

Spirituális belső utazás kezdete

Nem külsőleg kell keresni a boldogságot, hiszen minden változik. A külső dolgokba helyezett boldogság illúzió. Téves szemléletből, helytelen nézőpontok okán ezen illúziókból keletkezik később a gyűlölet, a harag vagy a bánat.

A spirituális út maga a megismerésre épülő belső út.

Szükséges felismerni, hogy az ember maga teremti, és játssza el az önmaga által létrehozott szerepeket, véletlenül felbukkanó szerencsének vagy balszerencsének nevezve azokat.

A gyakorló belső útja a következő:

Helyes felismerés, helyes megértés, helyes gondolatok, helyes cselekvés, helyes beszéd, helyes életmód, helyes erőfeszítés, helyes koncentráció.

Ez a nemes nyolcstréti ösvény.

Keresővé válik, aki úgy dönt, hogy szeretné elkerülni a szenvedést és elérni a boldogságot, így megszületik élete új indítéka és célja, a dolgok helyes megértése. A buddhizmus tanai támpontot adnak számunkra a valóság megértéséhez. A téves nézeteket felismerve, továbbá a gyakorlatozások által haladunk a harmonikusabb életvezetés felé.

Első lépés, a

A NÉGY ALAPGONDOLAT megismerése

1.Szerető-kedvesség (*mettá*)

AZ ÉRTÉKES EMBERI TEST

Az értékes emberi testet különösen nehéz elnyerni. Ezen indíttatásból. életünk nagy kérdéseit kell megvizsgálni őszinte önvizsgálattal, mindig szem előtt tartva a nyitottságot. A helyes indíték határozza meg a megfelelő szemléletet. Először a megvilágosodás lehetőségét biztosító emberi élet fontosságát kell belátni.

Ezek a Miért?, Hogyan?, Indíték-szándék, Adás-Kapás, Jó-rossz kérdések világa! Itt és most, ebben a jelen pillanatban, amikor fizikai testtel rendelkezünk, megtapasztaljuk mindazt, ami a múltból keletkezett. Csak emberi létünkben van lehetőségünk, hogy sorsunkat helyes irányba terelhessük a tudatosság által.

2.Együttérzés (*karuna*)

MÚLANDÓSÁG

A valóságban tény az, hogy meghalunk. Ez nem filozófia, ez a testünk végső igazsága. Viszont a tudatunk nem hal meg! Hosszú távon tehát nem mindegy, hogy érzelmeinket, gondolatainkat alacsony, vagy a magasabb tudati szinten tartjuk. Mivel a test múlandó, ezért soha nem tudhatjuk biztosan, hogy mikor jön el a végső perc. Ezért fontos elkezdeni a tanulást és gyakorlást. Nem hasznos a halogatás. A halál pillanatában mindenki egyedül van. Itt nem tehetnek, már értünk szüleink, barátaink, testvéreink. Csak mi magunk leszünk önmagunk segítségére, mi több, testünk sem lesz már. Csak a tudatunk lesz velünk minden pozitív és káros tulajdonságával. Csak ez az, amit magunkkal viszünk. Ezért nem mindegy, milyen tisztasággal, és szennyezettséggel megyünk el, és mit hozunk vissza. Az elme nem tud mit kezdeni a múlandóság gondolatával. Ezért szükséges a helyes indíték, a helyes életcél megtalálása. Így túllépve a kizárólagos anyagelvűségen, hasznosabb a dolgokat annak látni, ami. Az anyagi világ örömei, melyek ugyan múlandók, önmagukban nem zárják ki a tudat fejlődésének lehetőségét.

De képesek leszünk mindezt annak tükrébe helyezni, hogy a végtelen tudat ezen keresztül tapasztalhatta meg a dolgok valódi természetét?

Hogy juthat el a gyakorló a magasabb tudati szintekhez?

Hogyan tudja e- cél érdekében átirányítani figyelmét a szellemi megismerés szándéka felé?

Csakis tanulással, és a meditáció gyakorlásával.

3.A nagyra értékelő öröm (*mudita*)

A KARMA: OK-OKOZAT törvénye

Tudás hiányában az ember lapvetően ellentétes módon látja a világot.

