek jó dolgok vagy rossz dolgok, a jó és a rossz mindig nézőpont kérdése. Mindnyájunknak vannak tapasztalatai arról, hogy ami az egyiknek jó, lehet, hogy a másiknak rossz, és ami az egyik helyzetben jó, lehet, hogy a másikban elvetendő. A jó és a rossz, az elfogadás és az elutasítás sok esetben csak nagyon felületes ítéleten alapul. Ítélezés helyett lehet, hogy nagyobb hasznunkra válna, ha fejlesztenénk a gondolkodásmódunkat arról, hogy miért vagyunk a világon.

Bizonyos dolgok, cselekedetek, gondolatok formálnak bennünket, közelebb visznek valódi természetünkhöz. Aztán vannak olyan dolgok, amelyek



nem formálnak, sőt rombolnak, eltávolítanak eredeti természetünktől. – Ez nem a jó vagy a rossz kérdése. Gondolatainkkal, szavainkkal és tetteinkkel mi teremtjük a világot.

Mit jelent a karma?

A karma szanszkrit szó, amely tettet, cselekedetet jelent. A karma fogalma három tényezőt foglal magába, ezek: *a tett, az ok és a gyümölcs*. Ez a meghatározás az ok és okozat összefüggésére, kölcsönhatására és törvényszerűségeire utal.

Az első tényező a *tett*. Cselekedeteinkkel programozzuk tudatunkat, úgy, mint egy számítógépet. Ha elkövetünk egy tettet, annak biztos, hogy a jövőben meg fogjuk tapasztalni a következményét, vagyis a tettünk *visszahat* miránk – ez a *gyümölcs*. Ez a következmény később a jövőben törvényszerűen megjelenik.

Az egész folyamat hasonlít a számítógép programozásához. Betáplálunk egy programot, amely elraktározódik, majd alkalomadtán megnyitjuk, és egy időre meghatározza a gép működését. A különbség az, hogy a karmaprogramok megnyitása nem a mi akaratunk függvénye, nem látjuk előre, mikor nyílnak meg. Az egyes programok életeken

át megmaradhatnak az alaptudatunkban, anélkül, hogy megnyílnának, szunnyadó állapotban.

Mi a döntő tényező tetteink visszahatásában?

A karma, vagyis tett-ok-gyümölcs vonatkozásában az ok a cselekedet indítéka. A cselekedet visszahatását a cselekedet mögött álló *indíték* határozza meg: az ártalmas szándékú tett szenvedést hoz ránk, a jó szándékú boldogságot. Ez arra int bennünket, hogy ha komolyan vesszük a jövőnket, tudatosnak kell lennünk, mert a boldogságunk és a szenvedésünk a *saját tudatunkból* ered. A visszahatás nem jutalom és büntetés kérdése, hanem egyszerű törvényszerűség.

Cselekedeteinkkel programozzuk magunkat

Döntő jelentőségű, hogy cselekvés előtt mindig összeszedjük magunkat, és csak olyan dolgokat engedjük meg magunknak, amelyek következményét, azaz karmikus visszahatását, szívesen vállaljuk. Cselekvés után gondolkozni már késő. Cselekedeteinkkel programozzuk magunkat, hajlandóságokat, irányultságokat, szokásokat ültetünk el alaptudatunkban, de kapcsolatokat, viszonyokat, függéseket,



összefüggéseket is létrehozunk másokkal és környezetünkkel. Pl. ha valakinek ártunk, a jövőben ő ezt visszafizeti úgy, hogy ártani fog nekünk.

Cselekedeteinkkel teremtünk

Előző életekből hozott karmikus lenyomataink erejéből születünk embernek, adott viszonyokkal rendelkező helyen, adott genetikus és szociális adottságú szülőktől, adott egészségi feltételekkel, adott képességekkel és hajlamokkal. A világunkban élő összes lény összesített karmája hozza létre magát a világot is, minden életfeltétellel, nehézséggel és kedvező körülménnyel együtt. Karmánk szerint például jelenleg fehérjealapú test illet meg bennünket, mindazokkal a környezeti feltételekkel, amelyek ehhez tartoznak. Ezért ilyen a világunk, ám tudnunk kell, hogy számtalan világ létezik, amelyekben egész más feltételeket teremt a lények karmája.

A karma olyan, mint egy nagy folyó

A karma nem statikus és nem lineáris, hanem örökké változó, és számtalan szálon fut. Olyan, mint egy nagy folyó, amelynek nem látunk a mé-

lyére – bármikor felbukkanhat belőle bármi, majd el is merülhet újra. Számtalan szunnyadó programot rejt tudatunk, sosem tudhatjuk, mikor melyik nyílik meg, és hogyan hat életünk folyására.

A karma a szándéktól függ

Buddha tanítása szerint ezért fontos az ártalmas cselekedetek elkerülése és a jócselekedetek gyakorlása, ami a jövőben pozitív irányba tereli életünket. A buddhista felfogásban a szándék határozza meg a karma minőségét, vagyis a cselekedeteink visszahatásának tekintetében a szándék, az indíték a döntő jelentőségű – az, hogy jó szándékkal cselekedtünk-e vagy sem.

