



Láma Ole Nydahl



könyv a sze- re- lem róól



Gyakorlati tanácsok
a boldog párkapcsolathoz

for Louisa's jump
with all best wishes from
Rene, Cathy, Lila and Alex
happy!

Láma Ole Nydahl

KÖNYV A SZERELEMRŐL

Gyakorlati tanácsok a boldog párkapcsolathoz

Láma Ole Nydahl

KÖNYV A SZERELEMRŐL

Gyakorlati tanácsok a boldog párkapcsolathoz



Budapest, 2008

A fordítás alapjául szolgáló mű:

Lama Ole Nydahl: *Der Buddha und die Liebe*,
Knaur Verlag, 2005

Copyright © Láma Ole Nydahl, 2005

Fordította: Máthé Réka

Hungarian translation © Máthé Réka, 2008

Hungarian edition © Jaffa Kiadó, 2008

Minden jog fenntartva!

ISBN 978 963 9604 65 0

Felelős kiadó: Rados Richárd

Jaffa Kiadó
www.jaffa.hu

TARTALOM

ELŐSZÓ	9
BOLDOGSÁGRA VÁGYVA	11
A szerelem varázsa	11
Kétféle szerelem	15
Egy meg egy az több mint kettő	18
A SZERELEM NEM VÉLETLEN	23
Minden fejlődés alapja	23
Életünk megértése	28
A kapcsolat alapjainak megértése	33
Felelősségvállalás	36
Mitől lesz sikeres egy kapcsolat?	41
SZERELEM A HÉTKÖZNAPOKBAN	53
Egyszer fent, egyszer lent	53
Párkapcsolat	54
Család	63
Szakítás	69
Egyedüllét	76
Időtlen értékek	79
Meditációs gyakorlat	82
AZ ÉRZELMEK EREJE	85
Az érzelmek jönnek-mennek	85
Problémák az „én” körül	87
A buddhizmus ott kezdődik, ahol a pszichológia véget ér	91

Tudatos munka az érzelmekkel	93
Az öt fő zavaró érzelm	101
Meditációs gyakorlat	114
A NAGY SZERELEM TITKA	117
Teljességre vágyva	117
Mérhetetlen nagy szerelem	118
Meditációs gyakorlat	127
A boldogság hozzáállás kérdése	132
Adjunk mély értelmet a szerelemnek	137
A FÉRFI ÉS A NŐ FELFEDEZÉSE	155
Alapjában véve egyformák	155
Kifejeződésükben mások	158
Megszabadító bölcsesség	170
Személyes szinten túli tettek	185
A buddhacsaládok és a	
buddhaaktivitások alakot öltése	193
Hogyan bánjunk egymással?	200
A GAZDAGSÁG MEGTAPASZTALÁSA	203
A fokozatos út	203
Titkos tanítás és divatos fogalom	206
A buddhista tantra	210
Buddha és a szerelem	223
Meditációs gyakorlat	229
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	233
FOGALOMMAGYARÁZAT	235

*Örömteli munkánknek ajánlom,
melyet közösen végzünk a Gyémánt Úton*

ELŐSZÓ

Sehol máshol nem tapasztalunk annyi boldogságot és szenvedést, mint a szerelemben. Különösen értékesek *Buddha*¹ 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 jelentőség-teljes szerelemi 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

¹ A buddhista kifejezéseket első előfordulásukkor dőlt betűvel jelöljük. Lásd a fogalommagyarázatot.

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 meritettük, amelynek során világszerte több mint 460² Gyémánt Út meditációs központot építettünk fel olyan emberek számára, akik a szerelmet az élet természetes részének tartják. Az állandó utazás, a színes interjúk³ 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.

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

Láma Ole Nydahl

² 2008 szeptemberében a Gyémánt Út-központok száma 572.

³ Személyes beszélgetés a lámával.

BOLDOGSÁGRA VÁGYVA

A szerelem varázsa

Minden tettünket a boldogság utáni vágy vezérli. Még a legapróbb lény is szeretne boldog lenni és elkerülni a szenvedést. A boldogság az a csodálatos állapot, amikor túlrad bennünk az öröm, és azt se tudjuk, hol van a fent és a lent. Egy ragyogó, nevető arc, egy örömteli, erőteljes test és az a vágy, hogy az egész világot átöleljük – sokan így képzelik el ezt a magával ragadó állapotot. A legtöbb ember életét az határozza meg, hogy ezt a nagyszerű élményt minél gyakrabban – lehetőleg folyamatosan – megtapasztalja.

Ehhez a nagy boldogsághoz az újdonsült szerelmesek állnak a legközelebb. A kezdeti időkben valódi gyönyört élnek át, a szeretett személy áthatja minden gondolatukat, felidézik tökéletes tulajdonságait, minden örömet szeretnének megosztani vele, és folyton olyan dolgokra bukkannak, amelyekkel megajándékozhatják őt. Telefirkálják a kezükbe kerülő cédulákat, mert mindig akad valami fontos közlendőjük. Azt a ruhát veszik fel, amelyben tetszenek neki, és a nagy boldogságban teljesen megfeledkeznek a világról. Kevesen ismernek nagyobb szellemi és testi beteljesülést, mint amikor megkapjuk azt, akire vágyunk, szeretünk és vi-szonszeretnek, s ezt a gazdagságot kisugározzuk a világba.

Egy kapcsolat kezdetén a szerelem utáni mély vágyból fakad ez a részegítő boldogság, annak ellenére, hogy nagyon is ismerjük a

szerellem meglepő és változékony természetét. Mivel tisztában vagyunk kiszámíthatatlanságával, nem is lenne szabad csodálkoznunk azon, hogy a „fent” és a „lent” milyen sűrűn váltogatja egymást. Ennek ellenére újból és újból megrendítőnek és fájdalmasnak éljük meg, amikor eltűnik minden boldogságunk forrása, elhagy a szerelmünk, és hosszú, magányos éjszakák árnyéka fenyeget.

Kevés használható útmutatást kapunk arról, hogy mi a boldogság, és még kevesebbet arra vonatkozóan, hogyan lehet megtartani. Ahogy az köztudott, „a jó kislányok a paradicsomba jutnak”, a mesék szerint pedig a szerelmesek „boldogan élnek, míg meg nem halnak”. Az élet e mindent meghatározó területén sokakat elvakít érzelmeinek örvénylése, és arról is csak homályos elképzeléseink vannak, hogyan lehet megküzdeni a közös útért. A legtöbb ember úgy véli, hogy a boldogságot valahol önmagán kívül találhatja meg, és azt képes is megtartani. Fogyasztói társadalmunk persze lelkesen táplálja ezt a téveszmét, elhiteti velünk, hogy akkor leszünk boldogok, ha bizonyos helyekre elutazunk, vagy ha egyes tárgyakat megvásárolunk. Mások ugyanezt a végeredményt ígérk, ha egy adott pártra szavazunk, vagy különleges étrendet követünk. Így hát az emberek a boldogság reményében feláldozzák minden erejüket és értékes éveiket, hogy olyasvalami után rohanjanak, amelyről fogalmuk sincs, hogyan tarthatják meg, ha egyáltalán megtalálják. A nyaralóhelyek egyre zsúfoltabbak, a nők és a férfiak szinte az anyakönyvvezető elől szöknek meg valaki mással, a nehezen megszerzett szakmai elismerést pillanatok alatt megfűrhatják kollégáink. Szeretett gyermekeink önálló életet kezdenek, amelyben számunkra nincs hely, a családapá hirtelen meghal, egy életen át fizetett nyugdíjunkt az állam egy tollvonással megkuritítja, és elvész az örökkévalóságra szánt jegygyűrű.

Nyilvánvaló, hogy mi az oka ennek. Ha a boldogság forrása mulandó, akkor csak addig tudjuk megtartani, amíg a külső és bel-

ső feltételek fennállnak. Amint ezek megszűnnek, a feltételekhez kötött boldogság éppoly gyorsan eltűnik, ahogyan létrejött. Hérakleitosz, a nagy, görög filozófus már 2500 éve megfogalmazta, hogy „minden folyik”.

Ennek ellenére a lények legfőbb mozgatóereje mégis a boldogság utáni vágy. Vannak, akik csak magukra gondolnak, de a többség számára ez sem szellemileg, sem testileg nem kielégítő. Kevesen szeretnek egyedül aludni, inkább egy szerető társ közelségét keresik, hogy karjaiban megtalálják a boldogságot, amelyet megoszthatnak egymással. Ettől még a válások növekvő száma sem riasztja vissza az embereket, ahogy annak ismerete sem, hogy ritka a tartós szerelem.

Ám a párkapcsolatban sem kapunk semmit ingyen. A rózsaszín felhők csak addig fénylenek, amíg megdolgozunk értük és odafigyelünk rájuk. Egymás felfedezésének első időszakát a mindennapok követik, s ezek során társunk boldogságát és saját belső gazdagságunkat kell ápolnunk. Ha megvizsgáljuk, milyen eszközök állnak rendelkezésünkre e feladat elvégzéséhez, látni fogjuk, hogy ezek gyakran nem elegendőek, vagy nem vagyunk elég jártasak a használatukban.

Ilyenkor hasznos lehet egy pillantást vetnünk Buddha tanításaira. Ezek megmutatják, hogyan lehetünk tartósan és a külső körülményektől függetlenül is boldogok, és hogyan válhatunk mi magunk a szerelem és a boldogság forrásává. Buddha módszereinek csupán ez a célja. Persze jogosnak tűnhet az a kérdés, hogy mit tudhat Buddha a szerelemről, a párkapcsolatról és az ezekben rejlő lehetőségekről, hiszen ő maga szerzetes volt, és többnyire a hozzá hasonlók társaságában forgott. Ám a dolgok annak idején sem voltak ennyire egyoldalúak. A legtöbb buddhista helytállt a hétköznapi életben, munkája és családja volt, csakúgy, mint napjainkban. Őket világi buddhistáknak nevezzük. Amikor a történelmi Buddhától a mindennapi élettel kap-

csolatban kértek tanításokat, vagy a szerelemről kérdezték őt, akkor a tanítványok életkörülményeik és képességeik szerint mindig olyan válaszokat kaptak, amelyeket használni tudtak és a javukra vált. Buddhának is gazdag szerelmi élete volt, mielőtt útnak indult egy olyan boldogság keresésére, amelyet betegség, öregség és halál sem képes elpusztítani.

Különösen sokat segíthetnek az ok-okozatról (szkr. *karma*) szóló tanítások, amelyeket Buddha a *megvilágosodása* után adott, mivel ezek mély betekintést nyújtanak az élet összefüggéseibe, és erkölcsi színezet nélkül mutatják meg, hogy a gondolatok, szavak és tettek milyen következményekkel járnak a jövőben. Ha ezekkel tisztában vagyunk, saját kezünkbe tudjuk venni jövőnk irányítását. Megtelik a szerszámosládánk, képesek leszünk arra, hogy határozottan és helyesen cselekedjünk, és örömet okozunk magunknak és másoknak. A karma tehát nem sors, hanem olyasvalami, ami azzal az egyedülálló szabadsággal ajándékoz meg minket, hogy olyan magokat ültessünk, amilyen gyümölcsöket szüretelni szeretnénk. Eszerint magunk hozzuk létre párkapcsolatunk sikerének vagy kudarcának okát, és felelősséggel tartozunk azok öröméért vagy fájdalmáért, akik közel állnak hozzánk és megnyílnak felénk. Egy párkapcsolatban az egymás iránti növekvő nyitottság miatt a jó és a rossz benyomások egyaránt gyorsabban érnek be.

Nagy jelentőséggel bír, hogy milyen célokat tűzünk ki a boldogság eléréséhez. Ha már felépült a családi házunk, évente kétszer járunk nyaralni, és a feleségünk havonta bodoríttatja a haját a fodrásznál, akkor már nem lesznek túl izgalmasak azok az esték, amiket sörrel és ropival a kezünkben a tévé előtt töltünk. Ebben az esetben ez az erő, ami idáig juttatott minket, értelmesen használható személyen túli célokra is. A megszerzett élettapasztalat fejlődésünk kiindulópontja lehet a maradandó boldogság felé vezető úton, akár egyedül vagy kettesben, akár családdal vagy

csoporttal haladunk. Ez teszi lehetővé, hogy bevessük minden erőnket, többletenergiánkat, örömlünket, szeretetünket, hogy tudatosan magas szintű látásmódot alkalmazzunk társunkkal és környezetünkkel szemben, és hogy új, gyakran fárasztó, ám izgalmas lehetőségeket kutassunk fel. Ily módon a szerelem sokáig friss marad, több tér lesz a tudatunkban, és berögzült szokásaink sorra eltűnnek. Személyes korlátaink maguktól feloldódnak, vagy éppenséggel kihívássá válnak, s öröm lesz velük megbirkózni. Ezzel a hozzáállással minden tapasztalat egy újabb lépés lehet a maradandó boldogság felé vezető, közös úton.

Kétféle szerelem

Alapvetően kétfajta elképzelés létezik arról, hogy mit is takar a szerelem fogalma. Egy általánosan elterjedt nézet szerint a szerelem követelőző és tele van elvárásokkal, míg egy másik felfogás felszabadító és nagylelkű magatartásnak tartja. A „követelőző szerelmet” ragaszkodás, féltékenység, harag és önzés jellemzi, míg az „önzetlen szerelem”, amelyet a buddhista gondolkodásmód is támogat, olyan érzéseket foglal magába, mint a szeretet, az együttérzés, az átérző öröm és az elfogulatlanság.

A kisajátító szerelemben általában nagyon kevés és szegényes a tér. Minden beszűkül körülöttünk, állandóan a múltban vagy a jövőben járunk, és mindig olyan dolgok kerülnek figyelmünk középpontjába, amelyek megjelennek, és azután eltűnnek. Hol az örömteli, hol pedig a szenvedéssel járó állapotokba és érzelmekbe fektetünk energiát, s ezek végül nem hoznak semmilyen maradandó, jelentőségteljes eredményt. Ha érzelmi világunkat elvárások és félelmek uralják, akkor soha nem abban időzünk, ami éppen történik, így nem tudjuk sem befogadni, sem élvezni a boldogságot. Ehelyett azzal foglalkozunk, ami volt, esetleg lehetett volna; vagy

amit szeretnénk, ha megtörténne. Nem bízunk a pillanatban, nap mint nap biztosítékokat és ígéreteket akarunk, még akkor is, ha ez elapasztja az „itt és most” áramlatát. Így életünk résztvevői fokozatosan elbizonytalanodnak, s arra kényszerülnek, hogy valótlan-ságokat állítsanak, mert nem látják előre, mit hoz a jövő; vagy esetleg azért, mert meg akarnak védeni minket. Ha egy kapcsolatban birtokolni akarjuk a másikat, akkor ideig-óráig biztonságban érezhetjük magunkat, de ezzel nem a valódi boldogság magjait ültetjük el, és viselkedésünk nem hoz szellemi fejlődést. Túlzott ragaszkodásunk miatt egyre jobban összezavarodunk, és ez eltérít minket a tulajdonképpeni céltól, a közös fejlődéstől.

Párkapcsolatunk nehézkessé válik, ha folyton a társunktól várjuk, hogy boldoggá tegyen minket. Ilyenkor csak magunkra gondolunk, a hétköznapiakban minden ragacsos és merev lesz, ami aztán elszigetelődéshez vezet, és nem sok kapcsolódási lehetőséget hagy mások számára. Hosszú távon ez a hozzáállás tönkreteszi az egymás közötti szabad áramlást, és az öröm gyorsan elszáll. Az igazi boldogság mindig ajándékként jelenik meg. Az önzés azonban csökkenti annak lehetőségét, hogy megjelenjen valami jó egy kapcsolatban. Az elvárások uralta világban így egyre nagyobb zűrzavar lesz körülöttünk, és mindent csak magunknak akarunk megtartani. A világgal való természetes kölcsönhatás folyamatában zavar következik be, és az alapvető bizalom hiánya komoly akadállyá válik emberi fejlődésünkben. Másfelől még a legjobb kapcsolat is látványosan megromlik, ha egyre gyakrabban kell kitekingetni ahhoz, hogy elégedettek legyünk. Nagy veszteség, amikor a partnerek már nem elegek egymásnak, és külső ingerektől vagy tárgyaktól kezdenek függeni. Az élet egyszerűen túl rövid ahhoz, hogy egy felületes kapcsolatra pazaroljuk. Ebben az esetben – ha nem kötnek minket össze közös gyerekek – jobb, ha mindkét fél új partner után néz, aki a másikat olyannak fogadja el, amilyen.

Ám mindezt másképpen is lehet csinálni. Számtalan boldog párkapcsolat létezik, amely jó példa arra, hogy óriási gazdagságot vagyunk képesek adni egymásnak, és hogy létezik közös fejlődés. Abban a pillanatban, amikor egy férfi és egy nő először meglátja egymást, gyakran már sok minden eldől tudat alatt. Bár az első gondolatunk talán az lesz, hogy „micsoda gyönyörű nő, meg kell szereznem!”, vagy „micsoda férfi, kell a gyűjteményembe!”, ezzel párhuzamosan elkezdhetünk vágyni a közelségére, amelyből forró szerelem is születhet. Ahogy akkor is kifejlődhet egy tiszta és beteljesedést hozó kapcsolat, ha kezdetben langyos a testi vonzalom, de más területen nagyon jól megértjük egymást. A világ jelentőségteljessé válik, ha arra törekszünk, hogy mindent megadjunk a másiknak, megosszuk egymással a dolgokat és együtt legyünk. Emiatt kezdetben fontos megfigyelnünk, hogy milyen fajta szerelem bontakozik ki közöttünk. Tegyük fel magunknak a következő kérdéseket! Milyen irányba fejlődhetünk? Összeegyeztethető az értékrendünk, a világnézetünk, a kultúránk és a családi háttérünk? Tényleg megértjük egymást vagy csak a másság vonz minket? Képesek vagyunk arra, hogy hosszú távon is örömet és szabadságot adjunk egymásnak? Másokat is boldoggá tesz a kapcsolatunk? Valóban magunkat adjuk, vagy csak egy manapság divatos szerepben tetszelgünk? Természetesen mindenki igyekszik előnyös oldaláról mutatkozni, de vajon létezik-e emögött egy tartós alap, amelyben bízhatunk? Ha e kérdésekre többnyire nemmel válaszolunk, abban az esetben sem tiltja törvény, hogy élvezzünk egy szép arcot vagy egy erős, egészséges testet, de lehetőleg ne vesztegessünk túl sok időt erre a viszonyra, s ne veszítsük el szabadságunkat és belső egyensúlyunkat. Amennyiben két ember összeillik, a találkozás többletenergiát szül, amelyet szeretnének megosztani egymással és továbbadni másoknak. Az erős, kölcsönös vonzalomból közvetlen tapasztalat születik, és ez szoros kapcsolatot teremt a párok között. A maradandó,

kiteljesedő boldogság az „én” és a „te” egybeolvadásából, a „mi” létrejöttéből fakad. Ha kiegészítjük egymást és eggyé válunk, akkor minden virágzásnak indul, kiállunk társunkért, és felvállaljuk a másikat. A többletenergiát önkéntelenül is kisugározzuk a világba, és érezzük, hogy mások is szeretnének részt venni ebben a kibontakozásban. Így az életünkben szép lassan minden egyes dolog egy-egy lépéssé válik az úton, és egyre közelebb kerülünk a külvilághoz és saját belső világunkhoz is. S mivel egy párkapcsolat nagyon mélyre ható, erős érzelmeket vált ki, nincs ennél teljesebb tükrözés az önismerethez és önmagunk kibontakoztatásához.

Egy sikeres kapcsolatban alig vannak drámák. Szép lassan három különböző szinten is összenövünk: testi szinten szerelemet és védelmet kapunk, belső szinten a fejlődés alapját, a legmélyebb, titkos szinten pedig ténylegesen eggyé válunk, ami az igazán kiegyensúlyozott pároknál szemmel látható. Az ilyen kapcsolatokból származó gyerekek áldásként hordják magukban ezt a bizalmat, sokkal magabiztosabbak és nyugodtabbak lesznek másoknál. Egy sikeres párkapcsolat akkor kezdődik, amikor mindkét ember számára fontosabb a másik előrejutása, mint a sajátja. Ha a nőt szívesen tesszük királynővé, a férfit pedig királlyá, akkor nem lesz határa a közös fejlődésnek. Ezzel a gazdagító hozzáállással egy olyan frissességgel teli szerelem jön létre, amelyben a partnerek kiegészítik egymást.

Egy meg egy az több mint kettő

A párkapcsolatban a nagylelkű szerelem egy mindent összetartó kapocs, amelynek célja a közös boldogság és a partner boldogsága. Sokan tudjuk életünk meghatározó pillanataiból, hogy az önzetlen szeretet sokkal őszintébb és meggyőzőbb, mint bármi, amit önmagunkért tehetünk. Olyan ez, mintha börtönből szabadulnánk:

mély boldogsággal tölt el minket az a felszabadító mámor, hogy mindennel eggyé válunk, és bárkinek a rendelkezésére állhatunk. Egy kapcsolat kezdetén a vonzalom játssza a legfontosabb szerepet, ami a jó párkapcsolatban meg is marad. Egyszerűen örömet okoz az, amikor örömet adunk, ugyanakkor, ha azt szeretnénk, hogy mindez tartós legyen és fejlődést hozzon, mindenképpen fontos a valódi tisztelet és a bizalom. Ez jól megfigyelhető a tapasztalt párok esetében.

Aki többletenergiával rendelkezik, az nemcsak fogékonyabb a szépségre, hanem adni is képes belőle. Az öröm és a dolgok jelentésének új távlatai nyílnak meg előttünk, ha egymással és egymás nélkül is jól érezzük magunkat. Egy szép pár ajándék a világ számára. Nem túl gyakori, ezért nagyon fontos a jó alap, amelyet barátságos gondolatokkal, szavakkal és tettekkel magunk is meg tudunk teremteni. Az erre épülő, folyamatosan növekvő öröm egy tartós kapcsolatban megszünteti az „én” és a „te” határát, s egyre erősebben sugárzik kifelé.

Két érett és boldog ember találkozása élenkítően hat a környezetükre, és mások javára válik. Mintha a világ megajándékozná önmagát – ezért lesz több a végeredmény, mint a szerelmesek által hozott részek összege. A férfi adja az emberi lehetőségek egyik harmadát, a nő a másodikat, a harmadik pedig önmagától keletkezik. Az őket összekötő, bizalommal teli erőmező gazdagítja a teret: a szerelem kibontakozásával egyre gyakrabban érezzük nagy távolságból is a másikat, másfelől az emberi közelség légkörében a kívánságok erőteljesebben érezhetőek és könnyebben is teljesülnek. Egymás kiegészítésének és gazdagításának váratlan lehetőségei születnek meg így a térben, s ezzel a szerelmespár és a környezetük is nyer valami újat, ami mégis ismerősnek tűnik a számukra. Az igazi szerelemben a teljesség túlnő a részek összegén – ez az egyik legfőbb ismérve, amely újból és újból elvarázsol minket.

Mi történik olyankor, amikor két ember bizalommal megnyílik, azzal a szándékkal, hogy adjanak valamit egymásnak, és boldogok legyenek együtt? Már önmagában is figyelemre méltó és bölcs ez a hozzáállás, hiszen aki ad, az sohasem veszíthet. Mindig történik valami új, és idővel egyfajta csatornává válunk, amely tudatosan gazdagítja a világot, és a valóban szükséges dolgokat juttatja el a lényekhez. Ha egy kapcsolatban mindkét fél rendelkezik ezzel a szemlélettel, mindig adódik majd alkalom arra, hogy jó dolgokat vigyenek ki a világba. Ha két szerelmes a lények boldogságára irányítja a figyelmét, számtalan emberi tulajdonság önmagától bontakozik ki: ilyen például a nagylelkűség, a türelem és az öröm, amelyek – részben elfedve – ott szunnyadnak mindenkiben. Ezek akkor jelennek meg, amikor „megfeledkezünk önmagunkról”, és másokra figyelünk. Ilyenkor öröm számunkra, ha megoszthatjuk másokkal testünk, beszédünk és tudatunk tapasztalatait, s így sorra olyan új tapasztalatszerzési lehetőségek jelennek meg, amelyek intuitív bölcsességet és teljességet adnak, és amelyeket a legmagasabb szintű boldogságként élünk meg. Új világokat fedezünk fel. Egy szellemileg megvalósított ember az ellentétek belső feloldása által folyamatosan tapasztalja az önmagától keletkező gazdagságot és a pillanat frissességét.

Miképpen fejeződik ki az egység megtapasztalása a nyugati, emberbarát kultúrák hétköznapijaiban? Képzeljük el, hogy néhány barát közösen épít egy házat. Mindent bevetnek képességeik szerint, és megtesznek minden tőlük telhetőt az ügy érdekében. Az egyik gazdag, ő adja a pénzt, a másik a falazáshoz ért, a harmadik gyakorlott vízvezeték-szerelő, a negyedik az elektromosság terén jártas, az ötödik pedig a sört szállítja. A közös, ésszerű cél megkönnyíti a barátok közötti kommunikációt. Támogatják egymást, kicserélik tudásukat, s a látszólag össze nem illő részekből létrejön egy épület, amely több lehetőséget hordoz magában, mint a belefektetett munka és képességek együttese.

Egy kiegyensúlyozott párkapcsolatban is valami hasonló történik, csak mélyebb szinteken, hiszen ebben az esetben az emberi teljességgel dolgozunk. Ha a kapcsolat szerencsejátékán mindkét fél felrakja szeretetét, képességeit és tulajdonságait, akkor nem csupán a főnyereményt ütik meg, de övük lesz az egész kaszinó. Ha tényleg a másik javát szeretnénk, akkor a legjobb, ha olyasmint kívánunk neki, ami őt boldoggá teszi. Ezzel a hozzáállással tér keletkezik, amelyet kapcsolatok kialakítására használhatunk. Így a beszűkült „én-te” szerelem a „mi” szerelmévé szélesedik, amely személyen túli, és az egész életünkre kihat. Ettől kezdve semmit nem kell bizonyítani, nem kell játékokat játszani. Gazdagságként éljük meg azt, hogy a társunk – mint minden ember – más feltételekkel és elképzelésekkel rendelkezik. Ily módon sokféleképpen tudjuk kiegészíteni egymást.

Hogyan lehet kifejleszteni egy olyan szerelmet, amelyben felnézünk a partnerünkre, és mindig megfelelően viselkedünk? Buddha számos megoldást és módszert javasol nekünk. Szembetűnő, hogy azok a párok, akik Buddha vagy egy buddhista tanító tanácsai szerint élnek, boldogabbak, örömtelibbek és erőteljesebbek, emellett sokkal kevesebb elvárásuk van a társukkal szemben. Egy atlétikusan edzett, rugalmas tudat még az elválást vagy a társ halálának fájdalmát is könnyebben dolgozza fel a megszokottnál. E hozzáállást látva a nem buddhistákban felmerülhet a kérdés, hogyan lehetséges kellemes hangulatban elválni és emellett még a barátságot is megőrizni. A válasz egyszerű. A buddhisták mindennek a jó oldalát próbálják látni, mivel úgy gondolják, ezzel sokkal közelebb kerülnek az igazsághoz, mintha a nehezkesebb látásmódot választanák. Sokat segít, ha mindig szem előtt tartjuk, hogy magunk teremtjük saját világunkat. Az angol nyelvben van erre egy kifinomult ige – *to ennoble* –, amelynek jelentése: meg-nemesít, felemel, elismeri valaminek a szépségét. A boldogságot eredményező fejlődéshez alapvető fontosságú, hogy mindent a

lehető legmagasabb szinten lássunk egy kapcsolatban vagy általában mindenhol. Ahhoz, hogy teljesen meg tudjunk nyílni, a nőt minden női tökéletesség kifejeződéseként, a férfit pedig a férfias erő és aktivitás kisugárzásaként kell látnunk és tisztelnünk. Ha hosszú távon fenn tudjuk tartani ezt a buddhista látásmódot, akkor a szerelem, a világ, sőt egész életünk ajándékká válik. Ezzel a szemlélettel minden a helyére kerül.

- **A feltételekhez kötött szerelem tele van elvárásokkal, reménnyel, félelemmel, s inkább kapni akar, mint adni. Ezért zavaró érzelmek jönnek létre, és szellemileg egyre szegényebbé válunk.**
- **A feltételek nélküli szerelem felismeri, hogy a hétköznapi világban a lények milyen keményen küzdenek a tartós boldogságért, mégsem találják. Ezért adni kezdünk, anélkül hogy saját hasznunkra gondolnánk. Az a kívánság vezérel minket, hogy minden lény boldog legyen. Így minden tettünk és szavunk együtt érző és szeretetteljes bölcsességen alapul.**

A SZERELEM NEM VÉLETLEN

Minden fejlődés alapja

A buddhista út a *négy alapgondolattal* kezdődik, amely olyan nagy jelentőséggel bír, hogy minden *meditáció* előtt felidézzük. Alaposan elmélyedünk bennük, és arra törekszünk, hogy életünk e gondolatok jegyében teljék. Ha képesek vagyunk ezeket a párkapcsolatunkban is alkalmazni, akkor együttlétünk különösen értékesé és célirányossá válik.

A mai világban a legtöbb törekvésünk hétköznapi, jelentéktelen igények kielégítésére irányul. A média és a reklámok folyamatos hiányérzetet keltenek bennünk. Ráadásul általánosan elterjedt az a nézet, hogy a szellemi fejlődés útjára kizárólag azután léphetünk, hogy az anyagi javakra irányuló kívánságaink már beteljesültek. Ám az ember mindig újabb és újabb „játékszerekkel” találja szembe magát, amelyekért – az egyébként rövid – életének értékes éveivel fizet. A világon sok embert szíven üt az a hozzáállás, amely az ötvenes években a svábföld bankok kirakatain is megjelent: „Amid van, annyit érsz.” Folyton olyan dolgok után rohangálunk tehát, amelyek később haszontalanul hevernek a sarokban, kikapcsolódásként pedig órákat töltünk fitnesztermekben vagy szépségszalonokban. Csak kevesen találják meg az elégedettség azon szintjét, ahol a vagyontárgyak nem szolgává teszik és gúzsba kötik, hanem kiszolgálják és szabaddá teszik az embert.

Valójában ahhoz, hogy elégedettek legyünk, külső szinten semmi másra nincs szükségünk, mint hogy egészségesen étkezzünk, legyen fedél a fejünk felett, szabadon utazhassunk, és rendelkezünk a demokratikus szabadságjogokkal. A boldogság állapota végső soron saját látásmódunktól függ. Ahelyett, hogy olyan dolgok után futkosnánk, amelyek esetleg már a birtokunkban vannak, vagy csak félig telt poharakat látnánk mindenütt, és csak halmoznánk beteljesületlen vágyainkat, inkább tudatosítsuk magunkban szellemi fejlődésünk jelenlegi lehetőségeit, és használjuk őket céltudatosan. Az autónk vagy az ülőgarnitúránk sosem lehet boldog, csakis a tudatunk – bölcsebb tehát ott keressünk a boldogságot. Buddha ezen a téren igazi szakértő volt. Azt akarta megmutatni, hogy mindenki megismerheti a tudatát, és elérheti a boldogságot, ha fokozatosan alkalmazza a tanításokat. Az első alapgondolat tehát az, amikor felismerjük értékes lehetőségünket, hogy a buddhista módszerekkel képesek vagyunk életünket tudatosan irányítani. Csak kevesen találkoznak az időtlen igazsággal, és még kevesebben alkalmazzák azt az életükben. Sokan tisztában vannak azzal, hogy egy kapcsolat elején különösen kedvezőek a körülmények, és élvezik, hogy minden jót megoszthatnak egymással, örömet adhatnak a párjuknak, új világokat fedezhetnek fel, és az éjszakákat a lehető legjobb társaságban tölthetik. Hasznunkra válik, ha mindennap emlékeztetjük magunkat erre az ajándékra. Ezáltal kevesebb hangsúlyt kapnak a nehézségek, és hálások leszünk minden pillanatért. Kevesen tudják azonban, hogyan lehet ezeket a körülményeket maradásra bírni. Ha nyitott szemmel járunk a világban, igényes újságokat olvasunk, és időt szánunk az esti híradóra, elénk tárul a világ színes palettája: mindenhol léteznek boldog és boldogtalan emberek, szerelmesek és gyászolók, vidám vagy szomorú helyzetek. Ha mindezt közelebbről is megvizsgáljuk, felismerjük, hogy nem csupán az emberek hangulata változik állandóan, de

még azok a dolgok is, amelyek érzékszerveink számára teljesen szilárdnak és valósnak tűnnek. A világon semmi sem létezik örök időktől fogva, maga a világ sem, és nem tart semmi sem örökké. Ez a második alapgondolat lényege: minden mulandó. A szerelmünk már holnap meghalhat vagy elszökhet, így hát nem érdemes haragtartónak lenni. Minden élethelyzetben hasznos lehet – nem csak akkor, ha frissen szeretnénk tartani párkapcsolatunkat –, ha felismerjük minden dolog mulandóságát, feltételekhez kötött állapotát, és bölcsen kezeljük a változásokat. Ha tudatosul bennünk, hogy jól képzett, európai emberként történelmileg, politikailag és társadalmilag egyaránt hihetetlenül előnyös helyzetben vagyunk az emberiség többségéhez képest, akkor már nem akarjuk elvesztegetni ezt a lehetőséget, nem akarjuk csupán élvezettel múlatni az értékes pillanatokat, hanem szellemi fejlődésünk javára fordítjuk az időt. Ahelyett, hogy panaszkodnánk, ha elhagy a kedvesünk, vagy ha nem elég gyűrött a lepedő másnap reggel, inkább örülünk annak, hogy bárkibe szerelmesek lehetünk, magunk dönthetjük el, hogy kivel kötünk házasságot, és értékeljük gondolataink, érzelmeink és beszédünk szabadságát. Ez persze nem azt jelenti, hogy mindent el kell fogadnunk, és fejet kell hajtanunk a megváltoztathatatlan körülmények vagy a külső hatalmak előtt. Senki nincs segítség nélkül kiszolgáltatva életkörülményei állandó változásainak, hiszen nem a véletlenek és nem is mások alakítják ki ezeket. Kizárólag saját tetteink határozzák meg életünket. A körülmények behatároltsága vagy nyitottsága szerint többnyire magunk határozunk arról, hogy kapcsolatunk örömteli és gazdagító lesz, vagy profi iszapbirkózássá fajul. Döntő változás következik be, ha valóban belátjuk ezt, és megértjük, hogy kár minden elmulasztott pillanatért. Ez a felismerés arra késztet minket, hogy lemondjunk a félmegoldásokról, az öncélú vagy örömtelen dolgokról, és hogy ne engedjünk többé hangulatváltozásaink szeszélyének. Panaszkodás és

problémázás helyett inkább kívánjunk szellemi egyensúlyt társunknak és önmagunknak.

Mindenki magával hozza előző életéből származó benyomásait. Ezek határozzák meg, hogy milyen kultúrkörben élünk, mennyire vagyunk egészségesek, milyen testtel, képességekkel és hajlammal rendelkezünk. Az így kialakult, nagy jelentőséggel bíró következményeket ezért is nevezik sorsnak, ami bizonyos szempontból érthető. Ez a fogalom azonban nem ad teljes képet, hiszen képesek vagyunk arra, hogy megváltoztassuk életünk körülményeit. E lehetőség tudatosítása a harmadik alapgondolat lényege: itt az ok-okozat, a karma törvényével dolgozunk. Bizonyos okozatoknak, amelyek éppen most érnek be, ki vagyunk ugyan szolgáltatva, de gondolatainkkal, szavainkkal és tetteinkkel mégis mi magunk határozzuk meg jövőnket. Mindig saját tetteink eredményeit tapasztaljuk, ezek pedig kizárólag tőlünk függenek. Például, ha kifejezzük vagy éppen megvonjuk a szeretetünket, az minden pillanatban eldönti, hogy a későbbiekben mi történik egy párkapcsolatban. Még amikor egy közelgő dráma viharfellegei gyülekeznek, akkor is van lehetőségünk arra, hogy tudatosan jó benyomásokat ültessünk el a világban, és feltárjuk az öröm és bölcsesség kapuját. Ez pedig elindíthat minket azon az úton, amely a maradandó értékek, a szerelem és az újabb többletenergia felhalmozása felé vezet. Rajtunk kívül senki más nem felelős életünk alakulásáért. Ne kedvesünket okoljuk törvényszerűen a veszekedés kialakulásáért, hanem tudatosan keressünk olyan megoldást, amely mindkettőnknek kiutat mutat a szorult helyzetből. Ki más tehetné meg ezt helyettünk? Ha mindig a társunkra várunk, akkor függeni fogunk tőle és kiszolgáltatjuk magunkat a hangulatváltozásainak. Mindannyian rendelkezünk azzal a szabadsággal, hogy mi magunk vessünk véget egy veszekedésnek. Nem fontos, hogy ki volt a hibás. Így végül mindkét fél nyertes marad.

Sajnos leginkább azok nincsenek tisztában a lehetőségeikkel, akiknek eleve „rossz lapok” jutottak. Aki sok negatív dolgot tett előző életeiben, olyan emberhez hasonlítható, aki egy zsákutcában lakik, és hol a rendőrség, hol a „nehéz fiúk” üldözik. Szorult helyzetben van, minimális a mozgástere. Ezzel ellentétben az, aki sok jót tett, a világot barátságosnak és határtalannak éli meg, s látja a tudatban lakozó mérhetetlen lehetőségeket. Ez esetben a rendőrség nyitja ki előttünk az ajtót, a bűnözők pedig leróják felénk a tartozásaikat.

A negyedik alapgondolat a fejlődés motivációjára vonatkozik. Hasznos lehet, ha az élet értelmét kutatjuk, de időnként tegyünk fel magunknak néhány kérdést. Milyen irányba szeretnénk továbbhaladni? Mi a közös célunk? Miért is vágyunk egy boldog kapcsolatra –csak mulatni szeretnénk az időt, vagy értelmet és örömet keresve közösen akarunk fejlődni? Abból nem tanulunk semmit, ha elmenekülünk az élet elől, ezért érdemesebb önmagunkon dolgozni. Így külső szinten vonzóvá válunk mások számára, olyan belső értékeket fejlesztünk ki, amelyek örömet és értelmet adnak életünknek, pozitívan látjuk az együttlétet, és társunk is szívesen marad velünk. Sok magányos ember egyáltalán nincs ezzel tisztában, és nem is sejtí: maga tehet arról, hogy egyedül van.

A négy alapgondolatot szem előtt tartva könnyebben ismerjük fel azokat a feltételeket, amelyek meghatározzák az életünket. Erre alapozva a buddhisták jelentősegteljesebb életet élhetnek, és megerősödhetnek szellemi útjuk során. A szerelemben pedig segít megbecsülni az együtt töltött, értékes időt, és kellő rálátást biztosít a kapcsolatra. Ez viselkedésünket építő jellegűvé teszi, nem válunk a hétköznapi helyzetek foglyaivá, nem veszünk el a részletekben, és tisztában leszünk a lehetőségekkel, amelyek saját és közös fejlődésünket szolgálják. Ha ismerjük és használjuk az ok-okozat törvényét, sokkal nagyobb esélyünk kínálkozik egy boldog párkapcsolat kialakítására.

A négy alapgondolat

Felismerjük azt az értékes lehetőséget, hogy egy buddha módszereinek segítségével számtalan lény javára válhatunk. Csak kevesen találkoznak a tanításokkal, és még kevesebben képesek használni őket.

A dolgok mulandóságára gondolunk: csak a tudat tiszta, határtalan tere maradandó. Senki sem tudja, meddig állnak rendelkezésünkre annak feltételei, hogy mindezt felismerjük.

Megértjük az ok és okozat összefüggését: mi magunk határozzuk meg, mi történik velünk. Korábbi tetteink, szavaink és gondolataink hozták létre jelenlegi világunkat, és most ültetjük el jövőnk magjait.

Végül felismerjük, miért is dolgozunk a tudatunkkal. Egyrészt, mert a megvilágosodás a legmagasabb szintű, időtlen öröm, másrészt azért, mert csak keveset tehetünk másokért, ha magunk is zavarodottak vagyunk és szenvedünk.

Életünk megértése

Ha józanul szemléljük az ok-okozat működését, jobban megértjük a világot, és fellélegezhetünk. Ami első látásra talán igazságtalannak vagy gonosznak tűnt számunkra, világosan érthetővé válik. De a karma ennél jóval többet jelent: magyarázatot ad arra is, miért ennyire változatos a lények belső világa és életkörülményeik. Buddha ezenkívül azt is megmutatta, hogyan tudjuk jelenlegi és következő életeinket jelentősen jó irányba te-

relni, amivel új távlatok nyílnak aktivitásunk számára. Tanításainak köszönhetően képesek leszünk életünket úgy irányítani, hogy az mások és magunk számára is hasznossá és örömtelivé váljon, ugyanakkor át tudjuk formálni vagy el tudjuk távolítani a nehézségek okait is, még mielőtt beérne a hatásuk. Az ok és okozat törvénye mindenhol érvényes: nem csupán a technika világában vagy a természetben van döntő szerepe, hanem az emberek közötti érintkezésben és belső világunkban is. Sok olyan dolog létezik – például az időjárás, a lottózszámok, a társadalom vagy éppen egy párkapcsolat –, amelynek alakulását nem lehet pontosan kiszámítani a számtalan változó körülmény miatt. E dolgok alapját az egymást több rétegben átfedő ok-okozati láncolatok pillanatnyi beérése képezi, és kizárólag saját gondolataink, szavaink és tetteink eredményeit tapasztaljuk meg bennük. Mikor egy karma beér, azt aratjuk le, aminek a magját elültetjük. Mivel az ok és okozat láncolata több életen keresztül is átível, és egyébként is elég feledékenyek vagyunk, sokszor nem tudjuk, hogy miért pont velünk történnek meg bizonyos dolgok. „Miért hagy ott mindig a partnerem?” „Miért nincs tartós szerelmi kapcsolatom?” Ha mostani tapasztalatainkat és a velünk történő dolgokat a jelenlegi életünk alapján nem tudjuk megérteni, akkor az okok előző életeink erős kívánságaiban vagy tetteiben keresendők. A pubertáskor kezdetéig főként előző életünk benyomásait dolgozzuk fel. Ezután beindul a számtalan érzelemtől és hormontól hajtott motor, és kialakul mostani életünk karmája. A hatvanéves emberek arcán pedig már látni lehet, hogy milyen lesz a következő „kör”, azaz milyen irányt vesz következő újraszületésük. Csak azt vonzzuk magunkba, ami kifelé is sugárzik belőlünk. Az elégedetlen emberek nehéz helyzetekkel találkoznak, a jó kedélyűek pedig önkéntelenül is mindig vidám társaságba keverednek. Amikor szerelmesek vagyunk, nemcsak választottunkat látjuk ragyogni, hanem az egész világ új fényben tündököl, telis-te-

le barátságos, nyitott arcokkal. Első hallásra ez meseszerűnek tűnhet, de valójában nem az. Biztosan voltunk már olyan helyzetben, ahol ilyet tapasztaltunk. Ha nem lenne lehetőségünk arra, hogy céltudatosan alakítsuk saját jövőnket, akkor életünk hátralévő részében akár el is sörözgethetnénk a tévé előtt. Testünk, beszédünk és tudatunk múltbeli benyomásai mind ott horgonyoznak a *tárháztudatunkban*, s előbb vagy utóbb ezek hozzák létre a külső és belső körülményeinket. Ha mindezzel tisztában vagyunk, társunk rosszkedvét sem egy ellenünk irányuló támadásként fogjuk megélni. A sikeres, nagy tiszteletnek örvendő emberek tudatában is számos „időzített bomba” heverhet, ám azt sosem tudhatjuk, mikor érik be és milyen lesz az éppen soron következő karma. Ezért legjobb, ha lazán és humorral kezeljük, amikor társunk zsörtölődik vagy rosszkedvű. Amikor partnerünk furcsán viselkedik, ne menjünk bele játszmákba, hagyjuk inkább, hogy a harag labdája kiguruljon a partvonalon túlra. Ha tudatosan nem reagálunk a helyzetre, a dráma önmagától eltűnik.

Az egyetlen lehetőség karmánk hatékony megváltoztatására, ha felelősséget vállalunk tetteinkért. Így lassan, de biztosan képesek leszünk kikeveredni életünk problémás területeiről. Bármikor változtathatunk az életünkön, és ezzel egy új dolog veszi kezdetét. Fontos felismerünk, hogy minden pillanatban ott rejlik annak lehetősége, hogy olyan megoldások mellett döntsünk, amelyek hosszú távon is boldogságot hoznak. Szabadok vagyunk, és az okozatok mindig az őket kiváltó okok érzelmi tartalmát fogják visszatükrözni. Ha szemünkre hányják mogorvaságunkat, akkor a jövőben legyünk figyelmesebbek, köszönjük meg barátainknak a segítségüket, és ne higgyük azt, hogy ez természetyszerűen jár nekünk. A következő lépés az, hogy kérés nélkül is segítsünk, vagyis tudatosan igyekezzünk olyan benyomást kelteni másokban, ami azzal ellentétes, amivel előzőleg megbántottuk őket.

Nem a másik a hibás, ha valami nem sikerül nekünk, még csak nem is egy bosszúálló isten vagy – egy ennél is gyengébb magyarázat szerint – a társadalom, hanem belső tunyaságunk. Saját megszokásaink, merev elképzeléseink és éretlenségünk miatt nem tudjuk kezelni nehéz helyzetünket. Ha egy nő elhagyja a férjét, akkor valószínűleg már évek óta nem volt köztük tényleges fejlődés. Ám biztosan voltak erre utaló jelek, és ha egy kis odafigyeléssel és erőfeszítéssel még időben változtattak volna a dolgokon, még ma is megosztanák egymással az asztalt és az ágyat, s nem a gyerekeken marakodnának.

Ha egyszer alapjaiban megértettük, hogy a megfelelő hozzáállással boldoggá válhatunk, és hogy párkapcsolatunk nehézségeinek oka nem a sors, hanem saját ügyetlenségünk, akkor azt is tudni szeretnénk, hogyan vehetjük még jobban kezünkbe életünk irányítását. Felismerjük, hogy csak keveset tudunk tenni másokért, ha nem vagyunk képesek uralkodni érzelmeink, gondolataink, szavaink és tetteink felett. Ez pedig arra ösztökél minket, hogy minél tudatosabban alakítsuk életünket. Ennek kapcsán ráébredünk, hogy minden lény boldogságra vágyik, az ártó cselekedetek és azok következményei pedig butaságból és az érettség hiányából, nem pedig rosszakaratból származnak. Ez a felismerés eltünteti emberi kapcsolatainkból az erkölcsi nyomást, és túlvisz minket a személyes szinten. Buddhistaaként nem rémülünk meg a lesújtó következményektől, és nem esünk depresszióba megváltoztathatatlanak tűnő sorsunk látán, hanem bátran szembenézünk minden helyzettel. Végére is, amíg nem ért be, minden okot meg lehet változtatni. Még egy kifejezetten ártó cselekedetet is hasznossá és tanulságossá tehetünk, ha hajlandók vagyunk teljesen eltávolítani a negativitást és annak zavaró okait a tudatalattinkból. Léteznek erre hatékony módszerek, amelyeket a Gyémánt Út-központokban lehet elsajátítani.

Fontos megértenünk, hogy csak azt tudjuk megváltoztatni, ami még nem történt meg. Génjeink, szüleink, képességeink, vallási

hátterünk és egyéb készségeink már adottak, ezekből kell a legjobbat kihoznunk. Ezért nem érdemes egy kapcsolatban folyton felemlgetni a múltat. Méregként hatnak az olyan mondatok, mint hogy „akkor bezzeg azt mondtad...”, vagy hogy „a szüleid nem tanítottak meg kulturáltan viselkedni?”. Inkább azon dolgozzunk, ami még itt és most megváltoztatható. Ne ábrándozunk, mert ettől erőtlenebb és döntésképtelenebb leszünk.

A múltbéli szavak, tettek és szokások okozhatnak válságot egy kapcsolatban, de ne feledjük, hogy ezeknek sosem vagyunk kiszolgáltatva. Úgyes módszerekkel képesek lehetünk átalakítani őket.⁴ Semmi sem maradandó, ami feltételekhez kötött, minden folyamatosan alakul és változik. Minél jobban megértjük a világ dolgait, annál kevesebb okunk van rá, hogy ragaszkodjunk merev szokásainkhoz vagy körülményeinkhez, hiszen csak saját magunk tudunk változtatni azokon a feltételeken, amelyek szürkévé vagy épp fenyegetetté teszik életünket. Az így felismert felelősségtudat lesz az alapja minden jelentőségteljes kapcsolatnak, amelyben a partnerek egymás fejlődését központi kérdésnek tekintik.

Amikor viszont minden gördülékenyen és olajozottan működik, a lustaság és az elégedettség jelenthet veszélyt. Ilyenkor nem vesszük észre, hogy egy szappanbuborékban élünk, ami bármikor szétpukkanhat. A szerelmespárokat gyakran kísértésbe ejti az a kívánság, hogy a pillanat örökké tartson. De a „maradj velem, olyan gyönyörű vagy!” sajnos csak azokon a tudatossági szinteken működik, ahol a tudat eredendően valósnak tapasztalja a „fenteket”, és nem megy bele a „lentek” játékába. A mulandóság akkor is működik, ha semmit sem csinálunk. Folyamatosan változunk, s velünk együtt az emberek és a feltételek is. Azt tartják, hogy kemény körülmények között lehet a legtöbbet és a leghatékonyabban ta-

⁴ Lásd a tíz hasznos cselekedetet a fejezet „Mitől lesz sikeres egy párkapcsolat?” című részében.

nulni. Ez biztosan így is van. Ha egy pár kedvező időkben kéz a kézben halad egymás mellett, nehéz időkben pedig támogatja egymást, akkor fejlődésük tartós, értelmes és megfelelő lesz. Ha eltökéljük, hogy minden helyzetből tanulni akarunk, legyen az jó vagy rossz, és ráébredünk arra, hogy minden pillanatban ott rejlik annak lehetősége, hogy tudatosan jót cselekedjünk, akkor a körülmények játéka izgalmas kihívássá válik. Előbb vagy utóbb elenyészik a különbség a kellemes és kellemetlen élethelyzetek között. Ez a magatartás egy alapvetően megingathatatlan szilárdságot eredményez, és azt az együtt érző felismerést, hogy minden lény boldogságra vágyik, és szeretné elkerülni a szenvedést.

A kapcsolat alapjainak megértése

Minden „alkalmi pszichológus” tisztában van azzal, hogy a világ megélése a tapasztaló érzelmeitől és belső állapotától függ. Ezt olyankor látjuk a legvilágosabban, amikor másoknak adunk tanácsokat. Saját dolgainkban viszont nem látunk ennyire tisztán, bár kiegyensúlyozott pillanataiban szinte mindenki elismeri, hogy amikor jókedvű, akkor kedves emberek veszik körül, amikor pedig rosszkedvű, akkor kellemetlen alakokkal, hibákkal és nehézségekkel találkozik. Vagyis mi magunk teremtjük saját világunkat. A fontosnak és igaznak vélt benyomások révén magunk határozzuk meg, hogy rózsaszín vagy sötét szemüvegen keresztül látjuk-e a dolgokat. Ráadásul sokkal könnyebb magunkon változtatni, mint másokon vagy az egész világon. Az egyik tanítványom ezt így fogalmazta meg: „Régen a világot akartam megváltoztatni, de ez nem sikerült. Egy ideje magamon próbálok változtatni, ami nagyszerűen működik.” Egy régi indiai mondás szerint pedig: „Egyszerűbb cipőt húzni a saját lábunkra, mint bőrrel bevonni az egész Földet.”

Az emberek különféle testekben születnek, különböző motivációval rendelkeznek, kellemes vagy kellemetlen környezetben élnek, és másképpen működnek mondjuk egy nőellenes, mint egy demokratikus társadalomban. Ezek a körülmények az előző életünkben létrehozott okok hatására jönnek létre. Ugyanez vonatkozik kapcsolatainkra is. Kölcsönös vonzódásunk alapja lényegében a múltban kialakított viszony eredménye, és akár hasznos, akár ártalmas benyomásokból származik, intenzitása ugyanaz. Nincs még egy helyzet, amelyben a karma annyira szórakoztató, kiszámíthatatlan, egzotikus, szenvedéssel teli, boldogító vagy akár komikus formában nyilvánulna meg, mint a szerelemben. Néha igencsak elámulunk, amikor látjuk, hogy kik szeretnek egymásba. Akinek kétségei vannak afelől, hogy érzelmeink mennyire drasztikusan megváltoztatják érzékelésünket, a szerelmespárok láttán számtalan bizonyítékra lelhet.

Minden emberrel, akibe beleszeretünk, karmikus kapcsolatunk van. Sőt ez minden olyan esetben igaz, amikor mélyebb ismeretségi szintre kerülünk valakivel. Minél elmélyültebb és tartósabb egy kapcsolat, annál több erőteljes benyomást osztottunk meg egymással a múltban titkos és legmélyebb szinten. Ilyenkor a tudatosan tett, közös és erős kívánságok, valamint a sikeresen véghezvitt cselekedetek hatása érvényesül leginkább. Ha valami jót hoztunk létre, az jelen életünkben is jó benyomásokat eredményez a kapcsolatban. Ha azonban bankot raboltunk együtt, és eközben még embereket is megöltünk, vagy tudatosan zavart keltettünk mások jó viszonyában, és ezeket a tetteket nem tisztítottuk meg a tudatunkban, akkor az együtt töltött idő szenvedéssel teli lesz, ráadásul nehezen tudunk majd megszabadulni egymástól.

A magunkkal hozott benyomások határozzák meg, milyen szerepekben találkozunk, akár a másik testvérei vagy gyerekei, akár gondoskodó szülei vagy szeretői vagyunk. Ennek megfelelően különböznek az érzelmek is, amelyek a kapcsolatot meghatároz-

zák: együtt akarunk fejlődni a nővérünkkel, védelmezzük a lányunkat, vagy hálát érzünk édesanyánk iránt, és isszuk a szavait. Az első helyen persze a szeretői szerepkör áll, mivel ez igéri a legtöbb örömet. A többi rendszerint egyszerűbb és tartósabb, bár érzelmileg éppoly gazdag lehet. A magunkkal hozott vonzódás időtartamát végső soron a mostani körülmények, a jelen cselekedetei és kívánságai döntenek el.

