

TUDATÉPÍTÉS

Láma Csöpel

# GYÓGYÍTÓ ERŐTÉR

TUDAT-TEST ENERGIAMEZŐ

EGÉSZSÉG-TUDAT  
AZ INFORMATIKA KORÁBAN  
ÉS AZ ŐSI GYÖKERŰ MŰVELTSÉGEKBEN

Buddhista Meditáció Központ  
Budapest — Tar



## **Alapvető szemléletváltás**

Földünkön csodálatos gyógyulások történnek minden pillanatban. Mégis, a hagyományos allopatikus orvoslásnak nincs magyarázata arra, hogy ezek a gyógyulások hogyan fordulhatnak elő. Még nem értjük pontosan, mi hogyan működik. Még a legegyszerűbb dolgok esetében, mint például egy seb begyógyulása, amit minden gyerek megtapasztal, sem értjük teljesen, hogyan is történik valójában. A választ valószínűleg az az alapvető szemléletváltás fogja megadni, amely a világmindenség működésének megértésével kapcsolatosan napjainkban lejátszódik.

Az informatika tudománya az utóbbi évtizedekben gyökeresen új szemléletet hozott világunkba. A korábbi anyag-részecske alapú gondolkodás átadta a helyét az információ-energia-gondolat-szellem alapú nézeteknek. Többé nem anyagi részecskék halmozának látjuk a jelenségvilágot, beleértve önmagunkat is, hanem információ-mintának, energiának, gondolatnak. Ez a Nyugaton forradalmi újdonságnak számító szemlélet azonban egyáltalán nem új. Számos ma is virágzó ősi gyökerű műveltség vallja magáénak, és alkalmazza a gyakorlatban hosszú évezredek óta.



## **A teljesség átélése**

Az ősi kultúrák és a ma is létező természetközeli műveltségek a világmindenséget egy teljességnek, egy körnek látták, és látják ma is sok helyütt a világon. Szemléletük holografikus, mely szerint a világmindenség minden egyes része, még a legapróbb is magába foglalja az egészet. Ezek a műveltségek, melyek legfőbb jellemzője a Belső Ösvény követése, azt tartják, hogy az ember, a szemlélő alany, nem külső figyelője a világnak, hanem holografikus módon elválaszthatatlan a teljességtől. A világmindenség az ember tágabb értelemben vett teste, amelynek minden eleme kölcsönhatásban áll egymással, és minden eleme információt hordoz az egészeztől. E műveltségek törekvése a mindenkori legmagasabb cél elérésére irányul, amely az ember elvezetése a tévhiteken alapuló zavaros és szenvedéssel teli tudatállapotokból a tisztánlátás teljességhez vezető útjára, illetve a legvégső szinten, magának a teljességnek a közvetlen megtapasztalásához. A teljesség átélése mindannyiunk legtermészetesebb állapota, mely egyben megszabadít minden szenvedéstől, és a zavaros tudat álomszerű állapotából történő végérvényes és tökéletes felébredés sosem múló boldogságával jár.



## **Kezdettelen idők óta programozzuk az elménket**

Bennünk emberekben, sőt az állatokban is, születésünktől fogva jelen van az elválasztottságunk érzete. Az az érzésünk, hogy másoktól és a világ többi részétől elidegenedetten, függetlenül, önmagunk erejéből létezzünk. Úgy érzünk és gondolkodunk, hogy „ez én vagyok, az viszont nem vagyok én. Ez az én testem, az nem az én testem. Ez az én birtokom, az viszont nem”. Ez az érzés és gondolkodás határozza meg minden viszonyulásunkat önmagunkhoz és a világ összes többi lényéhez, sőt környezetünk tárgyaihoz, történéseihez is. A többségünk úgy gondolja, hogy ez az egyedüli lehetséges természetes életérzés, el sem lehet képzelni, hogy másképp is lehetne.

Tény, hogy ez a tapasztalás mélyen belénk ivódott, azonban a Belső Ösvény tanításai mást mondanak. Ezek szerint, bár számtalan előző életünk folyamán mindig így éreztünk, még álmainkban is, ám mégis, ez az érzés a valóság elferdítése, és egyáltalán nem természet szerű, hanem csak egy mélyen beidegződött szokás.

E szokást az egyén maga építi fel, tévhitelen, pontatlan észleléseken, felületes, egymást váltó érzelmektől elferdített, beszűkült viszonyulásokon alapuló gondolatok, fogalmak és cselekedetek, túlnyomó részben nem tudatos, zűrzavaros szövevénye



által. Ezekkel a kusza tudatállapotokban elvégzett cselekedetekkel kezdettelen idők óta programozzuk az elménket. Minden egyes gondolati, szóbeli és testi tettünk karmikus lenyomatot hagy alaptudatunkban, ahol az információ korlátlan ideig megőrződik szunnyadó állapotban. Megfelelő alkalom adtán e potenciálok tevékennyé válnak, és kifejtik rövidebb vagy hosszabb ideje őrzött hatásaikat. Az alaptudatból felszínre került, megérett karmikus lenyomatok azután meghatározó szerepet játszanak életünk és világunk teremtésének folyamatában. Buddha és más megvilágosult mesterek nagy pontossággal és részletességgel írják le cselekedeteink visszahatását ránk, a cselekvőkre a *tett, ok és gyümölcs* tanításában, melyeket szanszkritul karma néven ismerünk.

