

Mi a Megvilágosodás?

A megvilágosodással
kapcsolatban nagyon sok
tévhit él a köztudatban



Abonyi Ádám

70/287-6388

abonyi.adam@gmail.com



Minden lény a
boldogságot, az
elégedettséget
keresi, azt akarja
elérni, arra
törekszik

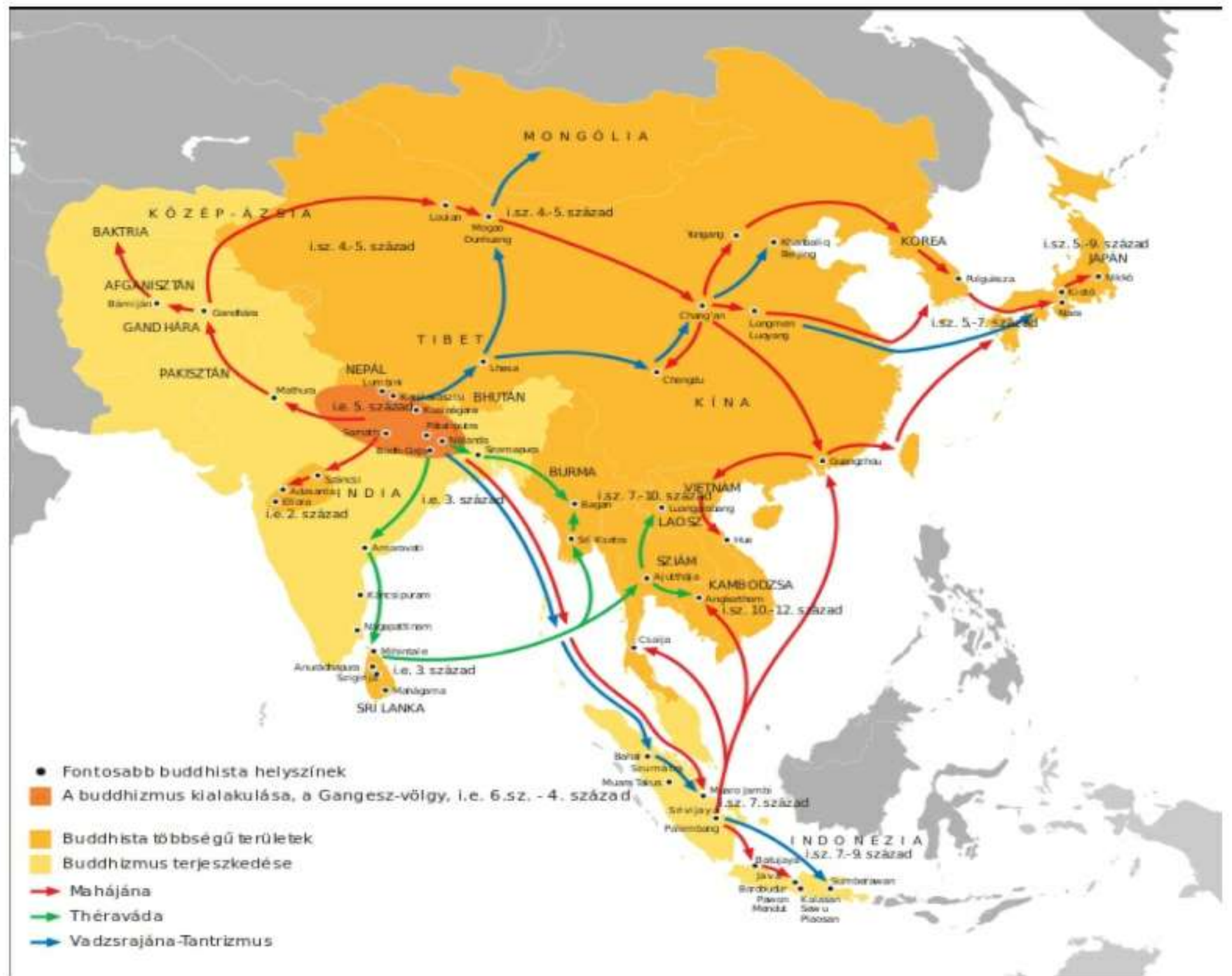
Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyi.adam@gmail.com

