



Ole Nydahl
Könyv a szerelemről

Tartalom

Előszó

Boldogságra vágyva
A szerelem varázsa
Kétféle szerelem
Egy meg egy az több mint kettő

A szerelem nem véletlen
Minden fejlődés alapja
Életünk megértése
A kapcsolat alapjainak megértése
Felelősségvállalás
Mitől lesz sikeres egy kapcsolat?

Szerelem a hétköznapiakban
Egyszer fent, egyszer lent
Párkapcsolat
Család
Szakítás
Egyedüllét
Időtlen értékek
Meditációs gyakorlat

Az érzelmek ereje
Az érzelmek jönnek-mennek
Problémák az "én" körül
A buddhizmus ott kezdődik, ahol a pszichológia véget ér
Tudatos munka az érzelmekkel
Az öt fő zavaró érzelem
Meditációs gyakorlat

A nagy szerelem titka
Teljességre vágyva
Mérhetetlen nagy szerelem
Meditációs gyakorlat
A boldogság hozzáállás kérdése
Adjunk mély értelmet a szerelemnek

A férfi és a nő felfedezése
Alapjában véve egyformák
Kifejeződésükben mások
Megszabadító bölcsesség
Személyes szinten túli tettek
A buddhacsaládok és a buddhaaktivitások alakot öltése
Hogyan bánjunk egymással?

A gazdagság megtapasztalása
A fokozatos út
Titkos tanítás és divatos fogalom
A buddhista tantra
Buddha és a szerelem
Meditációs gyakorlat

Köszönetnyilvánítás

Fogalommagyarázat

Előszó

Sehol máshol nem tapasztalunk annyi boldogságot és szenvedést, mint a szerelemben. Különösen értékesek Buddha tanításai ebben a témakörben, mivel az ember tökéletesedését célozzák meg. Ezek fényében elvesztegetett idő az a világi, hétköznapi szerelem, amely az együtt töltött idő múlásával ellaposodik, és szép lassan szűk körű, családi vagy társas vállalkozássá alakul. Sokkal hasznosabb, ha minden nap, hónap és év fejlődést hoz a társak számára, amely szerelmüket és környezetüket egyaránt erősíti. Ha egy erőteljes férfi-nő kapcsolat példává válik mások számára, akkor az öröm és a boldogság befelé és kifelé egyaránt ragyogni fog.

Ez a könyv tartalmazza mindazokat a tanácsokat és felismeréseket, amelyeket lámaként és Buddha legmagasabb szintű tanításainak közvetítőjeként a 108 kötetet megtöltő 84 000 tanítás teljes skálájából hasznosnak tartok átadni egy kiteljesedő és jelentőségteljes szerelmi kapcsolat érdekében. E megoldásokra összpontosító tanítások már több mint 2550 éve bizonyítják hatékonyságukat és korok szellemén túlmutatva válnak az emberek javára.

Buddha felülmúlhatatlan tanításai, a Gyémánt Út látásmódja felszabadítóan és frissítően hat azokban a szabad kultúrákban, ahol viselkedésünket nem korlátozza vallási, kulturális vagy erkölcsi normák nyomása. Különösen a kiművelt, nyugati társadalmak azon tagjainak jelentenek óriási gazdagságot, akik bátran veszik kezükbe saját jövőjük alakítását. Így a maradandó boldogság már nem csupán egy álom a párok számára, hanem ténylegesen megvalósíthatóvá válik.

A legmagasabb szintű tanítások - a Nagy Pecsét - hatására még a könyv "merészebb" oldalain is felcsillan az a megvilágosodott látásmód, amely szerint a tudat félelem nélküli intuíció, önmagától keletkező öröm és aktív, előrelátó szeretet. Egy lámának nem is igazán van más választása: ha a tanítások egyszer mélyen belénk ivódnak, nem leszünk többé képesek elvonatkoztatni tőlük. A feleségem, Hannah és én abban a nagy szerencsében részesültünk, hogy 1968 és 1972 között a karma kagyü iskola magas megvalósítással rendelkező tanítóitól kaptuk meg képzésünket, és azóta is folyamatosan tanulhatunk tőlük.

E könyv megírásához szükséges ötletet és inspirációt munkánkból merítettük, amelynek során világszerte több mint 460 Gyémánt Út meditációs központot építettünk fel olyan emberek

számára, akik a szerelmet az élet természetes részének tartják. Az állandó utazás, a színes interjúk és az előadásokon elhangzott, témába vágó kérdések sok tapasztalattal szolgáltak. Bizalmasommal, Catyvel és szorgos munkatársainkkal együtt szeretnénk e tudást a tőlünk telhető legjobb módon továbbadni.

Buddhistaként azt kívánjuk, hogy minden lény tapasztalja meg a legmagasabb szintű, elpusztíthatatlan megvalósítást, amely ott lakozik mindannyiunk tudatában. Legyen a szerelem ehhez egy megszabadító tükör.

Szardínia messzeségébe tekintve, 2005 áprilisában. Fehér Ernyő védelmező erőterében Fekete Köpeny napján.

Láma Ole Nydahl

<http://mek.oszk.hu/07400/07401/index.phtml#>