Megváltoztathatjuk-e a karmát? Megszabadulhatunk-e a karmától?

A karma megváltoztatható, tisztítható. A szellemi út fontos alkotóeleme a karma tisztítása, melynek függvényében egyre szabadabbá válunk, és egyre inkább saját kézbe vehetjük életünk irányítását. Ehhez törekednünk kell az erőszakmentességre és a nemártásra – fel kell hagynunk az ártó cselekedetekkel, és gyarapítanunk kell a jócselekedeteinket.



Az eddig már létrehozott karmától is lehetséges megszabadulni, ezeket különböző meditáció módszerek segítenek megtisztítani.

A tíz ártalmas cselekedet

A tanítások tíz kerülnivaló ártalmas tettet sorolnak fel, melyek lefektetik a nemártás útjának alapköveit:

1. élet kioltása – az állatok életére, és a meg nem született (magzat) életre is vonatkozik
2. lopás, rablás, csalás
3. szenvedést okozó helytelen nemi élet – erőszak, fogadalomszegés, házasságtörés stb.
4. hazudás
5. sértő, durva beszéd
6. viszály szítása, rágalmazás
7. üres beszéd
8. mohóság, mások javainak elkívánása
9. rosszakarat
10. helytelen nézetek vallása: pl. a karma törvényének, vagy a megvilágosodásnak az elutasítása.

A tíz jócselekedet

A tíz ártalmas cselekedet ellentéte a tíz művelnivaló jócselekedet.

1. életmentés, élet óvása – állatok életére is vonatkozik
2. nagylelkű adás
3. gyengédség a párkapcsolatban, tiszta erkölcs
4. igazmondás
5. kedves beszéd
6. viszálykodók békítése
7. értelmes beszéd
8. mértékletesség
9. jóakarát
10. a megvilágosodás útjának követése.

Mi történik a halál után?

Van-e élet a halál után?

A halálhoz kapcsolódó élményekről a halálközeli tapasztalatokról szóló beszámolókból nagy számú adat áll rendelkezésünkre, melyeket a tudomány is feldolgoz. E leírásokban arról olvasunk, hogy egyszerű hétköznapi emberek a tudatuknak olyan adottságait tapasztalják meg, amelyek messze túlmutatnak minden addig tapasztalt képességükön.

A szellemi út magasan képzett gyakorlói jártasak a tudatnak előttünk egyelőre rejtve lévő mélységeiben. A haláltól a következő újraszületésig vezető folyamat eseményeiről az ő beszámolóik-



ból alkothatunk képet. E téma alapműve a *Tibeti halottaskönyv*, amely a 8. században élt megvilágosult mester, Padmaszambhava műve.

Hogyan halnak meg a nagy gyakorlók?

A Tibeti halottaskönyv tanítása szerint, amikor egy ember meghal, a tudata elhagyja a testét. Ha életében magas szintet ért el a tudata megismerésében a meditáció gyakorlása segítségével, akkor a halála tudatos halál lesz, melynek folyamatát képes lesz uralni. Az ilyen gyakorló a halál pillanatában, vagy a halál utáni úgynevezett köztes állapotban, elérheti a megszabadulást.

Hogyan halnak meg a hétköznapi emberek?

A hétköznapi ember képtelen tudatát uralni. Az ő tudata a testtől elszakadva csak sodródik tovább. E sodródás hasonlít az álmodó tudat sodródásához: a testet elhagyott tudat képzelt testet teremt magának, és öntörvényűen változó hallucinált világokban bolyong megnyugvást nem találva.

Az álmodó tudat egy idő után kezd ébredezni, késztetések lépnek fel benne az ébredésre. Ehhez hasonlóan, a halál utáni állapot természetes folyama-

tában, egy bizonyos pontnál a tudatban késztetések lépnek fel az újraszületés módjának megtalálására.

Hogyan történik meg az újraszületés?

Ha a feltételek a tudatban jelen vannak hozzá, a köztes létben sodródó tudat találhat magának szülőket, ha nincsenek meg a feltételek, akkor nem születik embernek. Ha rendelkezik az emberi születéshez szükséges karmával, valamint az előző életei folyamán kellő erejű és tartalmú személyes vonzódás alakult ki benne bizonyos jövőbeli szülőkhöz, és e vonzalom kölcsönös, akkor a kapcsolat létrejön, és a fogantatás megtörténik. Ha nincs kellő karma és megfelelő kapcsolat, akkor nem történik meg a fogantatás.

Láthatjuk tehát, hogy az első pillanattól fogva a tudat hozza létre a testet. A fogamzáskor az újraszülető tudat egyesül az anyától és az apától kapott anyagi alappal, a megtermékenyült petesejttel, amihez attól kezdve ugyanúgy ragaszkodik, mint előző életében a testéhez.

Mi irányítja az újraszületést?