Ha
túlságosan
megfeszíted
a húrt
elpattan, ha
túl laza, akkor
meg nem szól

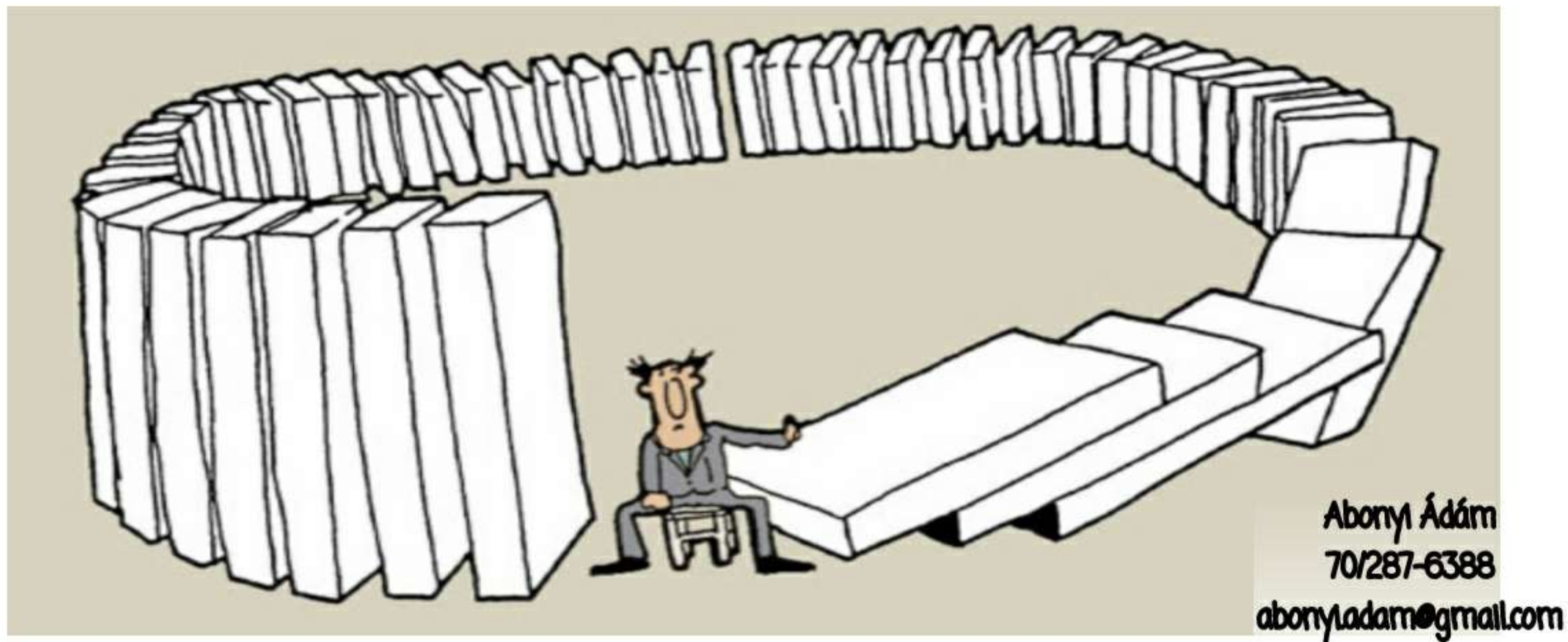
Abonyi Ádám

70/287-6388

abonyi.adam@gmail.com



Attól függően tapasztalunk jó és rossz dolgokat,
hogymilyen tudati hajlamaink vannak



Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyiadam@gmail.com



+36 30 176 7303

+36 30 176 7303

Mi a Tudat???