Mint már említettem, a közösen szerzett jó és rossz benyomások egyaránt összehozzák a lényeket, ezért kezdetben nehéz megítélni, hogy mi vár ránk, és mennyire merjünk belebonyolódni egy kapcsolatba. Ilyenkor érdemes egy kicsit a környezetünkre hallgatni. Ez ugyanis visszatükrözi közös erőterünket, amelyet mi magunk gyakran nem látunk tisztán saját, erős érzelmeink miatt. Jó jel, ha a barátaink örülnek, amikor együtt látnak minket, és keresik a „hiányzó felünket”, ha csak egyikünkkel találkoznak. De nagy jelentősége van saját hozzáállásunknak és a kettőnk közötti összhangnak is, ezért tisztázzunk magunkban néhány kérdést. Jut-e a kapcsolatban többletenergia mások számára? Bevonjuk-e barátainkat az életünkbe? Gördülékenyen és egymást kiegészítve telik-e az együtt töltött idő? Ha mindez rendben van, és az ágyunk sem hűl ki, akkor megütöttük a főnyereményt. Ám kevés valódi örömben részesülünk, ha erőnket a múltra és a jövőre pazaroljuk, ha ellenségünkkel tesszük a környezetünket, vagy ha mindig magyarázkodnunk kell, és gyakran veszekszünk. Ha ki nem mondott vágyak állnak közénk, akkor kapcsolatunk soha nem lesz tartósan szilárd. Az olyan gondolatoktól, mint hogy „Mit tudsz még adni?”, „Mit tennél meg értem?”, „Szeretsz-e még hatvannégy éves koromban is, és főzöl-e majd rám?”, egyre inkább olyanok leszünk, mint az a borbély, aki kopasz fejet akar borotváltni. Mindez körülményes és hiábavaló. Ha folyton az „akarom-nem akarom” körül forog minden, ha mindig biztosítékokat akarunk szerezni, és ígéreteket próbálunk ki-

csikarni egymásból, hogy magunkhoz láncoljuk a másikat, akkor a szerelem biztosan rossz irányba terelődik. Ez esetben jobb, ha mindkét fél egyszerűbb kapcsolati modellre vált.

Felelősségvállalás

Nem a külső dolgok tesznek minket boldoggá, hanem a dolgokhoz való hozzáállásunk. Ha nincs bennünk nyitottság, akkor a legvonzóbb társ szépsége is megfakul, és a legörömtelibb dolgok is unalmassá válnak. A szerelmes filmekben az igazi kaland a happy end után kezdődik, s ezt abban az izgalmas kérdésben lehet összefoglalni, hogy mit sikerült szereplőinknek megtanulni ahhoz, hogy életük végéig boldogan élhessenek együtt.

A jó élet titka, hogy mielőtt cselekszünk, képesek legyünk megteremteni azt a mozgásteret vagy távolságot, amely lehetővé teszi, hogy tudatosan és a lehető legjobb hozzáállással úgy tudjunk választani, hogy cselekedetünk jelentőségteljes legyen, boldogsághoz vezessen és elkerülje a szenvedést. A külvilág az ok-okozat törvényei szerint működik, mi azonban rendelkezünk azzal a belső szabadsággal, hogy eldöntsük, miképpen reagálunk erre. Az egysejtűekkel ellentétben az ember szabadon megválaszthatja, hogy választol vagy sem egy adott ingerre, és ha igen, akkor azt milyen módon teszi. Az a fontos, hogyan érzékeljük és értékeljük a dolgokat, van-e bennünk együttérzés, és átlátjuk-e a helyzeteket. A „mennyeszország” és a „pokol” a két fülünk vagy a bordáink között „játsszódik”, vagyis ott, ahol tudatunk székhelyét feltételezzük.

Amíg valósnak tartjuk a gondolatokat, érzéseket és testi tapasztalatokat pillanatnyi áramlatát, amelyek szüntelenül elárasztanak minket, addig ezek foglyai leszünk, és ezek fogják meghatározni cselekedeteinket. Mindent megítélünk, és így folyton új benyomásokat ültetünk el tetteinkkel, szavainkkal és gondolata-

inkkal, amelyek a jövőben az ezeknek megfelelő tapasztalatokhoz vezetnek. A szép élményeket általában ajándékként és gazdagságként éljük meg. Ha azonban élményeink szürkék és ragacsosak, akkor megfigyelhetjük, hogy ezek háttérében egy korlátozott, zavaros látásmód munkálkodik. Csak akkor tudunk belül ellazulni, szabaddá válni és kifejleszteni egy olyan látásmódot, amelynek segítségével bízunk a történetekben, ha már elegendő kellemes benyomást halmoztunk fel tudatunkban.

Ha megszakitjuk a rossz szokások áramlatát, magunk mögött hagyhatjuk a kellemetlen karmát. Ez az egyetlen lehetőség. Törekedjünk arra, hogy viszontagságaink során se hagyjuk figyelmen kívül az ok-okozatról szerzett tudásunkat, és vállaljunk felelősséget a helyzetünkért. Így ugrásszerű fejlődést érhetünk el, és attól kezdve életünk egyre jelentőségteljesebbé válik.

Buddha nagyon pontos tanításokat adott arra vonatkozóan, hogyan lehet következetesen dolgozni az ok-okozattal. A karma akkor a legerősebb, ha négy lépésből épül fel. Négyféleképpen tapasztalhatjuk meg, és hatásait is négyféle hozzáállással tudjuk leépíteni vagy akár bölcsességgé átalakítani. Ez a háromszor négy pont magába sűríti Buddha minden tanítását. Ezeket alkalmazva biztosan *megszabadulunk* a beszűkült tudatállapotok körforgásából. Ha ráadásul még másokra is gondolunk, akkor megvan az alap a megvilágosodáshoz.

Hogyan építjük fel a karmát?

- Először is tisztában kell lennünk a helyzetünkkel;
- másodszor kívánnunk kell, hogy valami megtörténjen;
- harmadszor meg kell tennünk, vagy másokkal kell elvégeztetnünk;
- végül pedig örülnünk kell az eredménynek.

Egy párkapcsolaton belül mindez igen drámai lehet, de akár emberi módon és kellemesen is megnyilvánulhat. Ha például a férj tudja, hogy párjának éppen nagyon feszített a munkatempója, akkor jó, ha mellette áll, még akkor is, ha a másik kevésbé figyelmes, és élesebben reagál, mint máskor. Ilyenkor mutassa ki szerelmét, teljesítse párja kívánságait, azokat is, amelyek több időt vesznek igénybe, mint amennyit máskor szánna rájuk. Örüljön annak, hogy segíthet. Az ilyen önzetlen tetteknek élénken megmarad az ereje, másokat is elkápráztat, és sok boldogságot visz a világba. Ily módon a férfi egy teljes, pozitív karmikus benyomást raktároz el a tudatában, és kapcsolatát is gazdaggá teszi. Ha viszont nem érti meg felesége helyzetét, és sértődötten reagál szokatlan viselkedésére, akkor ez hamarosan válsághoz és negatív karmikus lenyomatok keletkezéséhez vezethet.

Minél tudatosabban cselekszünk, annál nagyobb tetteink hatása, annál inkább gyarapszik élettapasztalatunk, és annál jobban megértjük, hogyan vannak a dolgok, hogyan hozzuk létre a boldogságot és a fájdalmat, s miként éljük meg ezeket. Felelősséget vállalunk cselekedeteinkért, és a döntés szabadságát kapjuk érte cserébe. Ha tudatosan akarunk tenni valamit, vagyis ha tetteink megegyeznek kívánságainkkal és elképzeléseinkkel, akkor az így szerzett benyomások még mélyebbek lesznek. Ha sok jót teszünk – lehetőleg testtel, beszéddel és tudattal egyaránt –, majd elégedettek vagyunk a végeredménnyel, és jó érzés tölt el bennünket, akkor a pozitív benyomás tartós lesz. A boldogság vagy a szenvedés legkülönbözőbb válfajait tapasztalhatjuk meg aszerint, hogy jót vagy ártalmat tettünk, mondtunk vagy gondoltunk.

Hogyan tapasztaljuk a karmát?

A karma, amely boldogságot vagy szenvedést hoz, négyféleképpen jelenhet meg:

- hogyan érezzük magunkat a halálunk és újraszületésünk közötti időszakban;⁵
- milyen testtel rendelkezünk következő életünkben az egészség, intelligencia, erő vagy szépség szempontjából;
- milyen a környezetünk, melyik országba, kultúrába és milyen családi körülmények közt születünk újra;
- milyen hajlamokat hozunk magunkkal, és mihez vonzódunk új életünkben.⁶

Hogyan tudjuk leépíteni a szenvedést hozó karmát?

Ez a hozzáállás négy lépésben valósul meg:

- felismerjük, hogy szenvedést okoztunk;
- el akarjuk távolítani a zavart;
- elhatározzuk, hogy többet nem teszünk ilyet;
- tudatosan eldöntjük, hogy a jövőben ellenkezőképpen cselekszünk.

⁵ Ez a köztesállapot (tib.: *bardo*) aszerint alakul, hogy életünk során kellemes vagy kellemetlen benyomásokat halmoztunk-e fel. A bardót nem tudjuk befolyásolni, hacsak nem rendelkezünk különleges meditációs gyakorlatokkal. Egyébként a hétköznapi életben nem játszik különösebben fontos szerepet, csak a teljesség kedvéért említem meg.

⁶ A csecsemőkön és kisgyermeken jól megfigyelhetők annak jelei, hogy szeretik-e a környezetükben lévőket, hogy türelmesek és elégedettek, vagy pedig ijedősek, és ordítanak minden apróságért.

Ha súlyos hibákat követtünk el a kapcsolaton belül vagy bármilyen más területen, és jóvá szeretnénk tenni ezeket, még mielőtt megtörne köztünk a bizalom, akkor néhány gyakorlati lépést kell tennünk. Először is belátjuk, hogy ügyetlenül és önző módon cselekedtünk. A második lépésben az esetleges károk láttán elhatározzuk, hogy többé nem teszünk ilyet. E hozzáállással szerezzük meg azokat a módszereket, amelyekkel elejét vehetjük a jövőben jelentkező szenvedésnek. A harmadik lépésben bocsánatot kérünk, egy magyarázat kíséretében. („Ez nem az én napom!” „A pszichológusom rossz gyógyszert írt fel.” „Más dolgokkal volt tele a fejem, és megfeledkeztem erről.” „Ennek a férfinak igazán szüksége volt rám.” „Annyira megérintett engem ez a nő!”) A bocsánatkérés társunkban megértést szül, bennünk pedig megszünteti a nyomást, hiszen hibáink beismerésével e nehéz terhet levehetjük a vállunkról. Ha őszinték vagyunk, és nem problémázunk, akkor embertársaink és mi is bízni fogunk abban, hogy a jövőben érettebben bánunk majd egymással. Végül a negyedik lépésben tudatosan újraépítjük a bizalmat, kedveskedünk a másinak, megajándékozunk őt, és okulunk az egészből.

Életünk felgyorsult, szociális biztonságban élünk, ezért megszoktuk, hogy növekvő igényeinket szinte azonnal kielégíthetjük. Ma már sem a párok, sem a szülők nem kényszerülnek arra, hogy együtt maradjanak. Régen a párkapcsolatokban hét év után jelentkezett az első válság, manapság ez már feleannyi idő után bekövetkezik. Sokan tisztában vannak ezzel, ha máshonnan nem, a női magazinokból.

Ha egy pár időben észreveszi a közelgő krízist, és megvan bennük az elhatározás, hogy túllépjenek a kialakult berögződéseken, első lépésként az a legokosabb, ha alaposan szemügyre veszik addigi viselkedésüket. A múltba visszatekintve így felismerhetik azokat a magatartásformákat, amelyek unalmat és bénultságot hoztak kettejük kapcsolatába, majd közö-

sen elhatározhatják, hogy felhagynak ezekkel. Érdemes összeállítaniuk egy tervet is, hogy miképpen kerüljék el a rossz beidegződéseket, például olyan közös kalandokkal, mint egy ejtőernyős ugrás, egy sziklamászó- vagy sítanfolyam, egy felfedezőút Párizsba, Bhutánba vagy Kubába. Ha mindez sikerül, és korábban nem ejtettek túl mély sebeket egymáson, akkor érettebben léphetnek kapcsolatuk következő, remélhetőleg hosszabb ideig tartó szakaszába.

Betéve tudhatjuk könyvek százait, le is doktorálhatunk, ám ahhoz, hogy két lábbal álljunk a földön, és kitartsunk a nehéz helyzetekben, nem erre van szükségünk. Karmánk átalakításához legfontosabb az élettapasztalat. Csupán az érett, önvizsgálatra kész, és néha a saját határaikon is túllépni tudó emberek képesek állhatatosan szembenézni az élettel. Az élet csataterén aratott győzelmek, élmények és tanulságok mögött pedig mindig ott marad a társunk iránt érzett hála. Ő az, aki gazdaggá teszi életünket.

Mitől lesz sikeres egy kapcsolat?

Amint belátjuk, hogy jelenlegi tapasztalataink előző életeinkre vezethetők vissza, és hogy most ültetjük el jövőnk magjait, tudatosabban fogjuk alakítani párkapcsolatunkat is. A zavaró viselkedési formákat lehetőség szerint igyekezzünk elkerülni. Szomorú, hogy az emberek gyakran hagyják, hogy egy múltó hangulat vagy saját önzésük elhomályosítsa a kapcsolathoz szükséges tisztánlátást. Buddha tíz olyan hasznos cselekedet gyakorlását javasolja, amelyekkel jó karmát építhetünk fel, megvédhetjük magunkat párkapcsolatunkban vagy más élethelyzetekben, miközben rengeteg jó benyomást is elültethetünk a tudatunkban. Ezek szöges ellentétei azoknak a cseleke-

deteknek, amelyektől határozottan óv minket. Az érthetőség kedvéért három csoportra oszthatjuk ezeket, aszerint hogy a test, a beszéd vagy a tudat szintjén valósulnak-e meg.

A tíz hasznos cselekedet

Test:

1. Óvjuk az életet.
2. Legyünk nagylelkűek.
3. Használjuk a szexualitást örömszerzésre.

Beszéd:

4. Mondjunk igazat.
5. Teremtsünk egyetértést.
6. Beszéljünk nyugodtan és bizalomkeltő módon.
7. Mondanivalónk legyen jelentőségteljes.

Tudat:

8. Legyünk szerények és elégedettek.
9. Legyünk jóindulatúak.
10. Alakítsuk ki a helyes látásmódot.

A három hasznos cselekedet a test szintjén

Óvjuk az életet (ne öljünk)⁷

Ha egy párkapcsolatban a szerelmesek úgy alakítják a feltételeket, hogy legyen elég tér a fejlődésre, akkor jobban ki tudják bontakoztatni a bennük rejlő, de még felszínre nem került tulajdonságokat. Tapasztalatból tudjuk, hogy ez leginkább a bizalom révén valósul meg, ami védett körülmények között jöhet csak létre.

⁷ Zárójelbe került az a cselekedet, amelyet érdemes elkerülni.

A férfi szerepe eredetileg környezetének közvetlen és testi védelmezése volt. Manapság a szerencsésebb életkörülményeknek köszönhetően erre ritkábban van szükség, ami persze sértheti a férfiúi önérzetet. Az állandóan változó szerepek világában a nők gyakran már csak tudat alatt vágnak egy férfi védelmére. Megtanultak egyedül is boldogulni, ám legbelül mégis megmaradt bennük az erre irányuló vágy. Valójában a nők jóval könnyebben nyílnak meg, ha egy férfi mellett biztonságban érzik magukat. Ezért sokkal hasznosabb, ha kimutatják, hogy védelemre szorulnak, és hagyják, hogy elkényeztessék őket, ahelyett, hogy e téren is próbálnának versenyre kelni a férfiakkal. Egy férfi számára kétségtelenül izgató és nem alábecsülendő kapocs, ha a nőnek védelmet és valami izgalmasat tud nyújtani. Ha azonban mindketten ugyanazokat a fontos szerepköröket töltik be, egyre kisebb szükségük lesz a másakra, egyre kevésbé egészítik ki egymást, és meggyengül a kapcsolatuk.

Buddha általában azt tanácsolja, hogy az élet minden formáját óvjuk, ne öljünk, és utasítást se adjunk az élet kioltására. Ez arra az esetre is vonatkozik, amikor egy nő akarata ellenére teherbe esik. Attól a pillanattól kezdve, hogy a petesejt és a himivarsejt összeolvad, csatlakozik hozzájuk egy tudat, amelyet a korábbi életekből eredő kapcsolat vonzott a szülőkhöz. A tapasztalat azt mutatja, hogy még a legboldogabb párt is elszakítja egymástól egy tudatosan elvetetett gyermek, mivel a terhességmegszakítással felépített rossz karma súlyosan nyomasztani fogja őket. Ahelyett hogy megölnénk a gyermeket, inkább adjuk őt örökbe.⁸

Egy családon belül a védelem szükségszerűen kiterjed a gyerekekre is: ez a hétköznapiakban elsősorban az anyának jelent kihívást. A nő így természetes módon tudja kiélni azt a vágyát, hogy másokat védelmezzon. Ugyanakkor, sajnos csak kevesen rendelke-

⁸ Lásd a *Szerelem a hétköznapiakban* című fejezet „Család” című részét.

nek annyi jó karmával, hogy egy emberbarát, egymásnak kölcsönösen biztonságot és védelmet adó társadalomba szülessenek.

Legyünk nagylelkűek (ne lopjunk és ne csaljunk)

Ahhoz, hogy elkápráztassuk egymást, és nagylelkű légkört teremtsünk, tudatos szokásunkká kell tennünk, hogy gyakran és célirányosan adjunk. Jó, ha a társak saját testüket is olyan eszköznek látják, amellyel szeretetet adhatnak egymásnak. A nagylelkűség azonban sokkal többet jelent ennél. Partnerünk mindenképpen legyen része életünk egészének, akkor is, ha éppen nem együtt indulunk dolgozni, vagy ha külön találkozunk a barátainkkal. Így a fejlődésünket segítő élmények közös kincsé válnak. Azáltal, hogy ezeket megosztjuk egymással, s próbáljuk közösen megérteni őket, számtalan felismerésre tehetünk szert. A világon mindenhol meghatározó az anyagi biztonság iránti vágy, és még a legkisebb ajándéknak is nagy jelentősége van. Ennél viszont sokkal fontosabb az, hogy a másikat több önállósághoz és függetlenséghez juttassuk – például úgy, hogy segítjük őt egy jó végzettség megszerzésében –, ez ugyanis egy egész életen át hasznos lesz számára. Egészen kivételes és különleges az, amikor párunknak megteremtjük a lehetőséget arra, hogy felismerhesse tudata természetét. Ez minden életen keresztül végigkíséri egészen a megvilágosodásig, ezért a létező legnagyobb ajándéknak Buddha tanításai számítanak.

Használjuk a szexualitást örömszerzésre (ne ártsunk szexuálisan)

A buddhizmusban a szexualitás az élet természetes része, a nemi szervek pedig a boldogság forrásai, amelyek életerőt adnak. Vagyis nemcsak magunkra gondolunk, hanem testünkkel a társunkat is boldoggá szeretnénk tenni. Buddha ezen a téren is fel-

nőtként kezel bennünket: csak néhány dologban foglal állást, egyébként nem szól bele hálósobai szokásainkba.

Buddha nem javasolja, hogy beleavatkozzunk jól működő kapcsolatokba. Ellenzi a vérfertőzést, tehát a közeli rokonok közötti szerelmet, mert ez rontja a genetikai állományt. A homoszexualitást egy olyan nehezítő körülménynek véli, amelynek oka az előző életekben keresendő: a másik nem iránt érzett ellen-szenvre, vagy más emberekkel kialakított szoros kapcsolatokra vezethető vissza, csakhogy az akkor ellenkező neműeket összefűző *kötélék* most ugyanahhoz a nemhez tartozókat köti össze. Aki rendelkezik némi élettapasztalattal, az tudja, hogy a szexuális irányultság csak egy az ember számos adottsága közül, ezért nem érdemes túlértékelni a szerepét.

Ha méltóság nélkül szeretkezünk társunkkal, és kielégülést találunk abban, hogy fájdalmat okozunk neki, ez arra utal, hogy a múltban rossz benyomásokat halmoztunk fel. Ilyen esetekben Buddha azt tanácsolja, hogy inkább tartózkodjunk a szexuális élettől: így elkerülhetjük egy újabb rossz karma felépítését. Ha cölibátusban, testünk teljes bevetése nélkül élünk, lehetőségünk nyílik arra, hogy buddhista gyakorlatokat végezve értelmesen töltsük az időnket, és mások fejlődését szolgáljuk, ahelyett, hogy ártanánk nekik. Egy párkapcsolatban a szexuális érintkezés nagy nyitottságot és bizalmat hoz létre, amelyet érdemes fenntartani, mert ezzel társunkat örömteli módon erősítjük. Sokat segít ebben, ha hűségesek maradunk egymáshoz, mivel így kiküszöbölünk egy bizonytalansági tényezőt. A testi hűtlenség mély és tartós sebet ejt, amelytől nem csak a megcsalt társ szenved. Ezért jobb, ha tisztában vagyunk a határainkkal, és ahhoz tartjuk magunkat, amiben közösen megegyeztünk. E határokat minden pár maga jelöli ki. Sajnos a világban csak ritkán hallgatják meg Buddha humanista tanácsait, noha az emberi tevékenységek legnagyobb része a szerelem körül forog. Ráadásul éppen ez az a terület, ahol a leg-

több előre gyártott elképzeléssel és a legnagyobb elnyomással találkozunk. Tulajdonképpen szemtelenség, hogy néhány gátlásos isten bele akar szólni abba, mikor és hol szerezzünk másoknak testi örömet, ha egyáltalán megtehetjük ezt. Néhány muszlim országban például mind a mai napig megcsonkítják a nők nemi szervét, és halálra kövezik őket hűtlenségükért. Ezek a cselekedetek nem vezetnek boldogsághoz, és okozójuk a következő életben hasonló tapasztalatokra számíthat.

A négy hasznos magatartás a beszéd szintjén

Mondjunk igazat (ne ártsunk, és ne áltassunk másokat)
Ne becsüljük alá az őszinteség fontosságát a párkapcsolatban. Máskülönbén hogyan alakíthatnánk ki a kapcsolathoz szükséges bizalmat? Ám a munka ott kezdődik, hogy őszinték vagyunk saját magunkkal. Aki még nem meditált, és nem dolgozott több éven át a tudatával, az a valóságot saját vágyaitól átszínezve tapasztalja. Különbség van aközött, hogy saját érdekből hazudunk, vagy azért, mert nem akarjuk megbántani társunkat, ahogy az is más, ha valakinek keményen az arcába vágjuk az igazságot. A bölcsesség mindig a megfelelő arány alkalmazásában rejlik. Egy párkapcsolatban létezik úgynevezett „kis” és „nagy” őszinteség. Ez utóbbi azt jelenti, hogy nem élünk hazugságban, és nem vesztegetjük egymás idejét, hanem bevalljuk, ha végleg megváltozott valami a kapcsolatunkban.

A „kis őszinteség” az érzelmekben és az apró részletekben nyilvánul meg. Nem túl szerencsés például, ha szerelemtől sugárzó partnerünket azzal kínozzuk, hogy régi szerelmünk kiváló tulajdonságait ecseteljük. Az őszinteség tehát a bölcsességről, az együttérzésről, az emberi érettségről szól, s arról, hogy szem előtt tartjuk mindenki rövid és hosszú távú boldogságát egyaránt.

Teremtsünk összhangot

(ne osszuk meg az embereket, és ne rágalmazzunk)

Egy párkapcsolati vita általában azzal kezdődik, hogy szeretnénk megváltoztatni a másikat. Partnerünk nyitott is lesz erre, ha úgy érzi, alapjában véve elfogadjuk őt olyannak, amilyen, és kellő többletenergiával is rendelkezik ahhoz, hogy boldoggá tegyen minket. Ha azonban társunkból hiányzik ez az energia, akkor gondoljuk át a helyzetet, és inkább magunkban keressük a változás lehetőségét, máskülönben kellemetlen és eredménytelen beszélgetésekbe bonyolódunk, amelyekben mindkét fél csak céltablának érzi magát. Az erősebb félnek tudnia kell alkalmazkodni a másik vágyaihoz, és ebben az esetben jobb is, ha ezt teszi – amennyiben ennek értelmét látja. Így elkerülhetjük a csalódást, és együttlétünk során teret adhatunk az örömnak.

A sérelmeket érdemes minél hamarabb elengedni, különben begyázódnak a tudatunkba, és zavarokat keltenek a kapcsolatunkban és partnerünk belső világában is. Ennek leghatékonyabb módja az, ha megértjük, hogy párunkat boldogtalanná tettük, és érzékeny pontra tapintottunk. Ezután elhatározzuk, hogy szeretnénk eltávolítani ezt a fájdalmat, s ha ezzel a másik nem veszíti el a méltóságát, akkor ezt képes is lesz elfogadni. Ha ezek után tudatosan az ellenkezőjét tesszük, vagyis értékeljük őt, és kedvesek vagyunk vele, akkor együtt nevethetünk a történeten, és tanulhatunk is belőle. Ha viszont a társunk továbbra is makacskodik, akkor ez inkább az ő problémája és nem a miénk. Ne mondjunk rosszat a társunkról és másokról se, mivel ezzel megosztjuk az embereket. A partnerünkkel kapcsolatban különösen érdemes erre odafigyelni. A kialakított bizalom gyorsan összedőlhet, és ez akaratlanul is kapcsolatunk végét jelentheti. Sokkal jobb, ha inkább azok látásmódját tágitjuk, akik nem kedvelik a társunkat, megvédjük őt és megpróbáljuk megmagyarázni viselkedését.

Beszéljünk nyugodtan és bizalomkeltő módon (ne beszéljünk durván)

Sokat segít, ha tudatosan használjuk a beszédünket. Egy nyugodt, kellemes és megfontolt hang bizalmat ébreszt másokban. Az emberek szívesebben hallgatják meg azt, aki nyitott, és pozitívan áll a dolgokhoz. Amennyiben a hangsúly, a hangszín és a beszéd sebessége az üzenethez illő, akkor célba fog érni. Manapság, amikor reklámszövegek és slágerek tömege áraszt el minket, ennek gyakran éppen az ellenkezője történik. Gyorsabban beszélünk, mint ahogy gondolkodunk, és már azelőtt véleményt formálunk valamiről, hogy megismernénk a körülményeket. Jelenleg a társadalmilag megszokott hangnem flegma, felületes, gúnyos és csipkelődő. Ha ezt a stílust magunkkal visszük otthonunkba, párkapcsolatunk melegszívű és szeretetteljes légköre eltűnik, mivel legtöbbször ellenségesen hat és bizonytalanná teszi a jelentést. A felületes beszéd bántó is lehet, és távolságot teremthet. Ha egy párkapcsolatban megnyílunk a másik felé, akkor fontos, hogy beszédünk szeretetteljes, egyértelmű, nyitott és közvetlen legyen.

Minden országban másképpen kezelik mind a könnyedebb társalgási formát (angolul: *small talk*), mind a párkapcsolaton belüli beszélgetéseket. Vannak, akik ismerkedéskor inkább a beszélgetés általános hangulatára figyelnek, és nem várnak komolyabb információt, míg mások a közeledés e kellemes formájából gyakran torzszülöttet csinálnak. Ilyenkor egy laza beszélgetés pillanatok alatt szörszálhasogató, elvárásokkal és kellemetlenségekkel teli huzakodássá válhat, amely megzavarja az emberi közelséget és vonzódást. A társak a beszédmód legkisebb változását is érzékelik és értelmezik. Ha minden szépet és jót kívánunk társunknak, figyeljünk oda, hogy hangunk is erről árulkodjon. A párkapcsolaton belüli beszélgetésben sok olyan dolgot gyakorolhatunk, amelyek más helyzetekben is a segítségünkre lesznek.

Mondanivalónk legyen jelentőségteljes (ne mondjunk buta és bántó dolgokat)

Bár a pletyka rendkívül szórakoztató is lehet, valójában pazarolja az energiát, és rossz hatással van a tudatra. Ilyennek számít az is, amikor híresztelünk valamit valakiről, kivéve akkor, ha ezt védelmező vagy megelőző szándékkal tesszük, és kárörömnnek nyoma sincs benne.

A pletykálokodás eredményeként hamarosan magunkról hallunk vissza különféle történeteket, amelyek megingathatják mások belénk vetett bizalmát, és ez az egész „ügy” nagyon időigényessé és kellemetlenné válhat. Ezzel nemcsak a másik idejét pazaroljuk – aki ezalatt valami értelmesebbel is foglalkozhatott volna –, hanem előbb-utóbb komolytalannak is tűnünk előtte. Elbizonytalanodik és távolságtartó lesz, hiszen könnyen feltételezhető, hogy aki kibeszél másokat, az a hátunk mögött minket is kibeszél.

„Az intelligencia a legjobb ajzószer” – mondta Timothy Leary pszichológus. Az intelligencia vonzó. Mindenkit lenyűgöz az okos beszéd vagy egy értelmes beszélgetés. Egy melegszívű, megfontolt, intelligens társalgás lehetőséget ad arra, hogy sikeres legyen a párbeszéd. Sokkal hasznosabb, ha elmondjuk vágyainkat és ötleteinket, ahelyett hogy szemrehányásokat tennénk egymásnak. A nyitott és őszinte beszélgetések közel hozzák az embereket, és alapját képezhetik egy hosszan tartó kapcsolatnak.

A három hasznos hozzáállás a tudat szintjén

Legyünk szerények és elégedettek (ne irigykedjünk)

Csak a tudatunk lehet boldog. Ezért ott keressük a boldogságot, ahol azt valóban meg is találhatjuk: saját tudatunkban. Kétféle boldogság létezik. Van egy általánosan áhított boldogság, amelyet a kellemes élmények okoznak: ilyen például mások felénk

írányuló szeretete, egy lottónyeremény, egy elismerés vagy egy siker. Ez azonban egy feltételekhez kötött állapot, amely eltűnik a külső vagy belső feltételek megszűnésével.

A buddhizmus célja egy másfajta boldogság: a megvilágosodás, amikor a tudatban megjelenő képek mögött magát a tükröt ismerjük fel. Nem időzünk sem a múltban, sem a jövőben, hanem itt és most éljük meg egymás kívánságainak beteljesülését. Nagy elégedettséget tapasztalhatnak meg azok a párok, akik nem kívül, hanem önmagukban keresik a boldogságot.

És mi történik a hétköznapiakban? Mit eredményez az elégedettség és a mértékletesség? Szabadságot. Akinek kevés konkrét elvárása van, az szinte mindent gazdagnak és túlradónak tapasztal, mint egy ajándékot. Aki nem hiszi azt, hogy örökké fog élni, jól teszi, ha igényeit a lényeges dolgokra korlátozza, és nem pazarolja idejét olyan tárgyak megszerzésére, amelyek nem a valós szükségleteit elégítik ki. Azzal is sok időt takaríthatunk meg, ha elfogadjuk a társunkat olyannak, amilyen, és nem akarjuk állandóan megváltoztatni őt. Ez az alapja egy elégedett párkapcsolatnak.

Általában nem nehéz meggyőzni az embereket arról, hogy valami hiányzik az életükből, így könnyen kibillenthetjük őket a nyugalomukból. Ha például sokat dolgozunk, és szeretnénk elutazni, egy Ibizán töltött hét után már hazavágyunk, mert mindenütt jó, de legjobb otthon. Így erőnket és fáradozásunkat mindig a jövőre irányítjuk, helyett hogy a jelenben időznénk. Pedig párkapcsolatunk mély erőt meríthet abból, ha mindig az adott pillanatot élvezzük, és önmagában tökéletesnek éljük meg.

Legyünk jóindulatúak (ne gyűlölködjünk)

Ha bármelyik élőlényt megfigyeljük – legyen az kicsi vagy nagy –, megállapíthatjuk, hogy valamennyi boldog szeretne lenni, és kellemetlennek tapasztalja a fájdalmat. Ezzel mindenki így van, ezért semmi sem kapcsol össze bennünket jobban, mint az

együttérzés. Ne hagyjunk ki egyetlen lehetőséget sem, hogy testtel, beszéddel és tudattal jót tegyünk másoknak. Az emberek már az első találkozás alkalmával megérik ezt a hozzáállást, amely bizalmat és örömet eredményez. Mindkettőnk szívét megmelengeti, ha a félreértéseket, sérelmeket és hazugságokat jóindulattal kezeljük, felismerve, hogy a másik nem akart szándékosan ártani, csak egyszerűen saját bonyodalmai rabjává vált.

Örökérvenyű bölcsesség, hogy az együtt töltött idő túl rövid és túl értékes ahhoz, hogy fájdalmas veszekedésekkel töltsük el. Minél korábban vesszük észre, hogy egy beszélgetés rossz irányt vett, annál gyorsabban meg tudjuk állítani, és így képesek leszünk felhagyni egy rossz szokással.

A gyűlölet kikezdi a kapcsolat lényegét, és óriási kárt tud okozni: olyan, akár egy súlyos betegség. Noha egy egészséges ember el sem tudja képzelni, mégis olvashatunk párkapcsolaton belüli erőszakról, fegyverrel vagy méreggel elkövetett gyilkosságokról. Nyilvánvaló, hogy ilyenkor olyan életek fulladnak kudarchba, amelyek másképpen is alakulhattak volna. Hogyan lehetett volna elkerülni ezeket, és hogyan védekezzünk a továbbiakban a hasonló beteges viselkedési formák felbukkanása ellen? Bármennyire összefonódtunk is, hosszú távon a távolságtartás, a megbocsátás és az együttérzés a legjobb, míg problémásabb esetben a gyógyszeres vagy terápiás kezelésnek is lehet megelőző hatása.

Alakítsuk ki a helyes látásmódot (ne legyünk zavarodottak)

Az a férfi, aki úgy közeledik egy nőhöz, mint egy szentélyhez, s magába szívja a másik tapasztalati gazdagságát, az érzelmi szinten egészíti ki saját belső világát. Az a nő, aki nyitott a férfiak játékos és mindent megvizsgálni akaró világára, és talál valami érdekeset a motorkerékpárok fordulatszámát taglaló beszélgetésekben is, az felfedezheti a tudomány gazdagító hatását a mindenna-

pokban. E kölcsönös gazdagítás gyakran nem tudatosan történik, ezért sokkal bölcsőbb, ha társunk különcségeit az egész részeként kezeljük, ahelyett hogy megpróbálnánk megváltoztatni őket.

Ezt a fajta látásmódot azonban tanulni kell, mert a bizonytalan emberekben nagyon erősek az elvárások. Azok a párok, akik többletenergiájuknak köszönhetően rendelkeznek azzal a lehetőséggel, hogy a legmagasabb szinten képesek ténylegesen találkozni egymással és megtapasztalni a másikat, el sem kerülhetik a tanulást és a meditációt. Fejlődésük, amely valóban meggyőző lehet, lenyűgözi a környezetükben lévő embereket is. A napi elmélyülések következtében egy pár egyre céltudatosabban, hasznosabban gondolkodik, beszél és cselekszik a kapcsolaton belül és kívül is. Mindketten magukévá teszik és alkalmazzák is az ok-okozatról szóló tanításokat. Tudják, hogy a jelen pillanat a legértékesebb, amely nem fog visszatérni és megismétlődni: a fejlődés mindig itt és most történik. Mindent, ami korlátozó, zavaró, örömtelen, és megköti a tudatot, azt a végső igazsággal elmentésnek tapasztalják meg. Minden perc az utolsó lehet, ezért nem érdemes elpazarolni az időt. Ha a társak tudatosan támogatják egymást ebben a hozzáállásban, akkor kapcsolatuk örömönné válik.

Egy ilyen megszabadító látásmóddal rendelkező párkapcsolat már fél lábbal a célban van a boldogságért folytatott versenyfutásban, hiszen minden tapasztalat táplálja, s ezzel rövid és hosszú távon is csak nyerni lehet.

SZERELEM A HÉTKÖZNAPOKBAN

Egyszer fent, egyszer lent

Közhely ugyan, de igaz, hogy mindenkinek vannak jó és rossz időszakai. Minden örömben ott rejtőzik az üröm, hiszen semmi sem maradandó, hacsak nem az itt és most teljes megtapasztalásával éljük meg. Ha megszűnnek a kellemes körülmények, velük együtt eltűnnek a jó érzések is. A közelgő veszteség mindig ott lapul a háttérben, még akkor is, ha az előnyös életkörülmények, a sok pénz vagy a társadalmi elismertség átmenetileg vagy akár egy életen át el is terelhetik erről a figyelmünket. Ilyenkor a fejlődés és a feltételekhez kötött helyzetünk tudatosítása helyett az élvezetet és a szórakozást választjuk.

Aki elegendő élettapasztalattal rendelkezik, pontosan tudja, hogy bármikor rosszra fordulhatnak a dolgok. Amikor felismerjük, hogy a mulandóság beárnyékolja az életünket, megszerezük az első, finom benyomást a szenvedés mibenlétéről. Ám amikor egy igazán nagy testi vagy lelki szenvedés ér utol minket, és úgy tűnik, mintha az egész világ ellenünk fordult volna, olyankor kicsúszik a talaj a lábunk alól, és azt hisszük, hogy ez az állapot örökké fog tartani. A szenvedés átjárja minden idegszálunkat, beférkőzik agyunk minden egyes sejtjébe, és áthatja tudatunk minden áramlatát. A buddhizmusban ezt nevezzük a szenvedés szenvedésének. Amíg nincs hatalmunk tudatunk különböző állapotai felett, addig ebben a helyzetben a fájdalom, a

reménytelenség, a kétségbeesés és a jövőtől való félelem keveréke határoz meg minden pillanatot. Amikor szakítunk szerelmünkkel, meghal valaki körülöttünk, elveszítjük a ránk bízott pénzt, vagy nyilvánosan megszégyenülünk, olyankor sem a barátaink együtt érző szavai vagy tettei, sem a szociális intézmények támogatása nem adja meg a várt enyhülést.

Rendszerint persze az élet szép oldala köti le a lények figyelmét, és nem a mulandóság vagy akár az erős fájdalom. Ám létezik egy harmadik, szintén elégedetlenséget keltő állapot, amely mindenkit végigkísér a megvilágosodásig: ez pedig a nemtudás szenvedése. Nem emlékezünk sem az anyaméhben töltött időszakra, sem a születésünkre, még kevésbé előző életeinkre, és csak halvány sejtésünk van arról, hogy mit hoz a jövő, vagy mi történik éppen a világ másik pontján. Ez a nemtudás fátyolként borul a tudatunkra és a boldogságunkra. Azoknál, akik nem meditálnak, ez a fátyol csak ritkán libben fel az „aha” élményekkor megjelenő tisztánlátás rövid pillanataira. Márpedig ha nem fejlődünk, és nem találunk időtlen értékeket, akkor a buddhizmus tanítása szerint a mostani, esetleg fájdalmas tapasztalatok megismétlődnek az elkövetkezendő életek folyamán. Ezt nevezzük a feltételekhez kötött világ körforgásának, szanszkritül *szamszárának*. Ebben a fejezetben a párkapcsolatok olyan hétköznapi élethelyzeteit emeljük ki, amelyek összefüggnek ezekkel a feltételekhez kötött állapotokkal.

Párkapcsolat

Egymásért létezni

Mindaz, amit egy nyitott, mély és őszinte párkapcsolatban tanulunk, egész lényünket érinti. A kapcsolat örömet és teret hoz létre, s olyan izgalmas érintkezési területet kínál a szabad embe-

rek számára, ahol fejlődhetnek. Ha felvállaljuk egymást egy kapcsolatban, az egyrészt felelősségvállalást, másrészt belső biztonságot jelent. Feloldja a megszokások okozta tunyaságot, s így gyorsabban tudunk fejlődni. Amennyiben mindketten arra törekszünk, hogy kielégítsük egymás vágyait, akkor számunkra a monogám kapcsolat a legmegfelelőbb, ami mindkét félnek tapasztalatokban gazdag életet kínál.

Minden kapcsolatban kialakulnak bizonyos jellemző viselkedési formák. A párok és családok kifejlesztenek egyfajta titkos nyelvet: beceneveket, gesztusokat, amelyek kifejezik életmódjukat, vagy közös élményeikre utalnak. Mindez erősíti az összetartozás érzését, hiszen olyan dolgokra is kiterjed, mint a köszönés és a búcsúzás módja, az étkezések, a tévé előtt töltött este menetrendje és így tovább. Egy munkában töltött nap után ezek a megszokott viselkedési formák nyugtatóan hatnak és meghittséget teremtenek. A kívülállók nem értik e szertartásokat, ezért a párnak érdemes egy idő után azokat is beavatni, akik közel állnak hozzájuk. Egy kapcsolat akkor kezd gyengülni, amikor eltűnnek ezek a meghitt szokások, és nem lépnek újak a helyükbe. Persze ha hiányzik belőlük a tudatosság és a szeretet, az állandó ismétlődések börtönné válhatnak, és meg is béníthatják a kapcsolatot. Azoknak a pároknak, akik nem mélyítik el meditációval az összetartozásukat, érdemes odafigyelniük arra, hogy az apró figyelmességek ne váljanak üres gesztusokká. Inkább viszonzozzák őket tudatosan, hiszen a hála érzésén keresztül ezek élénkítik a kicserélődés varázsát, melegséget szülnek és összefonják a szíveket. A buddhisták kiemelkedően fontosnak tartják a férfi és nő közötti kapcsolatot, mivel ez különleges lehetőségeket nyújt az emberi fejlődésre. Ha buddhista szempontból még értékesebbé szeretnénk tenni közös életünket, akkor egy szellemi tanítótól – lámától – hasznos tanácsokat és *áldást* kérhetünk kapcsolatunk fejlődése érdekében. Ezt „buddhista esküvőnek” hívják, amely

helyzettől függően akár egy rövid párkapcsolati áldáson keresztül is megvalósulhat.

Azokban az országokban, ahol a buddhizmust nem ismerik el vallásként, a buddhista házasságkötés nem jár semmiféle társadalmi vagy jogi következménnyel. A tanítások lényege szerint és vallási nyomás nélkül köttetik, és leginkább belső és titkos szinteken dolgozik az emberben. Tudatosan döntünk a közös fejlődés mellett, elhatározzuk, hogy kiállunk egymásért és segítjük egymást, akkor is, ha valamelyikünk megbetegszik, vagy megöregszik. Bár mindez inkább áldásnak tekinthető, mintsem jogi eljárásnak, ereje mégis meghatározó, és megvédi a párokat attól, hogy a szokásos zavaró érzelmektől hajtva zsákutcába kormányozzák szerelmüket. A buddhizmus olyan módszereket kínál a hétköznapi „beszürkülés” ellen, amelyek használatával képesek leszünk magunkat és a másikat mindig magas szinten tapasztalni. A buddhista esküvő olyan önálló embereknek való, akik a buddhista úton haladva, társukkal együtt fejlődve szeretnék ki egészíteni egymást.

Sok esetben a párok amellettt döntenek, hogy polgári esküvővel is megpecsételik szerelmüket. Ez nem csak adózási és társadalmi szempontból előnyös, de a kapcsolatot is erősíti, hiszen a szer-tartás, az ünnepség, valamint a közös családi és baráti kívánságok igen nagy erővel bírnak.

Manapság gyakran előfordul, hogy az embert egy másik városhoz köti a munkája, így egyre gyakrabban vetődik fel a távkapcsolatok kérdése. Egy ilyen kapcsolat sikerét – amelyben kevés az együtt töltött idő – az határozza meg, hogy kívánjuk-e ennek az állapotnak a végét. Annak is fontos szerepe van, hogy mennyire szilárd a kapcsolat, és mennyire érettek a társak. Talán régmódinak tűnik, de kizárólag a szerelem mélysége dönti el, hogy egy kapcsolat ilyen körülmények között megmarad-e vagy sem, főleg ha korábban mást szoktunk meg.

Lényeges annak felismerése, hogy azzal is tudjuk támogatni kapcsolatunkat, ha a távollétet olyan dolgok elvégzésére fordítjuk, amelyekre kár lenne az együtt töltött időt pazarolni, viszont előreisznak minket. Így a különletet magunk és mindkettőnk javára használhatjuk. Amikor azonban eljön a találkozás ideje, a testi szerelem gyorsan kitölti a hézagokat, s a párkapcsolat boldog és erőteljes marad. A távkapcsolatok alapja a bizalom. E nélkül a szerelem nem lesz tartós.

Szexualitás és párkapcsolat

Egy egészséges test élvezi a szeretkezést, és szüksége van a törődésre. Buddhának megvilágosodása előtt ötszáz nővel volt szexuális kapcsolata, de bölcs módon messzemenően távol tartotta magát tanítványai hálószobájától. Őva intett minket mindentől, ami zavart és szenvedést okoz, és igyekezett megvédeni a már meglévő, jól működő kapcsolatokat. A szerzeteseknek azért ajánlotta az önmegtartóztatást, hogy ne szülessenek gyerkeik, és így több idő jusson a szellemi gyakorlatokra. Intelmei különösen határozottak azokban az esetekben, amikor tényleges károkozásról van szó, például a génállomány károsításáról a családon belüli nemi kapcsolat esetén.

A vágyakat érdemes minél inkább kielégíteni egy kapcsolaton belül, máskülönben csak ismerősök maradunk, de nem lesz igazi összetartó erő közöttünk. Testünket használjuk eszközként, amellyel örömet és szeretetet adunk, és mindenáron kerüljük el, hogy szenvedést okozzunk. Ha túl sok elképzelésünk van a szeretkezés mikéntjéről, akkor az egyesülés könnyen technikaivá válhat, és csökken az élvezete. Szerencsés, ha ezen a téren alapvetően mindkét fél hasonló vágyakkal és elképzelésekkel rendelkezik, mert egy olyan ember, akinek különleges intim vágyai vannak, nem illik össze egy szemérmes társsal.

A *tantrikus* buddhizmus⁹ szerint a férfi és a nő egyesülése elvezethet a megvilágosodáshoz, ezért a testrészeket, az aktust, és mindezt, ami ehhez tartozik, a lehető legmagasabb szinten látja. Ennek megfelelően szép, szinte költői nyelvet használ: gyönyörrel beszél, nem pedig orgazmusról, nemes szervekről, nem pedig nemiszervekről, a péniszt gyémántnak nevezi, a vaginát pedig lótusznak. E látás- és kifejezőmód átültetése a hétköznapiakba minden bizonnyal gazdagítaná azokat a kultúrákat, amelyek ezen a téren vagy latin szakkifejezéseket vagy durva utcanyelvet használnak. Hosszú távon ugyanis ezek a szavak döntik el, hogyan is tapasztaljuk a boldogságot, és meghatározzák, hogyan élünk társunkkal, kicserélődésünk kellemes lesz-e vagy kellemetlen.

A testi szerelem arról szól, hogy jobban odafigyelünk a másikra, időt szánunk egymásra és megnyílunk a társunk felé. Amikor pedig újra kilépünk a világ elé, nem érdemes elrejtenuk a közösen megtapasztalt boldogságot. Inkább őrizzük meg ezt a feszültségtől mentes, gyönyörteli érzést ameddig csak lehet, így szerelmünk kisugárzik a világba. Ezt az örömet nem minden kultúra szereti kimutatni vagy tisztának látni, a Közel-Keletről származó három hitvallás pedig különösen zavarónak ítéli. Ezért a szeretkezés után sok pár kifejezetten mereven és mogorván lép a nyilvánosság elé, nehogy valaki megsejtse a történeteket. Pedig érdemes megosztanunk másokkal e jó rezgéseket, hiszen az együttlét öröme mindenkinek nagy ajándék. Ekkor ugyanis valami nagyszerű jelenik meg a térben, amit boldogan továbbadhatunk, mindent beragyoghatunk, és többetünkkel másokkal is megoszthatjuk. Hosszú évek meditációja után pedig állandósulhat e gyönyör állapota, így kiváltó okokra sem lesz már szükség.

⁹ Bővebb magyarázatot lásd *A gazdagság megtapasztalása* című fejezet „A buddhista tantra” részében.

Sokkal nagyobb a fejlődés egy tartós kapcsolatban, amely ha jól működik, nagy elégedettséget és boldogságot eredményezhet. Ha szeretnénk külső, belső és titkos szinten is találkozni egymással és kiegészíteni a másikat, akkor a hűség, az idő, a tér és a mélység hatalmas fejlődést hozhat.

Általában igyekezzünk minél kevesebb szenvedést okozni szexuális szinten, hiszen ezen a téren rendkívül sérülékenyek az emberek. A hűség megteremti a bizalomnak azt a terét, amely csak a kettőnké. Ez teszi lehetővé azt a nagyfokú, kölcsönös nyitottságot, amely a közös fejlődéshez szükséges. Mivel azonban mindenkinek más a fájdalomküszöbe, sokféle játékszabály létezhet a hűség terén, amit egyénileg és párunkkal együtt is meg kell határoznunk.

Félrelépések

Bármennyire igyekszünk is elvitatni manapság a különbséget nő és férfi között, minden hűségeskü és ígélet ellenére a félrelépésnek más a jelentősége a két nem számára.

A nőknek gyakran a szellemi, a férfiaknak pedig a testi kapcsolat a fontosabb. Általában a világ nem követeli meg a férfiúi hűséget. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a párkapcsolatban valami nincs rendben. Egy férfi félrelépésének egyszerűen az is lehet az oka, hogy többletenergiával rendelkezik, és új izgalmakat keres. Nekivág a világnak, ám a megszokottnál többnyire kevesebb élvezetet talál, amikor pedig reggel egy ismeretlen arc tekint rá, hazatér a társához. Ilyenkor minden a testével és nem a testében történik, az egész nem túl személyes, és gyorsan feledésbe is merül. Ha azonban a nő lép félre egy tartós kapcsolatban, akkor az a kapcsolat valószínűleg már előtte is döcögött, vagy éppen nyitott szívvel kínalkozott fel egy olyan férfi, aki felé a nő már régóta hálát érzett. Nála

minden a testében történik, több veszélynek van kitéve, könnyebben kaphat el valamilyen betegséget, vagy akár teherbe is eshet akaratán kívül. Ha tehát a nő már hajlandó a hűtlenségre, annak oka mélyebben gyökerezik, mint a férfi esetében. Többet árulkodik egy családról vagy egy kapcsolatról, ha a nő keresi a viszonyt mással, mint ha a férfi teszi ugyanezt. Már a rómaiak is úgy tartották: „Ne a császárt nézd, hanem azt, hogy mit csinál a felesége.”

Manapság az egészséges társadalmakban mindenkinek saját magában és meglévő kapcsolatain belül kell megvitatnia az erre vonatkozó nézeteit. Gondolkodhatunk úgy is, hogy testünk összetartozik, és energiáinkat nem keverjük másokéval, vagy úgy is, hogy már régóta inkább megszokásból, semmint vágyból szeretkezünk, ezért itt az ideje, hogy megnyíljunk az új ingerek felé. Persze az is előfordulhat, hogy egyszer csak beleszeretünk valakibe. Nagylelkűségünk, ragaszkodásunk és szokásaink függvényében magunknak kell megvizsgálunk lehetőségeinket. Ha alapjában véve kedveljük egymást, akkor mindig figyelniük kell arra, hogy ne inogjon meg az egymásba vetett bizalom. Ha viszont már magasra csapnak a féltékenységi hullámai, ami elbizonytalanítja a kedvesünket, akkor valószínűleg eleget tanultunk együtt. Ilyenkor el kell döntenie, hogy együtt akarunk-e maradni vagy sem.

Nem szabad elfelejteni, hogy a másik nem a tulajdonunk. Idővel idők óta számtalan köteléket alakítottunk ki, amelyek mostani életünkben kellemes vagy problémás kapcsolatok formájában jelennek meg. Ha társunk váratlanul beleszeret valakibe, meg kell értenünk, hogy nem vált hirtelen rossz emberré: lehet, hogy csak nem képes teljesen átlátni, vagy nem tudja irányítani a helyzetét. Amikor egy harmadik fél lép be egy működő párkapcsolatba, akkor erős karmák dolgoznak a háttérben. Előző életeinkben együtt voltunk velük, ezért a korábbi közelség miatt

most is vonzódunk hozzájuk. Elképzelhető, hogy mostani párunkkal előző életünkben csak felületes vagy rövid viszonyunk volt, ám ha olyasvalaki kerül a közelünkbe, akivel korábban egy egész életen keresztül jól megértettük egymást, akkor természetes módon erősen vonzódni kezdünk hozzá. Az ilyen esetek nagyon fájdalmasak lehetnek, ha a konvenciók miatt nem választhatunk új társat magunknak. Ez érzelmi világunknak és a közös fejlődésnek is árt.

„Ha ezt szeretnéd, akkor sok örömet kívánok neked.” Ez a hozzáállás csak olyankor szokott kifejlődni, ha már nem vágyunk a másakra, másfelé keresgélünk, és nincs közöttünk semmilyen függőség. Valójában óriási megszabadulást jelent arra az érzésre törekedni, amely az előbbi kijelentés mögött áll. Amit másokban keresünk, az időtlen formában ott rejlik bennünk. Érdemes túllépni ilyenkor a személyes szinten, és jókívánságainkat kiterjeszteni az egész világra, így ugyanis hatalmasat léphetünk előre a fejlődésben. Nagy ajándék a többiek számára, ha valaki megtud nyílni mások boldogsága felé, részt tud venni benne, és teret ad a lelkesedésnek. A dánoknak van erre egy mondásuk: „Ha szeretsz valakit, engedd szabadon. Ha visszajön, akkor hozzád tartozik, ha nem, akkor így a legjobb.”

Mindenkinek ki kell tapasztalnia, hol húzódnak társa féltékenységének határai, és mik a karmikus nyitottság adta lehetőségek. Ezt pedig csak úgy lehet egymás között megoldani, ha megfigyeljük magunkat, és felmérjük, mekkora az a mások felé irányuló nyitottság, ami még belefér a kapcsolatunkba. Szabadok vagyunk, amíg nincsenek gyerekeink és amíg felelősségteljesen cselekszünk – vagyis nem törünk össze szíveket, nem teszünk üres ígéreteket, nem károsítjuk mások egészségét, nem hazudunk számítóan azért, hogy kihasználjunk másokat, és nem tesszük őket boldogtalanná azzal, hogy megtörjük a bizalmukat.