Az újraszületés mikéntjét, a szülők megtalálását, a test kialakulását és növekedését, egészszégét vagy



esetleges rendellenes fejlődését, betegségét, a múltbeli cselekedetek kényszerítő erejű visszahatása, a karma irányítja. Az anyaméhben kialakul a gyermek, aki megszületik, majd tovább növekedik, megöregedik, közben néha beteg lesz, végül meghal, majd halála után a köztes létben sodródik tovább, mígnem újra belép az újraszületés egyik kapuján.

Milyen módokon lehet újraszületni?

Bármely lény hat különböző létforma egyikébe sodródhat karmájától függően: újraszülethet mint ember, állat vagy szellemlény, amelyek között a szerencsésebb karmával rendelkezők élvezhetik az isteni lét fényűző gondtalanságát, vagy a félistenek küzdelmes sorsát, míg a szerencsétlenebb karmájúak az éhes szellemek világának vagy a pokloknak a szenvedéseit tapasztalhatják meg. Az egész folyamatot a tudat irányítja illetve teremti, nem tudatosan és szabadon, hanem a múltbeli cselekedetek visszahatásának kényszerítő ereje, a karma által.

Következik mindebből, hogy ha a tudatunk rendben van, akkor cselekedeteink is rendben lesznek, és azok visszahatásai is jók lesznek számunkra. Ezért bölcs és hasznos dolog előrelátó módon a tudattal foglalkozni.

Mai nyugati gondolkodásunk alapjai

Mai nyugati szemléletünket alapvetően meghatározza két fogalom: az eredendő bűn fogalma és az, hogy az evolúció hajtóereje az erőszakos versengés. Az *eredendő bűn* tanítása azt mondja, hogy születésünktől fogva, azaz – mivel ez a gondolkodás nem fogadja el az újraszületést, vagyis az előző életek lehetőségét – kezdettől fogva bűnösök, vagyis rosszak vagyunk.

Az *evolúció* tanítása azt állítja, hogy az erősebb – értsd: erőszakosabb – legyőzi a gyengébbet, és ez az örök neurotikus küzdelem és önző versengés a fejlődés mozgatója. Jelen civilizációnkat ez a két gondolat minden ízében meghatározza. Eszerint modellezzük társadalmi, gazdasági, politikai berendezkedésünket, de önképünket, egészség szemléletünket, egymáshoz és környezetünkhöz való viszonyainkat is ezekre építjük.

Mi az alapvető jóság?

Buddha ezzel szemben gyökeresen mást tanított. Ő az alapvető, mindenben kezdettől fogva jelenlévő *jóságra* hívta fel a figyelmünket. Azt mondta: a világ alapvetően szép, jó és csodálatos – maga a



boldogság birodalma. Létezik a világban egy feltétel nélküli jószág, amely nem függvénye ítéleteinknek, véleményeinknek. Ez az alapvető jószág tetten érhető mindenütt. Az ég kékje, a Nap ragyogása, a csillagok fénye, a víz csobogása, a lomb susogása, a gyermekek kacagása, az anyák szeretete, a kutya odaadása, a ló vágója, a tűz melege, szívünk dobogása, anyagcserénk csodája, mind-mind az alapvető jószágot tanúsítja. Az alapvető jószág bennünk van, mindannyian buddhák vagyunk, mi is és mindenki más is, a világ pedig tökéletes buddhaország.

Mi a fejlődés útja?

A fejlődés útja az, hogy az alapvető jószágról egyre több tapasztalatot szerezzünk, és fokozatosan megszabaduljunk mindattól, ami annak átélését akadályozza. A fejlődés fő akadályai a tisztánlátásunk hiánya, és az ebből táplálkozó téves képzeink, a tudat öntörvényű csapongásával párosulva. Tapasztalást az alapvető jószágról meditáció által szerezhetünk: megtanulunk a jelenben élni, és nyitottan, oldottan *ráhangelődni* a valóságra. A fejlődés útja tehát nem harcon és versengésen, hanem *békén és harmónián* át vezet: egyre közelebb kerülni önmagunk és a világ alapvető jószágához, a belső és külső természetéhez.



VALÓDIBB EMBEREKKÉ VÁLNI

Miért foglalkozzunk a tudatunkkal?

A tudat *teremtényeit* lenyűgöző magasságokig fejlesztettük itt, Nyugaton – a tudósok immár a mesterséges intelligencia megalkotásán dolgoznak –, ám *magáról a tudatról* nagyon keveset tudunk (és itt elsősorban mindenkinek a saját tudata természetéről szerzett tapasztalataira gondolunk). Tudatunk ezért elvadult, öntörvényű állapotban van.

Gondoljunk csak bele, a mai tudomány vívmányai, mindazok a rendkívüli erejű, hatékony eszközök, amelyek a rendelkezésünkre állnak, milyen potenciális veszélyt jelentenek, ha vakon csapongó önző elmék birtokában vannak. Másfelől, ha bölcsen gondolkozó, kiegyensúlyozott, önzetlen szeretettel és jóakarattal teli elmék alkalmazzák őket, milyen hatalmas áldássá válhatnak az egész világ javára. Döntő fontosságú tehát, hogy a tudatunkkal foglalkozzunk.