Az, hogy valamiről mi pillanatnyilag nem tudunk – vagy nem tud az orvostudomány – nem azt jelenti, hogy az nincs is.

A tudatosság
azokban a fizikai
rendszerekben
jelenik meg,
melyek számos
különböző és
egymással
kapcsolatban álló
információ-
egységeket
tartalmaznak.

Christof Koch
idegtudománnyal
foglalkozó tudós

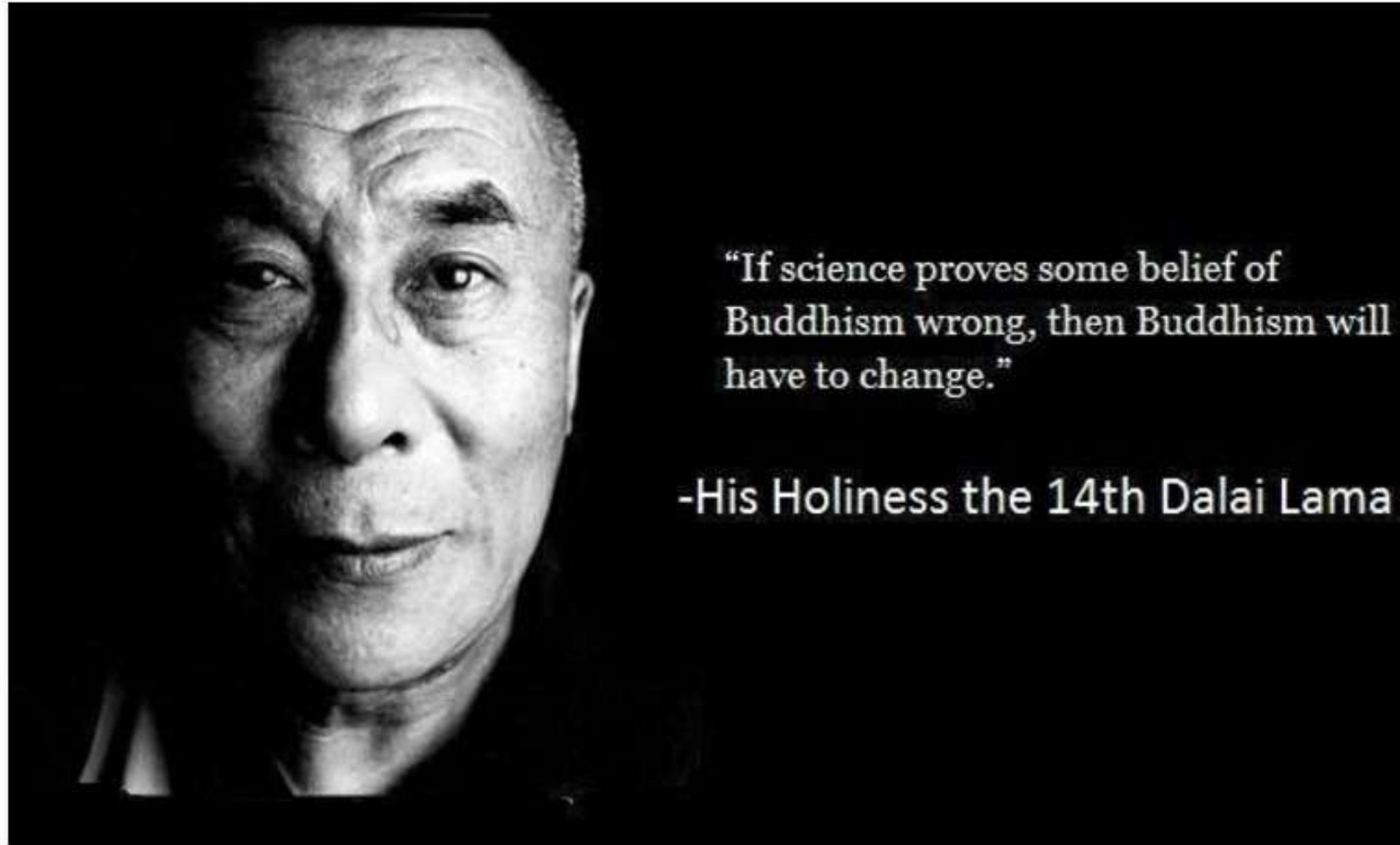


Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyi.adam@gmail.com

Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyiadam@gmail.com



„Ó szerzetesek és
tudósok, ne fogadjátok
el a tanításaimat hit
által vagy
elkötelezettségből, csak
alapos vizsgálat, kutatás
és kísérlet után”



Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyiadam@gmail.com

Ha a tudomány a buddhizmus tanításait