Kibővített kapcsolatok

A közel-keleti és a keresztény társadalmakban az a korlátozott felfogás uralkodik, hogy az egyik ember birtokolhatja a másikat, és hogy a pároknak egy fiatalon kimondott eskü alapján egész életüket együtt kell tölteniük. Emiatt sokan szenvednek, akár negyven vagy még több éven át. Ugyanakkor a házastársak szeretőket tartanak, mivel a válást vagy a különélést nem nézik jó szemmel. Ha azonban már külön élünk – és ez vonatkozhat bármilyen kapcsolatra –, érdemes fenntartani a barátságot és a kölcsönös tiszteletet, anélkül hogy korlátoznánk egymást.

Amennyiben egy második férfi lép be egy számára elkápráztató nő erőterébe, vagy egy másik nő egy férfi erőterébe, akkor az a leghasznosabb, ha mindhárman megismerkednek egymással, összebarátkoznak, és támogatják a másikat. Ez a példa nem jellemző társadalmunkra, és valószínűleg nem is fog tartósan működni. A három ember közül az egyik egy idő után nem lesz hajlandó tovább osztozni. Ha az eredeti társ csak utólag értesül a harmadik fél létezéséről, akkor a bizalom általában annyira megtörik, hogy nem sikerül hármasban boldogulniuk. Nagyon fontos ugyanis, hogy minden érintett bevonásával megegyezzenek egy közös életformában, így egyikük sem fog szenvedni a körülmények miatt. Ahhoz, hogy ez a fajta kapcsolat sikeresen működjön, minden résztvevő boldogságát szem előtt kell tartani, és rendelkezni kell annyi érettséggel, hogy ne kötődjünk túlságosan a személyes érzelmeinkhez.

Ha a feleség vagy a férj szeretőt tart, fontos, hogy megóvja az első számú társ, illetve házastárs szerepkörét. Mindig ő az első, övé a főszerep. A legfontosabb, hogy ő biztonságban érezze magát, hiszen az egész helyzet az ő szeretete és nagylelkűsége miatt válhatott lehetővé.

Család

A társakból szülők lesznek

A szülővé válás hatalmas változást jelent egy pár életében: szinte semmi sem marad a régiben. A kapcsolat számos vonatkozásban egy másik szintre emelkedik. A férfinak számolnia kell azzal, hogy a szoptató anya hormonháztartása a szülés utáni első évben a gyereket szolgálja, és az éjjeli nyitottság inkább a férfi iránt érzett szeretetnek, semmint a nő vágyainak köszönhető. Apás szülés esetén akár meg is változhat a férfi viszonya a nő testéhez. Néhány embert elkápráztat, hogy mire képes a női öl, másokat viszont inkább elbizonytalanít. Érthetetlennek tűnik, de az is előfordul, hogy az apa, ahelyett hogy segítene feleségének az új feladatban, féltékeny lesz a gyerekre. Ilyenkor, amennyire csak lehetséges, tanácsos a férjjel felfrissíteni a testi kapcsolatot. Ha a nő tényleg szereti a párját, akkor képes lesz ezt megtenni anélkül, hogy közben összeszorított fogakkal mártírnak érezné magát. Egy év elteltével azonban már semmi akadályja annak, hogy az együttlét újból korlátok nélküli, valódi élvezetté váljék. Családalapításkor mindenképpen a szerelem maradjon a párkapcsolat boldogságának legfontosabb és legbensőbb forrása: ne aludjon ki a szülői szerep gyakorlása alatt, és ne váljon zavarossá. A hangozós újszülött okozta stressz hatására néhányan elfelejtik ápolni a kapcsolatuk alapját képező kölcsönös vonzalmat. Ha teljesen a szülői szerepnek szenteljük magunkat, a gyerekek előbb-utóbb fontosabbak lesznek, mint a társunk. Ráadásul ha egy idő után elkezdjük egymást anyunak vagy apunak szólítani, végképp megöljük az erotikát és kihűl az ágyunk. Végtére is ki szeretne anyucival vagy apucival szeretkezni? Egy egészséges család szívé a szülők alkotják, a gyerekek csak ezután következnek. Ők nem a középpontot, hanem annak „kiterjesztését” képezik.

Családalapításkor a hétköznapi életben is sok minden megváltozik. A feleség szülés előtt dolgozott, most többnyire egész nap otthon van a gyerekekkel, a férj viszont a család eltartása érdekében általában többet dolgozik, mint korábban. E két munkakör egyenértékű, ezért fontos, hogy ebben támogassuk és megerősítsük a társunkat. Az a legjobb, ha már a terhesség alatt felkészülünk az új szerepekre, és megtervezzük, hogyan fog kinézni az élet hármásban. Az egész család hosszú éveken át profitálhat abból, ha a nő az első években visszafogja a függetlenség utáni vágyát, és teljesen a gyermeknek szenteli magát. Ezáltal a kisgyerekek rendelkezni fog azzal a bizalommal, amelyre szüksége lesz az életben. Ráadásul ez kitűnő belső gyakorlatot jelent az anya számára is, hiszen türelmet tanul, és ha gyermeke iránti szeretetét képes másokra is kiterjeszteni, az együttérzését is fejlesztheti. Sok buddhista nő a szoptatás időszakát meditációra és *mantrák* ismétlésére használja. Úgy tűnik, csak a látásmódon múlik, hogy több vagy kevesebb idővel rendelkezünk-e ekkor, mint korábban. A későbbiekben érdemes megfontolni, hogy gyermekünket egyeként hagyjuk-e felnőni. Bizonyított tény, hogy a szülők és a gyerekek is elégedettebbek az életükkel, ha többgyermekes családban élnek. Ilyenkor ugyanis mindenki nagyobb mozgásteret kap, a testvérek pedig érettebbek és önzetlenebbek lesznek.

A gyerekek gyorsan megtanulják, hogyan lehet a szülőket egymás ellen kijátszani, ám ez sem a fejlődésüknek, sem a családi hangulatnak nem tesz jót, ezért ne hagyjuk, hogy ez sikerrel járjon. Bár a szülők nem érthetnek mindig mindenben egyet, a gyerekeknvelésben mindenképpen érdemes közös nevezőre jutniuk, és kifejezniük az egymás iránt érzett megbecsülésüket és tiszteletüket. A gyerekek önálló lények, és magukban hordozzák számtalan élet cselekedeteinek eredményeit, amelyek közül sok fontosat mostani szüleikkel közösen éltek meg. Teljesen természetes tehát, ha közelebb áll hozzájuk az egyik, mint a másik. Le-

gyünk azonban mindig igazságosak, és ne vonjuk be őket párkapcsolati kérdésekbe, ne próbáljuk meg szövetségeseinkké tenni őket, még akkor sem, ha mélyebb bizalmat érzünk irántuk, mint partnerünk iránt. A legfontosabb a párkapcsolatban megélő közelség, ez képezi minden más alapját.

Modern családmodell

A szabad országokban egyre inkább eltűnik az az elképzelés, hogy birtokolhatjuk a másikat („...míg ásó, kapa el nem választ”), így a gyermekes párok is egyre gyakrabban választanak új partnert maguknak. Ma már több ember engedheti meg magának, hogy kritikusabb legyen. Csak kevesen kényszerülnek arra, hogy sokáig kelljen eltűnniük egy nehéz partnert, szükség esetén pedig az állam szociális hálója is támaszt nyújthat. Egyre kisebb a párok közti gazdasági függőség, és egyre több a két családból létrejött mozaikcsalád.

Izgalmas megoldás lehet egy olyan nagycsalád létrehozása, ahol a szülők a gyerekek érdekében önszántukból továbbra is együtt laknak, ugyanakkor akár házastársak maradnak, akár nem, hosszabb-rövidebb időre új társakkal egészülnek ki. Ha megvan az egymás iránti kölcsönös tisztelet, az együttélés e formája nemcsak a gyerekek számára lehet előnyös. Nem jelent ugyan könnyű feladatot a szülők számára, ám ha megtanulják, hogyan helyezték az összes résztvevő érdekét a korábbi sérelmek elé, és nem adnak teret a mindenki számára kellemetlen érzéseknek, akkor ez az életforma mindenképpen kedvezőbb a kisgyerekek számára, mintha csak az egyik szülővel maradnának. Egy ilyen nagycsaládban elkerülhető a gyermekek elbizonytalanodása, hiszen nem látják a szüleiket gyengének, zsarolhatónak, és soha nem hallják őket rosszat mondani a másiktól. Ez utóbbi viselkedéssel ugyanis csak megrendítjük a gyerekek bizalmát és neurotikussá tesszük őket,

így felnőttkorukban nehezebben tudnak majd párkapcsolatot kialakítani, mint ha együtt maradt volna a család.

Nagyon fontos, hogy az új társ zökkenőmentesen tudjon beilleszkedni a családba, és ne akarja átvenni a szülő szerepét. Ezáltal kifejlődhet az összetartozás és a bizalom érzése. A nagycsalád modellje számos kultúrában sikeresen működik, ahol viszonylag békés a társadalom – például Tibetben és Nepálban is –, feltéve, ha kerülik az alkoholt.

Gyermektelen párok

Manapság a nők sokszor egyáltalán nem vállalnak gyereket, vagy ha igen, akkor is csak keveset. Ennek számos oka lehet. A buddhista látásmód szerint ez azért van, mert nincs elegendő, jó karmával rendelkező tudatáramlat, mely lehetővé teszi, hogy előnyös feltételek között jöjjön világra valaki. Másfelől egy sor testi oka is lehet a születésszám csökkenésének. Az elmúlt évtizedekben az ipari társadalmakban fokozatosan csökkent a férfiak nemzőképessége, és a nők is egyre több testi akadálytól szenvednek. Egyes párok akaraton kívül maradnak gyermektelenek, miközben egészséges, fiatal nők néha önző okok miatt szakítatják meg terhességüket. Egyre többen fordulnak pszichológushoz vagy más tanácsadóhoz, mert e probléma meghaladja az erejüket.

Ha nagyon erősen vágyunk egy gyermekre, érdemes elgondolkodni egy hormonkezelésen, a mesterséges megtermékenyítésen vagy az örökbefogadás lehetőségén. Kelet-Európában vagy Oroszországban sok olyan nem várt gyermek van, aki otthon érezné magát azokban a társadalmakban, ahol jobb életet, szerető családot, jó neveltetést és reményteli jövőt tudnának biztosítani neki. Ugyanakkor sok nő és férfi tudatosan dönt a gyermektelenség mellett. Saját megfogalmazásuk szerint azért nem akarnak gyereket, mert „akadályozna a munkában, ami fontosabb számomra, mint

egy utód”, vagy, mert „nem szabad gyereket szülni ebbe a rettentő világba, amelyben nincsen jövő”, esetleg „nem keresek még eleget, és nem tudnék eltartani egy családot.” Ezek az emberek életük utolsó éveit többnyire nagyon magányosan fogják eltölteni.

Íme egy őszinte, jó szándékú tanács olyan nők számára, akik mégis gyerek nélkül akarják leélni az életüket: e döntés nem védi meg őket – legalábbis nem elég hatékonyan – annak igényétől, hogy másokat neveljenek. Márpedig ha ez a hajlam egy gyermektelen kapcsolatban nyilvánul meg, a tapasztalat szerint a férj előbb vagy utóbb elmenekül. Ám ahogy a férfi politikai nézetei kinyilatkoztatására a kocsmában keres hallgatóságot (mivel a nőket ez nem érdekli túlzottan), alkalomadtán a pár nő tagja is gondoskodhat a barátok vagy szomszédok gyerekeiről. Ne hagyjuk, hogy a gyermektelen otthon arra csábítson, hogy partnerünket gyerekként kezeljük. Saját szemszögéből nézve a férfi többé-kevésbé olyan, mint amilyen lenni szeretne, de legalábbis saját elvárásainak megfelelő keretek között mozog, és hosszú távon nem viseli jól a nevelési kísérleteket – elvégre egy nőt vett feleségül és nem egy anyát.

Ám a közös gyerek hiányára csak a másokért végzett önkéntes munka vagy a meditáció segítségével elmélyített szellemi út jelenthet valódi megoldást. Egy csoporthoz való kapcsolódás helyettesítheti a családot, emellett célt és irányultságot is ad saját fejlődésünknek.

És íme egy komoly, jó szándékú tanács azoknak a férfiaknak, akik a gyermektelen életet választanák: ha tényleg szeretik a feleségüket, ne utasítsák el a gyermek utáni vágyát, vagy még időben engedjék át egy másik férfinak. Ellenkező esetben ez a hiány végigkíséri a kapcsolatukat, és húsz év múlva egy frusztrált nőt találnak maguk mellett. Semmi sem teszi a nőket boldogtalanabbá, mint ez a beteljesítetlen vágy. Később, a szülésre alkalmas kortólélve sok nő tesz szemrehányást magának, hogy túl hamar en-

gedett férje kívánságának. Csak kevesen képesek pusztán szerelemből lemondani a gyerekekről, annál is inkább, mivel a gyerekek régi karmikus kapcsolatok és ígérek eredményei. Legrosszabb esetben a nő fájdalma a férfi ellen is fordulhat, érdemes tehát alaposan átgondolni a dolgot, mielőtt megtagadjuk ezt a kívánságot. Ráadásul sok férfi, aki eleinte nem lelkesedett az apa-szerepért, váratlan meglepődést és beteljesülést talál benne. Mellékesen pedig a gyerekeink fognak eltartani minket, és ha több van belőlük, szinte egymást nevelik fel. A nyugati társadalmakban végzett lélektani vizsgálatok megállapították, hogy a gyermekes családok boldogabbak, mint a gyermektelenek.

Örökbefogadás és terhességmegszakítás

A legbutább és talán legfájdalmasabb dolog, amit a háború után nemzedék megengedett magának, a terhességmegszakítás volt, amely a vasfüggöny mindkét oldalán gyakran a fogamzásgátlást helyettesítette. Annak idején nem volt egyértelmű elképzelés erről a témáról. Sokan úgy gondolták, hogy az emberi élet csak a születéskor kezdődik, és nem voltak még tudatában annak, hogy egy magzat is érez fájdalmat és örömet, gondolkodik és érzékel. Kétség sem férhet ahhoz, hogy a magzat is rendelkezik tudattal, nem ajánlott tehát megszakítani a terhességet, ezzel ugyanis egy ember életét oltjuk ki.

Ennek ellenére gyakran elképzelhetetlennek tartjuk, hogy felnveljünk egy gyereket. Ilyen esetekben a buddhista tanács a következő: adjuk meg a lehetőséget a gyereknek, hogy világra jöjjön, és azonnal adjuk örökbe. Így életet és boldogságot ajándékozunk ahelyett, hogy akadályt állítanánk elébe. Ily módon nagyon sok gyerek életét meg lehet menteni, és olyan családokra lehet bízni őket, amelyek akaraton kívül gyermektelenek, de hön áhítónak rájuk. Ez a családok mintegy tíz százalékát teszi ki.

Közép- és Kelet-Európa a világháborúk során körülbelül hetvenöt millió erős férfit veszített, sok gyerek maradt félárván, ennek következtében ezek az államok létrehozták a nyílt örökbefogadás kedvező lehetőségét. Ez azt jelenti, hogy a valódi szülőket is bevonják az örökbefogadó szülők kiválasztásába, így előre megismerhetik a születendő gyermek új családját. A gyámhivatal által többszörösen ellenőrzött örökbefogadók már csecsemőkorában megkapják a kis jövevényt, és teljes mértékben átveszik a szülői jogokat. Nagyon szép emberi kapcsolatok jöhetnek létre az érintettek állandó találkozásán és érintkezésén keresztül. Az örökbe fogadott gyerek így képet tud alkotni magának valódi szüleiről, megismeri saját származását és történetét, s kevesebb tér jut a féltelmeknek, a vad fantáziálásnak vagy – különösen bizonyos külső ismertetőjegyek esetén – a más gyerekek előtti magyarázkodásnak, és ily módon egy gazdag életút bontakozhat ki előtte.

Szakítás

Tudatos döntés

A szerelmesek hozzáállása nemcsak egy kapcsolat kezdetén meghatározó, de a nehéz időszakokban és az elváláskor is. A párkapcsolat megingásakor nem érdemes azonnal elfutni és új társ után nézni abban a reményben, hogy valaki mással majd minden jobb lesz. A nézeteltérések ugyanis teret adnak mind a közös, mind az egyéni fejlődésnek. Ez nemcsak azt jelenti, hogy jókedvvel állunk neki rendbe tenni a kalamajka ránk eső részét, hanem azt is, hogy elegendő többletenergiát fejlesztünk ki ahhoz, hogy megfelelő távolságból tudjuk szemlélni a helyzetet, és értelmes döntéseket hozunk. Ez persze csak akkor sikerülhet, ha nem ingereljük fel egymást feleslegesen.

Egy olyan világban, ahol a mennyiség egyre inkább háttérbe szorítja minőséget, és ahol egyszeri használatra gyártjuk a tárgyakat, egy kapcsolat válságos pillanataiban könnyen felmerülhet az a gondolat, hogy új társat keressünk magunknak. Aki már többször megtette ezt, valószínűleg újra és újra rácsodálkozott arra, hogy új partnerei hasonló „gyári hibákkal” rendelkeznek, mint a régiek. Végül pedig arra a következtetésre is juthat, hogy a másik nem egyszerűen ilyen és kész. Ha egy kapcsolat merevé és nehézkessé válik, ne feledjük, hogy társunk kizárólag saját hiányosságainknak tart tükröt. Amikor jó a hangulatunk, minden szép és jó, de rögtön beszűkülnek a lehetőségek, amint rosszul érezzük magunkat. Ha észrevesszük, hogy más emberek hasonló helyzetben egészen másképp érzik magukat, akkor egyre világosabbá válik, hogy világunk tapasztalását saját hangulataink befolyásolják. A külső körülményeket sokkal kisebb mértékben tapasztaljuk közvetlenül, mint gondolnánk: a világot túlnyomó részben a múltban átélt benyomásaink, élményeink és elképzeléseink szemüvegén keresztül érzékeljük. Valójában tehát azért leszünk idegesek vagy elégedetlenek, mert saját gyengeségeinket pillantjuk meg. Csak a saját tudatunkban megjelenő féltékenység, büszkeség, zavarodottság, kapzsiság, irigység és ragaszkodás miatt látjuk társunkat zavaró tényezőnek. Egy kampó nem tud beakadni, ha nem áll a rendelkezésére a megfelelő gyűrű. Ha a külvilág nem a ténylegesen fájó pontokat találná meg, akkor egy tőlünk teljesen távol álló viselkedést látva csak értetlenül meresztgetnénk a szemünket, és csodálkoznánk azon, hogy a másik vajon miért teszi azt, amit tesz.

A kapcsolat vége akkor érkezik el, amikor fokozatosan kivonjuk magunkat belőle anélkül, hogy párunk tisztában lenne azzal, mi is történik valójában. Ebben az esetben ésszerű ezt minél előbb közölni vele, hiszen az ő élete is véges.

Nem érdemes tehát vesztegetnünk az időt. Addig küzdjünk meg

rossz szellemeinkkel, amíg elegendő vonzalom, öröm, bizalom és tehetség van bennünk. Ajánlatos társunkat tudatosan erősíteni, akár úgy, hogy megvalósítjuk egy régi tervünket, akár úgy, hogy közösen hódítunk meg valami új, hasznos tevékenységi formát. Az újonnan szerzett, jó tudati benyomások hatására kapcsolataink újraéledhet, és a társunkról alkotott, akadályt képző elképzelések szép lassan feloldódnak. Így mindketten visszatalálunk régi formánkhoz, és az a többletenergia, amely ily módon létrejön, a jövőt erősíti.

Az idősebb nők hajlamosak hamarabb és könnyebben feladni a harcot, amikor egyszer csak ráébrednek, hogy férjük húsz év házasság után elidegenedett tőlük, vagy szeretőt tart. Azonban a házastárs elhagyása veszteséget jelent anyagi, társadalmi és szexuális téren is. Egy bizonyos korhatáron túl ugyanis eltolódnak az árnyok, egy szabad férfire akár tíz szép, érett és tapasztalt nő is jut. Első látásra az idősebb férfiak tehát jobb helyzetben vannak, de ha egy bensőséges párkapcsolat után lecserélik társnőjüket, valószínűleg ők is ritkán találják meg újra azt a mélységet és közelséget, amelyet sok éven át ápoltak.

Az elválás művészete

Menjek vagy maradjak? A válasz azonnal nyilvánvalóvá válik, ha tudunk és akarunk is következetesen gondolkodni. Meg kell értenünk, hogy a világ saját tudatunk tükre, és a nehézségek újabb és újabb jelmezben mindaddig szembe jönnek velünk, amíg meg nem oldjuk őket. Ha sikerül erre ráeszmélnünk, akkor megvan az út és a cél. Amíg nem távolítjuk el a zavar forrását önmagunkban, addig egy válással lecserélhetjük ugyan a másik arcát, de a sajátunk ugyanaz marad, így aztán az új kapcsolatban is hasonló gondokkal fogunk küszködni. Ez alól csak azok a bizonyos nagy szerelmek képeznek kivételt, amelyek olyan erősek,

hogy egyszerűen nem hagynak választási lehetőséget. Természetesen reménykedhetünk, hogy belső gyengeségeink az új, izgalmas környezetben egy ideig rejtve maradnak, vagy kezelhetőbbé válnak, ám a béke nem lesz tartós. Ha hiányzik valami fejlődésünk folyamatából, az mindaddig az orrunk előtt marad, amíg nem kezdjük kezelni és megoldani a mögötte álló problémákat. Ebből az következik, hogy csak akkor lehet jól kijönni egy helyzetből, ha azt valóban magunk mögött tudjuk hagyni.

Amikor már sokat romlott a stílusunk, nincs kilátás további fejlődésre. Ha az anyós hozzánk akar költözni, vagy ha megszenyültünk, mert sokszor hangos és kínos veszekedésekbe bonyolódtunk mások előtt, akkor talán jobb egy ideig egyedül vagy egy másik partnerrel élni. Csak az időnket vesztegetjük együtt, ha alapvető dolgokban különbözik a véleményünk, vagy ha mindenért meg kell küzdenünk egymással. A hatalmi harcok beszűkítik a teret és korlátozzák a szabadságunkat. A „mi” lefokozódik, és „te” vagy „én” lesz belőle. Ilyenkor kinek van igaza? Ki dönt és hogyan? Kinek a vágyai fontosabbak? Minden helyzet arról fog szólni, hogy vesztesként vagy nyertesként kerülünk-e ki belőle. Ha nem akarunk többé a másik szemébe nézni, és csak a hibáit látjuk, akkor hosszú távon már nincs mire építeni. Ha már nem akarjuk ugyanazt a fogkefét használni, nincs többé esély a fejlődésre.

Ha egy új szerelem miatt akarunk kilépni egy lecsengő kapcsolatból, lehetőleg keressünk egy utódot magunk helyett, hogy senki ne maradjon egyedül. Remélhetőleg valamelyik barátunknak tetszik a volt partnerünk. Mindig az legyen a célunk, hogy senki ne maradjon vesztes. Ha ez sikerül, akkor valóban felelőséget vállaltunk a másik boldogságáért. Mindezen túl, ha új társunk képes felismerni, hogy hálával tartozik elődjének, és tiszteletben tartja őt, akkor kevés régi terhet fogunk magunkkal cipelni az új kapcsolatba, s így egészen jó kilátásokkal indulunk.

Amennyiben közös gyerekünk van, gondoskodni kell arról, hogy mindkét szülő szeretetét érezze, és lássa, hogy egyiküket sem veszíti el, csupán az egymáshoz való viszonyuk alakult át. Egy bizonyos korban a gyerekek hajlamosak arra, hogy magukban keressék a hibát, ezért gyakran egyértelműen tudtukra kell adni, hogy a válás oka nem bennük, hanem a szülőkhöz keresendő. Fontos, hogy ne legyen rossz a szülők lelkiismerete abban az esetben, ha a gyerekekről megfelelően gondoskodnak, de azok mégis szenvednek a válástól, hiszen ezt inkább a gyerekek saját merev elképzelései vagy karmája okozza.

Nagyon kellemetlen tud lenni, amikor olyan emberek bántják egymást, akik korábban sok éjszakát és közelséget osztottak meg a másikkal. Noha előzőleg odaadóan és bőkezűen ajándékozták a boldogságot, ilyenkor több szinten is lezárják magukban az emberi érzékenység megnyilvánulásait. Ha úgy válunk szét, hogy rosszat kívánunk egymásnak, akkor befagyaszttjuk mindazt a tapasztalatot, amelyet párkapcsolatunk alatt szereztünk. A tudat nem szívesen nyúl vissza olyan tudáshoz és felismerésekhez, amelyeket áthat a harag. A párkapcsolatban nehezen megszerzett bölcsesség csak akkor jelenik meg, ha továbbra is kellőképpen értékeljük egymást. Ha nem tanultuk meg, hogyan kell rendesen bánni egymással, akkor a következő kapcsolatban sok mindent újra kell ismételni, hiszen a kívül tapasztalt zavarok valójában belülről fakadnak, nekünk pedig nem sikerült megoldani őket.

Hosszú távon sokat segít, ha magunk mögött hagyjuk érzelmi sérüléseinket, és igyekszünk jó viszonyt kialakítani régi társunkkal. Ily módon minden, amit tanultunk, tudatos marad, és nyitva áll az út az új kapcsolatok felé. Kezdetben ez nem lesz könnyű, hiszen egy szakítás után sokféle érzelmi kötődés jelenik meg váratlanul. Az elválás miatt érzett fájdalom, és a félelem, hogy valamit elhibáztunk, megzavar minket, és elbizonytalanodunk abban, hogy helyesen döntöttünk-e. Hasznos mindezt ész-

ben tartani, amikor a ragaszkodás, féltékenység, harag, ellenszenv és büszkeség hullámai pajkosan játszódva változtatják egymást. Ha ilyenkor nem megyünk bele az érzelmek játékába, nem sértődünk meg, és inkább ráharapunk a nyelvünkre, mintsem hogy megbántuk a másikat, akkor minden lehetőség megvan arra, hogy a régi szerelemből mély barátság szülessen. A volt feleség egy testvér, anya vagy lánygyermek, a volt férj pedig egy báty, apa vagy fiúgyermek szerepét veheti fel. Megéri a fáradságot, hiszen kit ismernénk jobban, mint a volt társunkat, akivel annyi szép dolgot megosztottunk.

Igen kijózanító az a felismerés, hogy az öröm nélkül elfecsérelt éveket nem kapjuk vissza. Az emberi kapcsolatok terén szerzett kudarcok pedig egyébként is igen kellemetlenek. Ezért ajánlatos kezdettől fogva sok mindent sikeresnek elkönyvelni a párkapcsolatunkban. Mindkét fél rendelkezik azzal a szabadsággal, hogy életét jelentőségteljesnek tartsa. Ez megkönnyíti a tanulást. Aki a kellemetlen dolgokat tanulságosnak, a szépeket pedig ajándéknak tekinti, az mindig csak nyerhet. Ha éretten kezeljük a közös tapasztalatokat, akkor a válás már nem válás többé, hanem inkább az érintkezés súlypontjának áthelyezése.

Ami közös életünk gyakorlati megszüntetését illeti, ebben vita esetén ésszerűbb társadalmunk évszázadok alatt felhalmozott, praktikus bölcsességére építeni. Egészségesebb egy jogszabályra vagy a bíróra haragudni, mint volt társunkra. Hagyjuk az érzelmeket koptató ügyeket a jogászokra. A bölcs ember megbocsát, és bármennyire igazságtalannak is érzi a bánásmódot, minden jót kíván és lezárja a dolgokat. Ne cipeljük tovább magunkkal a kapcsolatot, hiszen már véget ért. Így nem csak ebben az életben, hanem az elkövetkezőkben is elkerülhetjük, hogy visszaköszönjön egy kellemetlen arc. Ha nem tudunk megbocsátani és megmarad a harag, akkor ez újból és újból össze fog hozni minket, akkor is, ha ez mindkettőnk számára sok szenvedéssel jár. Az élet úgyis

eleget bünteti a nehéz embereket, ezért okosabb, ha rossz érzések nélkül sok jó kívánságot teszünk, s elbúcsúzunk tőlük.

Ha tényleges összeférhetetlenség miatt szakítunk, annak jó oldalai is vannak. Gyakran megkönnyebbülünk, és szabadnak érezzük magunkat, különösen akkor, ha újra örömteli társaságban tölthetjük éjszakáinkat, vagy ha sikerült megfelelő stílusban lebonyolítani a szakítást. A zenében és az irodalomban szeretik túldramatizálni a szakítás utáni időszakot, de előbb vagy utóbb az élet megy tovább, és elkezdődik valami új.

De miért ilyen fájdalmas a szakítás? A tér gyakran távolságot jelent számunkra, amely elválaszt egymástól és közénk áll. Így az elválás tényleg kellemetlennek tűnik, mert az emberek között a „semmi” marad. A buddhisták azonban a teret tartalmazónak látják. Képzeljük el, hogy minden irányba képesek vagyunk látni: ekkor természetes módon mindig több tér lesz mögöttünk, mint közöttünk és egy másik dolog között. Körülöttünk a tér fényéveken át minden irányba végtelenül kitágul. Ha nem csupán a két ember közötti távolságot tapasztaljuk, hanem a határtalanságot is, amely minden lényt körülvesz, akkor nem létezik tényleges elválasztás. A tér tartalmaz mindent, mi mindketten benne vagyunk, összeköt bennünket, ráadásul tudást is rejt magában.

Ha meghal a társunk

Sajnos néha előfordul, hogy a vonzalom ereje ellenére két szerelmes közül az egyik sokkal korábban meghal, mint gondoltuk, és ez óriási sebet hagy maga után. Az első sokk után ilyenkor rájövünk, hogy mennyire fontos előrelátónak lenni, és még időben olyan értékeket találni, amelyek elpusztíthatatlanok. Életünkben meghatározó az a felismerés, hogy a többi lénnel közösen átélt, feltételekhez kötött boldogság mulandó, és hogy legkésőbb a halállal minden párkapcsolat véget ér. Ezért fontos,

hogy minél kevesebb elvárásunk legyen, ne éljünk a múltban vagy a jövőben, hanem minden porcikánkkal élvezzük a jelen pillanatot. Aki elég érett, belátja ezt, és nem fogja többé játszmákra pazarolni idejét, hiszen tudja, hogy minden pillanat az utolsó lehet. Őszintének kell lennünk, mert a dolgok mulandósága nem egy elvont elképzelés, hanem olyasvalami, ami folyamatosan, minden percben megtörténik.

Ha a társak nyitottak voltak másokra, és megosztották velük a jó benyomásokat, akkor barátaik segíteni és támogatni fogják a magára maradt felet. Ilyen esetekben könnyebbséget jelent, ha fájdalomunkban osztozhatunk a többiekkel, és közösen emlékezhetünk az elhunyt értékes tulajdonságaira.

Sok buddhista képes halála után átlépni a tiszta tudatosság állapotába azáltal, hogy életében célirányosan dolgozik a tudatával, méghozzá olyan egyedülálló tibeti módszereket alkalmazva, mint a *phova*, a *tudatos halál* meditációja. Ez a meditációs gyakorlat megszünteti a félelmeket, és biztosak lehetünk abban, hogy halott társunk hamarosan egy olyan tudatállapotba kerül, vagy esetleg már meg is érkezett oda, amely túl van minden szenvedésen. Az a halott, aki életében már gyakorolta a *phova* meditációt, sokkal jobban érzi magát halála után, mint régi testében. Ugyanakkor az a sok jó dolog, amit közösen létrehoztunk, már arra vár, hogy új körülmények között és új testben építsük tovább.

Egyedüllét

A nyugati világ egyre inkább az egyedülállók társadalmává válik. Miért élnek az emberek egyedül? Miért döntenek sokan úgy, hogy nem akarnak (hosszú távú) kapcsolatot? Miért választják a kellemesnek vélt, szabad életet, amely magánnyal és unalommal jár?

Nyilvánvalóan nem mindenkinek van választási lehetősége. Minden keresés dacára, a nyilvános szórakozóhelyek és a társkereső rovatok nyújtotta számtalan lehetőség ellenére sem találjuk meg mindannyian a hozzánk illő társat. Így egyedül élünk, és ezt egyre kevésbé élvezzük. Amit a nyolcvanas években rövidlátóan a jövő példaképének tartottunk – a független, sikeres, egyedülálló ember, aki luxusirodája ablakából letekint a sportkocsijára, amelynek hátsó ülésén ott hever a golfütő –, mostanra inkább a boldogtalanságot testesíti meg. Az egyedül-lét nem vált be, és már nem is trendi.

Ha nem vagyunk túl válogatósak, mindannyian találhatunk egy jó adottságokkal rendelkező társat. Ha nyitva tartjuk a szemünket, sok szépséget, értéket és nyitottságot láthatunk mindenhol, és nem kell magányosan élnünk. Aki nem akar egyedül maradni, az tegye félre álmai ideálját, és nézze meg, mennyi izgalmas lehetőség van körülötte. Nehezebb a dolgunk, ha mindenáron Marilyn Monroe-kat és James Deanekeket keresünk. Ha azonban tartalmas kapcsolatot szeretnénk egy hozzánk hasonló beállítottságú emberrel, akit boldoggá akarunk tenni és segíteni akarjuk őt a fejlődésben, akkor a jó társaság magától megjelenik. A hippikorszakban gyakran idézték a Crosby, Stills, Nash and Young nótáját: „Ha nem kapod meg azt, akit szeretsz, szeresd azt, akit megkapsz!”

Manapság az egyedülálló emberek gyakran mesélnek arról, milyen nehéz megfelelő társat találni. A nők előszeretettel gondolják azt, hogy a férfiak megbízhatatlanok és nem szeretik a kööttségeket. Valójában, amikor ilyeneket mondanak az emberek, rendszerint nagyon elégedettek magukkal. Ám idővel az ember szellemileg merevvé válik, megöregszik, elhízik, s ha az ellenkező nemből ekkor már nem kopogtat senki az ajtón, akkor kitör a pánik. Egyszer csak másoktól akarjuk megkapni a boldogságot, ami egy elvárásokkal teli hozzáállással természet-

sen nem működhet. Ekkor már egy másik kategóriába kerültünk, és kevésbé lehetünk kritikusak a párválasztásban, legalábbis ami a külső megjelenést illeti. Emellett most bosszulja meg magát az a megszokásunk, hogy alapvetően csak arra gondolunk, hogy mit kaphatunk, és nem arra, hogy mit adhatunk. Ráadásul, ha folyamatosan az adott helyzet vizsgálatával vagyunk elfoglalva, és azon morfondírozunk, hogy mi volt, és mire számíthatunk, akkor a várva várt párkapcsolatból semmi sem lesz. Ilyen légkörben nem fejlődhet ki a szerelem és a nyitottság. Ezért fontos, hogy szellemileg fiatalok és bizakodók maradjunk, bátran engedjük meg magunknak a frissességgel teli lelkesedést, és csak utólag nézzük meg, milyen vastag a másik pénztárcája. Aki túl sokáig volt egyedül, nehezen képes megnyilni. Olyan szokásokat alakított ki, amelyeket már nem hagy megzavarni, és túlzottan is tisztában van azzal, hogy mit szeret és mit nem. Kényelmesen berendezte a csigaházát, míg végül önmagán kívül nem marad benne hely más számára. Az évek során egyre nehezebben tud ráhangolódni mások személyes terére, hacsak nem gyakorolja ezt a képességét. Ezért hasznos minél gyakrabban jó kedélyű látogatókkal fellazítani e merev, többnyire jól megszervezett, önző keretet és a vele járó megszokásokat, különben a kényelmes, szingliélet ránk nehezedik és megfélemezünk a legmagasabb szintű örömről.

Az élettapasztalat gyarapodásával egyre nő bennünk a vágy, hogy megosszuk az életünket valakivel. De a karmánk nem mindig érik be egy új kapcsolatra. De nyitottsággal, a saját boldogságunkat illető kevesebb elvárással, és mások javára végzett sok, hasznos munkával sokszor egészen gyorsan megváltoztathatjuk a feltételeket. Vonzóvá válunk, ha anélkül fejlesztjük nagylelkőségünket, hogy ezért bármit is váránk cserébe, vagy megvásárolnánk vele valakit. Kellemes külsővel és jó fellépéssel így hamar előcsalogathatunk egy jelentőségteljes

kapcsolatot a karmikus kötelékeink gazdag tárházából. Új „szerzeményünk” valószínűleg maradni fog, ha a kellemes felszín alatt szerénységet, humort és türelmet talál.

Persze vannak olyan emberek, akiknek alig van, vagy éppen egyáltalán nincs karmájuk a szexuális kapcsolatra. Feltűnően sok nő van, aki előző életében alighanem elégedetlen volt a párjával, vagy megbántva érezte magát, és kijelentette: „Soha többé!” Számukra ebben az életben nehéz lesz társra találni. Nehéz megnyílni olyankor, ha nagyon kritikusak vagyunk, vagy előzőleg megsebeztek minket. Mit tehet valaki, hogy társ nélkül is kielégíthesse az igényeit? Egy férfi és egy nő találkozása nem mindig az ágyban végződik, sok minden mást is megoszthatnak egymással. A nő olyan is lehet számunkra, mint a hűgünk, akivel izgalmas dolgokat élünk meg, olyan is, mint az anyánk, aki megmutatja az életet, de olyan is, mint a lányunk, akit védelmezzünk. A férfi éppígy lehet a nő apja, aki tényleges biztonságot nyújt, és akiben megbízhat, lehet a bátyja, akivel szórakozhat, új dolgokat tapasztalhat meg, és aki kiszélesíti számára a világot, vagy a fia, akinek ő mutatja meg a világot. Egy férfi vagy egy nő ilyen módon is jelenthet többletet a számunkra. Forró éjszák nélkül is van lehetőségünk arra, hogy kiegészítsük egymást és gazdag belső életünk legyen.

Időtlen értékek

A felbukkanó örömök mellett életünk folyamán sokszor találkozunk akadályokkal, kemény helyzetekkel és nehézségekkel is. E fejezet előző bekezdéseiben azt mutattam meg, hogy megfelelő hozzáállással hogyan lehet az élet nehézségeit megszüntetni rövid távon, feltételekhez kötött szinten, arról azonban még nem esett szó, hogy mindez az igyekezet végső soron kilátástalan.

Mindenki reménykedik abban, hogy valaki vagy valami majd boldoggá teszi, ám hosszú távon sajnos ez nem lehetséges. Bármennyi időt és energiát fektetünk is a körülöttünk lévő világba, miközben határozott és személyes elvárásaink vannak, az sohasem adhat nekünk időtlen boldogságot, hiszen mi magunk – ez a testi és érzelmi egyveleg, amivel azonosulunk – és a rajtunk kívül létező dolgok és lények is mulandóak.

Az egyetlen lehetőségünk, hogy véglegesen kiszabaduljunk ebből a körforgásból, és megtapasztaljuk az időtlen, legmagasabb szintű boldogságot, ha szembenézünk jelen helyzetünkkel, és olyan eszközöket alkalmazunk, mint a meditáció és a helyes látásmód. Ezáltal lassanként megismerhetjük a tapasztalót a tapasztalatok mögött.

De miért is vállalkozunk arra, hogy a tapasztalatok mögé és közé nézzünk? Az csábít minket erre, ami a tapasztalatok mögött van: a belső béke kis *nirvánája* és a „már nem vagyok céltábla” érzése, amelyek után a teljes megvilágosodás, vagyis a térgyönyör nagy nirvánája következik. Ezen a végső szinten mindennek a tudatában vagyunk: a lehetőségek szabad játékanak éppúgy, mint annak, ahogyan ezt a lények tapasztalják.

Buddha azt javasolja, hogy mindent ahhoz viszonyítsunk, ami mindig és mindenhol jelen van: a térhez. A tér nem egy fekete lyuk vagy valaminek a hiánya. A tér tartalmazza az elpusztíthatatlan, tapasztaló tudatosságot, tapasztalja a ragyogó, játékos örömet, és aktív szeretetet ültet a világba. A tér természete szerint nem keletkezett, minden mulandóságon túli és határtalan, ezért a tér az igazi *menedék* a buddhisták számára. Mivel a tér credendő tudatosság, ott rejlik minden lényben a megvilágosodás állapotaként. Aki ez utóbbit megvalósítja, az túljut a nemtudáson és zavarodottságon, s ezáltal „felébredetté” vagyis buddhává válik.

Ha szem előtt tartjuk a célt, akkor meg kell határoznunk az utat. Buddha 2550 évvel ezelőtt megértette, hogy minden csak egy közös álom, és átadta azokat a módszereket, amelyek először megszabadítanak minket a feltételekhez kötött világból, majd felébresztik bennünk a legmagasabb tudatosságot. Ezek a módszerek jelentik a *dharmát*, vagyis a tanításokat, amelyek leírják azt, ahogy a dolgok vannak.

Ha már megtaláltuk a célt és ráleltünk az útra, szükségünk van kísérőkre, megvalósított barátokra is. Ők a mi rátermett tanítóink vagy emberséges, érett példaképeink, a *szangha*.

A Gyémánt Úton a legjelentősebb és mindent magába foglaló menedék a láma, a megvalósított tanító. Ő magában egyesíti a célt, a tanításokat, a barátokat az úton, közvetíti az áldást, a meditációt és az átadási vonal nyújtotta védelmet.

Ha alkalmazzuk a módszereket, ezek az időtlen értékek gazdaggá és jelentőségteljessé teszik az életünket. A változó érzelmek, problémás kapcsolatok és az adóellenőrzések eleinte gyakorlópályát képeznek számunkra, később pedig el is fogják veszíteni a jelentőségüket.

Menedék

Maradandó értékek felé fordulunk. Menedéket veszünk:

- a buddhában mint célban;
- a dharmában, a tanításokban mint útban;
- a szanghában, megvalósított barátokban és segítőkben az úton;
- a lámában, az átadási vonal megvalósított tanítójában – kizárólag a Gyémánt Úton. Ez egy nagyon gyors fejlődés kezdetét jelenti, mivel a tanító összekapcsolja a tanítványt a buddhák időtlen bölcsességével. Ő egyesíti magában az áldást, az ösztönző módszereket és a védelmet.

Meditációs gyakorlat

A *Kis Út*¹⁰ e meditációs gyakorlatában tudatunk lenyugtatására törekszünk, és arra, hogy távolságot hozzunk létre magunk és az állandóan ránk zúduló hétköznapi tapasztalatok között. Ily módon fokozatosan magunk mögött hagyjuk azt a mozgalmas tudatállapotot, amely könnyen szenvedést hozó gondolatokat, szavakat és tetteket eredményez. Az egy helyben tartó, lenyugtató elmélyülés olyan, mint amikor kikötünk egy lovat: a ló nem szaladgál összevissza, egy helyben marad, és megtanulja azt látni, ami az orra előtt van. Ha eleget találkoztunk a világ mulandó játékaival, akkor ezek már nincsenek ránk hatással, vagyis elértük a belső nyugalom első szintjét. Ez a gyakorlat nemcsak az előbb említett dolgok miatt hasznos, hanem kiválóan alkalmas azon meditációk megalapozására is, amelyek a további szintekhez vezetnek.

¹⁰ Ezalatt a déli buddhizmust (szkr. *théraváda*) értjük.

Meditáció a légzésen

Igyekezzünk minél egyenesebb testtartásban ülni, anélkül, hogy nagyon görcsössé válnánk. Figyeljük meg testünket és lazítsuk el minden részét – a hátunkat, a hasunkat, a vállunkat, kezünket és karunkat, a tarkónkat és a fejünket is. Arcunk laza, szemünket könnyedén csukva tartjuk, ajkaink enyhén összeérnek.

Figyeljük meg az orrunkon ki-be áramló levegőt, és néhányszor lélegezzünk mélyeket. Figyelmünket irányítsuk a légzésünkre a hasunk vagy az orrunk tájékán. Eközben számolhatunk többször egymás után 1-21-ig, vagy csak egyszerűen magunkban mondogathatjuk, hogy „ki-be”. Légzésünk legyen természetes, ne próbáljuk meg irányítani, ha gyors, akkor legyen gyors, ha lassú, akkor maradjon lassú. Csak figyeljük a légzésünket és – tetszés szerint – számoljuk, anélkül hogy irányítanánk.

Ha valami eltereli a figyelmünket vagy elkalandozunk, akkor ezt tudatosítsuk magunkban, és térjünk vissza a légzésünkhöz. Ha akarjuk, akkor kimondhatjuk magunkban, hogy „ez egy gondolat” vagy „most elkalandoztam”. (Közben csak a légzést figyeljük.)

Ha gondolataink jönnek-mennek, játszadoznak a múltban és a jövőben, ezt egyszerűen tudomásul vesszük, és figyelmünket vissza-irányítjuk a légzésünkre. Be- és kilélegzünk, hasunk megtelik levegővel, majd ismét kiürül. (Tovább figyeljük a légzést.)

Tudatunk felismeri, amikor elkalandozik a figyelmünk. Ha rajtakapjuk ezen, akkor egyszerűen visszatérünk a légzésünkhöz, belélegzünk, kilélegzünk... (Tovább figyeljük a légzést.)

Most lassan visszatérünk, kinyitjuk a szemünket és érzékeljük a körülöttünk lévő világot. Befejezzük a meditációt.

AZ ÉRZELMEK EREJE

Az érzelmek jönnek-mennek

A nyugati kultúrákban mindig jelentős szerepet játszott az emberek érzelmi állapota. A homéroszi idők óta írnak arról, hogy az érzelmek mennyire képesek lelkesíteni és fogva tartani minket. Határozottságuk és erejük miatt sok ember csak akkor érzi, hogy él, amikor erős érzelmei vannak. Mindenki tudja, hogy a kellemes és kellemetlen tapasztalatok állandóan váltogatják egymást, mégis folyton megpróbálunk belekapaszkodni a jó benyomásokba, és igyekszünk elkerülni a kellemetleneket. Mindenhol láthatjuk és tapasztalhatjuk, hogyan ragadják el az embert az érzelmei. A reklámok és a média felerősítik ezt a hajlamot, arra ösztönözve fogyasztóikat, hogy vegyék komolyan szeszélyeiket, ha pedig nem rendelkeznek ilyenekkel, akkor gyorsan fejlesszenek ki magukban néhányat. Mintha az érzelmek hiánya egy veszedelmes fekete lyuk vagy valamiféle unalmas dolog lenne. A zenék, filmek és talkshow-k nagy része a szereplők által eljátszott indulatokra épül, amelyek magukkal ragadják a nézőt vagy a hallgatót. Amíg nem ismerjük a tapasztaló középpontot önmagunkban, és nem tudjuk, hogyan bánjunk belső állapotainkkal, addig minden érzelmi hullám elsöpör minket, mi pedig hajótöröttként hanykolódunk a tengeren. Az „egyszer fent, egyszer lent” tapasztalata kíséri végig a legtöbb ember életét, és sokan gondolják úgy, hogy a kellemetlen érzéseknek való kiszolgálta-

tottság természetes velejárója az emberi létnek. Aki az „akarom-nem akarom” között őrlődik, csak ritkán tapasztalja meg a dolgok mögött azt a mélységet, amelyben minden önmagától megszabadítóvá válik.

Azokban a párkapcsolatokban lehet a legmagasabbra repülni és a legmélyebbre zuhanni, amelyekben a két fél nagyon közel áll egymáshoz. Mivel ilyenkor különösen nyitottak vagyunk, sokkal sebezhetőbbé válunk: előszeretettel ülünk fel túl korai, hiányos információknak és félretesszük minden józan gondolkodásunkat. A legtöbb olyan emberen, aki nem meditál, nem mutatkoznak a szellemi érettség jelei, és ahelyett, hogy kitartóan arra figyelne, ami éppen az orra előtt van, beleéli magát egy rövid időre felbukkanó kedvtelen állapotba, ezzel pedig felesleges erőt és hangsúlyt ad neki. Egy párkapcsolaton belül különösen akkor csalódott és elégedetlen az ember, amikor nem teljesülnek a kívánságai, vagy amikor féltékeny lesz, mert egy harmadik személy olyan területre hatol, amelyet kizárólag ő szeretne megosztani a párjával. Védekezéséppen aztán büszkeség alakul ki bennünk, és bebeszéljük magunknak, hogy nincs is szükségünk a másakra. Fagyosak leszünk, és társunk, akinek ráadásul jó a lelkiismerete, nem érti, mi bajunk van. A férfi reakciója ilyenkor az, hogy egy másik mosolygós arcért kezd lelkesedni, a nőé pedig, hogy sértettségéből egy másik erős vállért fog rajongani. Végül a két átlagosan – vagy akár átlagon felül – tehetséges ember arra pazarolja értékes idejét, hogy szemrehányásokat tegyen egymásnak, és valamelyikük a kanapén tölti az éjszakát. Ezeket az érzelmeket – a zavarodottságot, a ragaszkodást, a haragot, a büszkeséget, az irigységet, a fös vénységet és a féltékenységet, amelyek köztudottan kínos helyzetekbe hoznak minket – a buddhizmusban zavaró érzelmeknek nevezzük. Ezek az érzelmek teljesen önösek, és mindig valamilyen gyengeségből vagy kisebbségi komplexusból fakadnak.

Ahhoz, hogy végleg kiléphessünk ebből az „óvodából”, érdemes nagyon sok jó benyomással és tettel gazdagítani tárháztudatunkat, hogy ne függjünk másoktól. Csak ilyenkor tudjuk erőfeszítés nélkül élvezni azt, ami jön, és jókedvűen másra gondolni, ha épp semmi sem jön. A zavaró érzelmek energiát adnak és megmozgatnak minket, de nem azon a módon, ami a lelki egészségünket szolgálja – mintha kidőlt, korhadt fát használnánk tüzelésre. Olyan ez, mint amikor a zsebünkben a tűzbe hullik egy marék tízezres, és miközben hiábavaló kísérletet teszünk arra, hogy kiszedjük, még a kezünket is alaposan megégetjük. A zavaró érzelmek költségesek és kellemetlenek – először azonban meg kell tanulnunk felismerni őket.

Problémák az „én” körül

Miért beszél a buddhizmus egyáltalán zavaró érzelmekről? Ez a minősítés elég szokatlan a mi kultúránk számára. Elsősorban a zavarodottság, vagyis a nemtudás felelős a többi zavaró érzelem keletkezéséért. Ez nem igazán illik a Nyugat szóhasználatához és gondolkodásmódjához. Azok a vallások ugyanis, amelyek a túlságosan is közeli Közel-Keletről kiindulva terjedtek el a világban, inkább a patával és szarvval rendelkező, kényszerű lénynek osztják ki ezt a szerepet.

Észak-Indiában Buddha egészen másképp magyarázta el tanítványainak, hogy a zavarok miként fertőzik meg újból és újból az egyébként oly „tehetséges” tudatot, amit egy olyan szemhez hasonlított, mely maga körül mindent tisztán lát, de nem látja önmagát. Számtalan külső jelenséget vagyunk képesek érzékelni, például különböző dolgok méretét, hosszát, formáját, ízét, szagát, hangját, színét, és mindezek mellett a gyorsan múló érzelmeket és gondolatokat is. De csak kevesen gondolnak bele,

hogy ki vagy mi van tudatában ezeknek. Szinte senki sem vizsgálja meg a dolgok tapasztalóját. Ehelyett teljesen lekötnek minket az élmények, amelyek szüntelenül megjelennek és lejátszódnak bennünk, majd ugyanígy el is tűnnek. Amíg nem érjük el a megvilágosodást, addig képtelenek vagyunk felismerni, hogy a tapasztaló és a tapasztalat egyazon teljesség két oldala, és egy olyan dualista gondolkodásmóddal rendelkezünk, mely szerint egyfelől létezik egy „én” (a tapasztaló), másfelől pedig egy „te” (a tapasztalat). A nem megvilágosodott tudat szerint a látó és a látás tárgya egymástól elválasztott – ez a tévedés felelős a lények összes szenvedéséért. A buddhizmusban ezt alapvető nemtudásnak nevezzük, mert kezdet nélküli idők óta meghatározza a tapasztalást. Elválasztást észlelünk az „én” és a „te” között, amelyek folyton változnak, és nem rendelkeznek semmilyen maradandó, valóban létező tulajdonsággal. Ez a tapasztalat azonnal további érzelmeket szül: ragaszkodást ahhoz, amit szeretünk, vagy amit megszereztünk, és ellenszenvet az iránt, amit nem akarunk, vagy ami visszatart minket a boldogságtól. A kötődésből keletkezik a fösvenység, mert amit megszereztünk, azt nem akarjuk elveszíteni, az ellenszenvből pedig az irigység, hiszen akit nem szeretünk, azt nem is szeretnénk boldognak látni. A nemtudás közvetlen eredménye az ostoba büszkeség, amikor jobbnak tartjuk magunkat másoknál. Ez magányossá, és végső soron boldogtalanná tesz minket, mert azt gondoljuk, hogy a jó körülmények örökké fennmaradnak, és nem ismerjük fel, mennyire mulandó minden.

Buddha szavai szerint az öt fő zavaró érzelem – a zavarodottság, a kötődés, a harag, a kizáró büszkeség és a féltékenység – összesen 84 000 lehetséges módon kapcsolódhat egymáshoz, és képezhet tudati fátylat. Arról lehet felismerni őket, hogy nélkülöznek minden gyönyört és örömet, s nem vezetnek a pillanatnyi tisztánlátás élményéhez. Ugyanakkor csupán azok számára ve-

szélyesek, akik nem képesek tudatosan felismerni őket. Ha képesek vagyunk a zavaró érzelmeket olyannak látni, amilyenek valójában, akkor minden nagyon egyszerűvé válik: felismerjük, hogy csupán egy felesleges film fut a belső vetítővásznunkon, amelyen csak mosolygunk, ha elég bölcssek vagyunk, és hagyjuk leperegni anélkül, hogy különösebben odafigyelnénk rá. Ám ezt a szabadságot csak kevesen élvezik. Ha nem vagyunk megvilágosodva, alapvetően képtelenek leszünk kiválasztani a jó filmeket, és figyelmen kívül hagyni a rosszakat. Valósnak éljük meg a felbukkanó érzelmeket. Ráadásul hiányzik annak megértése is, hogy mindezt magunk okoztuk, és hogy mindenki maga alakítja életét és karmáját a nap minden percében. Így rövidlátó módon ismét mások ellen cselekszünk, beszélünk és gondolkodunk, és nem bírunk kikeveredni abból, amit a feltételekhez kötött világ ránk kényszerít. Mindenki az ok-okozat nehezen elhagyható körforgásában él, amíg fel nem ismeri a tapasztalót a tapasztalatok mögött. Ha ez megtörténik, akkor a tapasztaló és a tapasztalat elválaszthatatlanná válik: mint a tenger és hullámai, mint a tükör és a benne megjelenő képek.