Egyedül állunk-e a világban?

A világ olyan mint egy hologram, melynek mi is a része vagyunk. Minden mindennel összefüggésben áll, minden jelenség áthatja az összes többit, ugyanakkor e sokféleségben egyfajta egység van jelen, minden jelenség magában hordja a többit, anélkül, hogy saját önazonosságát elvesztené.

Minden rész tartalmazza a teljességet. Például, a magban kódolva van a fa, a fában az éghajlat, amelyen megterem, az éghajlatban az egész bolygó, a bolygóban a naprendszer, s a naprendszerben a világegyetem – ami azt jelenti, hogy a mag tartalmazza mindezt. Ugyanígy minden fűszál, minden sejt, minden atom hordozója a teljesség információjának.

A valóságot mindannyian együtt hozzuk létre

A világban minden összefügg mindennel, ezért mi magunk is folyamatosan összefüggésben vagyunk a minket körülvevő világgal. A világ egy mindent betöltő energiamező, melynek mi is része vagyunk. Belégzésünkkel magunkba vesszük a külvilág energiáit, amelyeket magunkba építünk, majd kilégzésünkkel hozzáadjuk a magunk energiáit a vilá-

géhoz. Az anyagcserében is ugyanez játszódik le. Az energiával információ áramlik. Minden beépülő atommal és energiával a teljesség információja épül be szervezetünkbe, illetve a környező világba. Az anyag végső soron információ, az információ pedig nem más, mint tudat. Nem vagyunk tehát elszigeteltek, összeköttetésben állunk mindennel, ami körülvesz bennünket, közel és távol. Az egész mindenség a testünk, mivel benne élünk. Tudatunkkal ezért hatni is tudunk a világra – a valóságot mindannyian együtt hozzuk létre.

Mi a tudatunk? Milyen a tudatunk természete?

Mindezek megértéséhez vizsgáljuk meg a tudat természetét. A tudat nem létezhet az általa kivetített dolgok nélkül, tudatunk elválaszthatatlan mindattól, amit tudatunkkal észlelünk. A tudatnak három fő jellemzője van: a nyitottság, a világosság és a tudatosság.

A *nyitottság* azt jelenti, hogy a tudat olyan nyitott és tágas, mint a tér. Ugyanúgy nincs benne semmi, ami megfogható vagy akadályozó tényező lenne, illetve ami a lezártságot jelentené. A tér végtelenségéhez hasonlóan a tudatunknak sincs sem alakja, sem színe, sem korlátja.



A *világosság* alatt a tudat belső világosságát értjük – természeténél fogva benne van a világosság. Ez azt jelenti, hogy gondolatainkat, képzeleteinket elménkben világosan meg tudjuk jeleníteni (pl. ha különböző helyszínekre gondolunk, azokat minden külső fényforrás nélkül is világosan látjuk tudatunkban).

A *tudatosság és értelem* lehetővé teszi, hogy észleljük és felfogjuk mindazt, ami a világon van. Az ember ezáltal képes tudatosítani és megérteni a dolgokat.

Mi a különbség a buddhák és a hétköznapi lények között?

A nyitottság, világosság és akadálytalan tudatosság együttesen jellemzi a tudatunkat. A végtelen nyitottság és megfoghatatlanság tehát a tudatban a világosság és az értelem ragyogásával párosul. A buddhizmusban ezt a nyitottságot hívjuk bölcsességnek, a ragyogást pedig az egyetemes szeretet és együttérzés minőségének. Tudatunk természete tehát a mindentudó határtalan bölcsesség, és az egyetemes szeretet és együttérzés elválaszthatatlan egysége. A megvilágosult buddha az, aki mindig tudatának ebben a természetes állapotában tartózkodik, és mindentudó bölcsességét végtelen szeretetből a világ összes lényének szolgálatába állítja.

Minden lény tudata ilyen természetű. E tekintetben nincs különbség a buddhák és a hétköznapi lények között. A különbség csak abban áll, hogy míg a buddhák a tudat természetét folyamatosan tapasztalják, az egyszerű lények nem ismerik azt, hanem tudatuk zavaros állapotban van, és életük emiatt szenvedéssel teli. A meditáció gyakorlatával azonban bárki megtisztíthatja a tudatát, és eljuthat a buddhák tiszta tudatállapotába.

Hogyan segíthetek másokon?

Mi az együttérző szeretet lényege?

Az altruista gondolkodás- és viselkedésmódot, valamint annak lélektani hátterét a pszichológia is leírja. Ezekben az esetekben olyan helyzetekben mutatunk önzetlen magatartást és segítőkészséget mások irányában, amikor ahhoz semmilyen saját érdekünk nem fűződik.

