

DANIEL GOLEMAN  
és  
COKNYI RINPOCSE

# A MEDITÁCIÓ AJANDÉKA

*Belső béke és együttérés*

Adam Kane  
közreműködésével

Op!n Books

Első fejezet

## Mire számíthat az olvasó?

COKNYI RINPOCSE

Falun nőttem fel, ahol sok-sok szeretet és gondoskodás vett körbe. Jól emlékszem, ahogy kisgyerekkoromban fel-felmásztam a nagyapám ölébe, aki nagy, meleg meditációs köntösébe, a *dagamba* burkolózva ült. Nagyapám ilyenkor egyszerűen csak meditált tovább, mormolta a mantrákat, és hagyta, hogy kedvemre rosszcsonkodik. Bármi történt, csak úgy áradt belőle a melegség, a szeretet és a béke.

Katmanduban születtem. Apám, Tulku Urgyen rinpocse elismert tibeti meditációs tanító volt, anyám pedig nepáli asszony, egy meditációt gyakorló tibeti család leszármazottja. Anyám ősei között volt egy híres tibeti király is, akinek leszármazottai Nepálban, a Nubri-völgyben, a Manaszlu hegynek (a világ nyolcadik legmagasabb hegyének) a lábánál telepedtek le. Kisgyermekkoromat ezen a távoli hegyvidéken töltöttem.

Családom mindkét ága büszkélkedhet kiváló eredményeket elérő, elkötelezett gyakorlókkal, többek között ilyen volt édesapám, az ő nagyanyja, illetve a nagyany-

jának az apja, aki a maga idejében legendás gyakorlónak számított. A meditációban elért eredmény általában azt jelenti, hogy az ember a tudat képzésének számos szakaszán megy keresztül, és kiegyensúlyozódik a bölcsességben és az együttérzésben. Szerencsésnek mondhatom magam tehát, hogy már gyerekkoromban elkezdhettem meditációt tanulni, és olyan környezetben nőttem fel, amelyet a meditáció szellemisége hatott át.

Tizenhárom éves voltam, amikor a családom az észak-indiai kangra-völgyi tibeti menekült közösségbe küldött, hogy formális buddhista oktatásban részesüljek. Ott meditációs mesterektől tanultam, többek között olyan jógiktól, akik remetei magányban gyakoroltak. Abban a szerencsében volt részem, hogy napjaink legnagyobb meditációs mestereitől tanulhattam, és ez máig így van.

A húszas éveim elején kezdtem el buddhizmust tanítani. Azóta beutaztam a világot: hét kontinensen több tízezer hallgatónak tanítottam meditációt. Folyamatosan képeztem magam, megismerkedtem a tudatot vizsgáló kutatások eredményeivel. Részt vettem több olyan szemináriumon, amelyet a Mind & Life szervezett, és ahol a dalai láma tudósokkal beszélgetett. Tanítottam meditációt a Mind & Life Summer Research Institute (a Mind & Life intézet nyári intenzív kutatóprogramja) keretében egyetemet végzett hallgatóknak és posztdoktori képzésben részt vevő hallgatóknak.

Amikor tanítani kezdtem, természetes kíváncsisággal fordultam a mai ember sajátos problémái, a nyugati pszichológia és a modern élet felé. Utazó tanító vagyok, ami azt jelenti, hogy folyamatos mozgásban vagyok. Sok ismert ázsiai meditációs tanítótól eltérően szeretek egyedül,

inkognitóban utazni, így meg tudom figyelni az emberek spontán, valódi viselkedését. Sok időt töltök repülőtereken, a városok utcáin, kávézóknál azzal, hogy figyelem az embereket.

Évtizedek óta dolgozom együtt pszichológusokkal, tudósokkal, barátokkal és tanítványokkal a világ minden táján, és próbálok megismerni tudatuk struktúráját, a nehézségeiket és a kulturális nyomást, amelynek ki vannak téve. Arra is volt lehetőségem, hogy kiváló pszichoterapeutáktól, például Tara Bennett-Golemantól és John Welwoodtól tanuljak. Tarával (Daniel Goleman feleségével) számos pszichológiai témát vitattunk meg, különös tekintettel a gyakori diszfunkcionális érzelmi mintázatokra, például az érzelmi deprivációra és az elhagyatottságtól való félelemre, amelyekről Tara *Emotional Alchemy* (Érzelmi alkímia) című könyvében és máshol is ír. John Welwood párterapeuta és író segítségével bepillantást nyerhettem a kapcsolati mintázatokba és az úgynevezett spirituális megkerülés jelenségébe. Ez utóbbi azt jelenti, hogy az ember a spirituális gyakorlatokat (például a meditációt) arra használja fel, hogy ne kelljen tudomást vennie be nem gyógyult lelki sebeiről és zavaró érzelmeiről. Rengeteget tanultam a tanítványaimtól is: beszélgettem velük az életükről, kapcsolataikról és szellemi gyakorlataikról.