A főként Sri Lankán, Thaiföldön, Burmában és Indokínában – kivéve Vietnámot – elterjedt déli buddhizmus Kis Útja azt tanítja, hogy minden törekvés célja az állandó énközpontúság megszűnése: a megszabadulás. Amikor ténylegesen felismerjük, hogy az általunk elképzelt én csupán egy téves fogalom, és nem rendelkezik semmilyen maradandó tulajdonsággal, akkor elérjük a megszabadulást. Hiszen nem vagyunk azonosak sem a testtel, amely egyszer majd meghal, sem a gondolatokkal és érzésekkel, amelyek állandóan változnak – így valójában nincs senki, aki szenvedhetne. Ezen az úton a saját boldogságunk és megszabadulásunk áll a középpontban.

Természetesen ez az elképzelés a szerelmespárok számára, akik folyton együtt szeretnének lenni, és különlegesnek tapasztalják

meg önmagukat, első látásra nem túl vonzó cél, hiszen éppen egy másik lény a szerelemük tárgya. A szerelemben megtanulhatjuk, hogy minden szépséget olyan határtalanná tehetünk tudatunkban, ahogyan a tengerbe hulló vízcsepp terjed szét. A megszerzett gazdagság így maradandóvá válik. Egy zavaró körülmény felbukkanásakor ez a gondolkodásmód segít abban, hogy távolságot tartsunk a közös játszmáktól, és hogy ne váljunk ezek célpontjává. Így jóval nagyobb lesz a mozgásterünk, ami feloldhatja párkapcsolatunkban a kellemetlen korlátokat.

Az idealisták azonban nem tartják valódi megoldásnak, ha csupán saját boldogságuk elérése a cél. Ha okosak, akkor élvezik, amit a világ nyújt számukra, és belső nyugalmat és erőt gyűjtenek, amit minden lény javára fordítanak. Csak akkor hagynak fel ezzel a törekvéssel, ha mindenki más is tapasztalja a szabadságot és a boldogságot. Ez a hozzáállás szükséges a Kis Utat követő szinten, az északi buddhizmus *Nagy Útján*, amelyet *mahájánának* is hívnak, és Vietnamban, Kínában, a két Koreában, Japánban, Tajvanon és Mongólia közép-ázsiai törzseinél tanítanak. Itt már nem elegendő az énnélküliség felismerése: a nemtudás finom fátylait is le akarjuk tépni, és minden lény javára szeretnénk elérni a megvilágosodást. Ha egy szerelmespár ezen az úton indul el, és együtt akarják eltávolítani a szenvedést okozó szokásokat, a durva tetteket, a zavaró érzelmeket és a nemtudás fátylait, akkor biztosan több örömben lesz részük, és több eszközzel rendelkeznek, mint az, aki egyedül vág neki az útnak. Itt a megvilágosodás felé vezető utat végig a lehető legjobb módon, egymással kicserélődve lehet megtenni.

Eddig a buddhista Kis Út szemléletének és eszközeinek vázát mutattam be (ezek voltak a négy alapgondolat, a karma, a tíz hasznos cselekedet és a menedék). Ezek saját javunkat szolgálják, és mindenkinek segítenek abban, hogy jobban boldoguljon az életben. Az ezt követő fejezetek a Nagy Út gondolatvilágát

tartalmazzák (ezek a négy mérhetetlen és a *megszabadító cselekedetek*). A Nagy Úton megpróbálunk úgy cselekedni, hogy mások boldogsága kerüljön előtérbe, és hogy olyan könnyedén éljük meg a történeteket, akár egy álomban. Az utolsó két fejezet rövid betekintést nyújt a Gyémánt Út módszereibe (ezek az *öt bölcsesség*, a négy aktivitás, a buddhista tantra), amelyeket teljes egészében a három régi, tibeti iskola tanított, és amely napjainkban ereszt gyökeret Nyugaton. A Gyémánt Úton megértjük, hogy csak azért láthatjuk meg a megvilágosodást másokban, mert az bennünk is ott rejlik, s mivel ezen a legmagasabb szinten elegendő bizalommal rendelkezünk, itt a nem dualista látásmód elérése és a tapasztaló teljes megvalósítása a cél. Ezt az élet minden helyzetében gyakorolhatjuk, a kölcsönös szerelem pedig egy különösen örömteli és sokoldalú területet nyújt a tanulásra.

A buddhizmus ott kezdődik, ahol a pszichológia véget ér

A nyugati gondolkodás már Platón óta foglalkozik az emberi tapasztalással és viselkedéssel, s különféle módszerekkel igyekszik megkönnyíteni az életet és a másokkal való együttélést. Régen a vallásoknak volt nagyobb szerepük, manapság pszichológusok, házassági tanácsadók és terapeuták segítik az embereket, ennek ellenére a századok folyamán alig változott a lelki problémáktól szenvedők aránya. (Mi magunk is afféle pszichológusként járunk el, amikor ehhez hasonló dolgokkal foglalkozunk.) Az újdonság csak annyi, hogy kiváló tudósaink és orvosaink duplájára emelkedett az elérhető életkort, és hogy ma már fordulhatunk pszichológushoz és házassági tanácsadóhoz is. Sokak számára épp olyan természetes részt venni egy terápián, mint egy orvosi rutinvizsgálaton. Hiszen jobb, ha nem jelentünk problémát sem magunk,

sem mások számára, és a társadalomnak hasznos, nem pedig zavart keltő tagjai vagyunk. Ám egy pszichológiai kezelés csupán a hétköznapi, feltételekhez kötött területeken dolgozik, és véget ér, amint az ember újra bízni kezd önmagában és az életben.

A korábbi felfogással ellentétben napjainkban egyre több lélek-bűvár juthat arra a következtetésre, hogy a nehézségek úgy oldhatók meg leghatékonyabban, ha segítünk az érintettek különleges képességeinek kibontakoztatásában. A pszichológia legújabb felismerései alátámasztják azt a buddhista tapasztalatot, miszerint saját múltunk vizsgálata révén felerősödhetnek félelmeink és csalódásaink. Számos párnak többet segít, ha az élet kellemes oldalára irányítják a figyelmüket, vagy ha olyan emberekkel hasonlítják össze magukat, akik náluk rosszabb helyzetben vannak. Ezzel a látásmóddal kevesebb energiát vesztegetnek saját problémáik feltárására, és talán elkezdenek másokon segíteni.

A pszichológiában egyre gyakrabban jelenik meg az a buddhista szemléletű tanács is, hogy a zavaró érzelmeket az ember egészétől elkülönítve vizsgáljuk: vagyis ahelyett, hogy érzelmeink kiélésével csökkentenénk a bennünk lévő túlnyomást – ahogyan ezt a hetvenes években javasolták –, inkább oldjuk fel a zavaró érzelmek alapját képező elképzeléseket. Egyre több pszichológiai módszer követi ezt az ősi szemléletet. Ugyanakkor a terapeuta elsődlegesen arra törekszik, hogy a kapcsolat mindkét fél számára elfogadható keretek között helyreálljon, és ettől kezdve képesek legyenek életüket közösen építeni. Ha ez sikerült, akkor néhány alkalom után mindketten jobban érzik magukat, és újra élvezhetik egymás társaságát.

A buddhizmus ezzel ellentétben nem a feltételekhez kötött, és ezért rövid távú boldogságot tekintí célnak, hanem a feltételekhez kötött dolgok mulandóságát hangsúlyozza, és az időtlen tapasztalatot, magát a tudatot mutatja meg. Ebben az esetben tehát az örömteli párkapcsolatból származó többletünket emberi fejlő-

désünkre fordíthatjuk. Az önmagában elpusztíthatatlan tudatot szeretnénk felismerni, a mindent tapasztaló teret, az egyetlen megbízható dolgot, amely mindenhol és mindenkor jelen van. A buddhizmus tehát ott kezdődik, ahol a terápia véget ér. Mivel a tudat játécai végtelenek és határtalanok, a buddhista tanítás sem ismer csodaszert a válságos helyzetekre. A buddhista meditáció inkább gyarapítja a mások felé irányuló többletenergiankat, és segít kifejleszteni magunkban egy széles látókörrel rendelkező, személyes szinten túli beállítottságot. Ez távolságot teremt köztünk és saját érzelmeink között, valamint egészséges rálátást biztosít a dolgokra. A belülről jövő önbizalomra, erre a „vastag bőrre” azért van szükségünk, hogy a történesek közepette alkalmazni tudjuk az adott módszereket, és hogy addig erősítsük együttérzésünket, amíg képesek nem leszünk tisztán látni és érzélgősség nélkül beleélni magunkat mások helyzetébe. A Nagy Út tanításainak célja nem egy önelégült élet, hanem az emberben rejlő összes képesség kibontakoztatása. Így egy boldog, gazdagító párkapcsolat sem lehet cél, csupán út ahhoz, hogy mindkettőnkben felszínre hozzassuk a megingathatatlan értékeket. A fejlődés folyamán keletkezett többletenergiát mások javára fordítjuk, és ennek köszönhetően még több energiánk keletkezik.

Tudatos munka az érzelmekkel

Ha mindig a tudat alapvető szabadságára és elpusztíthatatlanságára összpontosítunk, akkor évről évre egyre tartósabban tapasztalhatjuk a mindent átható, örömteli egységet. Ha ezzel együtt magunk mögött hagyjuk a szenvedéshez és a korlátokhoz való ragaszkodásunkat, megtapasztaljuk a világ játékos sokszínűségét is, amely tele van örömmel és szeretettel. Végére is a megvilágosodás a legerősebb és legbiztosabb boldogság, hiszen

aminek egyetlen oka a tér, az nem múlhat el, és nem eshet szét. Ilyen csodálatos a cél. Mint láttuk, a tudat mérhetetlen sokszínűsége 84 000, feltételekhez kötött tudatállapotot és zavaró érzelmet tesz lehetővé. Annak ellenére, hogy ezek pillanatról pillanatra változnak, mégis képesek vagyunk komolyan venni őket, saját elképzeléseink igazolását látjuk bennük, és szolgálatukba állítjuk testünket és beszédünket is. A valódi drámák akkor kezdődnek igazán, amikor saját zavaró érzelmeinket jogosnak és nyilvánvalónak tekintjük, s ezek hatására beszélünk és cselekszünk. Ez esetben a reményteli szerelmespárnak még szüksége lesz néhány élménydús napra, amíg pótolni tudják az eltört tényezőket, és újból úrrá lesznek a helyzetükön. De mit tehetünk annak érdekében, hogy ne fajuljanak idáig a dolgok?

Figyelmesség és távolság

A buddhista szemlélet szerint saját többletenergiánkhoz és lehetőségeinkhez mérten létezik egy háromlépcsős út, amely megmutatja, hogyan lehet ügyesen kezelni a nehéz belső állapotokat. Először is jobban meg kell ismernünk a zavaró érzelmeket, hogy már keletkezésük pillanatában felismerhessük őket. Ha ez sikerül, el tudjuk kerülni azokat a helyzeteket, amelyekben rendszerint energiát adunk nekik. Egy rövid séta gyakran csodákra képes. Ez ugyan nem túl hősies megoldás, de nem is gyáva vagy hazug módszer. Lehet egy bölcs és tudatos döntés eredménye, különösen akkor, ha tudjuk, hogy különben megbántottunk volna másokat. Ha tisztában vagyunk azzal, hogy az életben mindennel szembe kell nézni, és kívádjuk a kedvező feltételeket, akkor a kínos helyzetek bölcs elkerülésével megakadályozhatjuk a drámák nagy részét, és így sok minden könnyebben kezelhető lesz a jövőben. Feszült helyzetekben a zavaró érzelmeket szavak és tettek követik, és az ilyenkor keletkezett rövidzáratok meg-

szokássá válnak, amelyek előbb vagy utóbb akadályt állíthatnak magunk és mások elé.

Nincs jobb módszer a bennünk lakozó érzelemtenger tudatosítására, mint a napi fél órában végzett, jól elsajátított meditáció. Számtalan egyéb – akár testi – haszna mellett fejleszti az éberséget is, vagyis segít felismerni azokat a külső és belső feltételeket, amelyek könnyen vezetnek zavaró érzelmek megjelenéséhez.

Mivel a megjelenő zavarok mindig feltételekhez kötöttek, „táplálék” nélkül elveszítik az erejüket, majd eltűnnek. Legjobb esetben a tudat ezt már az elmélyülés alatt felismeri, és a következő alkalommal már kevésbé enged a befolyásuknak. Megingathatatlanság és a belső folyamatok érett megfigyelése szükséges ahhoz, hogy felismerjük és megőrizzük saját erőnket, függetlenül a hol felbukkanó, hol pedig eltűnő érzelmektől. „Hogy érzem most magam?” „Hol a rés a pajzson?” „Miért zavar ez engem ennyire?” „Hogyan keveredhetek ki ebből az állapotból?”

A meditáció alatt tudatunkat bizonyos tárgyakra irányítjuk, számoljuk a ki- és belégzéseket, vagy figyeljük a levegő áramlását az orrunk hegyénél.¹¹ Ezáltal a zavaró körülmények elveszítik jelentőségüket és erejüket, mivel a tudatunkat másfelé fordítjuk, és nem figyelünk rájuk.

A merev elképzelések feloldása

Érzelmeinket nemcsak a körülmények alakítják, hanem több tényező is befolyásolja őket. Valószínűleg mindenki elcsodálkozott már azon, hogy ugyanaz az esemény mennyire különböző érzelmeket képes kiváltani az emberekből. Ezt nyilvánvalóan tudatalatti folyamatok is befolyásolják, és aki még nem pillantotta meg

¹¹ Jó példa erre a *Szerelem a hétköznapiakban* című fejezet végén található légzésmeditáció.

önmagában a megingathatatlan tapasztalót, az ki van szolgáltatva saját, mélyen rejtőző hajlamainak és látásmódjának. Így nem is lehet képes arra, hogy egyszerűen és örömtelien azt tegye, ami hosszú távon a lehető legnagyobb beteljesülést hozza. Az éretlenséggel párosuló jó szándék gyakran a kocsit fogja be a ló elé, az az inkább saját vágyálmaival törődik, mintsem a helyzet adta lehetőségekkel. Ilyenkor megtörténhet, hogy valaki egy jobb világról szőtt, rövidlátó álmokkal fedi el a történelem során bizonyosságot nyert tényeket, mignem egyszer csak gettók telnek meg olyan emberekkel, akik sokkal boldogabbak lennének, ha a saját hazájukban támogatták volna őket. Az is megeshet, hogy nyaralás közben beleszeretünk valakibe, és nem vesszük észre, hogy szerelmünk tárgya csupán vízumot szeretne Európába. A könyvmolyok jobban hisznek az írott szónak, mint annak, ami az orruk előtt történik. Sokan néznek ferde szemmel a valóságra, pláne olyankor, amikor az nem az elvárásaiknak megfelelően működik. Ha az első szinten elkerültük a szenvedést hozó érzelmek keletkezését, a következő szinten gyökerestül el is távolítjuk őket. Óriási megszabadulás mindannyiunk számára, ha felismerjük, hogy belső állapotainknak nem vagyunk annyira kiszolgáltatva, mint ahogy korábban tapasztaltuk, hanem hosszú távon mi magunk választjuk meg, milyen színű szemüvegen keresztül nézzük a világot. Nem aratunk rögtön a vetés napján – ez akár néhány életet is kés lehet –, de ha a tudatunkban lévő benyomásokat nem változtatjuk meg egy másik hozzáállással vagy meditáción keresztül, akkor később valóban azt aratjuk, amit testünkkel, beszédünkkel és tudatunkkal elültettünk. Ha megértjük, hogy érzelmeinknek nincs végső valóságtartalma, és meg tudjuk tartani az „is-is” szemléletét, akkor rendelkezni fogunk azzal a szabadsággal, hogy fokozatosan magunk alakítsuk érzelmi világunkat. Ilyenkor ahelyett, hogy minden hangulatot követnénk, és hagynánk, hogy azok irányítsák viselkedésünket, felismerjük, hogy egy közepes erősségű érzelem pár

pillanattal korábban még nem is létezett, néhány percnyi kínos szereplés után pedig már a múlté. Ha még időben nagyító alá helyezzük a zavaró érzelmeket, felismerhetjük a mögöttük rejlő min-tákat, és lépésről lépésre csökkenthetjük az erejüket.

Ha egyszer megértjük ezt a működési mechanizmust, izgalmas lesz felfedni a változó érzelmeinket mozgató beidegződéseket. Ha már nem kényszerítjük rájuk, hogy igazolják látásmódunkat, cserébe egy széles látókörrel rendelkező tudatot kapunk ajándékba, amelyben több kedvező lehetőség is rejlik. „Tényleg úgy van, ahogy én gondolom? Hiszen ő a szerelmem. Lehet, hogy van egy másik olvasata is ennek a történetnek, amely mindkettőnknek elég teret hagy a fejlődésre, és egyikünk sem tűnik ostobának ebben a helyzetben.” Ezekkel a gondolatokkal lehetőséget adunk a másoknak, nem ítéljük el őt, s így elszáll a kezdeti bosszúság. Nem leszünk dühösek a társunkra, amikor megint késik, és nem a hiányzó tisztelet jelének vesszük, hanem baráti módon segítünk neki hihetővé tenni a késés okának kissé zavaros magyarázatát. Ahhoz, hogy több megértést tudjunk tanúsítani, és másképpen értékeljük a helyzetet, néha az is segít, ha belegondolunk abba: szeretnénk-e cserélni vele. Lehet, hogy a másik egyszerűen csak ügyetlen. Ha beleéljük magunkat társunk helyzetébe, és viselkedésünket az együttérzés és a bölcsesség vezérli, a félreértések is gyorsan megoldódnak.

Saját helyzetünk másokéval való összehasonlítása elejét veheti kezdődő önsajnálatusunknak és a saját életünkkel való elégedetlenségnek. Ha megnézzük, hogy az emberiség egy része milyen szörnyű körülmények között él, és az emberek miket tesznek egymással, akkor gyorsan tovatűnő gondjaink mindjárt luxus-problémáknak tűnnek.

A buddhista tanítások azt javasolják, hogy fejlesszük együttérzésünket mások iránt. Ha tisztában vagyunk minden dolog mulandóságával, akkor már nem vesszük annyira komolyan saját

érzelmeinket. Ez akkora energiát szabadít fel bennünk, amelyre saját magunk számára valójában már nincs is szükségünk. Másfelől kialakul bennünk egy egészséges együttérzés a szenvedő, nem „szabad” lények iránt, akik nyilvánvalóan sokkal rosszabb helyzetben vannak nálunk. Megsejtjük, hogy végső soron talán minden csak egy álmom, amelyből fel lehet ébredni, és hogy a jelenségek mögött létezik valami teljesen tiszta, igazi menedék. Így nyíltan nézhetünk szembe a problémás emberekkel. Ha ez mégsem megy olyan könnyen, akkor gondoljunk erre: „Én csak tíz percet vagyok vele, és már ez is elég szörnyű, de ő napi huszonnégy órát tölt saját magával. Létezik-e nagyobb szenvedés annál, mint állandóan rossz társaságban lenni?” Képzeljük el egy ilyen ember lelkivilágát, gondoljunk bele, mi járhat a fejében, milyen élményei lehetnek, amikor alszik és álmodik – és máris több megértéssel nézzük furcsa magatartását.

Ha társunk viselkedése válik kellemetlenné, ne bánjunk vele lekezelően, hanem szeretetteljesen, együttérzéssel támogassuk, amíg vissza nem áll a többletenergia állapota. Ilyenkor nagyon hatékony, ha testi szinten is figyelmesek vagyunk, mert ilyen állapotban az ember nem érzi magát túl vonzónak. Ha mindketten Buddha tanításaira alapozunk, akkor ez könnyen fog menni, hiszen társunk egy szívesen látott tükör, legjobb kísérőnk az úton, általa ismerhetjük fel saját zavarainkat, és ő segít azok feloldásában. Gyakran elegendő egy emlékeztető pillantás vagy egy mosoly is. Mivel tudjuk, hogy a másik szeret minket, ezt bátorításnak, baráti útmutatásnak, nem pedig kritikának vesszük. Ha ismerőseink tényleg komoly válsághelyzetben vannak, akkor ne adjunk energiát nyilvánvaló gyengeségüknek, inkább tegyünk úgy, mintha észre sem vennénk szorult helyzetüket, mintha csak véletlenül mondanánk vagy tennénk jót a megfelelő pillanatban. Amikor kapcsolatuk ismét helyreáll és visszatér az önérzetük, akkor ellenséggé válhat az, aki korábban gyengének látta őket.

Használjuk az energiát!

Aki mindent magához viszonyít, azt fogva tartják saját elvárásai és félelmei. Amíg szerelmünket magunktól elválasztottnak látjuk, addig azonnal ugrunk, ha viselkedése nem felel meg hosszú időn át dédelgetett elvárásainknak, s végignézhetjük, hogyan kerül válságba a kapcsolatunk. Számos párkapcsolatban az éretlenség és a dualista látásmód abban nyilvánul meg, hogy társunkat tesszük felelőssé saját gyengeségeinkért és szükségleteinkért. Ha egyszer megértjük, hogy érzelmeink keletkezésének oka nem társunk tetteiben és szavaiban keresendő, hanem saját elvárásainkban, amelyek önállótlaná tesznek minket, akkor érdemes minden erőnket latba vetve felszámolni hiányosságainkat. Csak kölcsönös tisztelet esetén lehet felnőtt módjára felelősséget vállalni egy párkapcsolatban, és tudatosan alakítani azt.

A harmadik és egyben legmagasabb szinten a zavaró érzelmekkel való munka képletesen szólva olyan, mint amikor a rablót beengedjük egy üres házba: nem adunk sem élelmet, sem erőt az ellenségnek. Ez azt jelenti, hogy bürokrata módjára, állhatatosan kizárólag azzal foglalkozunk, ami az orrunk előtt van. A szenvedésekkel szemben úgy viselkedünk, mint egy elefánt, aki tüskébe lépett – nem foglalkozunk velük. A tüskék ott vannak ugyan, de higgadtak maradunk, hiszen tisztában vagyunk bőrünk vastagságával. Nem adunk hatalmat a zavaró érzelmeknek, amelyek olyanok, mint egy bárgyú film a tévében, amelyet nem muszáj néznünk, vagy mint egy állatkert vicces állatai, amelyeken nyugodtan nevethetünk, hiszen nem tudnak bántani minket. Az újabb és újabb jelmezben felbukkanó zavaró érzelmek végül elmaradoznak az egyre kisebb sikerrel járó szerepléseik után. Amikor hanyatlik az erejük és már nem annyira veszélyesek, adhatunk nekik ki-

sebb, kellemetlen feladatokat is: lecsengő harag esetén autómosás, féltékenység esetén ablakpucolás, zavarodottság esetén a levelek átnézése és így tovább. Ilyen bánásmód elől minden játszma elmenekül.

Ha zavaró érzelmeink egyre csak halmozódnak, engedjük őket tovasiklani olyan mantrák finom olajrétegén, mint a jól ismert OM MANI PEME HUNG¹². Ez testünkől és tudatunktól távol, „lebegésben” tartja a játszmákat, és megakadályozza a szenvedést okozó szokások kialakulását.

Mindenkiben mély benyomást kelt az a gyakorlat, amikor felismerjük a nehéz érzelmeket, tudatosan nem tápláljuk őket további gondolatokkal és emlékekkel, majd megfigyeljük feloldódásukat. Ha nincs időnk, vagy nem tudunk kellőképpen koncentrálni, akkor akár találmra is belenézhetünk a tudatunkba. A tapasztalatok változékonyságának minden felismerése egyúttal szabadulást is jelent fojtogató fogságukból.

De más lehetőség is van zavaró érzelmeink kezelésére. A buddhizmusban szívesen hasonlítják ezt a helyzetet ahhoz, mintha egy tigrissel találkozoznánk a vadonban. Ha fegyvertelenek vagyunk, jobb, ha gyorsan keresünk egy fát, különben bajba kerülünk. De használhatunk ellenszereket is – harag esetén például a szeretetet és együttérzést –, mint egy állatidomár a cirkuszban: távolságot tartunk a tigristől, de már tudunk bánni vele, és lassan élvezzük is, amit csinálunk. Mindennek megkoronázása pedig az, amikor képesek leszünk a saját erejét kihasználva meglovagolni a tigrist. Ez óriási örömmel jár, és gyorsan jutunk el egyik helyről a másikra.

¹² További magyarázatok a mantráról és a Szerető Szemek-meditációról *A nagy szerelem titka* című fejezetben.

Fejlettségi szintünknek megfelelően minden zavaró érzelmet képesek lehetünk mellékvágányra terelni, átalakítani vagy hasznosítani. Jó, ha néha vegyítjük ezeket a módszereket. Minél jobban ismerjük az ellenfelet, annál könnyebben győzhetjük le. Következzen most egy áttekintés az öt fő zavaró érzelemről.

Az öt fő zavaró érzelem

Nemtudás, zavarodottság és tompaság

A nem megvilágosodott tudat kiválóan érzékel minden külső dolgot, saját magát azonban nem képes felismerni. Ebből a tehetetlenségből ered minden szenvedés a világban és a kapcsolatokban egyaránt. A nemtudást a tudatosság, a megfelelő világnézet vagy előrelátás hiányával, illetve a közöny, tapasztalatlanság, képzetlenség és tudatlanság fogalmaival jellemezhetjük: ez felelős azért, hogy még a legszerelmesebb párok sem képesek egymást a legmagasabb szinten látni.

Ebben a létformánkban testi és tudati tapasztalatainkat valóságnak véljük, holott ezek nagyon különbözőek és állandóan változnak. Egyik kellemes vagy kellemetlen élmény követi a másikat. Gyakran akaratumkon kívül okozunk rosszat másoknak, mivel nem látjuk előre tetteink és szavaink következményeit. Hiába minden jó szándék: ha nem úgy látjuk a dolgokat, ahogy vannak, kudarcot vallunk. Ha azonban átadjuk magunkat a térnek, felismerhetjük, hogy a zavarodottság oka abban a téves tapasztalásban rejlik, hogy a dolgokat elválasztottnak érzékeljük. Ez intuíciót és tisztánlátást eredményez, ám megértése csak sok év meditáció után érhető el, ezért jobb, ha már most az ok-okozat törvényeit figyelembe véve cselekszünk. Egy zavarodott tudat nem mindig képes erre. Ezért bízni kell a pilla-

natban, saját jó szándékunkban és meg kell próbálni a lehető legjobbat kihozni magunkból ahelyett, hogy megtorpannánk, mint egy kivénhedt ló, amely már azt sem tudja, hogy jön vagy megy. Próbáljunk minél kevesebb időt vesztegetni a nehéz helyzetekre, mert ilyenkor a gondolatok csak önmaguk körül forognak, és elzárják a helyes utat. Ekkor a boldogságot adó megoldás az első gondolat, ami a legjobb gondolat.

Egy párkapcsolatban olyankor jelenik meg a zavarodottság, amikor nem vagyunk biztosak abban, hogy mit akarunk, vagy nem tudjuk eldönteni, hogyan viselkedjünk. Ezt az érzést úgy tudjuk ügyesen megszüntetni, ha minél kevesebbet gondolkodunk, és inkább vidáman azt tesszük, amihez kedvünk van. Ahelyett, hogy újból és újból mindent átbeszelnénk, elemeznénk és továbbra is olyan dolgokat tennénk, amelyek eddig sem vezettek eredményre, inkább maradjunk következetesen az „itt és most”-ban. A japán szamurájok hét lélegzetvétel alatt hozták meg döntéseiket. Ha ennyi idő alatt nem jutottak dűlőre, akkor félretették az ügyet és mással kezdtek foglalkozni, mivel úgy vélték, hogy vagy a feltételek, vagy ők maguk még nem értek meg a döntésre.

De gondolkodhatunk úgy is, mint *Milarépa*, a híres tibeti *megvalósító*, aki 900 évvel ezelőtt a Himalája egyik barlangjában ülve így szólt tanítványaihoz: „Minél zavarodottabb vagyok, annál boldogabb vagyok. Minél büszkébb vagyok, annál keményebben tudok dolgozni.” Hagyjuk az érzelmeket tovahaladni, és kezeljük őket úgy, mint egy tartalmas nap végén a szomszéd gyerekhad zsivaját – amíg nem próbálják meg a kistestvérüket belegyömöszölni a húsdarálóba, addig minden a legnagyobb rendben van. Halljuk a zajokat, de már nem vesszük őket komolyan, haladunk tovább, miközben az érzelmek kedvük szerint jönnek és mennek. Így az időtlen bölcsesség napja átragyog a felhőkön, amint az annak idején Buddhával is történt.

Ragaszkodás, fösvénység és mohóság

A ragaszkodás abból az elképzelésből ered, hogy a rajtunk kívül lévő dolgok boldoggá tehetnek minket. Azonban a legtöbb gond éppen szenvedélyes birtoklási vágyunkból fakad. Hány háború kitörése vezethető vissza arra, hogy valaki még egy darabka földdel többet akart meghódítani! Ilyenkor nem ismerjük fel, hogy az áhított tárgy vagy személy mulandó, és többnyire értelmetlen dolgok után futkosunk. Amint megszereztük, amit akartunk, máris szaporodnak a gondjaink. Az anyagi dolgok ugyanis nem tudnak hosszú távon boldoggá tenni minket, hiszen amit megszereztünk, azt el is veszíthetjük. Görcsösen igyekszünk megtartani mindent, ahelyett hogy élveznénk azt, amire vágytunk és belefeledkeznénk a boldogságba.

A párkapcsolatban ez a nagyon is emberi, zavaró érzelm jelentti azt a szükséges ragasztót, amely megakadályozza, hogy az első probléma felbukkanásakor világgá menjünk. Az igazi szerelemben azonban könnyedén és élvezetesen tudunk bánni az érzékiséggel, és ilyenkor a test és a beszéd a kölcsönös örömszerzés eszközévé válik. A vonzalom pedig gazdagítja és frissen tartja a kapcsolatot.

A túlzott ragaszkodás bezár és gúzsba köt, nem hagy teret a kibontakozásra, hiszen minden a párunk birtoklása körül forog. Ilyenkor még egy-egy pillanatra is csak ritkán jelenik meg az öröm, mivel merevek vagyunk, és nem engedjük levegőhöz jutni társunkat.

Ha nem teljesül egy kívánságunk, akkor gondoljunk minden dolog mulandóságára és kívánjunk másoknak is annyi jó érzést és jó benyomást, amennyivel mi magunk is rendelkezünk. Így képesek leszünk élvezni minden örömet, anélkül hogy nehézkessé válnánk és beszűküljünk.

Végső szinten azonban az időtlen boldogságot csak a megvilágosodással érhetjük el. Ezért van több értelme örömet adni másoknak, és ezáltal előrehaladni az úton, mint mindenáron ragaszkodni a mulandó élvezetekhez. Életünk végén nem lesz nagy jelentősége, hogy milyen pompával fektetnek minket a sírba.

A fokozódó ragaszkodás előbb-utóbb fösvényességhez és mohósághoz vezet. Az érzelmeken keresztül tudatunk erősen kötődik az áhított tárgyhoz, és ha már a miénk, minden csak körülötte fog forogni. Ez a hozzáállás szegénnyé tesz minket, még akkor is, ha a vánkosunk húszezresekkkel van kitömve. Ahogy az igazi hatalom is abban nyilvánul meg, hogy nem élünk vele, úgy a gazdagsághoz is a nagylelkűségen keresztül vezet az út. A Disney-rajzfilmekben és a világirodalomban – például Dickensnél – létezik néhány felejthetetlen karakter, akiket ez a tudati méreg már teljesen eltorzított. De jó példa erre Gollam is *A gyűrűk urából*, akinek egyedül a „Drágaszágom” létezik az életében. Minden emberi értéket elveszített, és a mohóság teljesen eluralkodott rajta.

Az a mélyről fakadó kívánság, hogy valamiben megkapaszkodjunk, nemcsak a külső dolgokra vonatkozóan vagy az érzelmekben nyilvánul meg, de abban a hajlamunkban is, hogy pillanatról pillanatra meg akarjuk tartani azt, ami már elmúlt, ahelyett hogy azzal foglalkoznánk, ami itt és most történik.

De hogyan tud egy szerelmespár felülkerekedni túlzott birtoklási vágyán, amikor a tárgyak sokszor olyan mutatósak és hasznosak tudnak lenni, sőt a szomszédok is elismerő pillantásokat vetnek rájuk?

Csak kevesen rendelkeznek olyan karmával, hogy az előző életekből hozott benyomásoknak köszönhetően mindig mindenük meglegyen. Ezért egy párnak érdemes még idejében tudatosan döntenie arról, hogy milyen értékeket tart fontosnak, és mennyi

időt és belső gazdagságot kíván tárgyakra váltani a világ nagy cserekereskedelmében. A jó koponyákat ezenfelül az a kérdés is foglalkoztathatja, hogy ki lehet-e fejleszteni az élet egészére vonatkozóan egy olyan magasabb szintű beállítottságot és látásmódot, amely túlmutat a személyes korlátokon, illetve létezik-e olyan végső lényegiség, amely minden megnyilvánulást jelentőségteljessé tesz. Óriási szerencsénk van, ha olyan tanítást találunk, amely választ ad erre a kérdésre.

Nagy jelentőséggel bír egy kapcsolatban, hogy elég teret hagyjunk egymásnak, és tisztában legyünk azzal, hogy a másikkal hol vannak az érzékeny pontjai, illetve mi az, ami ránk tartozik, és mi az, ami nem. Ha a feleség a férje kedvenc csavarhúzóját próbálja beleverni a betonfalba, a férj pedig a feleség legfinomabb olajával keni a motorja láncát, akkor mindkettőn teljes meg nem értésbe ütközhetnek. Ilyenkor el kell telnie egy kis időnek, mire felmerül bennük az a gondolat, hogy tulajdonképpen nagyon aranyos, amit a másik tett, hiszen ugyanazzal a kézzel követte el, amellyel annyi örömet okozott már, sőt szerencse, hogy nem sérült meg közben. Mindkettőjük számára hasznos, ha megtanulják, hogy ne a másik hibáival foglalkozzanak, ne tegyenek szemrehányásokat egymásnak, inkább próbálják meg beleélni magukat társuk érzelmi világába. Így a feleség könnyedén el tudja majd magyarázni férjének, hogy mennyibe is kerül e nemes olaj egyetlen cseppje. Ezzel a hozzáállással megtapasztalhatják a másik nem csodáit, és gazdagabbnak érezhetik magukat, látva, milyen sokszínű is a világ.

Az élet folyamán mindig jó, ha egy pár emlékezik arra: a ragaszkodás, fősévénység és mohóság legjobb ellenszere az, ha felismerjük minden alkotott és született dolog mulandóságát, és igyekszünk minden lény javára nagylelkűvé válni. Így a vágy lótoszvirággá válik, amely védelmez és táplál.

Gyűlölet, harag és ellenszenv

Ez a rendkívül zavaró magatartás azért jön létre, mert az ego meg akarja védeni magát. Az ellenszenv, a harag és a gyűlölet általában akkor keletkezik, amikor egy számunkra kellemetlen dolgot próbálunk elhárítani. Sok olyan ember, aki nem igazán boldog, meglepően gyorsan és pontosan meg tudja állapítani, hogy mi az, ami nem tetszik neki. Ők leginkább a hibákat és hiányosságokat veszik észre, nem pedig a világ gazdagságát és saját lehetőségeiket.

Az erőszak és a harag nem az erő, hanem a sebezhetőség, a csalódottság és a félelem jelei. Csak a gyáva ember válik kegyetlenné, és képessé arra, hogy többedmagával rátámadjon kevés vagy akár egyetlen ellenfélre. A bátor ember egyedül jár, és ha megtámadják, akkor is a lehető legkevesebb kárt okozza – nevelő célzattal. Megtörténik, hogy hidegvérrel kínoznak meg nőket vagy férfiakat, kíméletlenül összeverik vagy akár meg is gyilkolják őket a gyűlölet és a bosszú nevében. Az ilyen pillanatokban egy csöppnyi szeretet vagy rokonszenv sincs a tettes tudatában. Egy ilyen tett elkövetésekor jönnek létre a legkárosabb karmikus benyomások. A szabadjára engedett gyűlölet vagy harag nagyobb kárt okoz bármelyik más zavaró érzelemmnél.

A harag fűtötte beszéd vagy cselekedet sohasem lehet bölcs. Ősi, tapasztalt kultúrákban ezt így fejezték ki: „A bosszú olyan étel, amelyet jobb hidegen fogyasztani.” Van, akiben hirtelen lobban fel a harag, és van, akiben lassan kezd izzani. Elég egy apró szikra, s máris növekedni kezd. Ezért jobb minél korábban zavaró érzelemként beazonosítani, így már az első megnyilvánulásával dolgozni tudunk, mielőtt túl sok kárt okozna. Ilyenkor kerüljük el a helyzetet, így létrehozunk némi távolságot közte és magunk között, de belátással, szeretettel és együtt-

érzéssel is elvehetjük az erejét. Ha magunkkal és másokkal is türelmesek vagyunk, jó példánk követőkre talál. Belátjuk majd, hogy mindenki szeretne boldog lenni és jelentőségteljesen cselekedni, de a nemtudás miatt gyakran hibázik. Ahogy azt is felismerjük, hogy a düh, a harag és a bosszúság a helyzet fölötti uralmunk elvesztéséhez vezet. Egy kínos jelenet után biztosan belátjuk majd, hogy jobban kell vigyázni a tartásunkra. Ha ezt sikerül elmenteni a memóriánkba, akkor mihamarabb felejsük el a kellemetlen esetet. Senki sem tisztul meg attól, hogy továbbb hempereg a sárban, és hosszasan kesereg jelenlegi vagy múltbéli gyengeségein. Ez a viselkedés egyrészt önmarcangoló magányhoz vezet, másrészt eltakarja előlünk az „itt és most” nagyszerű lehetőségeit.

A gyűlölet a legrombolóbb az összes zavaró érzelem közül, így lehetőleg ne engedjük megjelenni egy kapcsolatban, ahogy azután sem. Hiszen korábban a legmagasabb gyönyör pillanataiban olvadtunk egybe, képességeink szerint minden örömet megosztottunk a másikkal, testileg és érzelmileg a legapróbb részletekig megismertük egymást. Ha ezek után egymásnak esünk, akkor az olyan, mintha saját szívünket tépnénk ki. Minden közösen elért eredmény semmibe vész. Az erőszak bármely formája előbb vagy utóbb megöli a szerelmet a párkapcsolatban. Szerencsére a nyugati társadalmakban a nők – és ennek köszönhetően a férfiak is – védelmet élveznek a további támadásokkal szemben.

Hogyan lehet megálljt parancsolni ennek az érzésnek, ha már egyszer magatartásunkkal és szokásainkkal utat nyitottunk neki, és megengedtük, hogy befészkelje magát az életünkbe? Ebben az esetben egyértelmű és hatékony módszerekre van szükség. Minél régebb óta dolgozik bennünk és gyengít minket ez a méreg, annál erősebb ellenszerre van szükségünk. A „forró haragot” érdemes gyorsan jegelni: már az első szótág kimon-

dásakor észre kell vennünk, hogy hangosak vagyunk, és jobb inkább elhallgatni. Az öklünkkel pedig ne üssünk, dugjuk inkább zsebre. Kényszerítsük magunkat arra, hogy valami másra gondoljunk, hagyjuk el a szobát, fussunk néhány kört a ház-tömb körül vagy öklözzük ki a homokot a bokszsákból... Jusson bármi az eszünkbe, a lényeg az, hogy haragunk kártyá-
ra minél előbb meginogjon és összedőljön. Érzelmi szinten segíthet, ha rövidzárlatot idézünk elő, például azzal, hogy elképzeljük, amint a kedvesünk nagy szenvedésen megy keresztül, vagy hogy holnap akár meg is halhat – ezért érdemes óvni és megbecsülni őt.

Buddha időtlen tanácsai főleg a „hideg haraggal” és annak lélekromboló hatásával foglalkoznak. Buddha szerint azt kapjuk vissza a többiektől, amit előző életeinkben tettünk velük, ez a tudás pedig elvágja a harag mérgező gyökereit. A kellemetlen tapasztalatok elégetik rossz karmánkat, tekintünk hát őket türelmünk tanítómesterének. „Türelem nélkül nincs megvilágosodás. Kellemetlen emberek nélkül nincs türelem. Tehát nagyon köszönjétek meg egymásnak a segítséget az úton!”

Dániában puhánynak számít az a férfi, aki kimutatja zavaró érzelmeit, vagy egy nő előtt elveszíti az önuralmát (ezt lovagiasan átengedjük a hölgyeknek, és nem tartjuk kínosnak, ha ők élnek is vele). Ilyen helyzetekben tömör, hétköznapi bölcsességek segítenek emlékezni az erőnkre: „A kiskutya ugat, a nagyoknak nincs szükségük ilyesmire.”, vagy „A harag a gyenge ember fegyvere, az erős ember megteszi, amit akar!” Ha egy szerelmespár képes elkerülni a felesleges súrlódásokat, és megérti minden külső és belső dolog mulandóságát és feltételekhez kötöttségét, akkor számos lény javára válhat. Ha pedig mindeközben megfigyelik, és jobban megismerik kapcsolatuk és saját tudatuk működését, akkor a harag ragyogó gyémánttá változik.

Féltékenység és irigység

A féltékenység és az irigység abból az elképzelésből fakad, hogy birtokolhatunk egy másik embert, és másoknál több jogunk lehet hozzá. Az a félelem, hogy elvehetik tőlünk, amit megszereztünk, akár beteges viselkedéshez is vezethet (ilyen például társunk huszonnégy órás felügyelete). Ilyenkor nem bízunk sem magunkban, sem a kapcsolatunkban, és nem tudunk örülni mások boldogságának, ezért megpróbáljuk társunkat távol tartani vélt konkurensainktól vagy esetleges szeretőitől. Ezzel azonban éppen az ellenkezőjét érjük el: szerelmünk bezárva fogja érezni magát és elhagy minket.

A féltékenység a legneveltségesebb és legértelmetlenebb zavaró érzelm, mivel nem egy közvetlen cselekedetre vagy konkrét helyzetre vonatkozik, ráadásul senkit nem juttat előnyhöz, még rövid távon sem. Mindazonáltal igen kellemetlen és meglepően kitartó. Akár „táplálék” nélkül is képes hosszú ideig fenntartani ugyanazt az energiaszintet – gyakran minden valós alap nélkül –, megkeserítve ezzel társunk és önmagunk életét. Olyan, mint a tudat egyfajta betegsége, amely kívülállóknak számára nehezen érthető. Jobban tennénk, ha inkább nagylelkűek és elégedettek lennénk. Ez azonban sajnos nem mindenki számára ilyen egyértelmű, mivel önzésünk tudat alatt nagyon erősen irányít minket.

A féltékenység ellen jó módszer, ha tudatosan koncentrálunk saját képességeinkre, és egy kis időt társaságban töltünk, laza, kellemes hangulatban, elterelve ezzel figyelmünket a problémáról. Ha sikerül szert tennünk némi többletenergiára, kipuhíthatjuk partnerünkkel – lehetőleg jó humorérzéssel –, hogy volt-e bármi alapja kedélyünk megingásának, így a jövőben képesek leszünk jobban felmérni a helyzetet. A volt kommunista országokban ma is igen gyakori jelenség a féltékenység,

erről tanúskodik a következő orosz vicc is: „Egy férfi jó szolgálatot tett egy tündérnek, ezért a tündér megjutalmazza: »Kívánj valamit magadnak, és a szomszédod ennek kétszeresét kapja majd tőlem.« A férfi elgondolkodik, majd így válaszol: »Vedd el az egyik szemem világát!«”

A legmagasabb szinten úgy kezeljük a féltékenységet, hogy önzetlenül határtalan boldogságot kívánunk a szerelmünknek. Ez egy igen nemes hozzáállás, ami kivitelezhető ugyan, ám az esetek többségében ahhoz vezethet, hogy a forró kapcsolat testvéri viszonyra alakul át. A kölcsönös vonzalom szintjének fenntartásához jobb belátni, hogy minden lény boldog szeretne lenni, és nagyon fontos számukra a beteljesülés. Így együttérzés fejlődik ki bennünk, és jobban megértjük társunkat. Ezek után – egy olyan világban, ahol állandóan számtalan lénnel kerülünk kapcsolatba – minden azon múlik, hogy felismerjük-e egymás sebezhető pontjait, és a továbbiakban tudunk-e vigyázni ezekre, anélkül hogy szükségszerűen bebörtönözve éreznénk magunkat. Ahhoz, hogy ez sikerrel járjon, mindkét félnek fejlődnie kell. Miután a féltékenység átalakul, úgy működik, mint egy kard, amely bölcsen elválasztja mindazt, ami nem egymáshoz tartozik.

Büszkeség

Ha jobbnak hisszük magunkat másoknál, az büszkeséghez vezet. De a „durva büszkeség” mellett egy sokkal veszélyesebb válfaja is létezik ennek az érzésnek: a „mindent jobban tudó büszkeség”. Az előbbi könnyen felismerhető, hiszen annyira el vagyunk telve magunkkal, mint egy farktollait illegető páva, ugyanakkor az utóbbi, amíg minden jól megy, szinte észrevehetetlen fátyolként fedi be minden tapasztalatunkat.

Egyetlen más érzelm sem tesz minket annyira magányossá és örömtelenné, mint a buta, kizáró büszkeség. Kezeléséhez elen-

gedhetetlen az a felismerés, hogy a „mennyország” és a „pokol” a fülünk vagy a bordáink között zajlik. Mindaz, ami számunkra kulcsfontosságú, másoknak talán fel sem tűnik. Ha a többieknek mindig csak a hibáira világítunk rá, szellemileg elszegényedünk, míg ha inspirálónak és okosnak látjuk őket, örömtelivé válunk. Az előbbi esetben mindig rossz társaságban fogjuk érezni magunkat, és sem mi, sem a környezetünk nem vágyik majd a kicserélődésre. Ekkor ahelyett, hogy hagynánk, hogy a lehetőségek szabad játéka meglepjen minket, és minden helyzetben a legjobbat hoznánk ki magunkból, állandóan azt kell megítélnünk, hogy melyikünk a jobb. Viselkedésünk mesterkeltté válik, nehézkes lesz, és távolságot teremt. A büszkeség legmegfelelőbb ellenszere, ha tudatosítjuk magunkban, hogy mindannyian *buddhatermészettel* rendelkezünk. Ha megértjük, hogy minden lény ugyanarról az alapról indul és ugyanazok a lehetőségek állnak rendelkezésére a fejlődéshez, akkor büszkeségünk elveszíti az erejét.

Egy párkapcsolaton belül büszkeségünket mindenképpen terjesszük ki társunkra is. Legyünk büszkék rá vagy kettőnkre, különben szét fog választani minket ez az érzélem, és versengéshez vagy hatalmi harchoz vezethet. Az ilyen viselkedés minden jó stílust nélkülöz, és nagyon romboló hatású. Helyette inkább a mindent magába foglaló büszkeséget ajánlanánk mindenkinek. Ha tudatosan csak arra figyelünk, ami másokban szép és jelentőségteljes, ráadásul örülünk is ezeknek, akkor mindenki fejlődni fog, és végtelen sok jót tudunk megosztani a világgal. Egy szerelmespár és egy egyedülálló ember is nagyon közel jár a boldogsághoz, ha könnyen felmerül benne a gondolat: „Nézd csak, mi mindenre vagyunk képesek!”. Ezzel a hozzáállással egy egymásra teljesen nyitott és egymást kiegészítő pár úgy ragyog, mint egy maréknyi csiszolt drágakő.

Ám minden, amiről eddig szó esett, csak a levegőben lógna, ha a szánszalmas zavaró érzelmek és a sok fáradsággal alkalmazott ellenszerek csupán egymást váltának a kellemes és kellemetlen, feltételekhez kötött, és ezért mulandó állapotok között. Ez azt jelentené, hogy egyfolytában ingadozunk az ördögök és istenek, a rossz és a jó között, végeláthatatlanul küszködve, minden végső, önmagában nyugvó megvalósítás nélkül. Ekkor az út és a cél is egyaránt feltételekhez lenne kötve.

Ám létezik valami több is ennél a színháznál – ezt mutatták meg nekünk minden idők buddhái. Zavaró érzelmeinkkel dolgozva felfedezhetünk egy tükröt a váltakozó képek mögött, egy mozdulatlan tengert a hullámok alatt, olyasvalamit, ami önmagában nem rendelkezik dologi tulajdonságokkal, mégis tudatában van mindennek, és most is éppen saját szemünkön keresztül tekint a térbe. Ez a tapasztaló az egyetlen, akiben bízhatunk, akinek lényegisége elpusztíthatatlan, és akit a meditáció segítségével ismerhetünk meg.

A zavaró érzelmek

Buddha 84 000, feltételekhez kötött, szenvedéssel teli tudatállapotot írt le, amelyek az öt fő zavaró érzelem kombinációiból erednek:

- nemtudás
- vágy
- harag
- féltékenység
- büszkeség

Az ellenszerük:

- nemtudás – a történések összefüggésének megértése;
- vágy – nagylelkűség;
- harag – együttérzés és türelem;
- féltékenység – minden lény boldogságának óhaja;
- büszkeség – mindenki azonosságának felismerése.

A három szint, amelyen keresztül legyőzhetjük a zavaró érzelmeket:

1. tudatosan kerüljük el azokat a helyzeteket, amelyek zavaró érzelmeket válthatnak ki belőlünk;
2. ismerjük fel az érzelmek álomszerűségét, és alkalmazzuk az ellenszerüket;
3. ne figyeljünk rájuk, majd ismerjük fel bölcsességtermészetüket, és használjuk az energiájukat, amikor éppen lecsengőben vannak.

Meditációs gyakorlat

A Nagy Úton végzett meditációk főként a jövőre irányulnak. Megfelelő szokásokat és hozzáállást fejlesztenek ki, amelyek irányítják a viselkedésünket, ha már tényleges erőre tettünk szert az úton. Jó benyomásokat ültetünk el velük a tudatunkban, hogy képesek legyünk természetes módon segíteni másokon. A következő meditációban egy kellemetlen dolog, a szenvedés felé irányulunk, hogy aztán minden lény javára szeretetté alakítsuk át. A szenvedés nem tehet bennünk kárt, ha tisztában vagyunk azzal, hogy az „én” nem létezik. A Nagy Út ezen alapmeditációjának a célja, hogy együttérzést fejlesszünk ki mások iránt.

Meditáció adáson és fogadáson

(tib. *Tonglen*)

Érezzük a formátlan levegő áramlását az orrunk hegyénél, és hagyjuk, hogy a gondolatok, érzelmek és hangok csak úgy elválnuljanak, anélkül hogy megragadnánk őket.

Miután ily módon lenyugtattuk a tudatunkat, menedéket veszünk a Buddhában (a célban), a tanításaiban és barátainkban az úton. Most azért meditálunk, hogy minden lény javára váljunk, és megértsük a feltételekhez kötött állapotok nem valós természetét.

Most a szenvedést egy fekete felhőként tapasztaljuk, amely körbeveszi a lényeket. Természetes módon, erőfeszítés nélkül belélegezzük ezt a fekete fényt. Leáramlik a szívünk szintjére, ahol egy szempillantás alatt ragyogó, tiszta fénné válik, amely kilégzéskor az orrunkon keresztül visszaáramlik minden lényhez. Körülveszi őket, és megad nekik minden boldogságot. A gyakorlatot addig folytatjuk, ameddig csak szeretnénk.

Végül azt kívánjuk, hogy mindaz a jó benyomás, ami itt megjelent, váljon minden lény javára.

A NAGY SZERELEM TITKA

Teljességre vágyva

Szerelemről akkor beszélünk, ha többet akarunk adni, mint kapni. Szerelmesként a legfőbb vágyunk, hogy boldogok legyünk valakivel, és mindig készek vagyunk arra, hogy jót tegyünk vele. Alapvetően pozitívak és minden új dologra nyitottak vagyunk, minden pillanatunk gazdag és örömteli. A szerelem tükrében minden lehetségesnek tűnik, a szerelem túlmutat az összes korláton.

A szerelmet legtöbbször nagyon személyes és kivételes dolognak éljük meg. De ha alaposabban megfigyeljük ezt az érzelmet és a hozzá tartozó viselkedésformákat a világban, láthatjuk, hogy sokfélesége ellenére nagyon hasonló módon nyilvánul meg, bármennyire is egyedülállónak tapasztaljuk, ha beleszeretünk egy csodálatos arcba. Mikor megnyílunk a másik felé, úgy érezzük, hogy valami mély, bensőséges kapocs fűz össze minket, és örülünk annak, hogy az ebből fakadó jó érzés másokat is megérint. A szerelmet már Platón is a teljesség iránti vágyként határozta meg. Az újdonsült szerelmesek számára nyilvánvalóvá válik az a tény, ami voltaképpen mindig is ott volt az orruk előtt, hogy egyedül senki sem képes igazán boldoggá válni. Minden mindegyelől összefügg, és minden történés másokat is érint. A szerelem a legfőbb oka annak, ha örömteli emberek vesznek minket körül. Barátaink és szüleink is örülhetnek a kapcsolatunknak, de

akár a szomszédasszony is gondolhatja úgy, hogy milyen szép pár lett belőlünk.