A buddhizmus ennél a megközelítésnél jóval mélyebbre megy. A buddhizmusban a szívünket megnyitva leszünk képesek a mások iránt érzett együttérző szeretet átélésére. Ebben az együttérző szeretetben mások szenvedése láttán ugyanolyan fájdalmat érzünk, mint a szenvedő lény, ezért minden erőnkkel arra törekszünk, hogy a szenvedését



minél hamarabb megszüntessük. Hasonló szeretet jelenik meg az anya gyermeke iránt érzett szeretetében, amely szintén önfeláldozó és önzetlen. Az anyai szeretet az előkép a gyakorló számára. A megvilágosult harcos célja, hogy ezt az együttérző, mások szenvedését átélő önzetlen szeretetet – amely az anya esetében a gyermeke felé irányul – felkeltse, továbbfejlessze, és *minden érző lény* irányába kiterjessze.

Mi a buddhizmus lényege?

A buddhista meditáció útján nagy energiát fordítunk az együttérző szeretet kialakítására. Buddha maga mondta, ha az összes tanítást és gyakorlatot össze akarjuk foglalni egyetlen lényegi dologban, az az *egyetemes szeretet és együttérzés* lesz. Ezt hívjuk a megvilágosulás szellemének, szanszkritul bódhicittának. Ez az együttérző szeretet a feltétel nélküli megbocsátáson alapul. Tökéletesen elfogulatlan, minden lény felé egyformán irányul, még a rosszakaróink és ellenségeink felé is – nekik sem kívánunk szenvedést, hanem megadunk minden segítséget, hogy megszabaduljanak szenvedéseiktől, és végül elérjék a megvilágosodást.

Hogyan válhatunk valódibb emberekké?

Az együttérző szeretet és a megbocsátás képessége lényünkben fakadó természetes adottságunk. Nem kell elsajátítanunk, mint valami idegen dolgot, hanem a meditációk segítségével felszabadítjuk, feléberesztjük szívünk mélyéből. Mindannyiunk szívében van egy lágy pont, amely megérintése megindultságot, megrendülést, ellágyulást okoz. Könny szökik a szemünkbe, feltartóztathatatlan zokogásra fakadunk, előnt a melegség, és olyan hatalmas erők törnek fel, amelyekben nem tudunk úrrá lenni. Egy pillanatra kiesünk szerepünkben, leomlanak keménységünk betonfalai, és *elérhetővé válunk*. Ez az a pont, amelyről elindulhatunk, és gondos munkával, fokozatosan egyre valódibb emberekké válhatunk, és mások fájdalmát, szenvedését mélyen átélve, odafordulással képesek lehetünk segíteni.

Mit mond a női és a férfi nemről Buddha?

A buddhista tanításokban a nő a mindent befoglaló végtelen bölcsesség tere, a férfi a mindent beragyogó egyetemes szeretet és együttérzés korlátlan tevékenysége. E kettő egyenrangú, egyformán fontos, olyan, mint a madár két szárnya – a meg-



világosodás állapotában mindkettő egyformán fejlett, a kettő kiegészíti egymást. Mindannyiunkban van férfi és nő. A gyakorlás ösvényén együtt fejlesztjük mindkét oldalunkat: a bölcsességet és az együttérző szeretetet. A nő és a férfi viszonyának ez a szemléleti alapja.

Mindkét nem számára elérhető-e a megvilágosodás?

Buddha követői között számos női tanítványt találhatunk, egész Buddha kora óta, a mai napig. Buddha a nők és férfiak számára egyaránt elérhetőnek tartotta a megvilágosodás lehetőségét. A buddhizmus szerint az emberi szellemnek – legyen akár férfi, akár női testben – a saját egyedi, teljesen rá jellemző feltételekhez kötöttségét kell átlátnia ahhoz, hogy el tudja érni a megszabadulást. A fejlődés szempontjából Buddha nem tett különbséget a nemek között, a legfontosabb az volt tanításaiban, hogy ki-ki át tudja látni és fel tudja számolni sajátos, egyéni függőségét. Buddha férfi tanítványai mellett számos nőt is megnevezett, akik különleges szellemi teljesítményük folytán eljutottak a „tanítványság csúcsára”, vagyis elérték a nirvánát. A buddhista gyakorlók közösségében a nők és a férfiak egyenrangúak.

Hogyan gondolkodik a buddhizmus a szerelemről?

A szerelem egy nagyszerű energia, amely nagy erővel megnyitja a szívünket egy másik ember iránt, miközben önmagunk is kiteljesedünk. Ez a felfokozott állapot olyan örömet jelenthet, hogy önmagunkról elfeledkezve, természetes módon ráhangolódhatunk a világ alapvető jóságára és szépségére, csodálatosnak láthatjuk az egész világot körülöttünk, még a hétköznapi megpróbáltatások sem képesek kizökkenteni. Ennek az érzésnek hasonló ereje lehet, mint az anya gyermeke iránt érzett szeretetének, átélhetjük benne az önzetlenség, a lemondás és a másikkal való eggyé válás boldogságát. Az önzetlen szeretet, és a szerelemben felszabaduló szexuális energia is – ha megtanulunk bánni vele – magához a megvilágosodáshoz vezető járművé válhat.