Mindezek az információk segítettek abban, hogy kiismerhessem a saját neurózisaimat, szokásaimat és érzelmeimet, ahogy a tanítványaiméit is. Ezeket az ismereteket hasznosítani tudtam a tanítás során is, hiszen egyre többet tudtam meg a mai tanítványok speciális érzelmi és pszichológiai problémáiról, például arról, hogyan ignorálják az emberek a spirituális gyakorlatok so-

rán a pszichológiai problémákat. Érzelmi mintázataink és a kapcsolatokban szerzett sérüléseink rejtett erejét is megismertem. Ezek az ismeretek formálták a jelen kötetben szereplő útmutatásokat is.

Tanítási módszerem nemcsak arra alapul, hogy érzékeny vagyok a modern érzelmi és pszichológiai modern problémákra, hanem arra is, hogy továbbra is elkötelezetten hiszek az átalakulás és a felébredés lehetőségében. Egyszerre próbálok hű maradni a hagyományos mély bölcsességhez, a gyökereimhez, és naprakésznek lenni, újítani. Ez azt jelenti, hogy tanítványaimmal próbálok nyíltan, őszintén, közvetlenül kommunikálni, és közben foglalkozni feszültségük, sérüléseik, zavarodottságuk sok-sok formájával.

Az első időkben hagyományosabb stílusban tanítottam: inkább az elméletre, a hagyományos szövegek apróbb részleteire fordítottam figyelmet. A legtöbb tanítványom művelt volt, jól értette a szövegeket, és okos kérdéseket tett fel. Láttam, hogy nagyon intelligensek, így biztos voltam abban, hogy gyorsan haladnak majd. De tizenvalahány év után úgy éreztem, hogy valami nincs rendben. Fejben jól haladtak, de az érzelmekkel és az energiával kapcsolatos szokások szintjén megragadtak, ezért meditációs gyakorlatukban sem tudtak fejlődni.

Lassan megkérdőjeleztem, hogy a hagyományom által oly nagyra tartott megközelítés valóban úgy hat a tanítványokra, ahogy kellene. Elgondolkodtam: mi lehet az oka annak, hogy tanítványok a világon mindenhol megértik a tanításokat, de nem tudják a gyakorlatba átültetni, nem történik meg a mély átalakulás?

Arra gondoltam, hogy a tudatuk, az érzéseik és a testük közötti kommunikációs csatornáknak lehet valami

akadály vagy feszülés. A tibetiek úgy tartják, hogy ezeknek a csatornáknak össze kell kapcsolódnuk, szabad áramlásnak kell összekötnie őket. És mégis azt kellett látnom, hogy a tanítványaim nem tudják integrálni azt, amit intellektuálisan felfogtak, mert a testi és az érzelmi szinten nem tudták megemészteni az ismereteket. Tehát változtattam a meditáció tanítása során használt módszereimen.

Ma már mindenekelőtt a tudat és az érzések világa közötti csatorna gyógyulására és megnyitására összpontosítok, tanítványaim teljes lényének felkészítésére. A jelen kötetben ismertetett technikák ezzel a megközelítéssel dolgoznak, amelyeket már évtizedek óta alkalmazok. Bár a kiváló meditációs mesterekkel való évtizedes közös munka, valamint saját meditációs és tanítási tapasztalatom eredményeként jöttek létre, nem csak buddhistáknak vagy a „komoly gyakorlóknak” szánom. Épp ellenkezőleg: mindenki számára áldásos hatásúak lehetnek.

Nemcsak a neurózis ellenszereként hatnak, hanem képesek a gyakorlatban is kezelni minden nyomasztó, zavaró gondolatot és érzelmet, amelyek újra meg újra eluralkodnak rajtunk. Ilyen például a félelem, és mellette az agresszió, az irigység, a zabolátlan vágyakozás, egyáltalán, a belső béke minden akadálya.

Nagyon fontos számomra, hogy a meditációt pszichológiailag és érzelmileg releváns, gyakorlati módon, a mai világban élő ember számára érthetően tanítsam. Kevés és értékes az az idő, amelyet a tudatunk és a szívünk fejlesztésére fordíthatunk, azért olyan technikákra van szükségünk, amelyek itt és most hoznak pozitív eredményeket.