Amikor egy gazdag és összetartó szerelem kezd kiteljesedni, egyre inkább képesek vagyunk minden érzelgősség nélkül személyn túlra látni az erőteljes tapasztalatokat. Ezzel hatékonyan megszabadulunk attól a hajlamunktól, hogy értékes időnk elvárásokra pazaroljuk, vagy hogy a feltételekhez kötött élményektől függjünk. Ha készek vagyunk arra, hogy életünket egy fejlődési folyamatként lássuk, akkor természetes lesz számunkra, hogy a kellemes élményeket megosztjuk másokkal, a rosszból pedig tanulunk. Ha ezenfelül elkerüljük a zavaró érzelmeket is, akkor egyre több tudatos tér bontakozik ki tapasztalataink között és mögött.

Mérhetetlen nagy szerelem

Mit eredményez egy gazdagító, adni vágyó szerelem? Az ilyen szerelem alapja a vonzalom, éltetője pedig az örömteli kicserélődés. Kedveljük egymást, és a legjobbat hozzuk ki magunkból. Amit külön-külön beleteszünk a kapcsolatba, az jól kiegészíti egymást, és mindketten tanulunk belőle. A találkozás nagyon közvetlen ezen a szinten, hiszen lelkesedésünket, felismeréseinket és testünket egyaránt megosztjuk egymással, így mindketten gazdagabbá válunk, és élvezzük az együttlét gyümölcseit. A boldogító szerelem, amely felszabadít és feltölt minket, négyféle formában jelenhet meg. Az élet minden területére vonatkozóan magába foglalja az erőfeszítés nélküli kicserélődést (adni vágyást), az együttérzést, az átérző örömet és a megingathatatlan elfogulatlanságot. Buddha minden lénynek azt kívánta, hogy a szeretet mind a négy formáját valósítsák meg, mivel ezek a megvilágosodás közvetlen feltételei. Minél több szeretetet tudunk kifejleszteni, az

élet annál egyszerűbb lesz, hiszen nem leszünk többé olyan könnyen sebezhetők, és ritkábban reagálunk az „igazságtalanságokra”. Más szemmel fogjuk nézni barátainkat és ellenségeinket, távol a baráti körünk, és a változásokat is egyre kiegyensúlyozottabban fogadjuk. Vonzók leszünk mások szemében, hiszen mindenki élvezi a szeretetteljes odafigyelést. A szerelem megnyit minket, így minden lény számára sokkal hasznosabbak leszünk. Számos buddhista meditációnak az a célja, hogy megvalósítsuk a szeretet négy formáját, amelyeket a buddhista szövegek négy mérhetetlennek neveznek. Buddha kívánságai klasszikus megfogalmazásban ezekkel a szavakkal segítik a gyakorlást:

SZERETET

Legyen minden lény boldog,
és rendelkezzen a boldogság okával!

EGYÜTTÉRZÉS

Legyen minden lény mentes a szenvedéstől
és a szenvedés okától!

ÁTÉRZŐ ÖRÖM

Legyen minden lénynak része a valódi boldogságban,
amely mentes a szenvedéstől!

ELFOGULATLANSÁG

Rendezzen minden lény a teljes elfogulatlansággal,
amely mentes a kötődéstől és az ellenszenvtől!

SZERETET

Legyen minden lény boldog, és rendelkezzen
a boldogság okával!

Alapvetően minden ember szeret adni. Természetes dolog másokkal és magunkkal jót tenni, és minden, ami ezzel kapcsolatos, boldogságot szül. Az anyák segítik gyermekeiket, a férfiak megvédik családjukat, a szerelmesek pedig kölcsönösen támogatják egymást, ahogy a szomszédok és a munkatársak is. A kölcsönös nyitottság és az egymás felé fordulás hatására az „én” és a „te” ket-tőssége a „mi” egységévé olvad össze. Egyre kisebb jelentőséggel bír minden, ami elválaszt minket, és ez gazdagítóan hat a szerelemre. A fenti kívánság abból a hozzáállásunkból fakad, hogy szerelmünknek a lehető legtöbb boldogságot kívánjuk. Annyira vonzódnunk egymáshoz, hogy másra sem tudunk gondolni, így testünket, beszédünket és tudatunkat egyaránt bevetjük annak érdekében, hogy örömet okozzunk egymásnak. A legmagasabb szintű boldogság az ágyban közösen töltött idő, mivel ilyenkor egészen közvetlenül ajándékozzuk meg egymást. De a beszéd is igen jelentőségtejjessé válik, ha arra használjuk, hogy bátorságot öntsünk a párunkba, biztosítsuk őt a szerelmünkről, és a közelség újabb és újabb szintjeit építsük fel. Ettől megnő a kapcsolaton belüli bizalom, és az így megjelenő térben olyan új tulajdonságok fejlődhetnek ki, amelyek környezetünk számára is hasznosak lehetnek. Ennek ismertetőjele az, hogy sok lényt teszünk boldoggá.

Vonzalmunk és összetartozásunk kifejezésére még akkor is elég alkalmat találhatunk, ha egy régóta tartó párkapcsolatban élünk, és a munka, a család és a megszokások a kelleténél nagyobb súllyal vannak jelen az életünkben. Mindig akadnak pillanatok, amikor éreztethetjük szerelmünkkel, hogy mennyire értékeljük őt a hétköznapi forgatagában is. Ezek éppúgy lehetnek biztató szavak egy fárasztó munkanap előtt, mint a meghitt gyengédség

gesztusai egy hosszú autóúton. Ha együttélésünk során sikerül örömteli közelségben maradnunk egymás testével, teljes szerelmi életet élünk, és alapvetően a szép dolgokat vesszük észre, akkor társunk és környezetünk egyaránt ragyogni fog. A szerelem e formájában természetes, hogy életünket barátságos és nyitott módon, elvárások és korlátozások nélkül osztjuk meg egymással, s mindig a legmagasabb szinten látjuk a másikat.

Íme egy gyakorlat, amely több szeretet kifejlesztésére tesz minket képessé.

Ha társunkra már könnyedén sugározzuk szeretetünket, akkor következő lépésként irányítsuk ugyanezt a nyitottságot és figyelmességet közeli hozzátartozóinkra és ismerőseinkre. Először csak képzeletben tegyünk így, majd a gyakorlatban is. Ha ez sikerült, akkor fokozatosan vonjunk be más embereket, azokat is, akikkel nehézségeink vannak. Végül terjesszük ki a szeretetet valamennyi lényre.

Ha a szeretet e formáját nem tudjuk egy konkrét partnerhez kötni, akkor – mint az a buddhista gyakorlatokban szokás – egyszerűen képzeljük magunk elé édesanyánkat, aki meleg szívvel, önzetlenül életet adott nekünk, és felnevelt minket.

EGYÜTTÉRZÉS

Legyen minden lény mentes a szenvedéstől
és a szenvedés okától!

A szeretet második, hasznos formája az együttérzés. Ha felismerjük, hogy a lények mennyire sebezhetőek, és mennyire képtelenek távolságot tartani az érzelmeiktől, amelyek gyakran kegyetlenül eluralkodnak rajtuk, akkor azt kívánjuk, bárcsak megóvhatnánk őket. Ilyenkor azzal tudunk a legjobban segíteni rajtuk, ha elvárások nélkül, jelentőségteljes dolgokat adunk vagy teszünk számukra. Az ön-

zetlen szeretetből származó többlet egyszerre fejleszti mindkét fél erős oldalait – azét is, aki ad, és azét is, aki kap –, és mindannyiunk számára előnyös. A nagylelkűség szárnyakat ad környezetünknek, és az emberek előbb vagy utóbb felfigyelnek rá. Kis idő elteltével az elvárások nélküli együttérzés „ragadós” példává válik, és lépésről lépésre a többiek is kifejleszthetik ezt a hozzáállást.

A Közel-Keleten született hitvallások, amelyek több mint ezer éve tartják befolyásuk alatt Európát, nehezen tudják megkülönböztetni a sajnálatot és az együttérzést. Hát még az önfeláldozást! Ahhoz, hogy segíteni tudjunk valakinek, természetesen ismernünk kell az adott helyzetet, ugyanakkor senkinek sem jó, ha a másikkal együtt mi is beleesünk ugyanabba a „verembe”, és így képtelenek leszünk átlátni a helyzetet. Aki szeretne másoknak segíteni, az emelje önértékelésüket azzal, hogy olyan erősségeikre mutat rá, amelyeket mindenki képes kifejleszteni magában. A sajnálat azt jelenti: „Valójában én sem hiszem, hogy sikerülhet neked.” Az együttérzés viszont mindenkiben felszabadítja az erőt ahhoz, hogy megbirkózzon saját életével. Ha együttérzéssel és a helyzetnek megfelelően cselekszünk, akkor nem adunk teret annak az egészségtelen hozzáállásnak, amely kényszeresen segíteni akar másokon.

Egy buddhista számára az együttérzés azt a mindenkit összekötő bizonyosságot jelenti, hogy noha az élet tele van meglepetésekkel, mindannyiunk lényegisége ugyanaz – sebezhetetlen tér. Buddhistaaként egyrészt megtanuljuk józan ésszel megérteni és elkerülni a gyengeség okait, másrészt tudjuk, hogy előző életeink során mi magunk is számtalanszor jártunk már hasonló cipőben, de megbirkóztunk a nehézségekkel. Így minden oldalról megértjük a kellemetlen helyzeteket, és párunkkal együtt kétszer annyi beleérzéssel tudunk segíteni. Az együttérzés mindaddig felszabadít, amíg hálával éljük meg az egységet, és megtaláljuk azt a területet, ahol a legjobbat hozhatjuk ki magunkból. Ez akkor lehetséges, ha gon-

dolatainkba nem férkőzik be az az elképzelés, hogy mi vagyunk az, aki ad, a másik pedig függ tőlünk, mint egy állandó ügyfél vagy áldozat – vagyis ha nem keresünk senkit a passzív befogadó szerepére. Az emberekre bomlasztó hatással van, ha az állam szociális hálóját kihasználva megelégszenek azzal, hogy életük végéig mások gondoskodjanak róluk anélkül, hogy bármit is tennének saját fejlődésükért, vagy bármit is teljesíteniük kellene a világban.

Íme egy gyakorlat, amely több együttérzés kifejlesztésére tesz minket képessé.

Ha egészséges együttérzést szeretnénk kifejleszteni magunkban, akkor képzeljük el, hogy szerelmünk vagy édesanyánk nehéz helyzetbe került. Egyfelől azonnal meg akarjuk szüntetni a szenvedését, másfelől önállóvá szeretnénk tenni őt. Ha valóban együtt érzők vagyunk a hozzánk közel álló emberekkel, akkor érezni fogjuk, ahogy szeretetünk fokozatosan kiterjed barátainkra, elenségeinkre és végül minden lényre.

A buddhista tanítások szerint számtalan eddigi életünk során valamennyi lény volt már az anyánk vagy az apánk, és valamikor mi is voltunk már az ő szüleik. E számos kapcsolat és közös élmény sok lehetőséget ad arra, hogy segítsünk másokon. Rengeteg előny származik abból, ha megfelelő módon tesszük ezt.

ÁTÉRZŐ ÖRÖM

Legyen minden lénynek része a valódi boldogságban,
amely mentes a szenvedéstől!

Az egészséges szeretet harmadik válfajára az átérző öröm kifejezés a legtalálóbb. Ez annyit jelent, hogy örülünk, amikor másvalamivel valami jó történik, akár hasznunk származik belőle, akár nem – ha például valahol a világban a muszlim nők több szabadságot kapnak, vagy ha közvetlen környezetünkben partnerünk si-

kert ér el a szakmájában. Ha megnyílunk mások boldogsága felé, vagy örülünk annak, hogy életük könnyebbé vált, akkor az irigység, a féltékenységek és más, zavaró érzelmek önmaguktól feloldódnak. Nagyszerű dolog, amikor néha képesek vagyunk mások javára háttérbe szorítani saját igényeinket. Például ha kedvenc tévésorozatunk helyett kettesben vacsorázunk a párunkkal, vagy lemondunk egy továbbképzést, mert társunk komoly szakmai kihívás előtt áll, és szüksége van a segítségünkre, vagy rábeszéljük partnerünket a továbbtanulásra, holott ez a közösen töltött idő rovására megy, vagy akár időnként levesszük szerelmünk válláról a gyerekekkel kapcsolatos terheket, hogy legyen egy kis ideje magára... Hosszú távon ezek a gesztusok sok teret, többletet és erőt adnak egy párkapcsolatban.

Az átérző öröm erőteljesen összeköt minket egymással. Ennek leglátványosabb példája Közép-Európában a berlini fal leomlása volt 1989-ben. Akinek egy csepp vér is csörgedezett az ereiben, képtelen lett volna nem örülni annak láttán, hogyan áramlanak a boldogságtól ragyogó emberek Nyugat-Berlinbe, a szabadság felé. Mindannyiunk számára jól ismert tény, hogy a feltételekhez kötött boldogság igencsak rövid életű. Ez a tapasztalat pedig ahhoz a kívánsághoz vezet, hogy minden lény jusson el a végső boldogsághoz, saját tudata felismeréséhez. Azok a jó benyomások, amelyeket másokkal megosztunk, saját tudatunkban is elraktározódnak, és mi magunk is egyre gazdagabbá válunk általuk. Egyre jobban elhalványul az „én” és „te” elválasztottságának képzete, és akárcsak a szerelem és az együttérzés esetében, ennek hatására egyre szabadabbá válunk.

Íme egy gyakorlat az átérző öröm kifejlesztésére.

Elképzeljük, amint a világ megjelenik a térben, az emberek mindenfelé boldogságot és fejlődést tapasztalnak, mi pedig örülünk ennek. Majd azt kívánjuk, hogy egyre több jó történjen velük.

ELFOGULATLANSÁG

Rendelkezzen minden lény a teljes elfogulatlansággal,
amely mentes a kötődéstől és az ellenszenvtől!

Az elfogulatlanság nagyon nemes érzelem, a szeretet koronája. Bármilyen lehetetlenül is viselkedjenek az emberek, és akármennyire elképesztő tetteket is hajtsanak végre, végső szinten minden lény magában hordozza az összes megvilágosodott tulajdonságot. Sem a tudatot, sem a benne rejlő képességeket nem lehet tönkretenni vagy elpusztítani. Az elfogulatlanság nem tompaságot vagy érdektelenséget jelent, hanem azt a kívánságot és igyekezetet, hogy minden lényen elfogulatlanul segítsünk. Ha egyszer rájöttünk arra, hogy mindenki ugyanazokkal a lehetőségekkel rendelkezik, csak más-más körülmények között él, akkor képesek leszünk megkülönböztetés nélkül tekinteni minden lényre. Tehát nem ragaszkodunk azokhoz, akiket szeretünk, és nem utasítjuk el azokat, akiket nem kedvelünk. Ez a mindent magába foglaló nyitottság egy nap majd lehetővé teszi számunkra, hogy minden lény javára váljunk. E megértéssel minden munka alapvetően jelentőség-teljessé válik – még a legproblémásabb „ügyfelekkel” is. Bármi történjék, próbáljuk meg minden helyzetben szem előtt tartani a végső célt: minden lény boldogságát.

Megfigyelhetjük, hogy a szerelmespároknál – különösen azoknál, akik már régóta vannak együtt, és sok mindenben mentek keresztül közösen – a fent említett, mély bizonyosság alapvető tulajdonságként van jelen. Ha ezt nekünk is sikerül kifejlesztenünk, és ennek megfelelő érettséggel bánunk egymással, akkor csupán egy kis lépést kell megtennünk ahhoz, hogy mindezt a többi emberre is kiterjesszük. Legyünk óvatosak az olyan helyzetekkel, amelyekkel mások könnyen visszaélhetnek – mint például a pénzkezelés –, de ezenkívül bátran

élvezhetjük azt a felismerést, hogy minden tökéletes tulajdonság ott rejlik valamennyi lényben. Attól a pillanattól kezdve, hogy ez a felismerés megjelent bennünk, mindig jó társaságban leszünk.

Az elfogulatlanság kifejlesztéséhez időzzünk a pillanatban, ne tereljük a dolgokat személyes síkra, legyünk tudatában a mulandóságnak, és annak, hogy minden lény buddhatermészettel rendelkezik.

A négy mérhetetlen

SZERETET

Kivétel nélkül minden embert kedvelünk – bármit is tesznek, mondanak vagy gondolnak –, és boldogságot kívánunk nekik.

EGYÜTTÉRZÉS

Tudjuk, hogy mindenki tapasztalja a szenvedést, függetlenül attól, hogy milyen életkörülmények között él. Minden lénynek azt kívánjuk, hogy szabaduljon meg a szenvedéstől, és ennek megfelelően cselekszünk.

ÁTÉRZŐ ÖRÖM

Örülünk mások boldogságának, és azt kívánjuk, hogy ez az állapot maradandó legyen számukra.

ELFOGULATLANSÁG

Nem vagyunk foglyai többé olyan zavaró érzelmeknek, mint a ragaszkodás és az ellenszenv, és tudatában vagyunk annak, hogy minden lény buddhatermészettel rendelkezik.

Meditációs gyakorlat



*Buddhista gyakorló mantratekercsekkel teli imamalmokat
forgat a nepáli Szvajambu sztúpánál*

Szerető Szemek (szkr. *Avalókitésvara*, tib. *Csenrézig*) minden buddha együttérzését jelképezi. Leggyakoribb megjelenési formája fehér színű, négykarú. Rajta fogunk meditálni. Nem imát intézünk hozzá, hanem eggyé válunk vele annak érdekében, hogy teljesen megvalósítsuk együttérzését és szeretetét.

A négy kar azt jelzi, hogy nem világi jelenségről van szó. Ezek szimbolizálják a szeretet négy formáját: a szeretetet, az együttérzést, az átérző örömet és az elfogulatlanságot. Jelképei (a kristálymala, a kendők, a lótuszvirág stb.) és ezek jelentései szavak nélkül is hatással vannak a tudatalattinkra.

Mantrájának, az OM MANI PEME HUNG-nak, óriási jelentősége van. Nepálban és Tibetben ez a leggyakrabban ismételt mantra, sok helyen kövekbe vésve is látható. Amikor a buddhisták a *sztúpák* közelében található imamalmokat pörgetik az óramutató járásával megegyező irányban, vagy kezükben forgatják ezek kisebb változatait, esetleg malát használnak, akkor minden forgatásnál kívánságokat tesznek valamennyi lény javára. A mantrának ugyanez az értelme a meditáció közben is.

A mantra jelentése:

OM – megtisztít a büszkeségből eredő káros benyomásoktól;

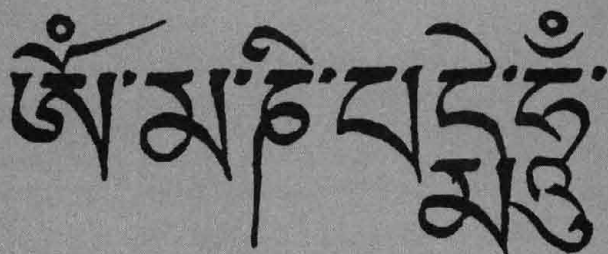
MA – megtisztít az irigységből és féltékenységből eredő káros benyomásoktól;

NI – megtisztít a ragaszkodásból és vágyból eredő káros benyomásoktól;

PE – megtisztít a nemtudásból eredő káros benyomásoktól;

ME – megtisztít a mohóságból és fősévénységből eredő káros benyomásoktól;

HUNG – megtisztít a haragból és gyűlöletből eredő káros benyomásoktól.

The image shows the Tibetan script for the OM MANI PEME HUNG mantra. The characters are arranged in a stylized, flowing manner, with the 'OM' (ཨོཾ) at the top left, followed by 'MANI' (མ་ཎི་), 'PEME' (པཌམེ་), and 'HUNG' (ཧཱུཎ) at the bottom right. The script is black on a light gray background.

Az OM MANI PEME HUNG mantra

A mantra szó szerinti fordítása így hangzik:

OM – Tér, ébredj!

MA NI PE ME – Gyémánt a lótuszvirágban (ez a buddha neve, amelynek kimondása felébreszti az erejét).

HUNG – Cselekedj!

A Szerető Szemek megjelenítése, a mantrából sugárzó fény ragyogása, és a mantra egyidejű ismétlése megnyitja a tudatunkban rejlő, együtt érző tulajdonságokat. Az egyes szótagok kiejtése csökkenti az énképzet zavaró erejét, és megnyitja a teret az együttérzés kiterjesztésére.

A meditáció után arra törekszünk, hogy ezt az érzést minél tovább fenntartsuk, és növeljük a lények iránti együttérzésünket.

Szerető Szemek abban a pillanatban megjelenik, amint rágondolunk. Ezt követően egy nagyon egyszerű elmélyülési szakasz következik, amelyet alkalmazzunk együttérzéssel, és azzal a kívánsággal, hogy ez az érzés terjedjen ki minden lényre. Remélem, hogy ez a meditáció mindenki hasznára válik.



Szerető Szemek

Szerető Szemek-meditáció

Irányítsuk tudatunkat a célra, a teljes megvalósításra és megvilágosodásra. Ezután a módszerekre, amelyek elvezetnek hozzá. Majd barátainkra, akikkel a buddhista úton járunk, végül pedig a tanítóra, aki átadja nekünk erejét az elmélyüléshez.

Egyenes háttal ülünk, állunkat enyhén behúzzuk, jobb kezünk bal kezünkön, az ölünkben nyugszik, hüvelykujjaink összeérnek. Érezzük a levegő áramlását az orrunk hegyénél mindaddig, amíg tudatunk teljesen lenyugszik.

Most egy szempillantás alatt felettünk és minden lény felett megjelenik egy-egy holdkő színű Szerető Szemek-forma. Ugyanabba az irányba néznek, mint mi. Ragyognak és leírhatatlanul gyönyörűek. Szerető Szemek négy karja a szeretetet, az együttérzést, az átérző örömet és az elfogulatlanságot, ékszerei pedig tökéletes tulajdonságait jelképezik.

Amíg hangosan vagy magunkban ismételjük az OM MANI PEME HUNG mantrát, a szeretet szívárványfénye kiáramlik a buddhaformák szívközpontjából minden lényhez és a világba.

OM MANI PEME HUNG OM MANI PEME HUNG OM MANI PEME HUNG OM MANI PEME HUNG

A mantrát addig ismételjük, ameddig csak szeretnénk.

Minden lény ragyog az áldástól, minden tökéletes, minden gondolat bölcsesség, és minden hang egy mantra.

Most Szerető Szemek formái megígérik, hogy minden alkalommal megjelennek, amint rájuk gondolunk. Formái fénné válnak, és minden lényt boldogság tölt el.

Végül azt kívánjuk, hogy mindaz a jó, ami megjelent, áradjon ki minden lényhez, és mutassa meg nekik tudatuk lényegét.

A boldogság hozzáállás kérdése

Minden kapcsolat alapja a megfelelő tudati hozzáállás. Egy kapcsolat sikere nagymértékben azon múlik, hogy mennyire vagyunk képesek a másik fél boldogságát sajátunk elé helyezni. Az állandó önzés és a szűk látókörű gondolkodás előbb-utóbb véget vet minden örömteli állapotnak. Ha viszont képesek vagyunk párunk javát és fejlődését fontosabbnak tartani a magunkénál, akkor mindketten gazdagabbá válunk. Leginkább azonban akkor fejlődünk, ha a közösen véghezvitt, hasznos tetteink által bontakozunk ki. Ha kapcsolatunkat tudatosan ápoljuk, akkor mély bizalmat fejlesztünk ki egymás iránt, gyarapítjuk a közös, jó benyomásokat, és erősítjük magunkban a képességet arra, hogy minél többet tudjunk adni. Ha felismerjük, hogy párunk mennyire vágyik a boldogságra, ugyanakkor mennyit szenved a zavaró érzelmektől és a téves elképzelésektől, akkor ebből a tapasztalatból merítve nagyon sok embernek tudunk gyakorlati segítséget nyújtani. Így másokkal is ösztönösen törődni kezdünk.

A szerelem művészete abban áll, hogy elengedjük a másikat, és teret adunk neki. Az igazi szerelemben a szabadság és a fejlődés ízét érezzük, és kapcsolatunk mentes minden ragacsos kötődéstől. Azok a tettek és érzelmek éltetik, amelyek révén együtt tanulhatunk és fejlődhetünk. Fontos számunkra, hogy párunk boldog legyen, és a környezetünkben élők is jól érezzék magukat. A szerelem akkor működik, ha társunkat nem uralni és korlátozni akarjuk, hanem képesek vagyunk megmutatni azokat a tulajdonságokat, amelyekkel eredendően rendelkezik – az erőt, a szépséget és a lehetőségeket –, majd ezeket együtt sugározzuk ki a térbe. Egy párkapcsolatnak lehetővé kell tennie, hogy elinduljunk a magunk választotta fejlődési irányba. Ha ily módon együtt maradunk, akkor érett a kapcsolat, ha pedig elválunk, akkor egy következő életben igaz barátként fogunk újra találkozni.

Mindig ellenőrizzük tehát, hogy gondolunk-e másokra, vagy csak magunkra figyelünk, és hogy sikerül-e túlélnünk az „én” és „te” kettősségén. Így jön létre az a boldogság, amely nem függ másoktól.

Sok párkapcsolatban az a legfőbb veszélyforrás, hogy a nagy szerelem közepette kirekesztjük a többieket, és keveset érintkezünk a külvilággal. Az éjszakák szóljanak kettőnkről, de nappal nyissunk a világ felé is, és teremtsünk emberi gazdagságot. Ha ezt nem így tesszük, a korlátozott információáramlás vagy annak teljes hiánya elbizonytalanítja a kapcsolatainkat, és a végeredmény a szellemi szegénység – mai szóval élve az unalom – lesz. Fontos tehát, hogy mindig tisztában legyünk a fejleményekkel mind a kapcsolaton belül, mind az élet egyéb területein, és figyeljünk arra, hogy ne csak a felszínen legyünk hasznosak mások számára, hanem jelentősegteljesebb szinteken is.

Különösen azokkal a jelenségekkel foglalkozunk, amelyekről a politikusok elfordulnak: például az egyes társadalmi rétegek születési rátájával, a nők egyenjogúságával, az emberi értékek és a szabadság hosszú távú fenntartásával országunkban. Ha messzebbre tekintünk pillanatnyi kényelmünkönél, észrevehetjük, hogy az események, a tettek és az értékek nem önmagukban jók vagy rosszak, inkább aszerint osztályozhatók, hogy hosszú távon boldogsághoz vagy szenvedéshez vezetnek-e. A legtökéletesebb vívmány feltételei csak úgy bontakozhatnak ki, ha rendelkezünk kellő történelmi jártassággal, amely segít elkerülni az időpocsékolást és a zavarodottságot – ez a vívmány pedig nem más, mint a mindenkire egyformán ragyogó, kiteljesedett ember. Ha nem tudjuk biztosan, hogy milyen irányba induljunk, tegyük fel magunknak a következő kérdést: „Mi az, ami ötven év múlva a legtöbb embernek a legnagyobb szabadságot és boldogságot hozza?”.

Saját magunk számára pedig az eredményez igazán jelentőségteljes változást, ha kedvesünkkel együtt minden lény javára az

egyetlen állandó forrásból meritünk, vagyis ha együtt tapasztaljuk meg tudatunk természetét. Hiszen csak a tudat képes a boldogság megtapasztalására. A gazdag párkapcsolatok ezenfelül abból az erős kívánságból is táplálkoznak, hogy a tudatot megismerve sikerüljön minden lény javára válniuk. Az egymás felé megnyíló emberek között létrejön egy összekötő híd, amely elvezet ahhoz az állapothoz, ahol a „mi” már minden lényt magába foglal. Erről olvasni is jó, de még jobb megtapasztalni. Ráadásul ez a hozzáállás segítséget nyújt a szorult helyzetek megoldásában is, hiszen ha csak magunkra gondolunk, akkor problémáink vannak, ha viszont másokra, akkor feladataink. Ez adja a hajtóerejét azoknak a csodálatos párkapcsolatoknak, amelyek a '70-es évek óta viszik előre a buddhizmust Nyugaton. Azt a boldogságot eredményező magatartást, amikor azt kívánjuk, hogy képesek legyünk másokat boldoggá tenni, és meg tudjuk értetni velük a boldogság okát, *megvilágosodott hozzáállásnak* nevezzük. A buddhizmusban egy belső ígéret segít nekünk abban, hogy ezt az életünket jelentőségteljessé tevő hozzáállást akár nagyobb nyomás ellenére is képesek legyünk megtartani. Hatékonyan megvéd minket attól, hogy korlátozzuk, esetleg feladjuk a megszabadító tudati beállítottságot, és visszaessünk egy másoktól elválasztó, szegényesebb látásmódba. Egyre inkább megértjük, hogy minden lény számít, belátjuk, hogy saját fejlődésünk a legjobb példa mások számára, és fokozatosan felhagyunk az ártalmas tettekkel és szokásokkal. Ezután tudatosan elkezdünk mérhetetlenül sok jó benyomást ültetni a tárháztudatunkba, és mindenki számára hasznos életet élni – erre a Nagy Út és a Gyémánt Út buddhizmus sok hasznos és gyors módszert kínál. Ez a magatartás, a sok meditáció és a legmagasabb szintű látásmód együttesen vezet a megvilágosodáshoz. A *bóddhiszattvaígéretet* – amelynek során megfogadjuk, hogy minden lény javára elérjük a megvilágosodást, és szüntelen erővel és kitartással dolgozunk

maradandó boldogságukért – leginkább egy megvalósított tanító jelenlétében érdemes letenni. Ez a hozzáállás értelmet ad, és távlatokat nyit életünkben. A *bódhiszattva* egy olyan buddhista gyakorló, aki azért fejlődik és éri el a megvilágosodást, hogy minden lény javára váljon. Ha rendelkezünk ezzel a személyes szinten túli hozzáállással, akkor azok a tanítások lesznek megfelelők számunkra, amelyeket Buddha körülbelül 2550 évvel ezelőtt a *Bódhgája* közelében lévő Radzsgír-hegyen adott. A Nagy Út gyakorlásához tehát szükséges némi érettség és többletenergia.

Az évszázadok folyamán lényegében háromféle megközelítési mód alakult ki azt illetően, hogyan lehet elvezetni a lényeket a megvilágosodásig. Az első a király példája, aki előbb megerősödik, és hatalomra tesz szert, hogy aztán később segíteni tudjon másoknak. Úgy gondolja, hogy akkor tud hatékony lenni, ha már elég erős hozzá. Befolyásával, tudásával, győzelmeivel és dicsőséges tetteivel lelkesíti a lényeket. Ez a hozzáállás figyelhető meg a legtöbb családapán, aki a karrierjét építi, hogy a későbbiekben – remélhetőleg több szabadidővel és pénzzel rendelkezve – értékesebb életet tudjon biztosítani feleségének, gyermekeinek és barátainak.

A második a révész példája, aki akkor boldog, ha mások társaságában éri el az izgalmas túlpartot. A többiekkel együtt akarja tapasztalni a megvilágosodást. Ezt az erős összetartást figyelhetjük meg azoknál a szerelmespároknál, akik egymást támogatva, vállvetve győzik le a nehézségeket, vagy olyan családoknál, ahol a szülők és a gyerekek a világ távoli pontjain élnek, mégis tartják egymással a kapcsolatot. Királyként nagyobb befolyásnak és hírnévnek örvendünk, a révészt viszont több emberi közelség veszi körül.

A harmadik mód arra, hogyan tevékenykedhetünk minden lény javára, a pásztor viselkedéséhez hasonlítható, aki előbb az állatokat látja el, és csak azután gondol saját magára. Vagyis gondoskodik róla, hogy mindenki elérje a megvilágosodást, és ő csak

azután következik. Bár életéből hiányoznak a nagy tettek vagy az egyenrangú kicserélődés, mégis képes a külvilágtól függetlenül fejlődni, mert egyszerűen nem gondol magára. Bizonyos emberek számára ez a legkellemesebb és leggyorsabb útja a fejlődésnek. Ezt látjuk az anyák esetében is, akik számára a család a legfontosabb, vagy azoknál a szerelmeseknél, akik először mindig azt kérdezik: „Mi tehetek még érted?”. Végso soron a *megvilágosodástudat* mindhárom fajtája arról szól, hogy túllépünk az énképzeten. Így válnak megszabadítóvá a módszerek, és ez nyitja meg az utat a megvilágosodáshoz. Nyugodtan választhatjuk bármelyik, számunkra megfelelő példát, vagy akár mindegyikből egy keveset.

Megvilágosodott hozzáállás (szkr. *bódhicsitta*, azaz megvilágosodástudat)

Kifejlesztjük a megvilágosodástudatot, hogy magunk és mások javára válhassunk.

Ehhez szükségünk van:

- arra a kívánságra, hogy magunk és mások javára elérjük a megvilágosodást;
- és arra, hogy mindezt megvalósítsuk a hat megszabadító cselekedet alkalmazásával.

A megvilágosodástudatot a bódhiszattvaigéret erősíti meg – elhatározzuk, hogy képességeinket szüntelen kitartással és erővel fejlesztjük és alkalmazzuk minden lény javára.

Adjunk mély értelmet a szerelemnek

A szerelem fejlődésében meghatározó szerepe van a módszereknek, a tudásnak és a hozzá tartozó élettapasztalatnak. Sokat nyerhetünk, ha saját viselkedésünket megfigyelve elkerüljük a zavarok okát, és magatartásunkat minél inkább Buddha tíz hasznos cselekedetéhez igazítjuk.¹³ Jelentőségteljes gondolkodással, beszéddel és tettekkel szabadságot teremthetünk, e szabad térben pedig kibontakozhatnak azok a képességeink és tulajdonságaink, amelyeket eddig a környezettünkkel való súrlódások vagy merev elképzeléseink gátoltak. Belső gazdagságunk leginkább együttérzésünk tudatos alkalmazásával nő annak arányában, hogy mennyire vagyunk képesek elengedni az énilúziót, elfogadni ennek mulandóságát, és megérteni minden létező dolog álomszerűségét. Ezáltal a gazdagság megszabadítónak válik, és valódi emberi érettséggel párosul.

Ha egy párkapcsolattól többet várunk, mint hogy valami kellemes, kiegyensúlyozott időtöltés legyen, sőt másokat is szeretnénk bevonni az életünkbe, akkor meg kell szilárdítanunk a személyen túli hozzáállásunkat és jókívánságainkat. Tudatosan kell viselkednünk, ha mások boldogságát a sajátunk elé szeretnénk helyezni, máskülönben az egész csupán egy szép elképzelés marad. A Buddha által tanított hat megszabadító cselekedet e nemcsak alapnak erőt és rugalmasságot ad. Általuk a környezettünkkel való kicserélődés egyre intenzívebb lesz, így fokozatosan megértjük, hogy a dolgok kölcsönösen függenek egymástól, és nem valóság (ezt jelenti az *üresség* fogalma). Ez a megértés aztán lépésről lépésre elvezet minket a megvilágosodáshoz. Ha ehhez még hozzáadjuk a Gyémánt Út módszereit és látásmódját, akkor az egész folyamat sokkal gyorsabb lesz.

¹³ Lásd a „Mitől lesz sikeres egy párkapcsolat?” című részt *A szerelem nem véletlen* című fejezetben.

Buddha azon tanítványainak javasolta a hat megszabadító cselekedetet, akik természetes módon tudtak kapcsolódni másokhoz és a világhoz. Ezek a cselekedetek azért megszabadítók, mert nem csupán jó karmát teremtenek, hanem alkalmazásukkal ténylegesen képesek leszünk elérni azt a megszabadító tapasztalatot, hogy az énképzet csupán egy tévedés. Ha azzal a hozzáállással hajtjuk végre e cselekedeteket, hogy a tettek alanya, tárgya, és maga a cselekvés sem rendelkezik semmilyen független, különálló természettel, hanem mind ugyanazon teljesség részei, akkor kapcsolatlunk gazdagodni fog, hosszú távon pedig megvilágosodunk.

Nagylelkűség

Amikor nagylelkűek vagyunk, tudatosan teremtünk kapcsolatot a világgal, és kinyilvánítjuk, hogy a többiek fontosak számunkra, és kedveljük őket. Bármerre is nézünk, minden emberi találkozás azzal kezdődik, hogy a fent említett módon megnyílunk, akár kezet adunk egymásnak, akár rámosolygunk a másikra, akár ajándékot adunk neki. Számos kultúrában mindmáig fennmaradt az a szokás, hogy az isteneket és az idegeneket a legkülönbözőbb felajánlásokkal köszöntik. A nagylelkűség minden időben és helyen alapvető és pozitív hozzáállás.

Buddhista szemszögből háromféle nagylelkűség létezik. Az első – a materiális nagylelkűség – nem bír túl nagy jelentőséggel azokban az országokban, ahol a legtöbb ember a szív elzsírosodásába hal bele, és azt sem tudja, hová parkolja a második autóját. A szegény országokban azonban az élelem és a pénz életeket menthet. A nagylelkűség egy másik formája, amikor abban segítünk másokat, hogy iskolai oktatásban részesüljenek. A társadalom kisebb része így önállóvá válhat, majd némi idő elteltével, és számos jogszabály megalkotása után a többieknek is le-

hetőségük lesz erre. Míg a szegényebb országokban az élelmezésre és az oktatásra esik a hangsúly, a gazdag, felgyorsult és kiterjedt szociális hálóval rendelkező országokban a nagylelkűség elsősorban nem állami szinten, sokkal inkább az emberi kapcsolatokban nyilvánul meg. Itt bizalommal, jó érzésekkel és az egymásra fordított idővel gazdagítjuk az életet. A mindennapok nyüzsgésében azonban túl gyakran megfélemezünk társadalmunk alapjainak védelméről, párkapcsolatunkon belül pedig arról, hogy megengedjük magunknak a bensőséges találkozások pillanatnyi luxusát. Márpedig ennek hiánya szegényessé teszi a jelent, és előbb-utóbb nagyon megbosszulhatja magát.

A legszebb ajándék, amit az embereknek adhatunk, hogy kapcsolatot teremtünk közöttük és a megszabadító tudás között. Ez nemcsak ebben az életben, hanem a halálukban, majd az azt követő köztesállapotban és további életeik során is növekvő tisztánlátást és erőt biztosít számukra.

A kritikus gondolkodású embereknek manapság ritkán jut eszükbe a szellemi ajándék lehetősége és nagyszerűsége, pedig ezzel igen nagy boldogságot adhatunk másoknak. Mély jelentőséget nyerhet az emberek élete, ha tudomást szereznek arról, amit csak a tapasztalati vallások ismernek: a halálunkkor széteső agy nem a tudatosság forrása, csupán feldolgoz egy olyan tudati áramlatot, amely már kezdet nélküli idők óta az egyik állapotból vagy testből a következőbe költözik. Minden nagylelkű cselekedet közül ez a leggyönyörűbb. Az élet utolsó szakaszában méltóságot adhat az embereknek az a buddhista felismerés, hogy az öregkor szellemi végelgyengülésében is rendelkezünk még minden „programmal”, vagyis teljes emberségünkkel, és hogy ezek tovább fognak menni akkor is, ha az „adó-vevő”, vagyis az agy már egyre kevesebbet tud kifelé sugározni mindebből.

Párkapcsolatunk legfőbb célja egymás szellemi fejlődésének támogatása. Erősíteniünk kell kedvesünk bizalmát a benne rejlő, értékes

tulajdonságokban, és lehetővé kell tennünk számára, hogy a legjobb szerepekben tündökölhessen, hogy idővel önállóan kiterjessze a mozgásterét, és egyre biztosabban megálljon a saját erejéből is. Mivel minden egyes pillanat az élet hátralévő részének kezdete, és mi magunk teremtjük saját világunkat, az egészséges, józan ész azt diktálja, hogy minél magasabb szintre emeljük környezetünket és szerelmi életünket. A bizalom e jeleinek hatására az emberekben fokozatosan kibontakozik lényük teljessége, és a kellemes érzésekből létrejön egy többlet, ami másoknak is javára válik. Minél nagylelkűbbek vagyunk, minél több emberrel osztjuk meg dolgainkat, és minél inkább el tudjuk engedni merev elképzeléseinket, annál több öröm bontakozik ki, és annál gazdagabb lesz az életünk.

Jelentőségteljes magatartás az emberi kapcsolatokban

Ha nem akarjuk lerombolni a nagylelkűség teremtette bizalmat és jó benyomásokat, akkor el kell kerülnünk a káros cselekedeteket, szavakat és gondolatokat. Így megszabadulhatunk ezek kellemetlen következményeitől, és nagy teher esik le a vállunkról. Mint ahogy a második fejezetben már részletesen megvizsgáltuk, a magatartás egy gyakorlatias, egészséges, józan észre vall, vagyis jó példát mutatunk vele, és hosszú távon is értelmesen tudunk majd viselkedni. A Nagy Út szintjén ehhez kapcsolódik az a hozzáállás, hogy mindezt valamennyi lény javára tesszük, s ez végigkísér minket a megvilágosodás felé vezető úton.

A szerelemben fontos, hogy kimutassuk, mennyire vonzónak tartjuk a másikat. Nem mehetünk el figyelmetlenül társunk mellett, mintha csak egy fal lenne. Gondoljunk arra, hogy a nők azért szépítik magukat, hogy kíváncsiak legyenek, és szeretik, ha ezt mások is észreveszik és elismerik. A férfiak sem szokták kifogásolni, ha rátermett harcosoknak vagy védelmezőknek tartják őket.

A beszédnek is megvan a maga ereje. Amikor szeretetünket kimutatjuk társunknak, ne feledkezzünk meg a szavakról és a hangszínről sem. A vonzalom szavai, a szerelem és a csodálat kifejezései örömet és biztonságot adnak. A boldog párkapcsolatok bővelkednek szerelmes üzenetekben, ezek ugyanis erősítik a kapcsolatot. Az apró, közös örömekre utaló megjegyzések nagyon jó hatásúak tudnak lenni. Kapcsolatunk légköre látványosan javulni fog, ha megtanuljuk kifejezni a szerelmünket vagy az elismerésünket, és teljes nyitottsággal figyelünk, amikor párunk hozzánk beszél. Ne lustuljunk el e téren az évek múlásával sem, mert a szeretetteljes szavak fontos szerepet játszanak a fejlődésben és az életerős kapcsolat fenntartásában.

A női beszédközpont fejlettebb, mint a férfié, a nőknek mégis van mit tanulniuk e téren a férfaktól: legyenek egy kicsit feledékenyebbek, és növecszenek „vastagabb bőrt”. Nagyon megterhelő ugyanis, ha mindig szörszálhasogatók vagyunk, és komolyan vesszük a legjelentéktelenebb érzelmeket is. Ehelyett inkább tereljük el társunk figyelmét, ne legyünk haraggtartók, és adjuk meg az újrakezdés lehetőségét.

Minden lény szeretne boldog lenni a párkapcsolatán kívül is. Megmenthetjük valakinek a napját, ha melegséget, szeretetet sugárzunk magunkból, és lelkesedéssel fordulunk felé. Mindenki rendelkezik valami különleges tulajdonsággal, csak ki kell nyitnunk a szemünket. Nekem, buddhista tanítóként és számtalan ember tanácsadójaként, az a legjobb módszerem, hogy addig discsérem az embereket egy már bennük lakozó, hasznos tulajdonságukért, míg fel nem fedezik, és ki nem fejlesztik magukban. Ez nem egy kétszínű viselkedés vagy a realitásérzékét ért csapás, hanem – bizalmasom, Caty szerint – „dinamikus igazság”. Ami érdekes az egészben, hogy valóban működik. Az emberek tényleg nagyszerűvé válnak!

Minél többet gyakorlunk buddhistaként, minél több fátylat távolítunk el a tudatunkból, annál vonzóbbá válunk. Egyre könnyebben látunk meg valami izgalmat, kíváncsiságot vagy különösét minden emberben – és ezt mások is észreveszik. Nem azért történik mindez, mert kedvesek akarunk lenni, hanem mert tényleg így tapasztaljuk a világot. Kalu *rinpoce*, egy magas megvalósítással rendelkező mester 1970-ben, a Himalája keleti részén ezt így fogalmazta meg: „Ha a tudat rendben van, akkor minden rendben van.” Ezek szerint egy alapvetően barátságos világnézet már a fejlődés jele lehet. Ha azonban belegabalyodunk saját „szeretem–nem szeretem” játékainkba, akkor börtönbe zárjuk magunkat, és kellemetlen szokásokat veszünk fel. Mivel a hasonló a hasonlót vonzza, egy bódhiszattva pusztá közelsége képes felébreszteni az emberek valós természetét, képességeit és különleges kvalitásait. Ha akarjuk, megtanulhatjuk, hogyan lehetünk minden pillanatban szabadok, és hogyan tapasztalhatjuk meg annak frissességét és egyediségét, ahogy a dolgok vannak.

Türelem

Ha párkapcsolatunkban nem szeretnénk könnyelműen elveszíteni a jó hangulatot, a felhalmozott többletenergiát, és ezzel együtt megvonni magunktól minden fejlődés lehetőségét, akkor mindenképpen érdemes elkerülnünk a haragot. A harag és a düh egy szempillantás alatt képes szétrombolni a legjobb és legtartósabb benyomásokat vagy barátságokat is. A harag ellenszere a türelem, ami magában foglalja a kitartást.

A türelem terén a férfiak tanulhatnak a nőktől. Mivel az elmúlt néhány millió év során a férfiak nagy szerepet játszottak a túlélésért folytatott harcban, érthető, hogy az ő erősségük a kirohanás és a támadás. A türelemben, a kitartásban és a fel nem adásban azonban

a nők sokkal jobbak. Nagyszerű eredmény, ha a mai, kardfogú tigrisek nélküli világban a nők meg tudják tanítani férjüknek, hogyan hosszabbíthatják meg a harag puszkaporos hordójának kanócat. Így ugyanis energiájukat értelmes dolgokra fordíthatják, és nem kell bolondot csinálniuk magukból. A bölcs ember egy türelmes „nem veszem komolyan, és nem engedem ki” hozzáállással üresjáratba teszi a haragját. Minél nehezebbek és megcsontosodottabbak a külső vagy belső helyzetek, annál fontosabb, hogy humorral és barátságos hozzáállással elvegyük az életet. A türelem nem azt jelenti, hogy mindenáron el akarunk viselni valamit, netán még bűnösnek is érezzük magunkat miatta, hanem azt, hogy éberén időzünk annak tapasztalatában, ami van. A pillanatban és a tapasztaló elpusztíthatatlan természetében bízva könnyedén időzhetünk saját középpontunkban, s ebből a helyzetből szemlélhetjük az események sokszínűségét, anélkül hogy magyarázkodnunk vagy bármit is bizonygatnunk kellene. Létezik egy mondás, amely közel áll ehhez a látásmódhoz: „Az erős ember azt tesz, amit akar. Mi oka lenne hát dühbe gurulni?”. A legérettebb kijelentést ezzel kapcsolatosan egy kedves, belevaló sziléziai nénikétől hallottam. Ő egy főként balti németek lakta buddhista központban élt München közelében, és csodálatos gyógynövényfürdőket készített. Mindkét világháborúban lebombázták a lakását, őt pedig elüldözték, s mindebből a következő tanulságot vonta le: „Bármi is történt, én mindig azt mondtam magamnak: pont azt kapod, amit kívántál!”.

Erőről és érettségről tanúskodik, ha képesek vagyunk a nehéz helyzeteket előítéletek nélkül megközelíteni, és kiegyensúlyozottan kezelni. Ha a nő támogatja ebben forrófejű párját, azzal mindkét fél csak nyerhet, hiszen a férfi képes lesz átlátni a helyzetet és kivárni a megfelelő pillanatot. A kitartás legnehezebb, és egyben legkevésbé megfogható fajtájára a meditációban van szükség. Itt el kell engednünk minden elvárást és merev elképzelést azt illetően, hogy mi történjen, de a gyakorlást így is folytatnunk kell. Ez

azért szükséges, mert a tudat zavarodott, amikor kötődik vagy eltaszít, vagy amikor a múltban és a jövőben időzik. Ilyenkor nem fogja fel, mi van itt és most, és nem látja a tapasztalót. Amikor elkezdünk jó dolgokat tenni úgy, hogy nem várunk eredményt vagy elismerést érte, akkor ez élenjáró példa lesz mások számára is.

Örömteli erőfeszítés

„Jó munkának jó a gyümölcse” – a sportolók és művészek jól ismerik az örömteli erőfeszítés megszabadító cselekedetét. Hosszan tartó erőfeszítésre van szükség ahhoz, hogy az általunk áhított tulajdonságok kifejlődjenek, és a pozitív tettek szokássá váljanak. Ha jelentőségteljes és hasznos dologba fogunk bele, felébred bennünk a lelkesedés, és elégedettséget érzünk. Egyszerűen élvezzük, hogy jót teszünk, anélkül hogy dicséretet várnánk, és ezzel elkerüljük a kizáró büszkeség érzését – így óhatatlanul megtelünk idealista örömmel és emberi többlettel. Értékesebb emberré válunk, és elégedetten tapasztaljuk, hogy valami megmozdul és kibontakozik bennünk.

Sokféle szorgalom létezik. Van a férfiakra jellemző „ugorjunk neki, és csináljuk” szorgalom, amellyel pillanatok alatt ledöntenek egy házat, amit nagyon élveznek, majd néhány sör mellett történeteket mesélnek egymásnak. Ugyanilyen fontos azonban az örömteli, huszonnégy órás, állandó mozgásban lévő szorgalom is, amely leginkább a nők sajátja. Egy párkapcsolatban e két oldal nagyon jól kiegészítheti egymást: a nők betemethetik azokat a lyukakat, amelyeket a férfiak feleslegesen, vagy éppen rossz helyre ástak, és közben ösztökélhetik az erősebb nem képviselőit munkájuk folytatására.

Szeretetből szívesen teszünk meg dolgokat a párunkért vagy ketőnkért. Hajdanán, a túlélésért folytatott harcban az volt a ter-

mészertes, hogy aki képes volt rá, az mindent megtett a családjáért. Manapság, a bőség korszakában nehezebb a helyzet, hiszen a nemi szerepekből fakadó elvárások gyakran megfékezik a legtermészetesebb cselekedeteket is. A férfiak megtagadják a mosogatást, a nők pedig nem szívesen szerelnek fel egy lámpát. Az ilyen eseteket szeretettel lehet a legjobban áthidalni: „Ha ez neked örömet szerez, akkor szívesen megteszem.”

Bármit is szeretnénk megtanulni vagy elérni, mindenhez erőre van szükségünk. Az izmok is csak akkor kezdenek fejlődni, ha átlépjük a fájdalomküszöböt – ehhez hasonlóan csak akkor kapunk kielégítő eredményeket, ha határozottan és örömteli erőfeszítéssel látunk neki terveink megvalósításának. Tudatos szorgalommal fel lehet oldani a lustaságot, a bátortalanságot és a szokásainkhoz való ragaszkodást. Ha örömtelien dolgozunk, jó érzéssel fogjuk kitolni a már megszokott kényelmi zónánk határait a több lehetőséget rejtő, hűvös, ám határtalan térbe. A lusta ember csak öregebb lesz, bölcsebb nem, mivel sosem lépi át saját korlátait. Úgy lesz értelme tetteinknek, ha teljes erőbedobással, jókedvűen és megingathatatlanul a legjobbat hozzuk ki magunkból, anélkül hogy reményeket vagy elvárásokat fűznénk hozzájuk. Hiszen ez az egyetlen értelmes módja annak, hogy kiaknázzuk a jó körülményeket.

Eljövendő életeinket is figyelembe véve jó tudni, hogy nincs még egy olyan tulajdonság, amely annyira hiánytalanul menne át egyik életből a másikba, mint a szorgalom. Vagyis ha magas energiaszintet építettünk ki ebben az életünkben, akkor képesek leszünk azt a következőben is fenntartani, míg a tohonya emberek a következő életüket is vegetálva élik majd le. Még mindig érvényes a következő mondat: „Ki holtig küzdve fáradoz, / az megváltást remélhet.”¹⁴

¹⁴ Goethe: *Faust*, Európa, 1974, 415. o., ford. Kálnoky László

Az élettapasztalattal rendelkező emberek számára könnyen érthető a következő négy magatartásforma lényege: a nagylelkűség kapcsolatokat szül, amelyek a jelentőségteljes viselkedés hatására egyre olajozottabban működnek. A türelem megóvjá és biztonságban tartja e kapcsolatokat, amelyek a lelkes tetterő révén folyamatosan fejlődnek. A meditáció ezenfelül még szabadabbá is tesz bennünket.

Meditáció – belső távolság és béke

A meditáció mára gyűjtőfogalommal vált: olyan gyakorlatokat értenek alatta, amelyek különösen szokatlan és intenzív élményeket ígérnek. Így aztán a meztelen bolyongás a természetben, az ugrálással egybekötött „huhogás”, a vér savasítása gyors légzéssel, a tenyérjósítás és még egyéb furcsaságok is könnyen bekerülhetnek ebbe a dobozba.

A buddhista meditáció, amely Buddhától származik, és ma is használatban van, kevésbé egzotikus, és mindössze két lépésből áll. Akár a felismerés, az erő vagy a test, a beszéd és a tudat általi eggyé válás képességének útját követjük, akár egyszerű vagy pszichológiailag mélyreható módszereket alkalmazunk, mindegyik esetben előbb ráhangolódunk az elérendő tudatállapotra, majd lépésről lépésre megvalósítjuk azt.

A megszabadító cselekedetekkel összefüggésben a meditáció a tudat egyhegyű megtartását jelenti, vagy egy forma (a légzés vagy egy Buddha-szobor) segítségével vagy anélkül. A tudatot számtalan módon lehet figyelmünk elkalandozása nélkül egy pontra irányítani. Ennek gyakorlásával bontakozik ki az a bölcsesség, amely mindig is ott volt a tudatunkban, és amely az eddig említett cselekedeteket megszabadítóvá teszi.