A belső ösvényen a szeretet a legfontosabb erő, amellyel dolgozunk. A szeretet átélésének képessége mindannyiunk alapvető, lényegi tulajdonsága. A szerelemmel a gondok ott kezdődnek, ha az a kisajátításról, birtoklásról szól, mivel senkit és semmit nem birtokolhatunk. A birtoklás és a másikhoz történő szeretetteljes odafordulás között tehát különbséget kell tudnunk tenni. Az olyan odafor-



dulás, amely egy belső összekapcsolódó szálát hoz létre két egymást szerető, egymásról gondoskodó és egymással együtt érző lény között, hosszú távú és értékes kapcsolattá válhat. A lényegi kérdés tehát abban van, hogy a szeretet érzése ne váljon ragaszkodássá, birtoklássá és a másik kisajátításává, mivel az ilyen kapcsolat előbb-utóbb szenvedéshez és a kapcsolat kudarcához vezet.

Buddha a nő és férfi kapcsolatának lényegét abban látta, hogy a két nem egymást kiegészítő sajátos adottságai folytán kölcsönösen segítheti egymást az üdvös dolgok megvalósításában, kapcsolatuk támogató, közös szövetséggé válhat.

Ki vagyok a buddhizmusban én?

A buddhizmus egyik fontos tanítása az én-nélküliségre irányul. Jelen világunkban az énünknek – az egonak – túlzottan nagy fontosságot tulajdonítunk, ami a szerves közösségi kultúra és társadalom tudatos rombolására törekvő jelenkori individualista civilizációnkból fakad. Az én kitüntetése mások rovására, a másokkal folytatott versengés, és a feletük aratott győzelem jelenti a mai társadalmunkban a sikert. Ha azonban jobban megvizsgáljuk a kérdést, épp ez az ego, vagyis én lesz az, aki az

ebből fakadó szenvedéseket is kénytelen lesz elviselni. Így az énünk szenved mindig, amikor alul maradunk valamiben – hisz mindig győzni senki sem képes –, vagy amikor úgy érezzük, nem ismernek el bennünket. Az énünk szenved akkor is, ha nem teljesülnek a vágyaink, illetve úgy érezzük, veszteségek érnek minket. Az énünk az, aki birtokolni vágyik, ragaszkodik a dolgokhoz, ami törvényszerűen előbb-utóbb csalódáshoz vezet. Az élet rendje ugyanis a változás, és a dolgokat, beleértve a személyeket, nem birtokolhatjuk örökre, sőt mi több, egyáltalán nem birtokolhatjuk őket. A dolgok mellettünk maradhatnak egy ideig, velünk lehetnek, ám ennek is később az elmúlás lesz a következménye. A meditáció segít abban, hogy ezt a zavaros én-képzetet el tudjuk engedni, és az én-nélküliség állapotát meg tudjuk élni.

Mi az én-nélküliség?

Az én-nélküliség nem jelenti azt, hogy elveszítjük a személyiségünket és az egyéniségünket. Csak a zavaros én-képzetünktől szabadulunk meg, amely akadályoz bennünket abban, hogy egészséges, erős, fejlett személyiségű és egyéniségű emberekké válhassunk. Ha megfigyeljük a megvilágosult



mestereket, olyanokat mint például a Dalai Láma, szembetűnő, hogy milyen fejlett személyiséggel rendelkező, markáns egyéniségek.

Az én-nélküliség megvalósítása tehát egészen mást jelent. Felfedezzük az *áramlást*. A dolgok léteznek, és én is létezem, de nem statikusan, görcsbe merevedve, megfagyva, hanem az örök áramlás oldott változékonyságában. Nem kell minden erőnket rettegve arra pazarolni, hogy biztosítsuk a szilárd talaj érzetét a talpunk alatt, amely úgy tűnik, minden erőfeszítésünk dacára is folyamatosan kicsúszik alólunk. Megtanulhatunk együtt úszni az áramlással, a mindenkori jelen örökké változó szabadságának és boldogságának élményében. Ez az én-nélküliség állapota. Ez természetesen nem jelenti a megsemmisülésünket – ez egy áthangolódás az én görcsének börtönéből, a jelenben lét teljeségtudatának oldott és szabad magabiztosságába.

Mit mond a buddhizmus a drogokról?

A buddhizmus a drogok használatától óva int. A világ szenvedésének fő oka az, hogy a valóság bátor vállalása és megtapasztalása helyett saját magunk által teremtett hasonmás világokba menekülünk gyáván. A kábítószeresek éppen ezt a szokásunkat

erősítik – módosított tudatállapotokba hívogatnak, hallucinált látszatvilágokba csálnak. Használatuk roncsolja a test és a tudat finomenergiáit, és olyan károkat okozhat e téren, amelyek gyógyíthatatlanok. A meditációt és a drogokat kombinálni nem lehet, mert egymással pontosan ellentétes irányba visznek.