megcáfolja, akkor a tanokat meg kell változtatni

Tudat és Élet Intézet

Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyiadam@gmail.com

Fő kutatási terület: kvantummechanika,
pszichológia, neurológia, kozmológia



***Függőség, ökológia,
etika, figyelem,
neuroplaszricitás, ártó
érzelmek, altruizmus,
gazdaság***



Szamszára

az újraszületés
létforgataga

Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyi.adam@gmail.com

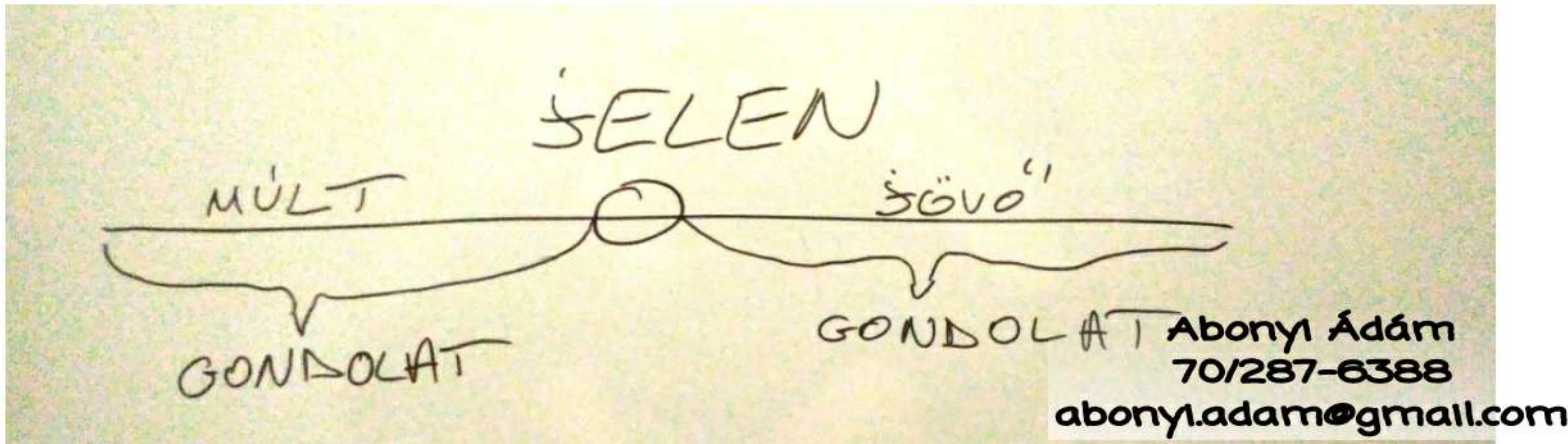
A létkereket a törekvésünk hajtja, hogy a jó dolgokat megszerezzük, megőrizzük, míg a rossz dolgokat elkerüljük, elhagyjuk.

- A hajlamainkat gondolat formájában tapasztaljuk. A gondolatnak a hozzá kapcsolódó érzelem ad erőt.
- Nem tudás – nem tudom ki vagyok én?
- Ego – saját magunkról alkotott gondolatokkal való azonosulás.

Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyiadam@gmail.com

A gondolat nem tud a jelen pillanatra reflektálni

- Viszont az egyetlen időpillanat amihez hozzáférésünk van az a jelen pillanat. De ha folyamatosan a gondolatainkban vagyunk mennyit tapasztalunk az életünkből?



A tudatos figyelem alapjai

- **Nem ítékezés** :független megfigyelő szemszögéből szemléljük a saját tapasztalatainkat.
- észre kell vennünk, hogy állandóan ítékezünk, és folyamatosan reakciókkal válaszolunk külső és belső tapasztalatainkra
folyamatosan ítéleteket gyártunk az eseményekről
- csak annyi szükséges, hogy észrevedd, hogy ez történik, és igyekezz elfoglalni a független megfigyelő állását, és emlékeztetni magadat, hogy csak figyelj

- **Türelem:**
- dolgoknak a maguk idejében kell megtörténniük
- segít elfogadni az elme kószáló természetét
- a türelem gyakorlása megmutatja, hogy nem kell aktivitással és még több gondolkodással kitölteni minden pillanatunkat, hogy gazdagabbá tegyük őket

- **A kezdő szellem:**

- hagyjuk, hogy amit gondolunk és hiszünk, hogy „tudunk”, megakadályozza, hogy úgy lássuk a dolgokat, ahogy azok valójában vannak

- úgy látni mindent, mintha először látnánk

egyik pillanat sem olyan, mint a másik, mindegyik egyedi, és egyedi lehetőségeket nyit

friss szemmel látni –kontra - a gondolataid és a véleményed függönyén keresztül

Abonyi Ádám

70/287-6388

abonyiadam@gmail.com

- **Bizalom:**

- sokkal jobb megbíznod magadban és az intuícióidban, még ha el is követsz „hibákat” menet közben, mintha mindig kívülről várnád az irányítást
- lehetetlen, hogy olyanná válj, mint valaki más. Az egyetlen reményed, hogy még teljesebben saját magad légy.
- minél jobban kifejleszted a bizalmat saját magad iránt, annál könnyebbnek fogod találni, hogy megbízz más emberekben, és meglásd az ő alapvető jóságukat is

Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyiadam@gmail.com

- **Erőltetés mentesség:**
- majdnem mindent, amit csinálunk, azért tesszük; hogy elérjünk valamit vagy elérjünk valahova. De a meditációban ez valódi akadály lehet
- engedünk mindent, és akármit tapasztalunk pillanatról pillanatra, hagyjuk, hogy legyen - mert már van
- legjobb módszer a céljaid elérésére az, hogy nem törekszel az eredményre, hanem helyette elkezded észrevenni és elfogadni a dolgokat, úgy ahogy vannak, pillanatról pillanatra

Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyi.adam@gmail.com

- **Elfogadás:**
- úgy látni a dolgokat, ahogy azok vannak a jelenben
- az elfogadásig gyakran csak az elutasítás és harag nagyon erős érzelmekkel kísért periódusain keresztül érünk el
- nem gyártunk elképzeléseket arról, hogy hogyan kellene éreznünk vagy gondolkodnunk; hanem csak emlékeztetjük magunkat arra, hogy fogékonyak és nyitottak legyünk, akármit is érzünk, gondolunk, vagy látunk, és ezt elfogadjuk, mert ez az, ami itt és most van

Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyiadam@gmail.com

- **Elengedés:**
- amikor felfedezzük a saját elménk ragaszkodó és elutasító működéseit, emlékeztessük magunkat, hogy engedjük el ezeket az impulzusokat, és csak figyeljük, hogy mi történik
- ha különösen nehéznek találunk elengedni valamit, mert olyan erősen tartja az elménket, irányíthatjuk arra a figyelmünket, hogy milyen a „kapaszkodás”. A kapaszkodás az elengedés ellentéte

Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyi.adam@gmail.com

A tudatos figyelem gyakorlását ne
csak meditáció közben alkalmazzuk,
éljük az életünket ebben a
szellemben!

Abonyi Ádám
70/287-6388
abonyi.adam@gmail.com