A buddhista meditációknak általában egyetlen célja van: erőfe-
szítés nélkül időzni abban, ami van. A tudat ugyanis csak így
képes megismerni önmagát. Ez azonban nem egy mély szellemi
vagy fogalmi elmélkedés, és nem is a gondolatok görcsös kire-
kesztése. Nem akarunk semmit megteremteni, sem a kellemes tu-
datállapotokat megtartani. A meditáció ezen a szinten annyit je-
lent, hogy tudatában vagyunk annak, ami tapasztal, és lépésről
lépésre kibontakoztatjuk a tapasztalatok mögött rejlő tapasztalót
– a tudatot, minden kvalitásával együtt. Ha minden élményt
álomszerűen szabadnak tapasztalunk, és mindenhol csak korlát-
lan lehetőségeket látunk, akkor a zavaró érzelmek erőtlenné
lesznek, és a legjobb úton járunk. Ez a felismerés nagyon öröm-
teli, és fokozatosan tartóssá válik. Az ebből az állapotból szüle-
tő cselekedetek pedig magunk és mások számára is igen
meggyőzőek tudnak lenni. Ahogy Künzig Samarpa, a kagyü me-
ditációs iskola második legmagasabb lámája mondta egyszer:
„Olyan ez, mintha a víz felszínére rajzolnánk. Az előző rajz már
eltűnt, a következő pedig még nem jelent meg, és a pillanat ön-
magában tökéletes.”

A meditáción keresztül megtapasztaljuk az időtlent, és meglát-
juk, mi van a gondolatok mögött és között. Élvezzük mindazt,
amit a tudatunk alkot, tud és ismer. Leírhatatlan gyönyörrel ta-
pasztaljuk, hogy a tudatosságnak nincs szüksége tárgyra: képes
tudatos maradni, anélkül hogy bárminek is a tudatában lenne.
Tökéletes tulajdonságai önmaguktól léteznek – nem a falra ve-
tített képek, amiket az érzékelő tudatosság eltüntethet. Szeren-
csések vagyunk, ha ilyen tapasztalatokhoz vezető módszereket
alkalmazhatunk, hiszen a boldogság így óhatatlanul megjelenik.
A tibeti Gyémánt Út hatékony módszerei az ember teljességével
dolgoznak: célirányosan jó néhány gombot megnyomnak a tár-
háztudatunkban, és érzelmeinket, ösztöneinket, álmainkat is be-
vonják a fejlődésünkért folyó munkába.

Ennek következtében néhány év alatt megdöbbentő változásokat érhetünk el, és minden befektetett energia megtérül – főleg hosszú távon. Ha sikerül napi fél órát vagy annál többet – lehetőleg partnerünkkel együtt – e hatékony meditációkkal tölteni, jól fogjuk érezni magunkat. Egy megvalósított tanító vagy egy buddha fény- és energiaformájával újra és újra egybeolvadva mindenki képes lehet az elért szintet megtartani, és folyamatosan fejlődni, hacsak nem mészárszéken dolgozik, gyerekeknek árul drogot vagy veri a feleségét. A mantra minden egyes ismétlése jelentőséggel bír, és a tiszta látásmód felfrissítése is mindig hasznos tud lenni. A kívánt eredmények akkor jelennek meg, ha a látásmód, a meditáció és a mindennapi életben tanúsított magatartásunk kiegészítik egymást. Egy idő után döbbenten vesszük majd észre, hogy az életeken át berögződött és gyerekkorunk óta megszokott gondolkodásmódokat nyilvánvaló bölcsességek váltják fel. Egyre hosszabb időre tudatosodik bennünk saját megvilágosodott természetünk, és egyre magasabb szinten tapasztaljuk magunkat és másokat is.

Egy pár nagyon jól ki tudja egészíteni egymást a mindennapi meditációs gyakorlatokban. A nő az időzítés ritmusát adja a napi rendszeresség kialakításához, a férfi pedig a biztonságot a drámák elkerüléséhez. Ez utóbbinak főként azt kell megértetnie szíve hölgyével, hogy a mulandó tapasztalatokat nem kell komolyan venni. A nők gyakran komolyabban veszik az érzelmeiket és gondolataikat, mint a férfiak, és így sebezhetőbbé válnak. Ennek több oka is van: a havi ciklus, a biológiai óra ketyegése vagy – összességében – a fokozottabb érzékenységük. Ráadásul a nők sokszor realistábbak is, mint a férfiak, vagyis valósabbnak tartják a dolgokat. Ez kétségtelenül helyénvaló, ha a gyermekekért való felelősségvállalásról van szó, de semmiképp sem megfelelő alap a tartós boldogság eléréséhez, hiszen így nyomasztóan közel kerülnek hozzájuk a betegségek, az öregség, a halál, a

veszteségek és a nehézségek. Ezek a tulajdonságok sok esetben védtelenné, ám értékessé is teszik a nőket.

Viselkedésünkkel mindig mutassuk meg nekik, hogy a tudat háttértalan és elpusztíthatatlan. Mivel semmi nem tud kárt tenni benne, felesleges belső tapasztalataink alapján megítélnünk magunkat. 900 évvel ezelőtt a nagy tibeti megvalósítótól, Milarépától megkérdezték a nők: „Mit tegyek a gondolataimmal?”. Milarépa így válaszolt: „Ha látod a hegy nagyságát, akkor mi nek törödsz a lejtőn lévő néhány kis bokorral? Ha megtapasztalod a tenger mélységét, akkor mit árthat neked néhány hullám? Ha átéled a benned rejlő tapasztaló erejét, a gazdaságodat, azt a képességet, hogy érzékelj, akkor mit számítanak a feltételekhez kötött tapasztalatok, amelyek természetüknél fogva állandóan jönnek és mennek? Miért csinálsz belőle olyan nagy ügyet?”.

Összegzésképpen kijelenthetjük, hogy a mindennapi elmélyülésekhez a nő a kitartásával és az érzékenységgel járul hozzá, míg a férfi a „vastag bőrével”, és a következő hozzáállással: „Ne vegyél semmit komolyan, dobd el a gondolataidat!”. Másrészt persze sokunkat teljesen foglyul ejt a világ, nemtörődöm módon, féktelenül és felületesen élünk, és lehet, hogy csak a halálunk pillanatában vesszük majd észre, hogy éltünk egyáltalán, és értjük meg igazán, mennyire értékes volt az életünk.

Belső terünk felfedezéséhez fontos hogy kiegészítsük egymást. A férj érzelmi élete gazdagabbá válhat a felesége által – érezheti a nő intuícióját, amikor szeretkezés közben a karjaiban tartja, és osztozhat a tapasztalataiban. A nő világról alkotott tapasztalata belső szinten gazdagítja és élénkíti a férfit. A biztonság és a férj határozottsága pedig boldoggá teszi a nőt, aki párja példáját követve félredobja a kicsinyességét, nem veszi túl komolyan többé a dolgokat és ragyogni kezd.

Van egy rosszmájú mondás, amely a következőképpen fejezi ki a nők és a férfiak eltérő tulajdonságait: „A férfiak boldogok,

mert felejtene, a nők boldogtalanok, mert emlékeznek.” Együtt azonban meg tudjuk tanulni, hogy a jelentőségteljes dolgokra emlékezzünk, ám engedjük el azokat, amelyek szinte ijesztően jelentéktelenek, és már levontuk belőlük a tanulságot. Minden meditáció után megosztjuk a jó benyomásokat a lényekkel, és felidézzük a megvilágosodott hozzáállást, vagyis hogy el szeretnénk érni a megvilágosodást minden lény javára. Így minden egyes gyakorlás egy lépéssé válik az úton.

A bölcsesség kibontakozása

Eddig a pontig az öt megszabadító cselekedet csupán a tettekről szólt. A tibetiek erős lábakhoz hasonlítják őket, amelyek jól tudnak futni, de nem látják a célt. A bölcsesség a szem, amely megszabadít: ez látja a célt, ám egyedül nem képes oda jutni.

A tartós siker érdekében fontos, hogy minden tettünk előrelátó bölcsességgel párosuljon, és érettségünk kifejeződése legyen. A nagylelkűséggel, értelmes viselkedéssel, türelemmel, örömteli erőfeszítéssel, valamint elmélyüléssel felhalmozott jó benyomások következtében megjelennek a feltételekhez kötött felismerések a világról és a tudat természetéről. A végső bölcsesség kifejelesztéséhez azonban szükségünk van a határtalanság rendíthetetlen tapasztalatára is. A tudat minden külső és belső jelensége a térben jelenik meg, szabadon „játszadozik”, tudatosan bennünk, majd visszatér a térbe. Ehhez a tapasztalónak tükörbe kell néznie – meditálnia kell –, és önmagát olyan határtalan, tudatos térként kell felismernie, amely túl van kezdeten és végen, és mentes a középponttól és a határoktól.

A tudatot többnyire aszerint mérjük, hogy milyen a dolgok megkülönböztetésére való képessége – ezért fizetnek minket a szakmai világban. Intelligenciánk és igyekezetünk határozza meg, hogy Audi

áll-e a villánk előtt, vagy bicikli a híd alatt, ahol alszunk. A tudat azonban az absztrakt működésnél többre is képes. Ha hagyjuk lenyugodni értelmünket, mindent megvizsgáló tudatunkat, akkor érzelmek, emlékek, álmok és művészi ambíciók jelennek meg bennünk. Mindezen lehetőségek mögött pedig ott van a megszabadító üresség, amely valójában gazdagságot jelent. Önmagában semmi sem létezik, mégis megjelenik – ez a legmagasabb szintű tanítás. Ha ezt megértettük, akkor többé semmi sem korlátozhat minket.

Legmagasabb szinten a nő adja az intuíciót és a teret, a férfi pedig az eszközöket és az örömet. A nő teljessé tesz, a férfi pedig előretör. A láma bal kezében tartott *csengô* – a buddha beszédének és testének kifejeződése – a nőiség szimbóluma, míg a jobb kezében lévő gyémántjogar (tib. *dordzse*) a férfiminőség, és azt az utat jelképezi, amely elvezet a tudatosság hiányából a legmagasabb szintű felismerés elpusztíthatatlan állapotához. Két karját a szíve előtt keresztben tartja, jelezve ezzel, hogy mindkét tulajdonságot megvalósította.



Karmapa a szíve előtt keresztben tartott csengővel és dordzséval, amelyek a teret (nőiség) és a gyönyört (férfiminőség) jelképezik

A nők kezdetben jobb esélyekkel indulnak egy olyan szellemi úton, amely az ember teljességével dolgozik. A világban bárhol legalább egy tucatnyi boszorkány jut minden varázslóra. A kemény, germán kultúrákban is a nőkben látták a szellemi oldal megtestesülését. A férfiak mindig is hajlottak arra, hogy a nőket és a gyerekeket küldjék a templomba, amíg ők nyugodtan elindultak pénzt keresni. A női szerep – adni, táplálni és összetartani – több szellemi nyitottságot igényel, mint férfias harcot, elvont gondolkodást és uralkodást. Mivel a legtöbb buddhista tanító férfi, a nő a leggyorsabb úton haladhat, ha megnyílik felé. Ily módon az összes antennáját kinyújtva képes lesz mindent a maga teljességében befogadni.

A férfi ritkán tanúsít ekkora nyitottságot a tanító felé. Gyakran motoszkál benne a versenyszellem, és az a titkos félelem, hogy kedvese a sok szellemiségtől apácaszerűvé válik, és kevésbé fogja élvezni a szeretkezést, vagy hogy ő maga fog elpuhulni a meditáció következtében, és elveszíti képességeit. Kezdetben tehát sokszor a nő húzza magával a férfit.

A fejlődés vége felé viszont másképpen áll a helyzet. Sok nő belegabalyodik a ragaszkodások finom hálójába, míg a férfi legbelül megmarad kisfiúnak, és így pillanatokon belül mindent maga mögött hagyva kitör a környezetéből. Így végül a férfi segíthet a nőkn, ha megszívlelik a példáját.

Egy jó párkapcsolatban folyamatos a fejlődés, ha a bölcsesség és az együttérzés kiegészítik egymást. Végül minden a helyére kerül, és bármire irányul is a tudatunk, minden tapasztalat friss és tiszta marad. Belül csak boldogságot, kívül pedig csak beteljesülést tapasztal. Ebből az állapotból kiindulva tudatunk szívesen túlmerészkedik szokásain, és egyre gyakrabban tapasztalja a benne rejlő ragyogás erejét, és a szüntelenül önmagától keletkező felismerések áramlatát. Mivel a legmélyebb bölcsesség áthatja a beszédünket és a testünket, ekkor már minden cselekedetünk erőfeszítés nélküli, és az adott pillanatnak megfelelő lesz.

A hat megszabadító cselekedet

Buddha ezeket a tanácsokat a világi gyakorlóknak adta. Hat magatartásformát ajánlott, amelyekkel életünket a megvilágosodás felé vezető úttá alakíthatjuk.

Nagylelkűség

Anyagi szinten a védelem biztosítása és a buddhista tanítások átadása.

Jelentősegteljes viselkedés

A test, a beszéd és a tudat igazodása a tíz hasznos cselekedethez, amelyek megóvják a jó kiindulási alapot, és mások javára válnak.

Türelem

Egy nyugodt, együtt érző tudattal már nem zökkenthet ki minket semmi, és a jó benyomások biztonságba kerülnek.

Szorgalom

Csak az fejlődik, aki hasznos és örömteli tettekkel átlépi saját határait.

Meditáció

A tudat egy helyben tartása és lenyugtatása (tib. *siné*) távolságot hoz létre magunk és zavaró érzelmeink között, és felismerjük mulandóságukat.

Megszabadító bölcsesség

Felismerjük, hogy saját énünk és egyetlen jelenség sem valós.

A FÉRFI ÉS A NŐ FELFEDEZÉSE

Alapjában véve egyformák

Hogyan lehetséges, hogy mindenki képes elérni a megvilágosodást? Erre csak egyetlen meggyőző magyarázat létezik: ez a lehetőség már eleve ott rejlik minden lényben. E bennünk rejlő képességet buddhatermészetnek vagy a tudat valódi lényegiségének nevezzük. A saját képességeinkbe vetett bizalom képezi minden fejlődés alapját. A megvilágosodáshoz nincs szükségünk semmilyen külső dologra, az erő bennünk lakozik. Elegendő a megfelelő úton haladnunk, és azokat a módszereket alkalmaznunk, amelyeket Buddha adott a cél elérése érdekében. Ő nem követőket akart, hanem egyenrangú partnereket.

A buddhatermészet mint kiindulási pont nagyon különleges, hiszen magába foglalja a célt is. Az önmegvalósítás eszközévé, majd gyümölcsevé válik, mivel a buddhatermészet maga az alap, az út és a cél is egyben – ez bizonyítja minden lény végső szabadságát. Mindent megvalósíthatunk, hiszen a tudat önmagában megvilágosodott, térben és időben mindennel kapcsolatban áll. Időtlen lényegiségét tekintve minden lény tudata alapvetően félelem nélküli, hiszen elpusztíthatatlan tér. Gazdag játékoságából fakadóan szakadatlanul frissességet és örömet tapasztal, jelentős és szeretetteljes tettekben nyilvánul meg, hiszen nincs elválasztva a számtalan, boldogságot kereső lénytől. E három

alapvető tulajdonság – a félelem nélkülség, az öröm és a szeretet – együttese alkotja a buddhatermészetet.

A mindenkiben jelen lévő buddhatermészethez nem lehet hozzáadni további képességeket – az úton haladva csupán felszínre hozzuk időtlen tulajdonságait, és megtanuljuk elfogadni a dolgokat olyannak, amilyenek valójában. Nincs szükség arra, hogy állandóan tulajdonságokat aggassunk a helyzetekre, a lényekre vagy a tárgyra. Buddhatermészetünk felfedezésével egyre gyakrabban vesszük észre, hogy jó dolgok történnek velünk, és minden igazi ajándékká válik. Megszűnik a nyomás, hogy bármi is higgyünk, helyette megnő a bizalmunk abban, hogy minden úgy tökéletes, ahogyan történik. Egyre inkább érezzük az önmegegyeztető bölcsességet, amely sokkal tisztább, erősebb és átfogóbb minden elképzelésnél.

E tapasztalathoz vezető úton Buddha mindvégig bíz az emberek tehetségében és önállóságában. Elénk tartja a tanítások megsabadító tükreát, amelyben felfedezhetjük saját buddhatermészetünket. Más és más módon mondja el nekünk azt, ahogy a dolgok vannak, utána pedig ránk bíz a döntést, hogyan viselkedjünk. Ha egyszer elértük a célt, és minden fátylat eltávolítottunk a tudatunkból, a legmagasabb tisztaság és a legmélyebb jelentőség-telenség szintjéről látjuk majd a lényeket, és csak csodálkozunk, mi mindent képesek kezdeni buddhatermészetükkel. Együttérzéssel szemléljük, hogy ügyetlen tetteikkel mennyi szenvedésnek tesz ki magukat, s mennyi fájdalmat és elégedetlenséget okoznak egymásnak, elszalasztva ezzel az örömteli fejlődés lehetőségét. A köztesállapotok (tib. *bardo*¹⁵) alatt – éppúgy, mint mély meditációban – a tudatnak nincs nemi hovatartozása, de előző éle-

¹⁵ Az a test nélküli időszak a halál után, amelynek folyamán a tudatot a benne raktározott benyomások elvezetik a következő élethez. (Lásd *A szerelem nem véletlen* című fejezetet.)

tünk férfi vagy női viselkedésmintái erőteljes befolyással bírnak a bardo első szakaszában. A negyvenkilenc napig tartó időszak vége felé pedig megjelennek azok az erős karmikus feltételek és kívánságok, amelyek meghatározzák, hogy nőként vagy férfiként születünk-e újra.

Ha elegendő jó karmával rendelkezünk, kívánságaink be is teljesülnek. Következő életünkben ismét férfinak vagy nőnek születünk, s újra belecsöppenünk egy gazdag játékba, amelyben tudatosságunk egyfelől jellemzően férfi, illetve női gondolati és viselkedési mintákat követ, másfelől e különböző tulajdonságok egybeolvadásaként jelenik meg, így tudatunk mindig új és gyönyörteli formában ismeri fel önmagát. Egy újabb „menet” kezdődik, de a buddhatermészet nem változik, csupán életről életre másképpen fejeződik ki, egészen a megvilágosodásig.

A nemi hovatartozás jelentős szerepet játszik az emberek életében. A különbségek ismerete segít ráhangolódni a férfi és női jellemvonásokra, bár az alábbi megfigyelések természetesen nem egyformán érvényesek mindenkire.

Három feltétel nélküli érzelem

A három valódi, maradandó érzelem akkor valósítható meg, ha felismerjük az énnélküliséget, és túllépünk a tapasztaló és a tapasztalt dolog dualista elképzelésén (ez egyenlő a megvilágosodással). E három érzelem oka maga az időtlen tér.

Félelemnélküliség

Minden félelmünk megszűnik, ha érzékeljük a tapasztaló, vagyis a tudat nem dologi, ragyogó fényét. Annak bizonyossága, hogy a tapasztaló tér elpusztíthatatlan és minden változáson túlmutat, megadja a végső biztonságot.

Öröm

E felismerés által minden, ami történik, a tudat ajándéka lesz önmaga számára. A tudat gazdagsága és annak megtapasztalása, hogy a sokszínűséget tapasztaló képessége előbbre kerül a tapasztalatnál, időtlen, maradandó örömet hoz létre.

Aktív szeretet

A tudat határtalanságába vetett bizalomból fakad a félelem nélküli öröm. Átala megértjük a lények boldogság utáni vágyát, és képesek vagyunk minden tettünket akadályoktól mentesen, szeretettel a lények javára fordítani.

Kifejeződésükben mások

A nők és a férfiak jellemvonásaikban különböznek egymástól – a génállományuktól kezdve az agy fejlődésén át egészen a világ érzékeléséig. A teljes megvalósításhoz vezető út mindkét nem előtt nyitva áll, mégis számos, kisebb-nagyobb félreértésbe ütközünk a mindennapi együttlét során, mivel hiányzik belőlünk a másik világának megértése. Sokan előszeretettel próbálják társukat saját ízlésüknek megfelelően átformálni. De még ha sikerül is ez, a végeredmény többnyire mesterkélt lesz, hiszen ha a változás nem meggyőződésből történt, nem is tartható fenn sokáig. Az eltérés pedig újabb csalódáshoz vezet, aminek az lesz a vége, hogy elfordulunk egymástól.

Buddha nem csupán különböző tulajdonságokat látott a nőben és a férfiban, hanem a fejlődés egy bizonyos szintje után éppenséggel egymás kiegészítésében, és az egymással való egyesülésben látta a megvalósítás legnagyobb lehetőségét. A megvilágoso-

dott nők különleges bölcsességekkel rendelkeznek, amelyekkel gazdagítják a világot. Mindent lehetővé tesznek, olyanok, mint a mindent megajándékozó tér: szívesen támogatnak és fejlesztenek másokat. A megvilágosodott férfiak ezzel szemben tettekben fejezik ki képességeiket: örömtelen csalogatják elő a térből a lehetőségeket, és szeretik a függetlenséget. E bölcsességek és tettek csirái természetesen minden nőben és férfiban felfedezhetők. Most ezek lenyomatait vesszük szemügyre közelebbről.

Ha tisztában vagyunk a különbségekkel, megtanulunk szeretettel és tisztelettel viszonyulni hozzájuk, és olyan gazdagító dologként tekinteni rájuk, amelyek révén nagyszerűbbek és tehetségesebbek leszünk, akkor kapcsolatunk hatalmasat fejlődhet. E látásmód megtartásával kibontakozhatnak a párkapcsolatokban eredendően benne rejlő lehetőségek. Megtanulhatjuk, hogyan hangolódjunk rá a másikra, hogyan teljesítsük a kívánságait, és miként tudunk örömtelen együtt fejlődni.

Buddha az emberekben rejlő sokféleséget három szinten szemlélte. Azt tanította, hogy nemcsak a viselkedés, a beszéd és a megjelenés, vagyis a külső szint a meghatározó, hanem a belső értékek, az érzelmek és gondolatok, tehát a belső szint is, végül pedig a titkos szinten a dolgokhoz való hozzáállásunk, azaz a látásmódunk játszik döntő szerepet, valamint az, hogy miként egyesül egy férfi és egy nő. A test, a tudat és a karma mindegyik szintre hatással van: ezek összjátékának teljessége eredményezi az emberek izgalmas sokszínűségét.

A külső szint

A külső megjelenés egyértelműen meghatározó az ismerkedés és a szerelem kialakulása során. A pszichológia abból indul ki, hogy a több ezer éves emberi kultúra és illemtan ellenére a párválasztás még mindig a szépség és az erő jegyében zajlik, vagyis

még mindig a testfelépítésnek, az arcformának, az illatnak és a testbeszédnek van döntő jelentősége.

Buddha azonban máshová helyezi a hangsúlyt. Bárki beláthatja, hogy a párválasztás színes kavalkádjában nem csupán a külső ismertetőjegyek fontosak. Hogy tartós lesz-e a vonzalom, azt a két fél között kialakuló karma dönti el. Mindezek mellett szerepet játszhatnak régi ígéreteink és kapcsolataink, valamint szerepetteink emléke is, akiket társunk felidéz bennünk.

Egy párkapcsolat alapvetően arról szól, hogy testünket, beszédünket és tudatunkat mindketten jelentőségeltjesen használjuk. Testi szinten ez leginkább az egyesülés során történik meg, ahol mindketten a testünket kínáljuk fel, hogy egymásnak mindent felülmúló gyönyört nyújtsunk.

A testi szerelem frissességének megőrzése érdekében hasznos, ha az esküvőnk után nem dobjuk azonnal félre a diétát és a műszempillákat, és nem állunk neki szorgalmasan sörizmot növeszteni. Érdeemes megtartani vonzó külsőnket és választékos beszédünket. Ha figyelmet fordítunk a külsőnkre, és kedves szavakat használunk, azzal nemcsak szeretetünket, de tiszteletünket is kifejezzük. A mértéktelen evés, ivás és dohányzás gyorsan felemészti a szépséget és a vonzerőt. Egy kátránnyal teli tüdő kevésbé teherbíró, egy szép nőnek pedig ne legyen hamutartószaga.

A mai, rohanó világban, ahol gyorsan és sokat beszélünk egyidejűleg mindenféléről, beszámolunk minden újdonságról, és gyakran trécelünk, számos félreértés származik abból, hogy a férfiak és a nők különbözőképpen használják a beszédet.

A nők feladatokról beszélnek, a férfiak a megoldásokról. Egy nehézség megbeszélésekor a férfiak már eleve a megoldásra koncentrálnak. A fejükben felmérik, hogy milyenek a feltételek, a dolgokat erős kézben tartva keresik a megoldást, majd megszerzett tudásuk alapján változtatnak a körülményeken. Egy

férfi aligha beszélne a feladatokról, ha nem lenne meggyőződve arról, hogy közelebb jut azok megoldásához, máskülönben ezt a gyengeség jelének tartaná.

A nők teljesen másként működnek. Többek között azért beszélnek, hogy megszabaduljanak a nyomástól, felébredszék környezetük együttérzését, és nagyobb távolságból lássák a problémát, vagy azért, hogy feloldják magukban a zűrzavart. Ezen a ponton a két nem könnyen félreértheti egymást. Ilyenkor a férfi leblokkol, és kijelenti, hogy ezen most nem tud változtatni. A nő ettől elbizonytalanodik, és lehet, hogy még többet fog beszélni. A férfi nyugtalanná válik, ha a párja olyan állapotokról beszél, amelyeket ő sem uralni, sem felfogni nem tud, vagy ha partnerre nem fogadja el a probléma megoldására irányuló javaslatait. Így gondolkodik: „Mit vár tőlem? Az úgy már eldőlt, és nem tudok rajta változtatni. Mit kellene tennem?”. Amíg tehát beszéd közben a nő megszabadul a gondjaitól, addig sok férfi úgy érzi, csorba esne az önérzetén, ha bárkitől tanácsot kellene kérnie, legyen az egy közeli barát vagy akár a felesége.

A férfi inkább egyedül vág neki a feladatnak, elintézi, amit kell, s a dolga végeztével hazatér. A nők általában félreértelmezik ezt a viselkedést, és fenyegető visszavonulásnak tartják, holott a férfi csupán a család lelki nyugalalmát akarja megvédeni. Jó kedvéből észrevehető, hogy minden visszatért a régi kerékvágásba, és még az is megeshet, hogy beszámol a történetekről. Mindeközben a gyengeség legkisebb jelét sem mutatja, hiszen ezzel magának és a nőnek is ártana.

Mint oly gyakran, most sem kell túl messzire menni az emberiség történetében, ha szeretnénk megérteni e viselkedés alapjait. Amikor az ősember este a barlangjában ülve a lándzsáját élesítette, azon töprengett, hogyan fog másnap mamutot ejteni ebédre. Ha nem akarta, hogy bizonytalansága az egész közösségre áterjedjen, ilyenkor egyedül kellett maradnia. Felesége pe-

dig minden bizonnyal azért mesélt olyan sokat a gyerekeknek, hogy elterelje figyelmüket az apjukról.

Párkapcsolati viták során a nők a beszélgetést az egység helyreállítására használják, amitől a férfiak gyakran unottan elzárkóznak, majd később, egy teljesen váratlan pillanatban egyszer csak szeretkezni akarnak a partnerükkel. A férfiak így fejezik ki a közelséget, amit a nők általában értetlenül elutasítanak. A nők tehát inkább a verbális, míg a férfiak a testi kicserélődésben keresik a megoldást.

Mindkét viselkedési forma vonzalmat fejez ki, ám ahhoz, hogy ennek jeleit megfelelően tudjuk értelmezni, összhangba kell kerülünk, és biztosnak kell lennünk a kapcsolatunkban. Ha ez megvan, akkor könnyebben el tudjuk fogadni a másik nemet, és jól kiegészítjük majd egymást.

A belső szint

Ez a szint a hozzáállás, az érzelmek, a látásmód, a bölcsesség, a különféle aktivitások és ezek végtelen számú és sokszínű kombinációjának a tárháza. Örömmel tapasztaljuk, ha egy férfi tényleg férfi, és egy nő harmóniában van önmagával, ennek ellenére ritkán találkozunk tisztán férfi vagy női kifejeződéssel. Vannak férfiak, akik naphosszat könnyedén szaladgálnak egy zongorával a hónuk alatt, ám belső szinten mégis túl szégyenlősek ahhoz, hogy nyilvánosság előtt megszólaljanak, vagy megszólítsák azokat a finom teremtményeket, akik kecses nőiességükben szinte beleolvadnak a virágos rétbe, de ha kell, nagy horderejű döntéseket képesek meghozni politikai vagy gazdasági téren.

Belső szinten találjuk a zavarok és félreértések többségét, amelyek a párokat állandó nehézségekbe sodorják. Itt játszódik az élet összes tragédiája és komédiája. Amíg nem tanuljuk meg, hogyan kezeljük könnyedén belső állapotainkat és olykor zavaros

szerepeinket, addig sokféle zavaró érzélem, elvárás és remény jelenik meg, különösen a befelé forduló emberekben. Ha ezeket komolyan vesszük, és hagyjuk őket féktelenül érvényesülni, akkor nagyon meg fogják nehezíteni az életünket. Ha viszont medítálunk, és képesek vagyunk dolgozni a tudatunkkal, akkor ez a szint az emberi győzelmek és a fejlődés ragyogó területévé válhat. Kibontakozik az a bölcsesség, amely együtt érző tettekben fejeződik ki, s amely nem csupán párkapcsolatunkat, de az együttélés minden területét gazdagítja. Így hasznos példává válnak az emberi érintkezések során.

A nők a teljességet tapasztalják, a férfiak a részleteket. A nők vagy az olyan írásjeleket használó emberek, mint a kínai vagy japán, a dolgokat teljességükben tapasztalják, s főként a jobb agyféltekéjüket használják. Ezzel szemben a férfiak és a hangjelölő írás gyakorlói inkább a bal agyféltekéjükkel dolgoznak, és a részleteket látják. Ez számos félreértésre adhat okot, a zavarokat azonban könnyen tisztázhatjuk, ha pontosan rákérdezzünk a dolgokra.

Mindez jól szemléltethető egy együtt töltött este tárgyilagos elemzése során: a finom vacsorát egy lapos film követi, azt pedig egy kellemes szeretkezés. Ha másnap a feleség szóba hozza az estét, és rákérdez a filmre, a férfi, emlékeire hagyatkozva azt mondja, hogy lapos volt. A nő ezt elutasításnak érzi, és magában ezt gondolja: „Óh, biztos nem ízlett neki a vacsora, és az sem elégítette ki, hogy az ágyban bevettem a könyvekből tanult összes fortélyomat.” Pedig a férj csak a filmről beszélt – a többivel természetesen minden rendben volt. Ha a férj teszi fel ugyanezt a kérdést, válaszul a következőt kapja: „Egyáltalán nem volt rossz!” – a nő ugyanis hozzáérti a vacsorát és a szeretkezést is. A férfi számára azonban ez a válasz meglehetősen együgyűen hangzik. Ebből fakad tehát, hogy a nemek gyakran félreismerik egymást.

A férfi tizenkét órás, a nő huszonnégyszeres ritmusban működik

Ha a szükség úgy hozza, a férfiak nappal teljesen elutasítók, sőt alkalomadtán durvák is lehetnek. Ha a feleség a munkahelyen hívja fel a férjét, hogy hosszadalmasan megbeszéljen vele valamit, előfordulhat, hogy a férj egy kimért elutasítás után a következő ügyfeléhez fordul. Este aztán, amikor legtündéribb házastársként jókedvűen hazatér, nem érti, mi lehet az oka párja zárkózottságának. Mint minden férfi, aki nappali és éjszakai ciklusokban működik, rég elfelejtette már a telefonhívást, és kész rejtély számára felesége sértődöttsége. A nők azonban huszonnégyszeres ritmusban élnek, vagyis ha napközben barátságtalanok vagyunk velük, akkor este még mindig csalódottak, és képtelenek megnyílni.

A nők az üzleti életen kívül megengedhetik maguknak, hogy teljes képet mutassanak magukról – sőt így is kell tenniük, ha nem akarják, hogy bajusznak nőjön. A nappal és az éjszaka számukra egyetlen egységet képez, és mindvégig jó rezgésekre és érzésekre van szükségük. Ha napközben kedvesek vagyunk, és jól bábunk velük, örömet szerezhetünk nekik, így megerősítjük bizalmukat abban, hogy valóban ők a mi gyönyörű választottaink. Ez persze nem azt jelenti, hogy valamiféle mézesház hangulatot kell teremtenünk. Szükség esetén legyünk határozottak és céltudatosak, de ilyenkor is tartsuk meg jó stílusunkat, és adjuk meg a szükséges tiszteletet.

A férfiak gyakran elutasítók, kemények és sokszor „nem érnek rá”. Esténként azonban nem árt félretenni egy időre a régi vadász- és harci ösztönt, és figyelmesnek lenni a másikkal. A nőnek viszont értékelnie kell, hogy férje beveti magát a családért, és gyakran nincs is választási lehetősége. Ha a nő megérti, hogy a férfi sebezhetőnek érzi magát, ha munka közben kiesik a szerepéből, és kimutatja az érzelmeit, akkor lehetősége van arra, hogy kevesebb figyelmesség mellett is nyitott maradjon. Így

ahelyett, hogy este szemrehányásokat zúdítana rá, üdvözölje inkább várva várt hősként. A férfi biztosan megosztja majd vele a napközben történtek magyarázatát, és így még jobban érezni fogják egységüket. Érdemes ezt a mintát hosszabb távollétek esetén is megtartani: jó, ha a kedves férj megszokja, hogy időnként haza kell telefonálnia, vagy ha olyan országokba utazik, ahonnan ez körülményes, akkor kérje meg a párját, hogy ő keresse. Egyikük sem lehet túl elfoglalt vagy túl büszke ahhoz, hogy felvegye a kagylót.

A nők sokkal erőteljesebben és élénkebben tapasztalják belső állapotukat, és gyakran azért szenvednek, mert jobban emlékeznek. A férfiak ugyanakkor azért örömteliek és lazák, mert egyszerűen elfelejtik a csúcselményeknél jelentéktelenebb érzelmeket. Ám ha mindketten felelősséget érzünk azért, hogy a másik jól érezze magát, akkor az apró különbözőségeknél több megértést fogunk tanúsítani egymás iránt, a hétköznapiak pedig közös kihívást és örömet jelentenek majd. Akárhány lehetséges sajátosságát fedezzünk is fel a nemeknek, a cél mindenkor a közös fejlődés és a végső boldogság marad.

A titkos szint

Buddha legmagasabb szintű tanításai szerint a férfi és a nő egymás végső és jelentőségteljes kiegészítése, a tér és az öröm elválaszthatatlanságának tapasztalata. A képek mögött tapasztaló tükör, a tudat önmagában ragyog a gyönyörtől. Ez a felismerés minden helyzetben megadja a határtalan kibontakozás tartós élményét. A számos női, férfi, békés, gazdagító, elkápráztató és védelmező *buddhaforma* közül a láthatóan szerelmesen ölelkező, egyesülésben lévő buddhák fejezik ki a legmagasabb szintet. A megvilágosodás csak a férfi és női tulajdonságok egyesítésével lehetséges. A férfiúi gyémánt, mely szeret önmagában ragyogni,

és a női lótusz, mely szeret valamit tartani és életet adni, itt kiegészítik egymást. Ha megvalósítottuk a buddhatermészetet, akkor a megvilágosodott férfi és női tulajdonságok egybeolvadnak. Testi szinten azonban még a nemi jellegek szembetűnőbbek.

E látásmódot alkalmazva egy titkos szinten is dolgoznunk kell a tudattal és az energiákkal. A megvalósításig eszközként használjuk a lények között folyton jelen lévő drámákat, a hormonokat, az elképzeléseket és a különbségeket, amelyek nyersanyaggá válnak a tudat természetének felismeréséhez vezető úton.

Egy meghatározó találkozás során a férfi szeretné megajándékozni párját azzal a beteljesüléssel, amelyet megérez a nőben. Nem egy átlagos nőt lát benne, hanem el van ragadtatva, szeretne vele mindent átélni, és királynővé akarja tenni őt. Minden boldogságot szeretne megosztani vele, és saját érzelmeinek ereje által a kibontakozás végtelen lehetőségeit tapasztalja. A nő is hasonlóan érez, királlyá szeretné tenni a férfit, ám ő valamivel gyakorlatiasabb marad. A férfinak boldogságot kíván, erőt ahhoz, hogy érvényesítse az akaratát, kettőjüknek pedig azt, hogy rendelkezzenek a boldogsághoz szükséges külső feltételekkel, amely hétköznapi szinten nem más, mint gyakorlati siker önmaguk és esetleges közös gyermekeik számára. Rendkívüli dolog az, amikor a férfi mindenről megfelelő elöretörése és lelkesedése, valamint a nő erejét képező életbölcsség és mély, időtlen szerelme kiegészítik egymást. Egy ilyen kapcsolat – ezt szüleim esetében én magam is nap mint nap tapasztaltam – élettelivé teszi a teret, és mindenkre ráragyog.

Dániában a teljesen egymásra hangolódott szerelmespárokat gyakran „kétfejű sárkánynak” nevezik. Amikor minden egyensúlyban van, kéz a kézben haladnak előre, ha pedig akadályok jelennek meg, akkor szembenéznek velük, és kölcsönösen támogatják egymást. Tisztában vannak egymás képességeivel, képesek őket kettejük javára fordítani, és mindig vigyáznak a másik-

ra. E bensőséges „mi”-viselkedés, amely a buddhatermészet megnyilvánulása, érett emberek esetében gyökeresen átalakítja a világhoz fűződő személyes viszonyulást. Jelentőségteljes változáshoz vezet, ha ezt a hozzáállást még néhány életbölcsséggel is kiegészítjük, mint például, hogy az élet túl rövid ahhoz, hogy drámai jelenetekre és vitákra vesztegessük időnket, és elveszítjük méltóságunkat.

Az egyesülés pillanatában gyakran érezzük úgy, hogy megvalósítottuk az eggyé válást, pedig később még nagyobb gazdagság jelenhet meg az életünkben. Végül mindent áthathat az az érettséget és elégedettséget adó élmény, hogy a hétköznapi életben együtt dolgozhatunk és fejlődhetünk mindenki javára, az életet pedig a lehető legmagasabb és legvalósabb szintre emelhetjük. Lépésről lépésre felismerhetjük, hogy a legmagasabb gyönyör egyenlő a legmagasabb igazsággal, és nem jelent menekülést az élet elől, ha annak a szép oldalait hangsúlyozzuk. Minden szinten élvezzük a tükör időtlen ragyogását az izgalmas, ám mulandó képek mögött.

Az élet értelmének fent vázolt, eredményes keresése összekapcsolja, kibontakoztatja és kiegészíti egymással testünk, beszédünk és a tudatunk lehetőségeit. Bárhogyan is találkozunk, bármilyen módon is gazdagítjuk egymást külső, belső és titkos szinten, attól fogva, hogy jelentőségteljesnek érezzük magunkat, ezek betöltik a teret. A testek kiegészítik egymást – szívesen szeretkezünk vagy sportolunk együtt –, ennek hatására pedig még a zárkózottabb emberekben is kialakul az a bizalom, hogy a beszéd szintjén is megnyíljanak. Beszélgetünk egymással, mivel alapvetően örülünk a párunk viselkedésének vagy pusztán jelenlétének. A gazdagító szerelemben egyre inkább feltárulkozunk egymás előtt, mivel e mély bizonyosság és nyitottság a közös látásmóddal fejlődik ki. Ha például örömet szerez nekünk, ha tudásunkat vagy művészetünket megoszthatjuk másokkal, akkor

ez a közös pont az ágyban eltöltött perceinket is gazdagítja, és semmi sem alapozza meg jobban a közös világnézetet, mint az egészséges szerelmi élet.

A legjobb, amit minden esetben megtehetünk, hogy kibontakoztatjuk a nagylelkű szerelmet, és boldogságot adunk másoknak. Hiszen minden mindennel összefügg, és mindenki ugyanazon egész része, s ez mindig is így volt. Ha feladjuk ragaszkodásunkat az olyan hozzáálláshoz, mint hogy „én azt akarom...” vagy „nekem arra van szükségem...”, akkor elpárolognak az elvárások, a félelmek, az értelmetlen gondolatok, és minden ajándékká válik. Felismerjük, hogy a játékok mögött csupán a mindent tapasztaló tér valós és állandó, így megnyílik minden benne rejlő lehetőség. Az energiák természetes eggyé válása, valamint a férfi és női tulajdonságok találkozása által minden megvalósítást nyer.

Különböző világok

Valószínűleg mindig a külső feltételek határozták meg, hogy az elmúlt három és fél millió évben melyik társadalmi forma szolgált legjobban az emberiség túlélését és fejlődését, és hogy éppen a női – adakozó, tápláló és összetartó – erő segítette-e a túlélést, vagy pedig a férfi célirányossága és határozottsága irányította-e a világot. A nő inkább fenntartja a dolgokat, a férfi pedig a hosszú távú változtatást és fejlesztést helyezi előtérbe. A békés kultúrákban a nők szerepe a meghatározó, hiszen ők tartják össze a családot és a tulajdont, míg a harcias kultúrákat a férfiak irányítják, ők ugyanis jobbak a küzdelemben és a stratégiai gondolkodásban.

Manapság megfigyelhetjük, hogy a szociális beállítottságú társadalom a női erőnyeket helyezi előtérbe, az elnyert politikai szabadság mégis erősen korlátozza az egyén szabadságát. A hiányzó rend pokla és a gyengék kizsákmányolása után most az

önállóan gondolkodó és cselekvő emberek fuldokolnak az előírások és iránymutatások tengerében. Ma háborúk és kalandok helyett inkább a „milliméter-jogszabályok”, és az elalvás veszélyét rejtő „sebességkorlátozások” korát éljük.

Minél több bennünk a tetterő, annál kevésbé tudnak minket az efféle korlátozások lelkesíteni, még kevésbé visszafogni. Hogy egy ifjú hős a hatóságokkal való összetűzés után börtönben végzi vagy sem, gyakran csupán azon múlik, hogy mennyire látja magát a női oldal védelmezőjének. Ha nem ezt teszi, és hiányzik belőle a nőies lágyság, akkor környezetéhez fűződő kapcsolata durva marad. A kifinomult női érzékek ugyanis megvédik a férfit saját zabolátlan erejétől, és hasznos irányba terelik. Ellenszolgáltatásként a férfi megadja a biztonságérzetet, amelyre a nő mindig is vágyott, és segít átültetni a bölcsességét a gyakorlatba. Akinek fiatal korában nincs lehetősége kiélni magát, öregkorára igen kellemetlenné válhat. A fiatal nőkkel és szexualitásukkal ma már körültekintően bánt a társadalom és a törvény, a serdülőkorú férfiakat illetően azonban még nincs teljes egyetértés. A fiatal férfiak feltűnőbbek, zavaróbbak, erőteljesebbek és pusztítóbbak. Egyes családokban a kisfiúk már nem játszhatnak cowboyosdit, vagy katonásdit, mert a szülők attól tartanak, hogy ez erőszakossá teszi a gyerekeket. Ám a szülőknek érdemes odafigyelniük arra, hogy a nyugalom kedvéért ne férfiatlanítsák el a fiaikat, már csak a későbbi boldogságukra való tekintettel sem. Egyrészt előfordulhat, hogy titokban majd a számítógépen játszanak háborús játékokat, másrészt éppen a férfiak lázadó, mérész vonása az, ami később annyira izgatja és megnyitja a nőket. Azok a mély szerelmi viszonyok, amelyekben a nők képesek teljesen odaadni magukat, nem az ésszerűen viselkedő, jó nyugdíjbiztosítással rendelkező bélyeggyűjtőkhöz kötődnek, hanem olyan vakmerő fickókhoz, akik mellett a gyengébb nem képviselői megfélemlizhetnek minden korlátról. Másrészt szabadsá-

guk megőrzéséhez a nőknek egy napon szükségük lesz majd az erős, védelmet nyújtó férfiakra. Ha nem szeretnénk, hogy Európa eljövendő nemzedékei belepuhuljanak a lágyabb szerepekbe, akkor a serdülőkorban lévő fiúkat inkább sportegyesületekbe, falmászásra vagy önvédelmi kurzusokra írassuk be. Ezek mindegyikéhez érettség szükséges, gyermekeink pedig fejlődni fognak a kihívások hatására.

Manapság szinte minden a kicserélődés, az érzelmek, az információ és más emberek élményei körül forog – ilyenkor a nők többet képesek nyújtani. A férfiak e téren esetlenek, gyakran nem tudnak mit kezdeni a helyzetekkel, a nők azonban ilyenkor nyílnak ki igazán, és állandóan új beszédtemát találnak. A férfi számára az a legjobb, ha valami szellemileg táplálót olvas, és szükség esetén a tudás tárházaként, „sofőrként” vagy védelmezőként lép akcióba. Amint a férfi észreveszi, mennyire sérülékeny a nők belső kémiaja, milyen gyorsan váltakoznak náluk az érzelmi „fentek” és „lentek”, mennyire tudnak örülni a szerelemnek, és milyen könnyen fakadnak könnyekre, a védelmező funkció egyre természetesebben jelenik meg. A nő iránt érzett szerelem fogékonnyá teszi a férfit kedvese belső állapotaira, és képes lesz támasszá is válni számára. Ez egy nagyon nemes és becsületes dolog: a férfi kivirágzik a nő lelkesedésének és frissességének hatására.

Megszabadító bölcsesség

Az intuíciót és az önmagától keletkező bölcsességet a fejlett kultúrákban mindenütt női sajátosságnak tartják. Ez akkor jön létre, amikor az elvont gondolkodás élettellivé válik, és megigleljük a teljességet. Vessünk egy pillantást az indiai *dákinikre*, a tibeti *kandrókra*, a görög múzsákra, a római Vesta-szüzekre, a germán valkűrökre és nornákra, és máris világos lesz a dolog. Minden-

hol női megnyilvánulásnak tartják, ami túlmutat a célirányos gondolkodáson, összeköti a gondolatokat és az érzelmeket, és a teljesség részévé teszi az élményeket. Ennek kétségkívül megvan a maga oka. Évszázadokon át nyomon követhetjük a nők azon tulajdonságait, amelyek – mint egyfajta fogalmakon túli bölcsesség – a pusztá logikán túlmutatva kapcsolnak össze különböző tapasztalati területeket. Mind a mai napig a nők olajozzák a férfiak világának fogaskerekeit. Lágyan és megértően megakadályozzák, hogy a kemény apák és fiaik egymásnak feszüljenek, és gondoskodnak arról is, hogy az ellentétek elsimuljanak.

A bölcsesség a nőkben lakozik. Ezt azonban csak halványan tapasztalják mindaddig, amíg féltékenyek vagy haragosak, amíg komolyan veszik hullámzó érzelmeiket, és azonosulnak velük. Hogyan ismerhetjük fel e bölcsességet már most, a feltételekhez kötött, hétköznapi együttélésünk során? Igen sokat segíthetnek ebben Buddha tanácsai. Buddha szerint a tudat olyan, mint a tér, és eredendően tartalmazza az összes megvilágosodott tulajdonságot. A nők lényegiségükből fakadóan közelebb állnak a térter-mészethez, mint a férfiak – erre a női intuíció szolgál bizonyíté-kul. A nők gyakrabban megérik, „leveszik” a térből, hogy mi történik a hozzájuk közelállók-kal.

A férfi tudata másképpen működik. Az ő szakterülete az, amikor valami éppen történik a térben, ő itt képes megérteni és uralni a részleteket. Bölcsesség és aktivitás – e kettő együtt válik jelentő-ségteljessé, és mások javára kell használnuk őket. Az a bölcses-ség, amely nem fejeződik ki tettekben, éppolyan haszontalan, mint a bölcsesség nélküli tett. A tényleges megvalósítás esetében arról van szó, hogy e kettő kiegészíti egymást, és kölcsönösen gondolunk egymásra és a világra is.

Aszerint, hogy a nők milyen kimagasló tulajdonságokkal rendelkeznek, más és más bölcsességet közvetítenek a férfiak felé. Ha egy férfi úgy közelít egy nőhöz, mintha egy szentélybe lépne be, azaz

tényleg megnyílik felé, akkor e találkozás hatására több szinten is tudatába kerülhet a világnak. Ha szeretjük a nőt, és feloldódunk lényegiségében, akkor valami olyan csodálatos és közvetlen dolgot kapunk érte cserébe, ami ettől kezdve bennünk is tovább munkál. A Gyémánt Út, amely Buddha tanításainak végső, legmagasabb szintje, őt *buddhabölcsséget* ismer. Megtapasztalásuk meghalad minden fogalmiságot, szavakkal csupán sejtetni lehet őket.

Gyémánt család

A harag átalakítása tükörszerű bölcsességgé

Ha egy nő mélyrehatóan dolgozott a haraggal, és átalakította magában, akkor tükörszerű bölcsességet közvetít a férfi felé, azaz megmutatja neki azt, ami van. Amikor kicserélődünk egy nővel, a keze, a hangja, az örömtelisége, és mindennapi közelsége által az élet pillanatait egyre inkább személyen túlinak tapasztaljuk, végül pedig fátylak nélkül olyannak látjuk a dolgokat, amilyenek valójában. Fogalmainkon túllépve felismerjük a helyzetet, és képesek leszünk szabadon dolgozni a feltételekkel. Testünket és beszédünket a körülményeknek megfelelően használjuk. Semmit nem teszünk hozzá, és semmit nem veszünk el belőle. A történés pillanatában csak tudatosak vagyunk.

E tükörszerű bölcsességnek a harag, a gyűlölet és ezek válfajai szolgálnak nyersanyagul. Sokunknak ismerős az a helyzet, amikor például egy verekedés és az általa gerjesztett harag olyan szintet ér el, hogy már semmi sem tudja más mederbe terelni. Halljuk a rendőrautó közeledtét, de még mielőtt kereket oldunk, egyszerűen muszáj leterítenünk az ellenfelünket. A másik természetesen ugyanezt érzi, és ő is csupán a győzelemre összpontosít. Az utolsó pillanatban végül a barátaink mentenek ki, akik elrángatnak mindkettőnket a tett helyszínéről.

De hol is van a bölcsesség a fent említett helyzetben vagy akár a nők szócsatáiban? A haragban eredendően meglévő, különleges tulajdonság az „egyhegyűség”. Ez azt jelenti, hogy egy helyzetben csak egyetlen dologra összpontosítunk, és semmi sem tudja elvonni a figyelmünket.

Hogyan fejeződik ki mindez egy nő és egy férfi kapcsolatában? A Gyémánt családba tartozó nők képesek bármit kimondani megítélés vagy változtatás nélkül – ez szükségszerűen hozzátartozik a hétköznapijaikhoz. Éppúgy megbeszélik a szívesen látott esti vendégek vacsorájához szükséges bevásárlást, mint a közelgő kórházi kivizsgálást. A kellemetlen dolgok esetében a férfiak viszont inkább védekező magatartást tanúsítanak, és nem vesznek róluk tudomást. Ha például barátnőjük azt tanácsolja, hogy menjenek fogorvoshoz, akkor mindjárt arra gondolnak, hogy biztosan rossz a leheletük, pedig a hölgy minden hátsó szándék nélkül hozta szóba a témát.

Mit tesz a tükör? Mindent visszatükröz. Nem érdekli, hogy egy arc szép vagy csúf, megítélés nélkül olyannak láttatja a dolgokat, ahogy megjelennek benne.

Ha egy férfi fel tudja ismerni szerelmének e képességét, és azt saját fejlődésének javára fordítani, akkor idővel arra is képes lesz, hogy úgy fogadja el a dolgokat, ahogy azok valójában vannak, anélkül hogy elfojtaná, véka alá rejtene őket, vagy szépítene rajtuk.

A régi leírások szerint az ilyen típusú nők többnyire sötét hajúak és igen erőteljesek. Mivel sok bennük a harag, legfőképpen olyan férfira van szükségük, aki védelmezi őket, és aki mellett el tudják engedni magukat. Férfiként nem szabad megfélemlenünk a legmagasabb szintű látásmódról, és megerősítést kell adnunk nekik, különben könnyen méregbe gurulnak. A sok beszéd helyett inkább hagyjuk lecsendesedni a hullámokat.

E hölgyeknek nyugodt pillanataikban leginkább az ok-okozatról szóló tanítások képesek segíteni.

Drágakő család

A büszkeség átalakítása kiegyenlítő bölcsességgé

Azok a nők, akik már sokat dolgoztak a büszkeséggel, többnyire sikeresen megszabadultak annak beszűkült „én jobb vagyok, mint te” formájától, és megérették a „milyen nagyszerűek is vagyunk mindannyian” büszkeségre. Aki egy ilyen nőt talál, az megismeri a megjelenő lehetőségek izgató gazdagságát, és tudatosul benne, hogy minden külső és belső dolog számtalan feltételből tevődik össze. Felismeri, hogy a legmélyebb szinten minden egyforma, mivel feltételekhez kötött, és olyan részecskékből tevődik össze, melyek nem rendelkeznek maradandó, saját természettel, és végső szinten feloldódnak a térben. A „büszkeséghegyek” eltűnnek, ha felismerjük, hogy semmi sem létezik önmagában, hiszen minden állandóan változik, feloldódik, eltűnik és átalakul a térben.

Ezt a bölcsességet a gyermekeit nevelő anyában ismerhetjük fel, aki mindegyik csöppségben egy nagyszerű, egyedülálló lényt lát, még akkor is, ha folyamatosan rosszalkodik. Felismeri gyermekei különleges képességeit, és ezeknek megfelelően neveli őket. Ha szeretnénk valóban megtapasztalni e bölcsességet kifejező, legmagasabb látásmódot, akkor ajánlatos minden lény esetében alkalmaznunk. A bölcs anyákkal ellentétben az erőteljes apák könnyebben boldogulnak a fiaikkal, akiket sportra és barkácsolásra taníthatnak. Lányaikkal azonban – amikor azok elérik egy bizonyos kort – nem mindig találják meg a megfelelő hangot, holott ők gyakran nagy bizalommal vannak irántuk. Büszkék rájuk, de nem tudják, hogy pontosan mit is kezdhetnének velük azon túl, hogy értékelik őket.