Mit mondanak a buddhisták a környezetvédelemről, és mit tesznek érte?

A buddhista szemlélet szerint világegyetemünket a teljesség távlatába kell állítanunk. Eszerint a mi világegyetemünk számtalan világegyetemmel kapcsolatosan létezik, amelyek elválaszthatatlanok egymástól, és hatnak egymásra. Ugyanez áll a világ minden alkotóelemére, apróra-nagyra, előre-élettelenre, lelkesre és lélekkel nem rendelkezőre is. Mi magunk is kölcsönös, szerves függésben létezőnk világunk teljességével, és minden egyes részével. Minden gondolatunkkal, szavunkkal, cselekedetünkkel, érzelmünkkel kapcsolódunk egész végtelen környezetünkhöz, és a benne velünk együtt létező összes lényhez, emberhez, állathoz. Világunkat ezért úgy képzeljük el, mint egy végtelen kiterjedésű élő szervezetet. Ez a szemlélet szolgál alapul a buddhisták környezethez való viszonyához.



Ha egy szervezet – mint például egy ember – megbetegszik, ellenszert, orvosságot alkalmazunk gyógyításához, de meg is előzhetjük a rendellenességek kialakulását, fejlődését, elburjánzását, ha van hozzá tudásunk és felhasználható módszerünk. A legjobb módszer a szervezetben működő erők tisztítása, kiegyensúlyozása és a harmónia fenntartása. Ugyanígy, a világegyetemben, az élővilágban, az emberi társadalomban, valamint a lények bensőjében – lelkében és elméjében – jelentkező rendellenességek is megelőzhetők, illetve gyógyíthatók a megfelelő ellenszerek alkalmazásával. Ilyen ellenszer, gyógyszer, a meditáció. A buddhista gyakorlók rendszeres meditációkat és szertartásokat végeznek a környezet tisztítására, a harmónia fenntartására, és a zavarok elhárítására. A meditáció mellett a buddhizmus számos egyéb módot is kifejlesztett a környezetvédelemre. Ilyen például a sztúpák építése, az imazászlók függesztése vagy a kincsvázák elhelyezése a természetben.

A buddhisták tisztelettel bánnak a természettel. Mielőtt valamely beavatkozásba fognának, vagy elvonnának valamit a természetből, például házépítés esetén, engedélyt kérnek a természet erőitől, és viszonzásul engesztelő ajándékot adnak. Tibetben a kínai megszállásig a bányászat tiltva volt, ugyanígy a környezet mindennemű szennyezése is.

Az ipari társadalmakban sok éve megfigyelhető Földünk meggondolatlan tönkretétele. Anyaföldünk tartalékait gyorsuló ütemben zsákmányolják ki, könnyelműen kifosztják, elszennyezik, és végezetül teljesen kimerítik. Sok helyütt kisebb és nagyobb háborúk dúlnak a világi vagy a vallási hatalom megszerzéséért. A betegségek nyomában, melyekre már megtaláltuk a gyógyírt, újfajta, még hevesebb fertőző betegségek ütik fel fejüket, és kérdéses, megtaláljuk-e az ellenszerüket. Ez az ember által eszközölt hanyatlás olyan helyé teszi bolygónkat, amely nem biztonságos többé, és egyre kevésbé alkalmas az élet számára. A rombolás ugyanakkor akadályoz minden olyan kezdeményezést és törekvést, melynek célja a világ békéje, a harmónia elérése és az emberiség fennmaradása.

A sztúpák környezetünkre gyakorolt jótékony hatásának három kiemelt területe:

1. *A háborúk lecsendesítése:* olyan negativitások lecsendesítése, mint a kapzsiság és a harag – melyek kirobbantják a viszályokat; valamint a hatalomvágy és mohóság – melyek esztelen terrorcselekményekhez, és végezetül háborúhoz vezetnek.

2. *A betegségek lecsendesítése és megelőzése:* régi és ma meglévő betegségek lecsendesítése, és védelem az újak megjelenésétől.



3. *Az elemek erejének megőrzése:* az elemek és a természeti kincsek gyors kimerítése és elszenyvezése elleni védelem, megmentve ezzel az összes lény életét.

Mit mond Őszentsége a Dalai Láma a környezetért vállalt felelősségünkről?

„Mint tudjuk, a béke és az élet fennmaradása Földünkön veszélybe került az ember olyan tevékenységei révén, melyek nélkülözik a humanitárius értékek iránti elkötelezettséget. A természet és a természeti erőforrások rombolása tudatlanságból, mohóságból és a földi élet tiszteletének hiányából fakad. Őseink a Földet gazdagnak és bőkezűnek tekintették, és az is. A Földet a múltban sokan kimeríthetetlennek gondolták, ami, ma már tudjuk, csak akkor igaz, ha vigyázunk rá. Nem nehéz megbocsátani a múlt tudatlanságból fakadó környezetrombolását. Ma azonban, hatalmas mértékben megnövekedett ismereteink birtokában létfontosságú, hogy etikailag újra megvizsgáljuk örökségünket, azt, hogy miért vagyunk felelősek, és mit adunk tovább az eljövendő nemzedékeknek.