### **Szabad teremtés**

Végtelen mennyiségű karmikus lenyomatot őrzünk alaptudatunkban. Ezek az információk dinamikus erők, pozitívak, negatívak vagy semlegesek, és mindegyik egyedi módon kapcsol bennünket más lényekhez és a világhoz. Ezek az erők, mint tendenciák meghatározóak, sőt kényszerítő erejűek lehetnek, de ugyanakkor a szabad teremtés lehetőségét is a kezünkbe adhatják, attól függően, hogy a tudatunk zavaros vagy tiszta. Így az ember számára minden



adott pillanatban két út áll nyitva: vagy tudatlanul, szolgálóan aláveti magát e saját maga által létrehozott kaotikus szövevénynek, vagy pedig tiszta tudatossággal kezébe veszi az erők irányítását.

Az első út nem választás kérdése. Az általunk felépített kényszerítő szokásminták erejéből egyszerűen önkéntelenül és öntudatlanul dobjuk félre a szabadság lehetőségét, és sodródunk bele a zavaros tudatunk szenvedéssel teli világába. Ezzel szemben, a második út a szabad, tudatos választásunk tárgya. Életünk minden helyzetében megvan a lehetőségünk rá, hogy tiszta bölcsességtudattal, megvilágosult, szabad akarattal teremtsük világunkat. Csak azon múlik, hogy a tudatunk szabad-e vagy sem. Az ember belső természetéhez és a külső természethez egyformán közel élő műveltségek törekvése mindig az volt, és ma is az, hogy megtanítsa mind az egyéneket, mind a társadalmat a teljesség-tudatos avagy holisztikus szabad teremtésre.

## **Az embert kitepték a világmindenség szövetéből**

Csupán Isaac Newton és René Descartes felfedezései következtében változott meg a műveltség ilyenfajta általános irányultsága Nyugaton. A teljesség-tudatos (holisztikus) szemlélet eltűnt, és az embert



kitépték a világmindenség szövetéből. Létrehozták az óraműszerű mechanikus világmodellt, ahol is az elme el van választva a testtől, és az emberek el vannak választva egymástól és környezetüktől, a világ többi részétől. Ennek az elválasztottságnak az eszméje vált a nyugati gondolkodás alapjává. Newton egy engedelmes világegyetem működését írta le, ahol az önmaguk erejéből létező, különválasztott dolgok egymástól függetlenül, meghatározott törvények szerint működnek térben és időben.



## **A durva-érzéki észlelés szintje**

A természetközeli műveltségek szempontjából – mint például a Buddha által tanított Belső Ösvény szerint – ez a newtoni mechanikus világgép pusztán a zavaros elme durva-érzéki észlelésének a szintje, amelyből hiányzik a holisztikus bölcsességtudat által megtapasztalt teljesség szemlélete. Ez tehát az a szint, amelyen az ember a világ természetéről alkotott téveszmék kusza szövevényét hiszi valóságnak, és ebből fakadóan örök elégedetlenséget, csalódottságot és véghetetlen szenvedést tapasztal. A Belső Ösvény ezt hívja a *kényszerű lét körének* (szanszkrit: szamszára), a zavaros elme



szenvedéssel teli állapotának, és kitűzött feladata nem más, mint megmutatni az utat, amely ebből kivezet.

A Belső Ösvény tanításai elmondják, hogy a zavaros elme durva-érzéki észlelésének a szintje nem az egyetlen lehetőségünk. Ez a fajta tapasztalás csak az elme összezavarodott üzemmódján alapul. Ez az üzemmód alapján nagyon hasonlít az elme álombeli működéséhez. Az álomban az elménkben *belülről* felmerülő jelenségeket vetítjük ki, és ezeket hisszük valóságnak. Érzelmileg és gondolatilag úgy viszonyulunk hozzájuk, mintha szilárd, tőlünk függetlenül létező valósággal rendelkeznének. Ha például azt álmodjuk, hogy egy vérszomjas tigris üldöz minket, rémült kétségbeesést érzünk, és életrehalálra menekülünk. Miután azonban felébredtünk belátjuk, hogy csak az elménk játszott velünk, és szenvedésünket álmunkban annak köszönhattük, hogy valóságnak hittünk valamit, ami nem volt az. A tanítások elmondják: *az elménk zavaros üzemmódjában ehhez hasonló természetű tévedések okozzák a szenvedést az ébrenléti állapotban is, ám a zavaros tudatállapotból ugyanúgy fel lehet ébredni, mint egy álból.* Átkapcsolhatunk a zavaros üzemmódból a tiszta, természetes, teljesség-tudatos üzemmódba. Ezt mindenki megteheti, mert mindannyiunk elméje ilyen természetű – az egész csak gyakorlat kérdése.