Ha igyekszünk nem lebecsülni másokat, akkor már a feltételekhez kötött felismerésekben is megjelenhet a kiegyenlítő bölcsesség, ami előfeltétele a végső szint elérésének. Egy párkapcsolaton belül pedig folyamatos lehetőségünk van ennek gyakorlására. Lássuk meg a nők és férfiak másságának izgalmas oldalait, és az ebben rejlő fej-

lődés lehetőségét. Az olyan megjegyzések, mint „A nők és a technika!” vagy „Férfiak!”, éppen ellenkezőleg hatnak. A férfiak szeretik beszkatulyázni a világot kicsi-nagy, kövér-sovány, jó-rossz kategóriák szerint. Beszűkítik a pillanat gazdagságát, és nem az embert látják, hanem a vele szemben támasztott elvárásait. A nők viszont nem a külsőségeket, sokkal inkább az emberek belső világát látják. Ha a férfi engedi, hogy imádottja megmutassa neki a világ szépségeit, akkor hamarosan felismerheti, hogy minden egyes helyzet és találkozás a fejlődés számtalan lehetőségét rejtí magában. Gazdagnak fogja érezni magát, és előítélet és megítélés nélkül nyitottá válik a lények különféle képességeire. A párkapcsolatot így egyre inkább a „mi” kategóriájában tapasztalja az „ő” meg „én” helyett.

A nő a benne rejlő gazdagságot szépségével fejezi ki. Kicsinosítja magát, és megszépíti közvetlen környezetét. Rögtön felismerhetjük, hogy egy lakásban férfi vagy nő lakik. Némi túlzással a férfi napalija egy műhelyhez hasonlítható, amelyben mellesleg egy ülőgarnitúra, egy tévé és egy számítógép is helyet kapott. A nők széperzéke azonban összhangot teremt a virágok, a bútorok és az étkészlet között. Az érzékek szépsége és gazdagsága minden tapasztalást magas szintre emel, innen pedig már csak egy kis lépés választ el minket a kiegyenlítő bölcsességtől. Lényegét tekintve ez nem jelent mást, mint minden lény buddhatermészetének felismerését.

Külső szinten a Drágakő családhoz tartozó nő gyakran finom és tiszta vonásain keresztül ismerhető fel. Fejformája majdnem háromszögletű, haja pedig többnyire sötét. Az írások szerint ezeknek a hölgyeknek olyan férfitra van szükségük, aki felhívja figyelmüket mások jó tulajdonságaira. Miután megtanultak magukra („én”) és társukra („te”) egy egységként („mi”) gondolni, lassan, de biztosan képesek lesznek e hozzáállást másokra is kiterjeszteni.

A minden dolog mulandóságáról szóló tanítások nagyon hasznosak lehetnek számukra, hiszen ezen keresztül megérthetik, hogy mindez nem csupán velük történik meg.

Lótusz család

A vágy átalakítása megkülönböztető bölcsességgé

A nők nagy része a saját elvárásaival, vágyaival és kívánságai-val való munka révén jut el az érettséghez. Ez az, ami leginkább jellemzi őket. A megszabadulást úgy érhetik el, hogy állandóan és célirányosan kívánságokat tesznek a lények kiteljesedéseért. Úgy valósítják meg a Lótusz *buddhacsalád* kvalitásait, hogy tudatosan elkülönítik a kötődéstől a kicsinyességet, a reménykedést és az aggodást, majd a meditáció segítségével maguk mögött hagyják őket. Azok a szerencsés férfiak, akik karjaikba vagy erőterükbe kerülnek, a dolgokat egyszerre tapasztalják különál-lónak és egymástól elválaszthatatlannak.

Ez a bölcsesség szintén nagyon jól megfigyelhető az anya-gyermek kapcsolatban. Egy anya egyformán szereti mindegyik gyermekét, ugyanakkor tisztában van azzal, hogy személyiségük mennyire különböző, és e különbségeket figyelembe véve azt is tudja, hogy melyiküknek mire van leginkább szüksége a fejlődéshez és a felnőtté váláshoz. Intuíciójára támaszkodva ezért sosem bántja egyformán a gyermekeivel.

A nők általában tisztában vannak azzal, hogy a közös fejlődés a párkapcsolat stabilitásának záloga. Emiatt gyakran lemondanak saját vágyaik beteljesítéséről, míg a férfiak előszeretettel intézik külön az ügyeiket, a családon kívülre helyezve a szórakozást és egyéb tevékenységeket.

A megkülönböztető bölcsesség lényege e hozzáállásban, és az ebből következő tettekben rejlik. A felismerésünk annál mélyebb lesz, minél tisztábban látjuk a különbséget a feltételekhez kötött és a végső boldogság között, és minél egyértelműbben ismerjük fel azt, ami tartósan vagy csak átmenetileg hasznos, illetve ártalmas. Potenciális anyaként minden nő magában hordozza ezt a bölcsességet. A férfiak a Lótusz családba tartozó nőktől megtanul-

hatják, hogyan különböztessék meg a fontos és kevésbé fontos dolgokat, illetve hogy ennek megfelelően hogyan és mikor vessék be az erejüket. Cselekedeteik ettől jelentőségteljessé és hasznossá válnak, míg korábban a korlátozottság megfoghatatlan érzése vezérelte őket. Akik eddig elnagyoltan látták az életet, most megtanulják meglátni a mély értelmű, finom árnyalatokat, és jelentőséget kezdenek tulajdonítani az apró részleteknek is. Ettől fogva megérik társuk apró rezdüléseit is, és megfelelően tudnak ezekre reagálni. Ahogy felismerésük mélyül, egyre nyitottabbá válnak, és képesek lesznek észrevenni és kezelni az árnyalatnyi változásokat gyerekeikben, barátaikban, kollegáikban, főnökeikben és szomszédaikban is.

A Lótusz családba tartozó nők haja szőke, alkatuk gömbölyded. Olyan férfira van szükségük, aki elkápráztatja őket. Akkor képesek igazán ellazulni, ha társuk nagylelkű. A férfi nagyon könnyen érezheti magát gúzsba kötve mellette, ezért nem árt, ha ezek a párok óvatosan bánnak mind a közelséggel, mind a távolságtartással.

Kard család

A féltékenység átalakítása tapasztalati bölcsességgé

Ennél a bölcsességnél világosan kitűnik a különbség a nők és a férfiak között. A nők gyorsabban tanulnak a tapasztalataikból, és ritkán követik el még egyszer ugyanazt a hibát. Emlékeznek korábbi nehézségeikre, és taktikát váltanak. Míg a nők rendelkeznek e tapasztalati bölcsességgel, addig a férfiak még akkor is mindent konokul a feje tetejére állítanak, ha az összes korábbi próbálkozásuk kudarcot vallott. Amíg meg nem győződnek arról, hogy több győzelmet már tényleg nem lehet besöpörni, addig tank vagy cséphadaró módjára viselkednek. Előszóratottal fejtenek, ezért csak akkor változtatnak viselkedésükön, ha már

kínosan sokszor estek ugyanabba a hibába. Partnerüket ez a fajta viselkedés gyakran teljesen kétségbe ejti, másrészt a férfiak többnyire mégiscsak boldogabbak, hiszen könnyedebben élnek. A legfontosabb tapasztalat, amelyet a nők örökítenek tovább a jövő generációinak: a kultúra. A történeteket, a népdalokat, mindent, ami egy országot jellemez, a pedagógusok megjelenése előtt a nők adták tovább a gyermekeiknek. Ettől lesz egy öt-éves gyerek jellegzetesen német, spanyol vagy angol. A férfiak inkább a biciklizés vagy a focizás tudományát adják át.

Ha elstétalunk egy temetőbe, a sírfeliratokból megállapíthatjuk, hogy a nők jó pár évvel tovább élnek, mint a férfiak. Azon ritka esetekben, amikor a nő hal meg előbb, a férfi rövid időn belül követi őt a sírba. A túlélésre való képességünk azt mutatja meg, mennyire tudjuk alkalmazni a tapasztalati bölcsességet. Ez azzal a tudással kezdődik, hogy mennyibe kerül egy kocka vaj, és mennyit szabad enni belőle, és azzal a képességgel folytatódik, hogy hogyan kommunikáljunk jelentősegteljesen embertársainkkal, illetve hogyan biztosítsuk egyedül is túlélésünket a társadalomban. A nők azért élnek tovább, mert jobbak ezen a területen, és feladatként tekintenek a túlélésre.

Ha nem gáncsolja el őket a túlzott ragaszkodás, tapasztalati bölcsességüknek köszönhetően a nők fejlődése általában gyorsabb. Az úton felmerülő akadályokat, ha nem is mindig végérvényesen, de elegánsan, szép eredményekkel és rövidebb idő alatt győzik le. Egy rendszeresen meditáló buddhista pár esetében például a nő egyenletesebben halad előre az úton, míg a férfi élvezettel elidőz egy-egy szinten, izlelgeti azt, akár még könyvet is ír róla. A buddhista történelemnek számos olyan bölcs nőalakja van, akiknek neve ugyan nem maradt fenn, mégis ők voltak, akik a nagy megvalósítók fülébe súgták bölcs tanításait.

Sok szenvedéstől, sőt felesleges pénzkidobástól is megkímélheti magát az a férfi, aki képes megnyílni társa bölcsessége felé. Persze

az is megtörténhet, hogy éppen az óvatosságra intő tanácsok miatt nem sikerül a nagy áttörés. Egy megfelelő partnerrel azonban gyorsabban fejlődhetünk, és elkerülhetjük erőnk és energiánk haszontalan pazarlását. A megspórolt energiát így partnerünkre, idővel pedig mindketten a többi lény javára fordíthatjuk. A gyakorlatias, világi embereknek szóló Gyémánt Úton, azon belül is a mi átadási vonalunkban nagyon jó példák vannak arra, hogyan nyílhatsz meg egy férfi a nő tapasztalati bölcsessége felé, és hogyan tehetnek mindketten nagy lépést az örömteli és izgalmas fejlődés útján. Ez a női tapasztalati bölcsesség egy olyan kardhoz hasonlít, amely mindent szétválaszt, ami nem tartozik össze, így gondoskodik a szükséges tisztánlátásról. Eltávolít minden zavart, és megvédi mindazt, ami lényeges.

A Kard családba tartozó, erőteljes hölgyek hatalmas energiájuk révén gyorsan ismertté válhatnak. Egy védett területre van szükségük, ahol kiélhetik elképzeléseiket, és egy olyan férfira, aki biztonságot nyújt nekik, és nem táplálja feleslegesen a féltékenységüket. Veszekedések esetén jobban tesszük, ha teret adunk nekik, nem megyünk bele a vitákba, esetleg elhagyjuk a szobát. Amint elmúlt a zavar, folytatódhat az élet és a tanulás. Ezeknek a hölgyeknek mindenképpen érdemes megtanulniuk meditálni: társuk rendkívül hálás lesz érte.

Buddha család

A nemtudás átalakítása mindent átható bölcsességgé
Amikor egy férfi belenéz egy nő szemébe, előfordul, hogy mélységet, teret és tisztánlátást pillant meg benne. Ez az állapot túl van minden személyes szinten: önmagától keletkezett, közvetlen felismerés – időzés abban, ami van. Némelyik nő nagyon intenzíven sugározza e bölcsességet és tapasztalatot, megajándékozva ezzel azt a férfit, aki meg meri közelíteni.

E végső és legmélyebb bölcsesség, amely magában foglalja az összes többi, a nemtudás és a zavarodottság átalakításával jelenik meg. E képesség révén hozzáférhetünk a tér összes lehetőségéhez, és alkalmazni tudjuk őket minden lény javára. Minden határ és akadály megszűnik, és ezzel együtt eltűnnek az önösség utolsó, apró maradványai és a fogalmi fátylak is.

A feltételekhez kötött szinten ez olykor a nők hihetetlen megérzéseiben mutatkozik meg. A nők közelebb állnak a tértermészetéhez, és a teret a maga teljességében tapasztalják. Így jobban megérzik a rendelkezésre álló lehetőségeket és a tér pillanatnyi kifejeződéseit. Ha egy nő belép egy szobába, rögtön tisztában van vele, hogy érzelmi síkon mi játszódik le ott. Tudja, melyik pár között van éppen feszültség, ki kibe szerelmes, vagy kinek volt jó vagy rossz napja. Azonnal megérzi, hogy egy társaságban vagy partin jó-e a rezgés vagy sem.

A tér kínálta lehetőségekre való nyitottságuk következtében a nők fogékonyabbak a változásokra, mint a férfiak. Ez személyes szinten és az emberi kapcsolatok szintjén egyaránt igaz. Nem annyira a meglévő dolgok védelmezőjének tartják magukat, inkább az életnek köteleződnek el. Ezért gyorsabban tudják elfogadni az újat, és attól kezdve a szerint is cselekednek. Figyelnek az egészséges táplálkozásra, hogy a legjobb formában tartsák a szeretteiket. Átrendezik a lakást, követik a divat új irányzatait, és törődnek a család dolgaival. Így kevesebbet unatkoznak, mint a férfiak, akiket csak a különleges dolgok képesek lekötni. Női szemmel a férfiak a három majom állapotát testesítik meg: nem látnak, nem hallanak, nem beszélnek. A nők ritkán tussolják el a dolgokat, és ritkán halogatják a kellemetlenségeket, míg a férfiak csak akkor lépnek a színre, ha már uralni tudják a helyzetet. A nők inkább a létezés, a tér adta lehetőségeken keresztül definiálják magukat, míg a férfiak a tettekért lelkesednek, mindazért, ami

mozdítható a térben, anélkül hogy törődnének azok érzelmi tartalmával. Ez az oka annak, hogy a találmányok világszer-
te inkább a férfiak kútforrásából származnak.

A nők mindent átható bölcsességét a gondosságuk, és a tér le-
hetőségeinek megérzése jelzi. Tudatában vannak a helyzetnek,
és kevésbé ítélik meg azt, mint a férfiak, akik megpróbálnak
mindent fogalmi és értéksémákba illeszteni. A nők látószöge
sokkal tágabb, egyszerre több szintet tud befogadni, így kellő ru-
galmassággal kezelik a dolgokat.

Ha egy férfi megnyílik egy igazán intuitív nő felé, elég hamar
szembesülhet saját korlátaival. Gyorsan repedezni kezd az a
megszokás, hogy a világot racionálisan, kizárólag célirányo-
san értelmezze – és ez már csak az irodában lesz elégséges.
Abban az esetben, ha a férfi megfelelő hozzáállást tanúsít tár-
sa felé, a világaikat elválasztó széles szakadék leküzdése egy-
re nagyobb szabadságérzetet nyújthat a számára. A nő cseré-
be a világ határtalanságát kapja ajándékba. Így fokozatosan
feltárulhat előttük egy olyan élet, amelyben egyaránt tapasztal-
hatják megszokott tetteiket és azt a teret, amely e tetteket
lehetővé teszi. A férfiak képessé válnak az „is-is” gazdag lá-
tásmódjával szemlélni a dolgokat, a nők pedig elsajátítják a
„vagy-vagy” működésmódot. Ez a nagy fejlődés tehát túlmutat
saját tapasztalataikon.

Az intuitív nő többnyire önmagában nyugszik. Külsőre bármi-
lyen formát felvehet, és a buddhizmusban a többiek által körül-
vett, központi nőalakként ábrázolják. Olyan türelmes férfira van
szüksége, aki elég melegséget tud nyújtani ahhoz, hogy tanulás
közben mindig jól érezze magát. A férfi iránymutatása mellett
zavarodottsága egyre csökken. Ám ha ez az iránymutatás nem
kellőképpen őszinte, a nő könnyen elveszíti tájékozódási képes-
ségét. E nők a szellemi kihívásokat és a további szinteket meg-
sejtve érzik meg saját mélységüket és erejüket.

Az öt buddhabölcsesség (a női aspektus kifejeződései)

- Tükörszerű bölcsesség (a harag átalakítása) – minden tapasztalás tiszta és közvetlen, úgy érzékeljük a dolgokat, ahogyan valójában vannak.
- Kiegyenlítő bölcsesség (a büszkeség átalakítása) – mindent összetettnek és gazdagnak tapasztalunk.
- Megkülönböztető bölcsesség (a ragaszkodás átalakítása) – az egyes folyamatokat önmagukban és a teljesség részeként is megértjük.
- Tapasztalati bölcsesség (a féltékenységi átalakítása) – minden helyzetet mások javára tudunk használni, mivel tanultunk a tapasztalatainkból.
- Mindent átható bölcsesség (a nemtudás átalakítása) – Tudjuk, hogy semmitől sem vagyunk elválasztva, hiszen a tér és az energia mindig és mindenhol összeköttetésben van egymással.

Tanuljunk a nőktől!

Az ősi buddhista írásokban a legapróbb részletekig kidolgozták az említett női típusok jellemzőit, a hozzájuk tartozó, személyes szinten túli bölcsességekkel együtt: a kezük, lábuk formájától és a testük méretétől kezdve az egyesülés közben átélt gyönyörük leírásáig – vagyis hogy röviden vagy gyorsan, illetve többször vagy hosszantartóan, egy magas hullámban élík-e át az örömet. Nem érdemes azonban túl sok gondolkodással, és részletekbe menő elemzéssel felhígítani a találkozás teljességét és csodáját, hiszen ha az túl unalmasra sikeredik, vagy az észérvek kezdenek dominálni, akkor lehet, hogy utoljára volt szerencsénk az illető hölgyhöz. Minden nő szereti elbűvölni a férfiakat, és azt akarja, hogy azok teljességében élvezzék őt.

Aki inkább „házi kosztón él”, egyetlen társnő mellett, az sem marad le semmiről. Az egyes buddhacsaládok tulajdonságait határozottan kifejező hölgyek is át tudják adni az összes bölcsességet, ha a férfi tényleg szereti őket. Először természetesen azzal a bölcsességgel ajándékozzák meg a férfit, amelyet leginkább kifejlesztettek, de a szerelem által gazdaggá tett térben idővel a többi buddhabölcsesség is megjelenik. Egy nő többletből és bizalomból fakadó mély szerelme sokkal gazdagítóbb, mint egy felszínes ismerőse, aki bármibe belemegy, csak hogy vonzó maradjon. Ebből adódóan jelentősegteljesebb, ha a női princípium felé nyílunk meg, mint ha különböző nőtípusokkal kötünk ismeretséget. A nő lényegisége ugyanis a mindent magába foglaló tér. A női tulajdonságok és bölcsességek pedig élvezetes módon gazdagítják a férfit.

Ha a nők képesek lennének együttműködni egymással, akkor a fent említett kimagasló tulajdonságaiknak köszönhetően – a kisebb testi erejük, a terhességek és a gyermekek okozta kiesések ellenére is –, fölényben lennének a háborúkban egy-

mást apró cafatokra tépő férfiakkal, és a nőket elnyomó válások törvényeivel szemben. Ám Tibetben és a világ egyéb részein is egyértelmű tapasztalatok mutatnak rá arra, miért nem történik meg mindez. Tibetben létezett férfiak által vezetett férfikolostor, nők által vezetett férfikolostor, férfiak által vezetett női kolostor, de nem volt nők által vezetett női kolostor. A nők ugyanis hosszú távon nem engedik át egymásnak a vezető szerepet.

A lehetséges gazdagság ellenére szinte minden férfi nehezebben tanul a nőktől, mint fordítva, és ez a védelmező szerepkör fenntartásával függ össze. Ám a legádázabb dolog is elsimul, az élet pedig egyszerűbb és sokkal kellemesebb lesz, ha alkalmazzuk a fentebb leírt látásmódot, és több időt töltünk az ágyban. A buddhista tanítások és a meditáció által beinduló szellemi fejlődés is segíthet a férfinak abban, hogy nyitottabbá váljon, és jobban felismerje, illetve könnyebben elfogadja a női bölcsességeket. A veszély esetén igen hasznosnak bizonyuló harcias beállítottság miatt a férfiak belső, szellemi életének fejlesztését az északi országokban még mindig a puhányság és a megfutamodás jelének tartják. A déli kultúrákban egyszerűbb a helyzet, mert ott a férfiaknak kevesebb dolgot kell elviselniük. Jobban elfogadják, ha egy férfi elérzékenyül, sőt az sem szokatlan, ha könnyekre fakad. Ám a legfontosabb, hogy a tudat lehetőségei iránt tanúsított nyitottságot nem bélyegzik azonnal puhányságnak. Szerencsére Európa szívében is kialakulóban van ez az egészséges hozzáállás. Társadalmunknak szüksége van arra az előrelátásra és rugalmasságra, amely a szellemi fejlődés hatására jön létre. Az egyén és a közösség teljesítménye több szabadságot és mozgásteret ad, és ezáltal viselkedésünk ügyesebbé, eredményesebbé, teljesebbé és rugalmasabbá válik.

Személyes szinten túli tettek

A férfiúi tetterő látványosabban nyilvánul meg a világban. A híres férfiak cselekedeteit énekekbe foglalják, évszázadokon át mesélnek hőstetteikről, szobrot állítanak nekik, ünneplik a hódítókat és a tudósokat. Mindannyian ismerjük a régi mondák hőseit, a vikingeket, akik kicsiny hajóikkal eljutottak egészen Észak-Amerikáig, Magellánt, aki nekivágott, hogy körbehajózza a Földet, vagy Neil Armstrongot, aki elsőként lépett a Holdra. Mindeez csupán néhány példa arra, hogy a férfiúi tetterő még ma is nagy hatással van az emberiségre.

Ahogy a férfiak is bölcsebbek lesznek a nők hatására, úgy a nők is tanulhatnak az erősebbik nemtől: több erőre és gyakorlatiasságra tehetnek szert a férfiak békítő, gazdagító, elkápráztató és erőteljesen védelmező cselekedeteinek erőterében. Minden ember rendelkezik olyan adottságokkal, amelyekkel hatást gyakorolhat a többire. Ha ezeket tudatosan és mindenki javára használjuk, boldogságot és megfelelő iránymutatást adhatunk másoknak.

Természetesen a nők is rendelkeznek ugyanazon képességek csíráival, mint a férfiak, és ez leginkább abban nyilvánul meg, ahogyan a családi életet működésben tartják. E téren a nők eleve megvalósítják a különböző *buddhaaktivitásokat*. A férfiaktól elsősorban azt tanulhatják meg, hogyan lehet ezeket az egész világra kiterjeszteni. Ennek legszemléletesebb példáit azokban a kultúrákban láthatjuk, ahol a nőknek általában kevés figyelmet szentelnek, mint Indiában vagy Pakisztánban. Miután Indira Gandhi férjét és Benazir Bhutto apját meggyilkolták, mindkét nő átvette a hatalmat, és hasznosabb dolgokat vitt véghez, mint elődjük. Hasonló a helyzet a nyugati országok rendőrségeinél is, ahol a nők közvetítőképesége és óvatossága sok esetben több szenvedést képes megakadályozni, mint a férfiak harcra termett

hormonjai. Mit tanulhatunk tehát egymástól a személyes szinten túli – vagy egyre inkább az irányba mutató – cselekedetek terén? Hogyan válhat a világ hasznára egy olyan nő, aki magáévá tette a férfi legjobb tulajdonságait?

Először is meg kell értenünk, mit jelent az, hogy „személyes szinten túli”. Itt arról a hozzáállásról van szó, ami a cselekedetek mögött van. Minden cselekedetünk elsősorban saját magunkról szól. Az számít tehát személyes szinten túlinak, ha tudatosan mások javára cselekszünk, ha mások vágyait saját elvárásaink és elképzeléseink elé helyezzük, illetve ha azért teszünk valamit, mert a helyzet úgy kívánja, és nem azért, hogy magunkat előnyhöz juttassuk.

Békítő aktivitás

Egy nő ugyan nagyobb elvárásokkal és vágyakkal rendelkezik, mint egy férfi, és változékonny hormonháztartása miatt minden rezdülésre érzékenyebben reagál, mégis képes nyugalmat sugározni, ha kiegyensúlyozott. Ez utóbbi képességet leginkább a jó asztaltársaságnak számító emberektől lehet elsajátítani, akik békítőleg hatnak a környezetükre.

Ez a férfitípus – amely egyébként gyakran hajlamos a kikerekedésre, és teste leginkább egy körtéhez hasonlít – mindenkinek azt kívánja, hogy boldog legyen, és árasztja magából az ehhez szükséges hangulatot. Azt szeretné, hogy mindenki jól érezze magát. Adomázik és senkit sem hagy mosoly nélkül távozni. Sok embert képes megajándékozni azzal a fajta közelséggel, amelyet talán gyermekkorukban éreztek utoljára. Ha a jó hangulatot sikerül jelentősegteljes szintre emelni, akkor ettől a típustól mások is megerősítést kapnak, s az így kialakult közegben bátrabbá válnak, másképpen kezdenek gondolkodni, barátságokat kötnek, vagy egyszerűen csak ellazulnak.

A békítő tulajdonság különösen a tanulás első lépéseinél fontos. Egy sikeres tanár már az első tanórákon gondoskodik a nyugodt környezetről, biztonságot ad, és létrehozza tanítványai számára a fejlődéshez és képességeik kibontakoztatásához szükséges hangulatot és feltételeket.

Ezen a szinten nagy jelentőséggel bír, hogy a nő és a férfi kiálljon egymás mellett. Jó, ha a nő századszor is nevetni tud férje viccein. Attól lesz igazán teljes egy társaságban töltött este, ha a férfi azt érzi, hogy elismerik. Mindketten ügyeljenek arra, hogy ne hízzanak el. Ha a feleség észreveszi, hogy férje túlságosan rabjává válik bizonyos szokásoknak, akkor ösztönözze őt meditációra, sportolásra vagy valami másra, főleg olyan dolgokra, amit közösen tudnak végezni. Ilyenkor a nő nyugodtan átveheti az irányítást: a férfi szerelemből követni fogja, s így képes lesz új dolgokat megtapasztalni.

Gazdagító aktivitás

Ha egy nő inkább arra vágyik, hogy kifelé forduljon, akkor ezt leginkább egy olyan gyakorlatias férfitípustól sajátíthatja el, aki sokrétű tevékenységet folytat, és minden tétivel gazdagítja a világot. E férfiak általában soványak, cikázó tekintetükkel mindent látnak, és mozgásukban leginkább egy egérre hasonlítanak. Mindig tudják, hol lehet jegyet rendelni egy adott előadásra, hogy a tőzsdén inkább aranyba vagy ezüstbe érdemes-e befektetni, vagy hogy melyik sportoló éppen milyen teljesítményre képes. Gyakran előfordul, hogy partnerüktől és gyermekeiktől távol élnek és dolgoznak, új dolgokat próbálnak ki és hoznak létre, és mindeközben jól ismerik a feltételekhez kötött világ lüktetését. Gyakran jelentős, mindenki számára hasznos és széles körben elterjedt találmányokkal rukkolnak elő, az autótól a hűtőszekrényen át a számítógépig.

Ugyanezt a tetterőt viszik haza, amikor dolguk végeztével hazatérnek a párjukhoz, és felébresztik a nő önbizalmát, hogy ő is kilépjen otthoni keretei közül, és képességeit más területen is kibontakoztassa.

Mivel ilyen működésmóddal sok embert lehet elérni és összehozni, a hétköznapi dolgokon túl érdemes maradandó célok megvalósítására is törekedni, és kifejleszteni egy személyes szinten túlmutató látásmódot. Ez sokkal jelentőségteljabbnak, és hosszú távon is kielégítőbbnek, mint az állandó pénzhajszolás, hiszen csak így válhatunk valóban a lények barátjává.

A világot gazdagító férfi játékosságot ad a nőnek, aki ily módon képes lesz sok ember élethelyzetét átlátni. Sokféle témához hozzá tud majd szólni, és természetéhez hű módon fogja képviselni a valóban lényeges, rendhagyó és emberközpontú szempontokat. Egy nővel fenntartott kapcsolat az ilyen férfiakat belső nyugalommal ajándékozza meg. A nő megnyitja előttük a teret, és biztosítja számukra a kapaszkodót ahhoz, hogy képesek legyenek tetteiket minden lény javára fordítani. A meditációnak köszönhetően több mélységet fognak tapasztalni, és kellő távolságot tudnak majd tartani a hétköznapi forgatagától. Ha nem szeretnek elmélyülni, akkor az OM MANI PEME HUNG mantra ismétlése is a segítségükre lehet. Ha kiegyensúlyozottan táplálkoznak, kevesebb alkoholt fogyasztanak és sportolnak, akkor csökkenthetik ugyan a mindennapi, hektikus rohanás hatásait, annak okára azonban nem tudnak igazán nagy csapást mérni. Ha viszont használják a módszereket, jobban megállják majd a helyüket a különböző helyzetekben, és kevésbé veszik azokat komolyan, ráadásul a párkapcsolatukra is több idejük marad.

Elkápráztató aktivitás

Minden nő képes arra, hogy szebbé tegye magát, és a tükör előtt ecsetekkel és ceruzákkal megalkossa a nap mesterművét. Ha azonban nem csupán hálás környezetének figyelmét kívánja magára vonni, hanem szeretne közvetlen hatást is gyakorolni a történesekre, akkor erre a feladatra is létezik egy férfitípus – ezúttal az elkápráztató. Az ilyen férfi lebilincselő hatással van az emberekre, és beragyogja a környezetét. Képviselői általában nagyon jó karmával rendelkeznek, és erőteljesen kifelé fordulnak. Érvényesülési vágyuk azonnal érezhető, és nagyon feltűnőek. Ha mindezeket túl megjelenésükben kiegyensúlyozottak, és pontosan tudják, éppen melyik színészhez illik hasonlítani, milyen ruha a legdivatosabb, és hol kell szünetet tartani beszéd közben, akkor rendszerint sokan lelkesednek is e vonzó férfiakért.

Ezen utóbbi dolgok élénkítően hatnak a testi vágyra és az ehhez kapcsolódó érzelmekre, ráadásul egy ilyen férfi odaadása a nők önbizalmát is erősíti. Minden bizonnyal egykori jó cselekedeteink eredménye, ha mások számára elragadóak vagyunk, a történelmen végigtekintve azonban láthatjuk, hogy ez az adottság egészen eltérő eredményekhez is vezethet, különösen, amikor bizonyos célok elérésére használják. Hozzáállástól, képességtől és érettségtől függően e kisugárzást könnyen lehet jóra és rosszra is használni, ezért egyik buddhaaktivitás képviselőjének sincs akkora felelőssége, mint az elkápráztatónak. Szüntelenül vizsgálnia kell saját hozzáállását, hiszen az embereket nem teheti önállótlanná, nem használhatja ki őket, hanem saját szabadságukra és erejükre kell felhívnia a figyelmüket.

A hitvallások, mint például az iszlám – amelyek a magas nővéskéket rövidre vágják, az alacsonyakat pedig a megfelelő hosszra nyújtják annak érdekében, hogy mindenki a kívánt hitet kövesse – minden bizonnyal több halálos áldozatot ter-

meltek mint a politika, amely az elmúlt században vált kifejezetten vérengzővé a náciizmusnak és nagymértékben a kommunizmusnak köszönhetően.

A nő egy vonzó férfinak valódi értékeket mutathat meg, és segíthet neki abban, hogy elkápráztató képességét jelentőségteljes célokra használja. Hosszabb távon ez nemcsak a férfi életébe hoz gazdagságot és megelégedést, de az egész kapcsolatba is. A nagylelkű, magabiztos nők érzik magukat legjobban az ilyen férfiak erőterében. De ha egy nő féltékeny típus, és sokat szeretne tanulni, akkor is bőven lesz lehetősége a gyakorlásra, mivel itt elegendő alkalma adódik majd a zavaró érzelmekkel való munkára. Ha már belegabalyodott egy ilyen helyzetbe, akkor jobb, ha megbarátkozik a többi pályázóval.

Erőteljesen védelmező aktivitás

A negyedik aktivitás védelmezi a lényeket, és támogatja őket abban, hogy felfedezzék valódi lényegiségüket. Ezek a férfiak erőterük középpontjában időznek, távol áll tőlük a „politikai korrektség”, és önzetlenül dolgoznak azért, hogy hosszú távon a lehető legtöbb szabadságot és boldogságot teremtsék meg nőknek és férfiaknak egyaránt. Nem a legújabb divat szerint öltöznek, nem hangosak, nem beszélnek sokat, és nem akarnak semmit bizonyítani. Mégis mindig tudják, mi zajlik körülöttük, és ha szükséges, képesek azonnal cselekedni.

Megingathatatlanok, tekintetük tiszta és fürkésző, így mindig ismerik a tér adta lehetőségeket. A rövidlátó politikusok gyakorlatával ellentétben államférfiként mindenki javára rámutatnak azokra a veszélyes kulturális különbségekre és bűnözői szokásokra, amelyek összeférhetetlenek az egyenjogúsággal és az alkotmánnyal. Míg mások inkább elhallgatják az efféle veszélyes témákat, a védelmezők sosem feledkeznek meg a felelősségről, és

minduntalan a történetek középpontjában állnak. Mivel a legtöbb területen hasonlóan működnek, mint egy anya a gyermekeivel és legközelebbi hozzátartozóival, ezért e tulajdonság a nőktől sem áll távol, noha ők finomabb módszereket választanak céljaik megvalósításához.

A védelmező férfiak társaságában a nők el tudnak lazulni, hiszen párjuk gondoskodásának köszönhetően nem fenyegeti őket semmiféle veszély. Tanácsos, ha az ilyen férfi finomít egy kicsit a stílusán, mert az esetleges ellenség likvidálásának képessége nem vezethet durva viselkedéshez. Ha kínozzá váltunk barátaink számára, vagy rosszul képviseltük céljainkat, dőlünk hátra egy kicsit, és figyeljük meg, miként is hat viselkedésünk másokra. Nyugalmas időszakokban a nő újabb tettekre sarkallhatja párját, de amikor a férfi éppen akcióban van, jobb, ha inkább a háttérből támogatja. A védelmező férfiak ugyanis nem szeretik, ha korlátozzák őket a cselekvésben. Azok a nők fogják leginkább otthon érezni magukat a társaságukban, akik élvezik a férfi erejét, és nem látnak veszélyt benne.

A négy buddhaaktivitás (a férfi kifejeződési formái)

A buddhaaktivitások a mások javát szolgáló játékos tetterő kifejeződései.

- Békítő aktivitás
Elégedetté teszi az embereket, akik ettől megnyílnak az új tapasztalatok felé.
- Gazdagító aktivitás
Észreveszi az emberekben rejlő lehetőségeket és adottságokat, és megmutatja nekik az élet gazdagságát.
- Elkápráztató aktivitás
Megérinti a lényeket, megmutatja nekik saját belső erejüket, és megnyitja őket az új lehetőségek felé.
- Erőtéljesen védelmező aktivitás
Megingathatatlanul cselekszik, és másokban maradandó bizalmat ébreszt.

A buddhacsaládok és a buddhaaktivitások alakot öltése

Buddhista szemszögből a világ egy *tisztaföld*, és minden lény buddhatermészettel rendelkezik. Az öt buddhabölcsesség (tükörszerű, kiegyenlítő, megkülönböztető, tapasztalati és mindent átható) és a négy megvilágosodott aktivitás (békítő, gazdagító, elkápráztató és erőteljesen védelmező) egyaránt kifejeződnek a női, férfi, és egyesülésben lévő buddhaformákban. A férfiformák kissé erőteljesebben, míg a női formák kifinomultabban hatnak a testre, a beszédre és a tudatra. A női buddhák egyengetik, védelmezik az emberi kötelekeket és kapcsolatokat, a férfibuddhák pedig az akadályokat távolítják el az útból.

Akik szívesen járnak buddhista központokba vagy múzeumokba, esetleg szeretnek tibeti művészeti albumokat nézegetni, a következő általános áttekintés alapján be tudják majd azonosítani a buddhák ábrázolási formáit. Íme egy rövid leírás arról, hogyan egészítik ki egymást az érzelmek, a színek, a külvilág elemei, az egyes kéztartások és jelképek, az égtájak, a rezgések és a megvilágosodott bölcsességek úgy, ahogy ezek örömtelien tapasztalhatók a megvilágosodáskor.¹⁶

Az itt következő buddhacsaládok a négy buddhaaktivitást fejezik ki a cselekedeteikben, a központi buddhacsalád pedig a teret képviseli, és önmagában nyugszik.

¹⁶ Az öt buddhacsaládról szóló részletes magyarázatot lásd Böhnke, Tanja – Seegers, Manfred (szerk.): *Raum & Freude*, Darmstadt, Diamantweg-Stiftung, 2003, 112-113. o.

A buddhacsaládok

	Lótusz család	Drágakő család
Átalakítandó zavaró érzelem	Ragaszkodás	Büszkeség
Szín	Piros	Sárga
Elem	Tűz	Föld
Kéztartás	Meditáció	Legmagasabb szintű adás
Jelkép	Lótusz	Drágakő
Égtáj	Nyugat	Dél
Magszótag	HRI	TRAM
Bölcsesség	Megkülönböztető	Kiegyenlítő
	 <p>Egy példa a családból: Határtalan Fény (szkr. Amitábha, tib. Öpame)</p>	 <p>Egy példa a családból: Ékkőből Született (szkr. Ratnaszambhava, tib. Rincsen Dzsungden)</p>

Buddha család	Kard család	Gyémánt család
Nemtudás	Féltékenység	Harag
Fehér	Zöld	Kék
Tér	Szél	Víz
Tanítás	Félelemnélküliség	Földet érintő
Tanítások kereke	Kard	Gyémánt
Közép	Észak	Kelet
OM	AH	HUNG
Mindent átható	Tapasztalati	Tükörszerű
		
Egy példa a családból: Ragyogó (szkr. Vairocana, tib. Nampamangze)	Egy példa a családból: Jelentőségteljes Megvalósítás (szkr. Amoghaziddhi, tib. Dönyödrupa)	Egy példa a családból: Rendíthetetlen (szkr. Aksóbhja, tib. Mityöpa)

A buddhaaktivitások

Férfi:

A testre, a beszédre
és a tudatra hat

Női:

A belső életre, a belső
kötelékre hat

Békítő aktivitás

- Fehér, kék vagy világos színű
- Ülő vagy álló férfi buddhaforma

Pl. Szerető Szemek
(szkr. *Avalókitésvara*,
tib. *Csenrézig*)



- Zöld vagy fehér színű
- Békés női forma, többnyire ülő helyzetben

Pl. Fehér Megszabadító
(szkr. *Szita Tára*, tib. *Drölkar*)



Gyarapító, gazdagító aktivitás

- Arany vagy fehér színű:
ha a forma fehér, akkor áll,
ha arany, akkor hátra dől
- Gyakran szakállas, kerekded,
győzelmi zászlóval és/vagy
drágakövet köpő mongúzzal a
bal kézben

Pl. *Gazdagság Buddha*
(szkr. *Pita Dzsambala*,
tib. *Dzambala Szerpo*)



- Arany vagy sárga színű
- Jobb kéz adakozó tartásban
a térdnél, bal kéz a fülnél egy
kiegészítőt tart
(pl. gabonaféléket)

Pl. *Sárga Megszabadító*
(szkr. *Vaszucsara*,
tib. *Drölma Szermo*)



Elképráztható, képességeket adó aktivitás

- Vörös vagy kék színű
- Örömteli arckifejezés, izgalmi állapotban
- Ülő vagy álló testtartás, esetleg egyesülésben
- atletikus test, három szem
- Ékszerek a testen, tigrisbőr a csípőn, csontdíszek, fény és lángok vesznek körül

Pl. Legmagasabb Öröm
(szkr. *Csakraszamvara*, tib.
Korlo Demcsok)



- Vörös színű
- A tér önmagától keletkezett bölcsességének kifejeződése
- Atletikus és szép, izgalmi állapotban, elképrázthatóan táncol
- Meztelen forma virágfüzérrel a nyakában, ékszerek díszítik, kezében koponyatál és vágókés, vagy nyíl és íj, fény és lángok vesznek körül

Pl. Vörös Bölcsesség
(szkr. *Vadzsravahari*, tib.
Dordzse Págmó)



Védelvező, erőt adó aktivitás

- Sötét színű: kékesfekete, zöld vagy barnásfekete
- Többnyire álló forma, néha tigrisen vagy oroszlánon áll, legtöbbször társnővel
- Erős végtagok, három vérben forgó szem
- Csontdíszek, fegyvereket tart, sok láng veszi körül

Pl. Fekete Köpeny
(szkr. *Mahákála*, tib. *Bernakcsen*)



- Sötét színű
- Mindig ül, néha álló partner nélkül, öszvéren vagy sárkányon
- Nagyon erőteljes női forma, bölcsességszemmel
- Csontdíszek, kezében kést és koponyatálat tart

Pl. Dicsőséges Istennő
(szkr. *Śrī Dēvī*, tib. *Palden Lámó*)



Az itt látott buddhaformákhoz tartozó magyarázatok nem teljese-
sek, és a megvilágosodás kifejeződéseinek megismeréséhez csu-
pán bevezetőül szolgálnak.

Ha a nyugalom pólusaként szeretnénk egy Buddha-szobrot fel-
állítani otthonunkban, ne a szobor kora legyen a meghatározó,
inkább szépsége, kidolgozottsága, részleteinek pontossága és
arányainak helyessége. A számunkra legvonzóbb forma felel
meg leginkább belső energiapályáink elrendeződésének. Ez a
megfelelő bölcsességet és aktivitást fogja erősíteni bennünk.

Hogyan bánjunk egymással?

Hogy egy nő számára az imént felsorolt tulajdonságok és akti-
vítások közül melyek megvalósítása lesz elkerülhetetlen, az attól
függ, hogy milyen férfitípussal lép kapcsolatba, melyik felé tud
megnyitni. Nem árt azonban, ha külső megjelenésünkből egyér-
telműen eldönthető marad, hogy fiúk vagy lányok vagyunk-e.
Végére is utunk a célhoz – az együttérzés és a bölcsesség össze-
kapcsolásához – belső szinten történik, és sohasem „uniszex”
irányba alakítja a testeket.

Nagyon ritkán fordul elő, hogy a nő csak egyfajta bölcsességet
hordoz, a férfi pedig csak egy bizonyos aktivitást valósít meg.
Inkább vegyes típusok léteznek, egy-egy domináló tulajdonság-
gal. A megnyílás ezért mindig izgalmas, sosem válik egyoldalú-
vá, hiszen egymás tulajdonságait mindketten változatos módon
kaphatjuk meg.

Belső szinten kiegészítik egymást a felismerések és a módszerek,
a bölcsesség és az együttérzés. A kifejezetten férfias buddhaak-
tivitások (békítő, gazdagító, elkápráztató és erőteljesen védelme-
ző) kiegészülnek az öt női bölcsességgel (tükörszerű, kiegyenlí-
tő, megkülönböztető, tapasztalati és mindent átható). A maguk

módján irányítják a beszédet, a testet és a kiteljesedett belső életet, minden lény javára.

Amíg az egymás iránti teljes nyitottság nem valósul meg, e gazdag kvalitások gyors és mindent magába foglaló találkozása leginkább a testi szerelem meghittségében történik meg. A többi esetben hiányzik a közvetlen erő. Az ágyban egy hálával teli, adni vágyó szerelemben osztozunk, ahol az egész a részletek miatt, a részleteket pedig az egész miatt szeretjük. Csak az képes teljesen átvenni partnere tulajdonságait, aki a lehető legmélyebben megnyílik felé. Nagyon fontos tehát, hogy nyitottságra törekedjünk, hiszen ez biztosítja az átadáshoz szükséges legjobb feltételeket. Egy szerelmespár lehetőleg minden szinten bízson egymásban, és vonzódjon egymáshoz.

A legjobb, amit egy tartós kapcsolatért tehetünk, az a kívánság, hogy képesek legyünk közösen minden lény javára válni. Ez jelentőségteljessé teszi és személyen túli értékekkel tölti meg a kapcsolatot, és kezdetét veszi az emberek közti állandó kicserélődés, amely nem hagy teret a megszokásoknak és az unalomnak. Ha ezt képesek vagyunk azzal a magas szintű látásmóddal párosítani, hogy minden ember rendelkezik kibontakozásra váró, értékes tulajdonságokkal, akkor a fentebb említett kívánságunk állandóan ösztönözni fog minket arra, hogy mindig a lehető legjobbat tegyük. Ez a hozzáállás messze túlszárnyalja azt az ismert példát, hogy a gyermekek az anyjukra tekintenek, az anya az apára, az apa pedig a világra. Egy pár vagy egy család életét semmi sem teheti teljesebbé, mint a jelentőségteljes célért folytatott tudatos, közös munka.

A férfi és a nő nem egyforma. Különböző tulajdonságokkal rendelkeznek, különféleképpen élik meg a világot, és bizonyos körülmények között másként nyilvánulnak meg. Világunk változó körülményei között hol az egyik, hol a másik hozzáállásra van szükség. Ha egy férfi és egy nő ezt megérti, és úgy teszik a tö-

lük telhető legjobbat, hogy nem ítélik meg folyton a dolgokat, akkor erőlködés nélkül fogják kiegészíteni egymást, és képesek lesznek sokkal jobban kihasználni és élvezni a pillanatot.

Otto von Bismarck egyik mondása még ma is megállja a helyét: „A szerelem dolgaiban engedjük át a teret az asszonyoknak, a háború viszont a férfiak terepe.”

A bölcs férfiak szerelmi dolgokban mindig is hallgattak a nőkre, hiszen e téren ők az igazán nagy tanítók. Ha egy férfi megpróbálja felfedezni a nő érzelmi és belső állapotainak óriási és izgalmas területét, akkor a kezdeti csodálkozást követően bepilantást nyerhet egy hihetetlenül gazdag belső világba. Ilyenkor a férfi legyen barát és segítő társ, aki biztonságot és örömet ad. Egy érett nő azt tartja fontosnak, hogy mit tud tenni a férfiért. Aki egy boldog párkapcsolatban szeretne élni, ne magára gondoljon, vagy arra, hogy mit kaphat, hanem az legyen számára a legfontosabb, hogy ő mit tud nyújtani a párjának.

A GAZDAGSÁG MEGTAPASZTALÁSA

A fokozatos út

Buddha a Gyémánt Úton mindvégig magára a tudatra mutatott rá. E legmagasabb szintű tanításokat azoknak a tanítványainak adta, akik nem istent vagy embert láttak benne, hanem saját tudatuk tükréként ismerték fel őt. Mivel csak azt láthatjuk kívül, ami bennünk is megvan, saját buddhatermészetünk felismeréséhez vezető leggyorsabb út, amikor a tanítót is ily módon tapasztaljuk. Ha egyszer megértjük ezt, mindenképpen meg is akarjuk tapasztalni. Buddha e célból egy olyan utat mutatott tanítványainak, amely fokról fokra elvezeti őket a megvilágosodáshoz: minden nap bizalommal telve menedéket veszünk az időtlen értékekben – Buddhában, a tanításaiban, megvalósított barátainkban az úton, és a tanítóban –, és kifejlesztjük a megvilágosodástudatot. Négy egymásra épülő meditációs gyakorlattal, az ún. *alapgyakorlatokkal* felkészülünk a megvilágosodáshoz vezető három lehetséges út valamelyikére.¹⁷ Hogy az alapgyakorlatok elvégzése után melyiken indulunk el, az a tanítóhoz fűződő kapcsolatunktól, belé vetett bizalmunktól, valamint karmikus tendenciáinktól függ. A módszerek útján a meditáció folyamán különböző rezgéseket (mantrákat), légzőgyakorlatokat és buddhaformákat használunk.

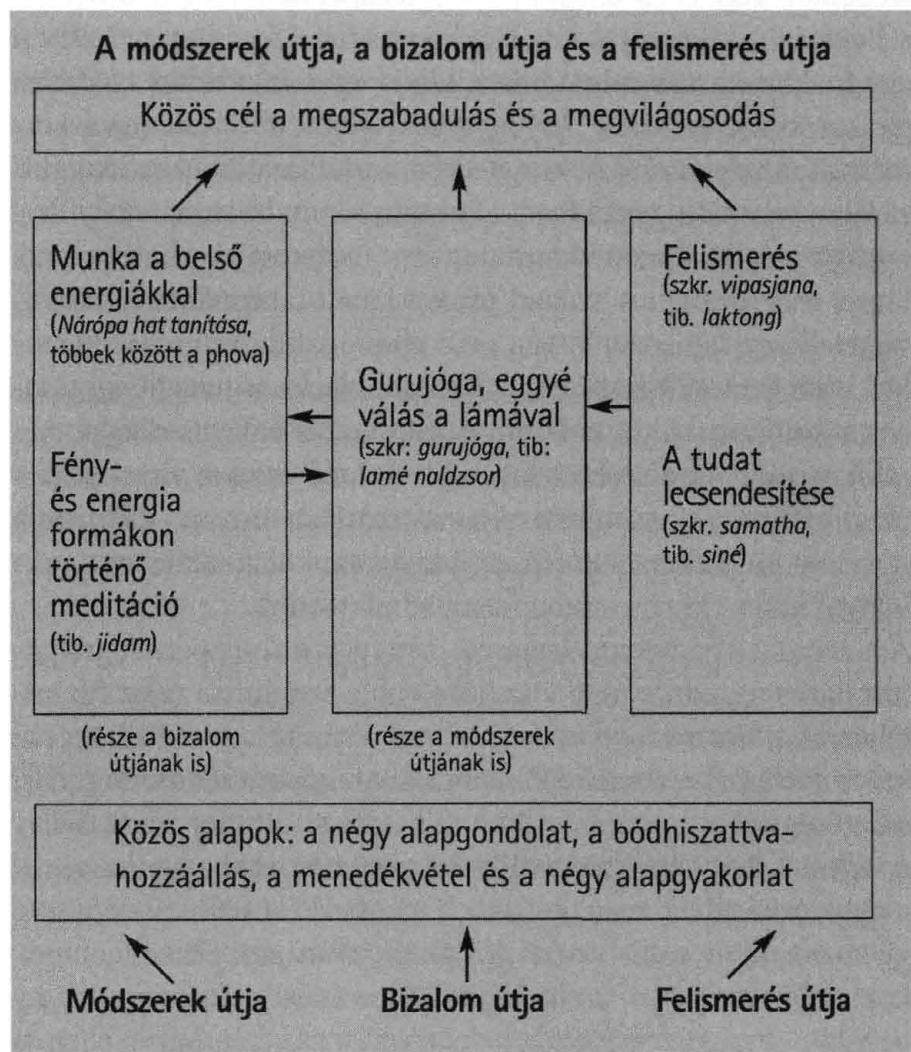
¹⁷ A három út részletes magyarázata Láma Ole Nydhal *Ahogy a dolgok vannak* (Gyémánt Út Buddhista Közösség, 2001) című könyvében található.

Ezek együttese hozza elő a mindenben kezdet nélküli idők óta meglévő, tökéletes, megvilágosodott tulajdonságokat: ezek felfedezése és megvalósítása a legfontosabb számunkra. A buddhaformákkal egybeolvadva lépésről lépésre megtapasztalhatjuk a tudat természetét. A Gyémánt Út ezen részét tantrikus ösvénynek is nevezzük, amelynek négy szintje közül az utolsón az időtlen szintek végső igazságát kifejező buddhaformákat már egyesülésben tapasztaljuk, minden személyes elképzelésen túl. E módszerek sokrétűbbek, mint a nyugaton általában tantra megnevezéssel jelölt egyesülési gyakorlatok. Különleges helyet foglalnak el a buddhista tantrák között, ám kizárólag bizonyos előfeltételek teljesítése után, pontosan meghatározott körülmények között, csak a gyakorlóval azonos szinten lévő partnerrel kivitelezhetők.

A bizalom útján, avagy a *gurujógában* a bennünk lakozó tökéletességet egy olyan megvalósított tanító közelsége által ismerjük fel, aki a személyiségünkön túlmutató képességeinket tükrözi. A meditációban egybeolvadunk vele, így átvesszük megvilágosodott tulajdonságait. A bizalom útja magába foglalja a másik két út módszereit is. Nyugaton általában ezt részesítjük előnyben, mivel minden élethelyzetben gyakorolható, társal vagy társ nélkül is. A tanító iránti nyitottság és bizalom kialakulása a feltétele annak, hogy elindulhassunk ezen az ösvényen.

A felismerés útján elképzelt, belső formák vagy módszerek nélkül dolgozunk a meditáció alatt. Egy tapasztalt tanító segítségével elsajátítjuk a tudat lecsendesítésének (tib. *siné*) és a mély felismerésnek (tib. *laktong*) különböző lépcsőfokait. Megfigyeljük a tudatban felbukkanó jelenségeket, ahogyan jönnek és mennek, míg végül megtapasztaljuk a jelenségek között és mögött lévő ragyogó teret, és felismerjük annak örömteliségét. Mindeközben abban a felismerésben időzünk, hogy a tapasztaló, a tapasztalat és tapasztalás egyazon teljesség részei.

Buddha három, megszabaduláshoz és megvilágosodáshoz vezető meditációs utat tanított, tanítványai hozzáállásának, tendenciáinak és képességeinek megfelelően. A második út azonnal alkalmazható, míg az első és a harmadik csak az alapgyakorlatok elvégzése után élvezhető a maga teljességében.



A táblázat Láma Ole Nydhal Ahogy a dolgok vannak című könyvéből származik

Titkos tanítás és divatos fogalom

Kevés dolog képes annyi zavart és félreértést kiváltani a szerelem és szexualitás terén, mint a tantra fogalma. Számtalan könyv, weboldal, kurzus és szeminárium létezik ebben a témakörben, és a legvadabb elképzeléseket illetik ezzel az elnevezéssel. A zavar egyik alapvető oka a buddhista, hindu és taoista titkos tanítások gyakori összetévesztése és vegyítése. Nyugaton különösen a hindu tantrát egyszerűsítik le egy lassan átláthatatlanul sokféle, kizárólag szexuális gyakorlatokat tartalmazó halmazzá, amely manapság már világszerte ismert ugyan, mégsem jelent többet egy társas testedzésnél. A szabad piacon kínált tantrakurzusok többsége teljesen felhígult, hiszen nem áll mögöttük az elengedhetetlen, több éves előkészítés és a töretlen átadás. Sajnos néhány titkos buddhista tanítás is könnyen elérhetővé vált, mert egyes tanítók – többnyire szerzetesek, akik érthető módon nem érezték magukat annyira elkötelezve a tantrikus átadásnak – hírnevük növelése érdekében felelőtlenül írtak róla, s felkészületlen tanítványoknak és kíváncsiskodóknak adták tovább.

Ám sem a téma beható ismerete, sem egy művészien végrehajtott páros testedzés nem visz közelebb a buddhista tantra szintjéhez. A piacon megjelenő ajánlatok csupán a jó üzleti érzéssel rendelkező emberek számára adnak gyors meggazdagodási lehetőséget.