Az illúzió/vágy világában az elme tiltakozik és példákat hoz föl, a téves nézetek tárházából. Főlöszleges próbálkozás, mellyel csak az értékes időt pazaroljuk. Csak az számít, hogy a tudatunk milyen állapotban van. Aki tudatát képes a magasabb/pozitív frekvencián tartani, észreveszi az apróbb dolgokat is, és boldogabb, kiegyensúlyozottabb lesz.

Akinek tudata rossz állapotban van, a nagy dolgok sem teszik boldoggá. Viszont apróbb-nagyobb dolgok miatt a zavaró érzelmei szenvedést okoznak. A nyugalom hiánya eltávolít a valóságtól, további nemkívánatos cselekedetre sarkallva.

Mindennek oka van, semmi nincs véletlenül. Az ok a tudat természetéből keletkezik. Csak a helyes erkölcsi tartás teheti rendbe a dolgokat.

A helyes indíték és szándék arra, hogy nem akarunk többé magunknak rosszat, és előbb vagy utóbb nem csak arra lesz igényünk, hogy mások ne bántsanak, hanem

mindent megteszünk azért, hogy mi ne bántsunk másokat.

A karmánk az alapvető kiindulási pont. Ez a felismerés abból indul ki, hogy szenvedésünk, és boldogságunk oka is a tudatunkból ered.

Sok kérdés merülhet föl, ezen tanok hallatán. például, hogy mitől kerül az ember a pozitív tudat minőségébe, vagy, hogy mi a rossz cselekedet?

A múltban elkövetett cselekedetek visszahatásai érnek be, és jelennek meg az élethelyzetekben. Hibás látásmód, és hibás érzelmek miatt kerülünk a tudatunk különböző állapotába. Így a szenvedés és a boldogság állapotába is.

A karma hatását nem lehet azonnal látni.

A karma mindig egy tükör, önmagunk tükre. Nem másokat kell nézni, hanem csak önmagunkat.

A karma törvénye tehát nem büntetés, hanem óriási lehetőség. Ez a lehetőség biztosítja a vissza utat a fény forrásához, sőt mind végig tartja a lámpást, míg vissza nem találunk a fény forrásához. Az ember még nevet is adott ennek a fényforrásnak/lámpásnak „Lelkiismeret”.

A karma szanszkrit szó jelentése cselekedet, a tibeti nyelven LE GYUDRE. A LE jelentése tett, a GYU az ok, DRE pedig a gyümölcs. Magyarul: ki mint vet, úgy arat!

4.Egyenletesség (upekha) SZÁMSZÁRÁ HÁTRÁNYAI

A feltételekhez kötött lét kereke tovább forog mindaddig, míg nem a megértéssel magasabb szinteket ér el a gyakorló. A tapasztalatok téves értelmezése, a tisztán látás hiánya elferdíti a valóságot. Mindez tükörként jelenik meg az illúzió világban, amit oknak, és nem következménynek tekint az ember. Ezért kerül a tudat a szenvedéssel teli létformába, újra és újra, amit a téves nézetek, és a zavaró érzelmek táplálnak. A Négy alapgondolat megértése elvezet a helyes indítékhoz, a helyes felismeréshez és a helyes gyakorláshoz. Ez a megszabadulás első feltétele.

A három nagy Ó a gyakorlat szilárd alapját képezi.

- Ószinteség
- Önvizsgálat
- Önellenzés

Ezt az utat mutatta meg Buddha, már több mint 2550 éve.

Ha jó az indíték egy cselekedet mögött, akkor az eredmény is jó lesz. Ez vezet el a szenvedés végéhez.

Ezért rendkívül hasznos életünket a helyes cselekedetek szerint élni. Tanulással és gyakorlással a helyes látásmód, helyes cselekedet elérhető. Így elkerülhetők a káros

cselekedek, és azok negatív hatásai.

A sok munka, mely szükséges a létfenntartás érdekében, könnyen elveszi a figyelmet mindezek jelentőségéről. Aki megérti, milyen mérhetetlenül jelentős ezen irányba törekedni, könnyen elhárítja az akadályokat, és beilleszti mindennapjaiba ezt az új lehetőséget. Az ember tudata megnyílik a lényegesre, így minden a valóság színében tűnik föl.

Nagy irányváltás ez, ami mindig nagy áttörést hoz az egyén és a közösség számára. Az ember csodálatos lény, képes a tudatosságra és a változásra.