A mostani nemzedék nyilvánvalóan kulcsfontosságú. Napjainkban lehetséges a globális kom-

munikáció, ám ennek dacára gyakrabban kerül sor konfrontációra, mint értelmes párbeszédre. A tudomány és technika csodáinak áldásait ellensúlyozzák, vagy talán méginkább elnyomják a folyamatos tragédiák: a világ egyes részein emberek éheznek, állat- és növényfajok halnak ki. Földünk sok ritka és egyedi természetes környezetét, állat- és növényfaját a jövő nemzedékek talán már nem is láthatják. Mindezért felelősek vagyunk. Megvan-
nak az adottságaink és a képességünk a változtatásra. Cselekednünk kell, mielőtt túl késő.”

Mit tartanak a buddhisták az állatok védelméről?

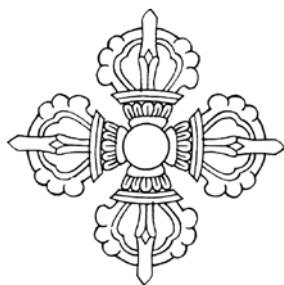
A buddhisták nem egyetlen életben gondolkoznak, hanem számtalan élet egymásutánjában. Minden egyes lény, ember vagy állat, újraszületik – életeink sorának se kezdete, se vége. Egymást követő születéseink folyamán különböző létformákat öltünk. Megszámlálhatatlan életet éltünk már embertestben, de állattestben, sőt szellemtestben is, és ez a jövőben is folytatódik. A jelen életben állattestet nyert lények is voltak tehát emberek, és az emberek is voltak – és a jövőben újra lehetnek – állatok. Ez az alapja minden élet tiszteletének, és az összes



lény javáért és boldogságáért végzett munkának, a bódhiszattvák által végzett szeretetteljes szolgálatnak, amely kiterjed nemcsak az emberekre, hanem az állatokra és a láthatatlan lényekre is.

Tibetben például, évszázadokon át tilos volt a vadászat, egészen a kínai megszállásig. A vadászokat bűnözőknek tartották. A vadak szelídek voltak, nem féltek az emberektől. Az állatok életmentése és segítése gyakorlásának számos módja között szerepelt például a levágásra ítélt állatok megvásárlása. Az ilyen megmentett állatokat megjelölték, és hagyták, hogy békében leéljék életüket, s természetes halállal haljanak meg.

A buddhista gyakorlók az erőszakmentesség és nemártás útját járják. Nem vehetik el senki életét, az állatokét sem. Az erőszakmentesség mellett az egyetemes szerető együttérzést gyakorolják, amely kiterjed minden lényre, emberre, állatra, barátira, ellenségre, jóakarókra és rosszakarókra egyaránt.





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 nemcsak 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 felismeréseinek 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 – Szentés

Karma Sedrup Csö Ling – Kézdivásárhely

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 fenn tartását 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 Őszentége 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%-ból 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.



Szabadító Buddha Anya Templom – Tar

Meditáció Központunkban rendszeres meditációkat, szertartásokat, tanításokat, tanfolyamokat és meditáció elvonulásokat (lelki gyakorlatot) tartunk. Közösségünk rendezvényein és munkájában bárki részt vehet a neki tetsző módon és ideig.

Tara Teaház, India Könyv- és Ajándékbolt

3073 Tar, Buddhista Meditáció Központ

A Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkban 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.



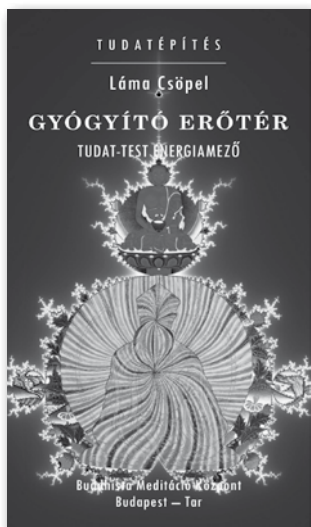
Karmapa Kulturális és Meditáció Központ
Budapest

Pema Teaház, Könyv- és Ajándékbolt

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



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.”

Dalai Láma
**A boldogság keresése mai
zavaros világunkban**

Hogyan segít belső világunk békéje enyhíteni szenvedéseinket? Őszentsége tanításából megtudhatjuk, mi az igazán hatásos módszer a mindennapok bajainak átváltoztatására. Hogyan lássuk meg a jót, s a lehetőséget az elsőre szörnyű dolognak látszó történések mögött.

Őszentsége a Dalai Láma utat mutat, miként változtathatjuk meg a zavaros világot a belső ösvény segítségével.



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 pl. 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 szemétként, hanem égessük el gondosan és figyelmesen! Amikor dharma szövegeket égetünk el, helyénvaló dolog először imát vagy mantrát mondani, pl: 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 és más vallások szövegeivel, illetve kegytárgyaival kapcsolatban is.