A távol-keleti tapasztalatvallások mély és titkos tanításainak megvalósításához messze nem elég könyveket olvasni és hétvégi kurzusokon részt venni. A buddhizmusban például annak, hogy egy tehetséges tanítványnál bármilyen jelentős eredmény beérjen, elengedhetetlen feltétele a sok éven, akár évtizedeken át gyakorolt egyhegyű meditáció, és egy megvalósított tanítóhoz fűződő, odaadással teli, közeli kapcsolat. Ezen értékes módsze-

rek Buddha ideje óta tanítóról tanítványra szállnak, ezért is találó az a mondás, hogy a Gyémánt Út-tanítványok Buddha lehetétét érzik a fülükben.

Már maga a tantra szó is sok mindenre magyarázatot ad: a szanszkrit *tantr* kifejezés jelentése: sző vagy áramol. A tantrikus tapasztalat tehát áthatja a hétköznapiakat, ami a fogalmi szinten megszerezhető tudás szöges ellentéte. Különbségük jól szemléltethető a következő kép segítségével: az elméleti tudás olyan, mint egy ruhára varrt folt, amely leválik, ha elvásott a cérna, ellenben a megszerzett tapasztalatok, amelyeket a lehető legátfogóbban teszünk magunkévá a test, a beszéd és a tudat révén, beleszövődnek az anyagba, és megmaradnak mindaddig, amíg maga a szövet létezik.

Ezen az úton járva egyre kisebb lesz a különbség a szexuális egyesülés gyönyöre, és a hétköznapiakban tapasztalt öröm szintjei között. Minden beteljesüléssé válik és minden a boldogság legmagasabb szintjén tapasztalja önmagát, túl a feltételekhez kötött állapoton. Ám csak azt követően beszélhetünk tantrikus eredményekről, hogy e látásmód teljesen megszilárdult bennünk.

Nem minden tantra egyforma

Szeretném kihangsúlyozni, hogy a tantra fogalma csak a hindu, a taoista és a buddhista tapasztalatvallásokban létezik. Az olyan vallásokban, mint az iszlám, a kereszténység és a judaizmus, ez a téma – mind történelmi, mind tartalmi okoknál fogva – teljesen hiányzik. Ez többek között azért van így, mert nehéz összeegyeztetni a hittel. Ezek a vallások vagy összetett kézzel, suttogva, vagy erkölcsi intelemmel ellátva, a férfiak szemszögéből mutatják be a szexualitást mint a szaporodás kínos eszközét. A nőnek többnyire az engedelmisség és az elfogadás passzív szerepe jut osztályrészül. A testi szerelem örömről gyakran említést sem tesznek.

Azok a vallások azonban, amelyekben tapasztalati úton győződünk meg a tanításokról, a testi szerelemet természetes módon kezelik. E vallások módszerei az erő kibontakoztatásához a testben lévő különböző tudatáramlatokkal dolgoznak, amelyeket mindannyian megtapasztalhatunk egy pillanatra, amikor tüsszentünk, meditálunk, valami izgalmas dolgot csinálunk, vagy hirtelen fellángol bennünk a szerelem. Mivel a tudat az uralkodó, ezek az energiapályák az emberek céljai és kívánságai szerint alakulnak ki, és e szerint vezetnek a várt eredményekhez. A taoistáknak hosszú életet adnak, a hinduknak akaraterőt, a buddhisták pedig saját tudatukat fedezik fel általuk. A keresésre indulóknak tehát egyaránt fontos, hogy ismerjék a célt, és kövessék egy megvalósított tanító útmutatásait. E tanító átadásának ereje és magyarázatai támogatják majd a tanítványt a fejlődés minden lépcsőfokán. Az egyesülés módja sokat elárul a különböző utak céljairól. A taoisták rendkívüli testtartásokat vesznek fel a sperma visszatartása érdekében. A hindu férfiakat az ábrázolások gyakran háton fekvé mutatják, míg a nő, aki erőt ad a párjának, felül elhelyezkedve juttatja magát gyönyörhöz. A buddhista ellenben abból indul ki, hogy már birtokolja az erőt, csupán annak kiegészítését keresi a nő legmagasabb szintű bölcsességében. Arra vágyik, hogy megtapasztalja mindazt, ami a gondolatok között és mögött van, ami mindent érzékel, vagyis a tudat öröm- és tértermészetének élményét. Az egyesülésben lévő buddhaformák ülő vagy álló helyzetben vannak, arcuk mindig egymás felé fordul, hogy a férfi és női energiaáramlatok minél jobban kiegészíthessék egymást. Az energiapályák, amelyekkel dolgozunk, szintén különbözőek. A taoista egy körpálya mentén áramoltatja az energiát felsőtestében, elől lefelé, hátul pedig felfelé, ami hosszú, kiegyensúlyozott életet eredményez. Majdnem mindegyik hindu iskola a gerincvelőben elhelyezkedő idegpályákat használja a „felső én”, azaz a teljes akaraterő megszerzésére. Hét központtal dolgoznak, ebből ket-

tő a fejben, kettő pedig a köldök alatt helyezkedik el, és pontosan leírják ezeket az energiakerekeket, ahogy a hozzájuk tartozó lótusz szirmainak számát és színét is. Buddha tantrikus tanításaiban ugyanakkor az eszközt teljes mértékben a cél – például az együtt-érzés, a bölcsesség, az öröm vagy a félelemnélküliség kifejlesztése – határozza meg. Itt tudatos lélegzéssel, és a test közepén áthaladó, függőleges, belső energiatengely elképzelésével tapasztaljuk a tiszta fényt, a tapasztaló tudatot. Ezen a tengelyen többnyire öt energiakerék található, amelyek további elágazásaikkal az egész testet megtöltik megvilágosodott tudatossággal.

Az öt központtal történő munka kibontakoztatja a test (agy), a beszéd (torok) a tudat (szívközpont a test közepén), a különleges, művészi adottságok (a köldök magasságában), valamint az aktivitás (négyujjnyira a köldök alatt – G-pont, prosztata) minden benne rejlő tulajdonságát, és az ezek feletti uralmat.

Minden energiakerék és energiapálya, amelyet fel tudunk ébreszteni és ragyogásra tudunk bírni, a test keletkezésével egy időben jön létre. Abban a pillanatban, amikor a petesejt és a hímivarsejt egymásba olvad az anya hasában, a karmikus körülményeknek megfelelő tudati áramlat összekapcsolódik az embrió sejtjeivel. Eközben nagyon sok feltétel érik be az előző életek során elültetett magokból. Ahhoz hasonlóan, ahogy a rádióadások tovább foghatók egy új rádión, miután a régi tönkrement, a tudati áramlat is tovább folytatódik egy új testben. Ha valaki összevegyíti a különböző tantrikus tanításokat, és esetleg hozzáad még egy csipetnyit saját „New Age-bölcsességéből” is, bizonyára képes lesz hosszasan beszélni, ám ezzel nemcsak a többieket zavarja össze, de saját magát is. Mivel az egyes távol-keleti tapasztalatvallások esetében az út és a cél is alapvetően különbözik, vigyáznunk kell, hogy ne keverjük össze őket. A feladat itt szinte professzori felkészültséget igényel, hiszen hasonló szavak gyakran eltérő jelentéssel bírnak, különböző szavak pedig

hasznos jelentést hordoznak. A tibetiek úgy tartják, hogy aki összevegyíti e tanításokat, annak olyan lesz a feje, mint egy görögdinnye: tele egymással összeköttetésben nem lévő magokkal – információkkal – és akkora lesz a szíve, mint egy mogyoró, amely minden élő tapasztalat hiányában kicsi és kemény maradt. Ezért ajánlatosabb, ha időben megvizsgáljuk a különböző vallások hatásait, bölcsességük mélységét vagy követőik viselkedését, és csak ezután döntjük el, melyik a legvonzóbb számunkra. Egy ideig aztán tartsunk is ki választásunk mellett.

A buddhista tantra

Sákjamuni Buddha több mint 2550 évvel ezelőtt 84 000 tanítást adott tanítványai különböző adottságainak, hajlamainak és képességeinek megfelelően. Tartalmuk szerint ezek négy, egyenként 21 000 tanítást tartalmazó csoportra oszlanak. Az első három csoportot *szútrának* nevezik. A szútra szó jelentése fonal – ennek megfelelően e tanítások képezik az élet és a Gyémánt Út-meditációk vezérfonalát. Bemutatják, hogyan viselkedjünk megfelelően az olyan zavaró érzelmek megjelenése esetén, mint a ragaszkodás vagy az ellenszenv, és hogyan szüntessük meg a zavarodottságot. Mivel e tanítások bizonyos fogalmak és gondolatok megértésén alapulnak, akár több életet is igénybe vehet, míg a fejből a szívbe jutva tapasztalatokká válnak. Tanácsai arra emlékeztetnek minket, hogy ne hagyjuk, hogy a feltételekhez kötött világ teljesen fogságban tartson minket.

A negyedik csoportot a tantra képezi: ez a tanítások legmagasabb szintje. A lények teljességét érinti, és alapjaiban változtatja meg őket. Ha e fogalom alatt az elképzelt formákkal, légzéssel, szexualitással és rezgésekkel dolgozó módszereket értjük, akkor a buddhista tantra kifejezést kell alkalmaznunk.

A Gyémánt Utat a látásmód és az eszközök gazdagsága teszi igazán egyedülállóvá és átfogóvá. A tudat három erőteljes emelőkarját használjuk fel az úton: a tisztánlátását, a lelkes bizalmát és az erejét, amelyek képesek megmutatni saját lényegiségét. A Gyémánt Út-gyakorlatok átmeneti célja mindig ugyanaz, vagyis hogy többletenergiára tegyünk szert mind az életben, mind a párkapcsolatban – így egyre inkább buddhaként tudunk viselkedni, míg végül mi magunk is azzá nem válunk. A buddhák számtalan fény- és energiaformájának tibeti ábrázolásai, amelyeket könyvekben és kiállításokon láthatunk, valamint szívrezgéseik, a mantrák nagyon hatékony, tartós megerősítést és visszajelzést adnak. Ha megfelelő hozzáállással rendelkezünk, képesek arra, hogy tapasztalati világunkat az alagsorból hosszú távon is a legfelső, panorámás szintre emeljék.

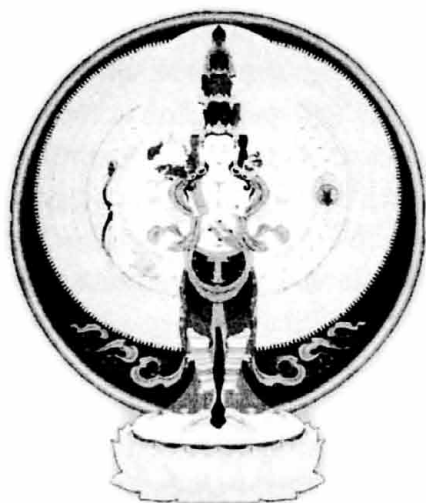
Ha a szokásos, hétköznapi látásmóddal rendelkezünk, vagy egy vallás világfelfogása korlátoz bennünket, akkor elképzelhető, hogy az előbbiek megértése nem lesz egyszerű számunkra. Ám a Gyémánt Úton – ha rendelkezünk megfelelő felkészültséggel, hajlandósággal és szabadság utáni vágygal – lehetőségünk van arra is, hogy azonnal a legmagasabb szintű látásmódra váltsunk, vagy fokozatosan, négy lépcsőfokon keresztül is eljuthatunk odáig. Ha közben bízni tudunk saját buddhatermészetünkben, akkor lépésről lépésre feloldódnak a korlátozó, erkölcsi elképzelések, s egyre közelebb kerülünk az időtlen lényegiséghez.

A módszerek útján használt meditációkhoz szükséges egy tanító szóbeli meghatalmazása (tib. *lung*), egy *beavatás* (tib. *vang*) és a pontos magyarázatok (tib. *tri*). De az átadást megkaphatjuk úgy is, hogy együtt meditálunk (tib. *gomlung*) egy olyan mesterrel, aki rendelkezik közvetlen tapasztalattal: ilyenkor a meditáción keresztül részesülünk benne.

A négy lépcsőfokot ténylegesen úgy képzelhetjük el, mint amikor beleszeretünk valakibe. Először messziről pillantjuk meg, tel-

jesen el vagyunk ragadtatva tőle, később belenézünk a szemébe, és egészen eltelünk vele, majd mélységesen megérint bennünket az is, ha csak a kezét fogjuk, végül pedig az egyesülés által megtapasztaljuk a legmagasabb szintű örömet és boldogságot.

A krija tantra szintjén a meditáló nagyon távolinak tapasztalja a célt, a megvilágosodást. Mi magunk egészen kicsik vagyunk, a buddhát pedig nagyon nagynak látjuk. Úgy viselkedünk, mint egy alattvaló, akihez magas rangú vendég látogat. Ügyelünk minden mozdulatunkra és szavunkra. Egy ilyen különös megtiszteltetés esetén először is alaposan kitakarítunk, és még a látszatát is elkerüljük a büszkeségnek, a versengésnek vagy az élet élvezetének. Nem eszünk húst, nem iszunk alkoholt, egyedül és minél alacsonyabban alszunk, nem viselünk ékszereket, és az *Ezerkarú Szerető Szemek* (szkr. *Szahaszrabhuja Avalókitésvara*, tib. *Csagtong Csentön Csenrézig*) segítségével olyan meditációkat végzünk, mint a nyungne – egyfajta böjtöléssel egybekötött gyakorlat – vagy a *Zöld Megszabadító* (szkr. *Szjama Tára*, tib. *Drölma*) invokációja.



Ezerkarú Szerető Szemek, a krija tantra egyik buddhaformája

A második lépcsőfokon, a csárja tantrában már több bizalmunk van a bennünk rejlő buddhatermészetben. Hasonlóságokat fedezünk fel magunk és az előkelő vendég között, és ennek köszönhetően magabiztosabbá válunk. Kevesebb szertartásra van szükségünk. Ezen a szinten olyan gyakorlatokat használunk, mint a meditáció a *Határtalan Élet Buddháján* (szkr. *Amitájusz*, tib. *Cepame*). A mantrák ismétlése közben fény- és energiaformaként képzeljük magunk fölé a buddhát. Itt már közelebb vagyunk hozzá, és felismerjük e közeli kapcsolatot.



Határtalan Élet, a csárja tantra egyik buddhaformája

A harmadik szint a jóga tantra, amely még közelebb visz minket a buddhához. Már bele merünk nézni a szemébe, sokkal nagyobbak és magabiztosabbak vagyunk, és fesztelenül viselkedünk előtte. Bízunk saját buddhatermészetünkben és a tudat eredendő tisztaságában, tehát magunkat is az adott buddhaformaként képzeljük el, és ily módon használjuk a mantráját. Ettől erősebb lesz az áldás és csökken az „én” valós voltáról kialakított tévképzet. A külső szertartások ekkor már kevésbé fontosak: a hangsúly a belső, elképzelt formákra, és a tudaton történő me-

ditációra helyeződik. A jóga tantra buddhaformáinak egyike Gyémánt Tudat (szkr. *Vadžsraszattva*, tib. *Dordzse Szempa*).



Gyémánt Tudat, a jóga tantra egyik buddhaformája

E három tantraosztályba tartozó gyakorlatok még nem foglalják magukba a szerelmi életet. Ekkor ugyanis még nem vagyunk képesek *tiszta látásmóddal* viszonyulni a sexualitáshoz, ezért inkább elkerüljük ezt a területet.

A krija, csárja és jóga tantrák szintjein tehát a buddhák egyedüli formában jelennek meg. Békítő, gazdagító, elkápráztató vagy védelmező aspektusként mutatkoznak, de mindig társ vagy társnő nélkül.¹⁸

Buddha tanításainak legmagasabb szintjét, a mahaanuttara jóga tantrát *Guru Rinpoce* és *Marpa* hozták Indiából Tibetbe. Ezen a szinten kizárólag egyesülésben lévő buddhaformákkal dolgo-

¹⁸ Lásd *A férfi és a nő felfedezése* című fejezet képeit.

zunk, mint például *Legmagasabb Gyönyör* (szkr. *Csakraszamvara*, tib. *Korlo Demcsok*) és *Vörös Bölcsesség* (szkr. *Vadzsravahari*, tib. *Dordze Págmó*).



Legmagasabb Gyönyör és Vörös Bölcsesség, a mahaanuttara jóga tantra buddhaformáinak egy-egy példája

A meditációban egybeolvadunk velük, fokozatosan megtapasztaljuk megvilágosodott erőterüket, és egyre inkább megtanuljuk, hogyan tartsuk meg egész nap ezt a tapasztalatot. A bizalom és az energiákkal történő munka által a férfi és női tulajdonságok egyre jobban kibontakoznak a szerelmesekben, akik a kapcsolatot és a hétköznapiakat már csak a jelentőségteljes célok és a gazdagság forrásaként tapasztalják, és minden pillanat szerelemtől és együttérzéstől ragyog.

Ezen a legfelső szinten nem kell meghalnunk ahhoz, hogy eljussunk a tisztaföldre, és sehova sem kell mennünk ahhoz, hogy buddhákkal találkozzunk: minden ott van a pillanatban. Bizalmunk van a térben. Ehetünk húst, ihatunk sört, és élvezhetjük az éjszakai élet minden gazdagságát, mert tudjuk, és szünet nélkül tapasztaljuk is, hogy minden tiszta. Teljesen természetesen viselke-

dünk, amikor buddhák jelennek meg elmélyüléseink alatt, hiszen tudjuk, hogy ők saját tudatunk kvalitásait fejezik ki. A gyakorló nyugodt, nem erőlködik, mert tudja, hogy minden jelenség lényegisége egy és ugyanaz, tehát nem rendelkezik semmiféle önmagában létező, állandó természettel. Ha felismerjük, hogy semmi sem keletkezik önmagától, hanem számos feltétel függvénye, ellazulunk, és egyben megszabadulunk a ragaszkodástól. Semmi sem maradandó, egyetlen tárgy vagy lény sem, mert minden állandó változásban van. Ettől a szinttől kezdve a tér játékos sokszínűsége közvetlen tapasztalattá válik, olyan állapottá, amely testünk minden egyes sejtjében tízezer voltra emeli a gyönyört. A legmagasabb szintű látásmód, amely szerint az öröm, a bátorság, a többletenergia, és valamennyi dolog jelentőségteljessége mindenkiben elválaszthatatlan a tapasztaló tértől, folyamatosan önmagát igazolja, s így magunkat buddhaként ismerjük fel. A meditáció egyesülésben lévő férfi és női buddhaformái mindent teljessé tesznek.

A buddhista ábrázolásokon a tantrikus partner helyett néha jelképeket (bizonyos tárgyakat vagy ékszereket) láthatunk, ezek



Csengő és dordzse, a női és férfi tulajdonságok, a bölcsesség és a módszerek egyesülésének jelképe

ugyanis egyszerűbben jeleníthetők meg. Ha egy buddhaforma csengőt és dordzsét (egyfajta gyémántjogart) tart a szíve szintjén, akkor ez az egyesülést jelképezi. Ha pedig bal karjával egy hosszú botot ölel magához, akkor ez a hiányzó társra utal.

Az egyesülés mint a fejlődés útja

A Gyémánt Út buddhizmusban az egyesülésben lévő buddhák a megvilágosodás gyönyörét jelképezik, amely megtölti a teret. Az egyesülésben lévő formákon végzett meditáció felébreszti a tudat időtlen tulajdonságait. Egyesítik a bölcsességet és az együttérzést, a teret és az örömet. Egy ilyen értékes ajándékot tehát tudatosan kell használni. A Gyémánt Úton sokéves felkészülésen megyünk át, mire megszerezzük az egyesülési gyakorlatokhoz szükséges beavatásokat és magyarázatokat. A testi egybeolvadással végzett meditációban magunkat és társunkat azon áttetsző, egyesülésben lévő buddhaformákként képzeljük el, amelyekbe beavatást kaptunk, és akiknek megvilágosodott tulajdonságait meg szeretnénk valósítani. Ilyenkor fényt áramoltatunk a testünk közepén, kiterjesztjük az energiakerekeken át, és a tapasztaló teret önmagától gyönyörtelineléjük meg. Eközben egy kettősségtől mentes (nem duális) állapotban időzünk, így egységet tapasztalunk mindennel, és minden történés értelmét a maga teljességében éljük meg. Aki pedig a meditációk és egyesülések közötti időszakban is meg tudja tartani ezt a szintet, az hamarosan buddhává válik.

De mit tehetünk akkor, ha még nem meditálunk elég régóta, és nincs olyan tanítónk, aki ismerné ezeket a magas szintű módszereket? A legmagasabb szinten a szerelem célja az, hogy rajta keresztül megtapasztaljuk a tér és az öröm elválaszthatatlanságát. Így minden egyesülés egy beavatássá válik, amelyben találkozik a férfi és női lényegiség, a gyémánt és a lótuszvirág. Az

egybeolvadás után nem hagyjuk el az öröm szintjét, hanem szívünkhöz emeljük ezt az érzést, és fényként sugározzuk ki az egész világra. Az ebből fakadó erőt mindaddig meg tudjuk tartani, amíg a dolgokat nem vesszük személyesre. Ha képesek vagyunk magunkat a játékos teljesség időtlen kifejeződéseiként egymással kicserélődésben lévő férfi és nő buddhaként látni, akkor szerelmünk ajándékká válik az egész világ számára. Ez a tér lehetőségeinek legmagasabb szintű elfogadása, a legszebb és legtisztább dolog, ami létezik, és amelyben minden lényel együtt osztozhatunk.

Természetesen ha este túl fáradtak voltunk, a reggeli gyors szeretkezésnél ki kell hagynunk néhány szertartást, hiszen a veker hamarosan megszólal, és a tudatalattinkban megjelenik örökké pontos főnökünk. Ennek ellenére mutassuk ki szerelmünknek, mennyire mélységesen szeretjük, és mennyire kívánjuk egész lényét. Ha mindkettőnknek sikerül maradéktalanul a másik boldogságára összpontosítani, és utána nem engedjük el a kölcsönös megnyílásból fakadó örömet, hanem tudatosan kisugározzuk a világba, akkor tantrikus gyakorlatok nélkül is megjelenik a megszabadító hatás. Végső soron minden csak hozzáállás kérdése.

A tudattal való munka legmagasabb szintjét minden ellentét kiegészítése jelenti. Ezért tartjuk ilyen jelentőségteljesnek és értékesnek a testi szerelmet. A párok jól teszik tehát, ha maguk mögött hagyják elképzeléseiket és elvárásaikat, és inkább átadják magukat a jelen élvezetének. Mivel társunk hozzánk hasonlóan akár már holnap meghalhat, kívánjunk neki minden létező boldogságot, és mindenki felé sugározzuk ki a kellemes tapasztalatainkat. Egy férfi és egy nő kapcsolata, ahogyan kiegészítik egymást a szerelemben, és mindaz a sok jó, amely ezáltal létrejön, erőt ad, és egyre természetesebbé teszi ezt a fajta magatartást. Tudatunk idővel egyre stabilabbá válik. Sorra eltűnnek az állan-

dóan változó érzelmek, és kialakul életünkben egy valódi alap, amelyet szívesen megosztunk másokkal is. Minden egyes alkalommal, amikor sikerül megfedkezünk önmagunkról, egy újabb szintjét tapasztalhatjuk meg a dolgok értelmének és az örömnak. Egy igazi, jelentőségteljes párkapcsolat alapját egy olyan kiteljesedett szerelem képezi, amelyben azzal a kívánsággal nyílunk meg egymás felé, hogy a másiknak boldogságot adjunk. Külső, belső és titkos szinten is kiegészítjük egymást, és így emberileg is fejlődést tapasztalunk.

A tér és az öröm határtalan

Buddha tanításainak végső szintjén, a módszerek útján, azon belül is a mahaanuttara jóga tantra meditációi alatt fény- és energiaformákat használunk. Ha rendelkezünk a megfelelő átadással, és a tanító támogat minket, akkor egyesülésben lévő férfi és női *buddhaaspektusokon* is gyakorolhatunk. Az így megszerzett tiszta látásmód erősíti a szerelmünket, és megtanuljuk, hogyan vigyük át ezt a hozzáállást és a meditációs tapasztalatokat a hétköznapiakba. A már említett jelképrendszer szerint egyesüléskor a nyitott, női nemi szerv lótoszvirágként, a kemény, férfi nemi szerv pedig gyémántként jelenik meg. Ha kiegészítjük egymást a legmélyebb, titkos szinten, végtelen számú lehetőség tűnik fel előttünk. Ugyanakkor kárba vész a gyémánt, ha csak önmagában ragyog, ahogy a lótoszvirág is, ha üresen marad.

A legfontosabb, hogy felismerjük a tér kínálta teljes gazdagságot, és használjuk is minden lény javára. A megfelelő látásmóddal a férfi és a nő egyesülése lehetővé teszi a tér és az öröm elválaszthatatlanságának megszabadító tapasztalatát. Az énképzethez való egyre gyengülő ragaszkodás, a növekvő nagylelkűség, a rendszeres meditáció, a bővülő tapasztalatok és a belső energiaáramlatok tudatos használata egytől egyig eszközzé vá-

lik a megvilágosodás felé vezető úton. Ez a hozzáállás messze túlmutat az általánosan megszokott szexualitáson, amely feltételekhez kötött, rövid életű, és amelyben a vágyak és az elvárások játsszák a legfontosabb szerepet. A tantrikus viselkedés és tapasztalat a létezés minden pillanatát átfogja: legyen az a hétköznapi élet, a meditáció vagy az együttlét.

Mint mindenhol, itt is az emberi melegség nyitja meg a kapukat. Az számít leginkább, hogy hajlandók vagyunk-e megnyílni a másik gazdagsága felé, és ezzel jelentőséget és értelmet adni a kapcsolatunknak. Így közösen tapasztalhatjuk meg a teljesség állapotát, és folyamatosan tanulhatunk egymástól. Ha képesek vagyunk arra, hogy a legmélyebb szinten is mindent megosszunk a társunkkal, akkor látni fogjuk, hogy egy kis jóakarattal minden dolog, amely látszólag elválaszt minket, gazdagsággá válik. Megjelenik egy olyasfajta sokszínűség, amely mindenkit boldoggá tesz, mindennek értelmet ad, és mindkét fél a tökéletesség részeként kezdi tapasztalni a nemek közötti különbséget.

A férfi és a nő legbensőbb tapasztalatához azon tanítások vezetnek el, amelyek közvetlenül a tudatra mutatnak: ezek a Nagy Pecsét és a *Nagy Teljesség* (szanszkrit nyelven a *mahámudra* és a *maháati*, tibetiül a *csakcsen* és a *dzogcsen*) tanításai. A Nagy Pecsét a sokszínűséggel dolgozik, a lehetőségek szabad játékával, és a jelenségek teljes gazdagságával, mivel a „vágy típusú” embereknek szól, akik azonnal rávetik magukat minden többletre és újdonságra. Aki tapasztalni szeretné a dolgok teljes gazdagságát, szívesen megnyílik a tér lehetőségei előtt, és ezzel úgy tapasztalja meg a tudatot, mintha a tengerben úszna. Az ilyen típusú embereknel a párkapcsolatban adódó nehéz helyzetek gyorsabban megoldódnak, ha vágyaikat új célok felé tudják irányítani.

A Nagy Teljesség módszerei a haraggal és a büszkeséggel dolgoznak. Az ilyen típusú emberek vagy párok akkor örülnek, ha a zavarok feloldódásával teret kapnak, s újra rálátásuk lesz a dolgok-

ra. Ők úgy próbálnak képet alkotni a tengerről, hogy inkább repülnek felette, mintsem úsznának benne. Bármelyik utat is választjuk, végül elérhetjük a célt és együtt lehetünk a tisztaföldön. A tisztaföld fogalma már többször említésre került. Ez nem található meg a térképen, mivel a buddhák erőterét jelenti, ahol az állandó gyönyör állapotát tapasztalhatjuk. Ha változó világunkat valóságosnak éljük meg, kelletlenül fizetjük be az adónkat, és kevés idealizmussal tengetjük életünket, akkor biztosan nem egy tisztaföldet tapasztalunk. Tele vagyunk ügyes-bajos dolgokkal, párkapcsolatunkban gondokkal küszködünk, elégedetlenkedünk a munkahelyünk miatt, és a pénzünk is legfeljebb minden hónap 20-ig tart ki. Nem erre az állapotra vágyunk. Ám ha buddhának érezzük magunkat a buddhák között, akkor minden magától áramlik és ragyog, és ráébredünk arra, hogy a félelemnélküliségen, az örömen és a szereteten kívül semmi másnak nincs értelme. A feltételekhez kötött érzelmeknek, amelyek csak megjelennek, kicsit kellemetlenkednek, majd ismét feloldódnak, ekkor már nem lehet többé hatalma felettünk. Felismerjük, hogy a gondolatok és az érzelmek valójában csak a tér mulandó jelenségei. A jó benyomások megszabadítanak, a rossz benyomások pedig korlátoznak minket, ezért a furcsa érzelmekre már csak így reagálunk: „Léteztek még egyáltalán?”, vagy: „Eddig hol bujkáltatok?”. Semmi nem képes megzavarni minket. A szerelemmel és izgalommal teli, erőteljes évek után már tudjuk, hogy bármilyen élmény jön vagy megy, maga a tudatosság elpusztíthatatlan. Felértünk a hegy csúcsára, és élvezzük a teljes panorámát. Egyrészt teljes rálátásunk van a dolgokra, mivel rengeteg tapasztalattal rendelkezünk, másrészt pedig tudatában vagyunk annak, hogy a felfelé vezető úton mindent megosztottunk másokkal. Ahelyett, hogy megtartanák magunknak az örömet, inkább a lények javára válunk, itt és most, ahol és ahogyan csak lehet. Azzal a szokásos elképzeléssel ellentétben, hogy a fejlődésnek

feltétlenül valahonnét alulról kell elkezdődnie, a Gyémánt Úton nem szükséges egy meghatározott pontról indulnunk. Ha előző életeinkben sokat meditáltunk, vagy sok jót tettünk, akkor akár most is meg tudjuk valósítani a fentebb leírt látásmódot. Ha ezenfelül bízunk a tudat természetében, és megértjük, hogy az egyetlen különbség egy buddha és egy hétköznapi lény között csupán az, hogy az előbbi többet dolgozott a tudatával, akkor már nem kezdők vagyunk, hanem nagyon is közel járunk a célhoz. A legfelső emeletről belátjuk az egész házat, és e nézőpontot megtartva néha beleöntünk egy-egy vödör betont a hézagos viselkedésünk alapjának mélyedéseibe, lesimítjuk a bölcsesség és együttérzés falait, és a tetőn állva megengedjük magunknak, hogy élvezzük a legmagasabb szintű látásmódot, vagyis azt, hogy már eleve egy tisztaföldön vagyunk, társunk és gyerekeink pedig, ahogy mindenki más is, rendelkezik buddhatermészettel. E felismerés által minden pillanatban úgy gondolkodunk, beszélünk és cselekszünk, ahogy ez partnerünk és minden lény számára a leghasznosabb. Mindig a teljességben időzünk, és nem szeleteljük fel kicsinyes módon a világot. Mivel társunknak tetszik az, ahogyan vele és másokkal bánunk, egyre több pozitív visszajelzést kapunk. Természetesen mindez arra ösztönöz minket, hogy még több jót hozzunk a világba és a kapcsolatunkba. Ahogy a tudat megtelik elegendő jó benyomással, tapasztalni kezdi a képek mögött és között lévő ragyogó teret, majd egyre több pillanattal felismerés követi egymást. Egy tapasztalt tanító példája megvéd minket a téves énképzet okozta zavaroktól, így egészen közel kerülünk a célhoz, már jóval azelőtt, hogy felismernénk valós természetünket. Úgy vonulunk végig a megvalósítók királyi útján, hogy még ismernünk sem kell az egyes buddhák tisztaföldjének leírását, mielőtt ténylegesen megtapasztalnánk azokat. Egyszerűen csak addig viseljük magunkon a gyönyörű buddhaálarcot – vagyis addig gondolkodunk, beszélünk és cse-

lekszünk úgy, mint egy megvilágosodott lény –, amíg egy napon már nem tudjuk levenni. Észrevétlenül a részünkké válik. Ha ez sikerül, akkor párkapcsolatunk tartósan lelkesítővé és örömtelivé válik mind környezetünk, mind önmagunk számára. A pillanat ereje, jelentősége és boldogsága mindent megnyit. Ha e beállítottság és látásmód szerint éljük az életünket, nagyon gyorsan, szinte önmagától, ugrásszerűen történik a fejlődés, ami végül egy pontban csúcsosodik ki: a célban, amely maga a megvilágosodás.

Buddha és a szerelem

E könyv mindeddig arról az útról szólt, mely az elérhető legmagasabb szinthez vezet. De a cél, vagyis Buddha megvilágosodása, amelynek lehetősége mindenki előtt nyitva áll, még hiányzik a magyarázatból. A szeretet a maga határtalan teljességében – azzal a látásmóddal párosulva, hogy szakadatlanul minden lény segítségére legyen – csak a megvilágosodás állapotában válik valóban lehetővé. Minden alsóbb szinten a feltételek nélküli szeretet csupán részlegesen fejeződik ki.

Buddha életéről két, első látásra teljesen különbözőnek tűnő felfogás is létezik. Ám minél mélyebbre hatolunk tapasztalataiba és megvalósításába, a különbségek annál lényegtelenebbé válnak. Az út végén csupán a tettei maradnak, amelyek még most is képesek elkápráztatni a nyugati világot.

Általánosan érvényes, hogy a múlt, jelen és jövő minden buddhája – akárcsak a történelmi Sziddhártha Gótama, Sákjamuni Buddha – gondtalan élethelyzetbe születik. Mindegyikük kelles környezetben nevelkedik, és korának legmagasabb szintű képzésében részesül, beleértve a testedzést és a harcművészetet is. Életük bővelkedik a bölcsesség és az öröm forrásaiban. Egy nap azonban az öregség, a betegség és a halál képében felfede-

zik a világ szenvedését. Hogy megmeneküljenek ettől, megpróbálják megtalálni az élet értelmét, amely túlmutat minden tökéletlenségen és fájdalomon. Ennek érdekében mindannyian feladják kellemes életüket, és a végső igazság keresésére indulnak. Miután megtalálják, egyértelmű útmutatást adnak a cél eléréséhez mindenkinek, aki erre vágyik.

Ha a déli buddhizmust követjük, akkor könnyen érthető magyarázatot kapunk Buddha életéről: egy király fiaként született, felismerte a mulandóságot, elhagyta a palotáját, találkozott szellemi tanítóival, hat éven keresztül meditált, majd megvilágosodott. Az északi buddhizmus, a Nagy Út szerint azonban Buddha már eleve megvilágosodott volt. Ötszáz előző életében tudatosan fordult ebbe az irányba. Együttérzésből meg akarta mutatni a lényeknek, hogyan lehet végigmenni a megszabaduláshoz és megvilágosodáshoz vezető úton, valamint azt, hogy ez az állapot ténylegesen elérhető. Ezért egy akkoriban magas szellemi fejlettséggel rendelkező társadalmat választott az újraszületéséhez, és végül megértő szüleinek köszönhetően olyan meggyőző feltételek álltak össze, amely sokak számára példaértékűvé vált, és követni kezdték.

Bármely szemszögből is nézzük, hogy mi volt Buddha helyzetének kiindulópontja, életének az emberekre gyakorolt hatása mit sem változik. A megvilágosodásához vezető útjával kapcsolatban azonban más a helyzet. A magyarázatok a buddhizmus három fő irányzata szerint különböznek. A théraváda déli iskolái Buddha lemondását és akaraterjét, az északiak az együttérzését és bölcsességét hangsúlyozzák, a Gyémánt Út pedig a tér és öröm elválaszthatatlanságáról közvetített tapasztalatát emeli ki. Az igazi gazdagság abban rejlik, ahogyan e három látásmód kiegészíti egymást. Megvilágosodásának ugyanazon történetét három szinten írják le, és ezeket a különböző háttérrel rendelkező, és a világot különböző módon tapasztaló emberek különféleképpen értékelik meg.

Mindegyik út magyarázata megegyezik abban, hogy Buddha tanítói nem tudták megmutatni a tudat természetét, sőt még több elképzelést zúditottak rá. Amikor minden feltétel összeállt az át-töréshez, egy fügefaféle (lat. *figus religiosus*) alá ült, amely később bódhifa néven vált ismertté.

A Kis Úton a következőképpen folytatják a történetet: a nemtudást szimbolizáló Mára meg akarta tartani Buddha feletti uralmát, ezért megpróbálta kizökkenteni őt a meditációból. Először négy szépséges lányát küldte el hozzá, ám azok képtelenek voltak vágyat ébresztteni benne. Erre Mára elviselhetetlen vénasszonyokká változtatta őket, de ez sem gyakorolt hatást a jövőendő Buddhára. Ekkor ugyanis már túl volt minden zavaró érzelman, ezért nem tudták őt elragadni. Minden ártó dolog, ami elterelhetette volna a figyelmét, tudata végtelen nyugalmanak hatására virággá változott, és esőként hullott alá. Mára alakjában felismerte az összes zavaró behatást, minden fátyol lehullott a tudatáról, és elérte a „fátylak elfújásának” állapotát: a megvilágosodást. Vagyis buddhává vált.

A Nagy Úton főként azzal a hozzáállással dolgozunk, hogy a tér önmagában bölcsesség és együttérzés. Állapota tanúbizonyságaként Buddha a fehér színű Ragyogó (szkr. *Vairocsana*, tib. *Namparngdze*) formájában jelent meg, aki képes átalakítani a nemtudást mindent átható bölcsességgé. Keleten a kék színű Rendíthetetlen (szkr. *Aksóbhja*, tib. *Mityöpa*) alakja sűrűsödött össze, aki a haragot változtatja át tükörszerű bölcsességgé, és megjelenít minden folyékony elemet. Délen a sárga színű Ékköből Született (szkr. *Ratnasambhava*, tib. *Rincsen Dzsungden*) tűnt föl, aki minden szilárd forma létrehívója és a büszkeséget változtatja át kiegyenlítő bölcsességgé. Nyugaton a vörös színű, meleget adó Határtalan Fény (szkr. *Amitábha*, tib. *Öpame*) jelent meg, aki a vágyat és a ragaszkodást alakítja át megkülönböztető bölcsességgé. Végül északon a zöld színű, mozgásba hozó Jelentőség-

teljes Megvalósítás (szkr. *Amóghasiddhi*, tib. *Dönyödrupa*) öltött alakot, aki a féltékenységet és az irigységet alakítja tapasztalati bölcsességgé. Ezután a négy energiaforma és bölcsességük egybeolvadt a központi, fehér formával, amely a megvilágosodás teljességét mutatta. Ily módon ismerte fel Buddha a tudatát.

A Kis Úttól eltérően – ahol az ok-okozat törvényét ügyesen szem előtt tartva az önmegszabadításra törekszünk – és a Nagy Útnál sokkal fokozottabban – ahol fogalmilag kötjük össze a dolgok ürességét, illetve álomszerűségét az együttérzéssel –, a Gyémánt Út energia- és tapasztalati szintjén, amelyet a megvalósítók használnak, az egyesülés a megvilágosodás újaként jelenik meg. A szerelem kibontakoztatja a tudat mindig örömteli, játékos, friss és természetes lehetőségeit, és túlmutat minden dualitáson. Meditációval összekapcsolva az elért szintek fokozatosan állandósulnak.

Buddha mint tanító és példa, aki valójában már megvilágosodott volt, ezen a végső szinten Gyémánt Tudatként jelenik meg.¹⁹ Észak-Indiában, a bódhifa alatti elmélyülésében a megvilágosodás erejének kifejeződéseként egy fehér színű, női buddhaforma, Minden Buddha Társnője (szkr. *Szarva Buddha Dakini*, tib. *Szangye Tamcse Kandro*) alakjában sűrűsödött össze előtte a múlt, jelen és jövő összes buddhája. Ölébe ereszkedett, energiák áramoltak egyesülésben lévő testük között, a férfi és női lényegiség kiegészítette egymást, és minden energiaközpontjuk megnyílt.²⁰ Tér és öröm elválaszthatatlanná vált – a pár szikrázóan, saját erejéből ragyogott. A férfi és női tulajdonságok és aktivitások egyesítéséből jött létre a megvilágosodás, örök példaként szolgálva minden idők szerelmeseinek.

¹⁹ Ahogy Szerető Szemek a Határtalan Fény Buddhájának kisugárzása, úgy Rendíthetetlen aktív aspektusát Gyémánt Tudat fejezi ki.

²⁰ Buddha megvilágosodásáról szóló különböző magyarázatokat lásd: *Sedzsa Küntyab dzö* (A tudás minden tárgyát tartalmazó kincsestár), Gangtok, 1983.



*Buddha megvilágosodásának ábrázolása a Gyémánt Úton:
Gyémánt Tudat egyesülésben Minden Buddha Társnőjével*



Meditációs gyakorlat

Ez a friss és időszerű meditáció egyenesen a nyugatiakhoz szól. A kritikus olvasónak tudnia kell, hogy bár közvetlenül Buddha felé fordulunk, ez nem azt jelenti, hogy imádkozunk valakihez (ilyen nem létezik a buddhizmusban). Ez a fajta meditáció évezredek óta nagyon hatékonynak bizonyult: a megvilágosodott forma tökélyként mutatja meg saját megvilágosodott tulajdonságainkat. Buddha ebben az értelemben nem egy személy.

A meditáció során fokozatosan közelebb kerülünk Buddha erőteréhez, először a három fény segítségével, amelyek élénkítően hatnak a testre, a beszédre és a tudatra, majd a mantra ismétlésével, amely egy rezgésből álló hidat hoz létre, és szavakba önti azt a kívánságot, hogy minden lény javára megvalósítsuk minden buddha tetterejét.

Buddha épp olyan könnyedén tér vissza a térbe, ahogyan előzőleg összesűrűsödött benne. Mindig bízhatunk a tér játékos sokszínűségében. Miután reggel menedéket vettünk, amely az időtlen buddhista értékekre irányítja tudatunkat, ezeket a fényeket a nap folyamán bármikor, minden előkészület nélkül magunkba áramoltathatjuk.

A meditáció e változatában arra fektettük a hangsúlyt, hogy az elmélyülésben szerzett tiszta látásmódot a hétköznapi életben is aktívan tudjuk alkalmazni.

A Gyémánt Út-meditációkban magától értetődő, hogy felajánljuk minden lény javára a meditációban létrejött jó benyomásokat. A tudati gazdagság cseppjét a mindent tartalmazó tengerbe engedjük, így semmi nem megy veszendőbe.

Élvezzétek!

Meditáció a buddhán

Lehetőleg minél egyenesebb háttal ülünk. Érezzük a formátlan levegő áramlását orrunk hegyénél, és hagyjuk, hogy a gondolatok, hangok jöjjenek és menjenek anélkül, hogy megítélnénk őket.

Most minden lény javára szeretnénk meditálni. Ezért menedéket veszünk a buddhában, mint a mindenkiben ott rejlő megvilágosodás kifejeződésében.

Előttünk a térben megjelenik egy aranyló buddha, egy fényből és energiából álló forma. Mindig jelen van, amikor csak rá gondolunk, akár tisztán látjuk alakját, akár nem. Arca aranyló és szelíd. Ránk néz, ismer minket, és minden jót kíván nekünk.

Meditációs tartásban ül, és egy szívárványszínű energia-erőtér veszi körül.

Megértjük, hogy a buddha nem egy feltételekhez kötött lény, hanem a tér igazságának és örömének kifejeződése. A tudat teljes kibontakozását képviseli. Mélyen kívánjuk, hogy megvalósítsuk tulajdonságait minden lény javára.

A buddha érzi kívánságunkat, elmosolyodik, a téren át egyre közelebb jön, majd egy kellemes távolságra tőlünk megáll.

Most gondolhatjuk vagy mondhatjuk:

„Kedves Buddha, mutasd meg nekünk az erődet, amely eltávolítja a nemtudást és az elhomályosulásokat minden lényből és belőlünk. Ébredjen fel bennünk a tudat időtlen, tiszta fénye.”

Ekkor a buddha homlokából egy erőteljes, fehér fény árad felénk, és megtölti a fejünket. A fény eltávolít minden zavaró benyomást agyunkból, idegeinkből és érzékszerveinkből.

Az ártó megszokások és betegségek eltűnnek, testünk eszközzé válik, amely másokat védelmez, szeret, és megadja nekik mindazt, amire szükségük van. Addig tartjuk a tiszta fényt, amíg jólesik, és közben halljuk a szótag belső rezgését: OM.

Most a buddha torkából egy erőteljes, vörös fény tör elő, amely szánkba és torkunkba áramlik. Ez az áttetsző fény minden nehézséget felold beszédünkben. A nehéz, szenvedést okozó megszokások elhagynak minket, beszédünk pedig együttérzéssé és bölcsességgé válik, egy olyan tudatos eszközzé, amely másokat segít. A vörös fénytől elválaszthatatlanul halljuk a szótag mély rezgését: AH.

Most a buddha szívközpontjából egy erőteljes, kék fény sugárzik felénk, és megtölti a mellkasunkat. Ezzel minden akadály eltűnik tudatunkból. A zavaró érzelmek és merev elképzelések feloldódnak, tudatunk spontán örömmé válik: tér és öröm elválaszthatatlan. A kék fénnel együtt rezeg a szótag: HUNG.

Egy darabig időzünk ezekben a fényekben, majd addig ismételhetjük a KARMAPA CSENNO mantrát, amíg jólesik.

A mantra jelentése: „Minden buddha ereje, hass általunk.”

Végül a buddha fokozatosan szívárványfénnyé válik, megigéri nekünk, hogy mindig megjelenik, amikor szükségünk van rá, majd visszatér a térbe.

Most megjelenik körülöttünk a világ, amely tiszta és tökéletes. Minden atom örömtől vibrál, és a szeretet tartja össze őket. Minden friss, új, és korlátlan lehetőségekkel teli. Minden lény buddhatermészettel rendelkezik, akár tudja ezt, akár nem.

Végül azt kívánjuk, hogy minden jó, ami itt megjelent, váljon háttartalanná, és vezessen minden lényt a legmagasabb szintű boldogsághoz, a tudat természetének felismeréséhez.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS



Tanítómat, a 16. Gyalva Karmapát, a megtestesült, feltételek nélküli szeretetet állandósult állapotként tapasztaltam. Ez a szeretet azt a hajlandóságot jelenti, hogy valaki fáradhatatlanul minden lény javáért dolgozzék. Amikor az ember Karmapa közelében volt, megnyílt felé, és körülvette az együttérzés tengere. Nem hozott létre távolságot mások és önmaga között, semmit nem kellett bizonyítania, csak áldotta a lényeket, beszéde jelentőséget sugárzott, és mindent átható, szeretetteljes tudata teljessé tett minden pillanatot. Ez mindig erőfeszítés nélkül történt, határtalan figyelemmel mások felé. Karmapa szeretete nem függött a külső körülményektől, nem tett különbséget állat és ember, barát vagy idegen, csecsemő, beteg vagy haldokló között. Szeretete úgy ragyogott a lényekre, mint a nap, megkülönböztetés vagy elvárások nélkül, mindig ugyanazzal az erővel. Bárki számára volt ideje, és amikor éjszaka minden elcsendesedett, tőle még

mindig kiszűrődött a fény. Olyan volt, mint az elválasztás nélküli szeretet kiapadhatatlan folyama, amely megszabadít minden elképzeléstől.

Az ő példaképe kísér engem mind a mai napig, számomra ő a bizonyíték arra, hogy a boldogság keresésének célja a személyen túli szeretet.

Ez a könyv nem jött volna létre életem asszonyai nélkül. Töretlenül rajongom szépségükért, bölcsességükért, intuícijukért és örömteliségükért. A legnagyobb példája erre szeretetteljes, jó kedélyű édesanyám, és természetesen Hannah, az asszonyok asszonya.

Mindazoknak köszönetet szeretnék mondani, akik lehetővé tették e könyv létrejöttét: Maike és Pit, Micha és Michi, Sybille és Bernhard, Claudia és Josh, Manfred, Mäc, Axel és Sophie, Maxi és Gerhard, Regina, Sabine, Bettina, a Wolf és a Habersatter család, Oskar, Henning, Gabi, Woitek, Bernd és persze az én Catym és Gergő.

Köszönet a buddhista központoknak a csodálatos támogatásukért, különösen Amden, Budapest, Graz, Hamburg és Wuppertal városainak.

Kívánom, hogy minden nő szabadon élhessen a férfiak védelme alatt, és hogy együtt járassák a szerelem útját.

ALAPGYAKORLATOK (tib. *csakcsen ngöndro*, szó szerinti jelentése: előkészítő út a Nagy Pecséhez) Gyakorlatsorozat, amely négy általános (a négy alapgon-dolat) és négy különleges gyakorlatból áll. A négy különleges gyakorlat – a me-nedékvétel és a megvilágosodás szellemének felkeltése leborulásokkal; a szen-vedést hozó benyomások megtisztítása a Gyémánt Tudat-meditáció által; a jó benyomások felhalmozása mandalafelajánlásokkal; és a gurujóga, azaz a tanítón való meditáció – eltávolítja jövőbeli szenvedésünk okait, és egyre növekvő örömmel ajándékoz meg minket azáltal, hogy mérhetetlenül sok jó benyomást ültet el a tudatalattinkban.

ÁLDÁS A tibeti szövegek szerint a tudati érettség átadásának igen erőteljes eszköze. Azért lehetséges, mert a tér mindenhol azonos az örömmel, és min-denkiben ott rejlik a buddhatermészet. A Gyémánt Úton a tanító – a tanítvány lelkesedésén és nyitottságán keresztül – betekintést adhat a tudat természeté-be. Ily módon megmutatja a mindenkiben ott rejlő lehetőségeket, képessége-ket, ez pedig mély bizalmat ébreszt a tanítványban saját lényegisége iránt.

BARDO (szó szerinti jelentése: köztesállapot) Minden egy köztes- vagy átme-neti állapot. A Gyémánt Úton általában hat bardóról esik szó: az élet, az álm, a meditáció, a haldoklás, a tisztafény és a testet öltés köztesállapotáról. Nyu-gaton a bardo szó alatt legtöbbször csupán a halál és a következő újraszüle-tés közötti időszakot értik.

BEAVATÁS (vagy felhatalmazás, szkr. *abhiséka*, tib. *vang*) A gyakorlót – ál-talában egy szertartás keretében – bevezetik egy buddhaaspektus erőmezejé-be, ezzel mintegy engedélyt adnak a rajta való meditációra. A beavatások ál-dásként is adhatók (ezek az ún. engedélybeavatások), ám az olyan felhatal-mazások mellé, amelyek ténylegesen lehetővé teszik a gyakorlat végzését, ál-talában ígéretes is párosulnak. Így kötelék jön létre a lámával, és a megvilá-

gosodáshoz vezető úton lévő akadályok megtisztulnak. A Gyémánt Út-gyakorlatok végzéséhez a felhatalmazás mellett az olvasás útján történő átadás (tib. *lung*) és a szóbeli magyarázatok (tib. *tri*) is szükségesek. A gomlung közvetlen útjáról részletesebben ld. meditáció. A kagyü vonalban a legnagyobb jelentősége a tanítón végzett meditációnak (szkr. *guru jóga*) van, ahol minden buddhaaspektust a tanítótól elválaszthatatlannak tapasztalunk.

BÓDHGÁJA Hely Észak-Indiában, ahol a negyedik történelmi buddha, Sákjamuni körülbelül 2550 évvel ezelőtt elérte a teljes megvilágosodást. E világkorszak mind az ezer történelmi buddhája itt mutatja meg a teljes megvilágosodását.

BÓDHISZATTVA (tib. *csangcsubszempa*) Olyan személy, aki minden lény javára szeretné elérni a megvilágosodást. Ez a hozzáállás a Nagy Út buddhizmus eszméjének felel meg, amelynek koronaékköve a Gyémánt Út. Bódhiszattvának tekinthető az, aki megértette az ürességet, és együttérzést fejlesztett ki. Ugyanakkor ezt a kifejezést azokra is használják, akik bódhiszattvaigéretet tettek.

BÓDHISZATTVAIGÉRET Ígéret arra, hogy minden lény javára megvalósítjuk a megvilágosodást, és kitartóan dolgozunk mindaddig, amíg minden lény el nem éri ezt az állapotot. Egy bódhiszattva jelenlétében tesszük le, és a napi meditációs gyakorlás során elismételjük, hogy megerősítsük ezt a hozzáállást.

BUDDHA (tib. *szangye*) A megvilágosodott tudatállapotot jelöli. A *szang* azt jelenti, hogy teljesen megtisztult (minden fátyoltól, ami elhomályosítja a tudat világosságát), a *gye* pedig annyit tesz: tökéletesen kibontakozott (minden tökéletes tulajdonság és képesség). Ez utóbbi alatt a félelemnélküliséget, a végtelen örömet, a határtalan együttérzést, a bölcsességet, és a minden lény javát szolgáló aktivitást értjük. A mi időnk buddhája, Sákjamuni, a mi világkorszakunkban megjelenő ezer történelmi buddhák sorában a negyedik. Minden történelmi buddha egy magas szintű kultúra újabb időszakát nyitja meg, amelyben a dharma ismertté válik.

BUDDHAAKTIVITÁSOK Bátor, együtt érző, spontán tettek, amelyekkel a buddhák a megfelelő időben, a megfelelő helyen, a megfelelő dolgot teszik. Összesen négyféle buddhaaktivitást különböztetünk meg: békítő, gazdagító, elkápráztató és erőteljesen védelmező.

BUDDHAASPEKTUSOK (tib. *jidam*) A Három Gyökér egyikét alkotják. A megvilágosodott tudat tulajdonságai fény- és energiaformákban nyilvánulnak meg. Azáltal, hogy a meditációban és a mindennapi életben azonosulunk velük, felszínre hozzák a mindenkiben benne rejlő buddhatermészetet. Úgy kell tekinteni rájuk, mint amelyek elválaszthatatlanok saját lámánktól. Ahhoz, hogy meditálhassunk rajtuk, szükségünk van egy átadással rendelkező lámától kapott beavatásra.

BUDDHABÖLCSESSÉGEK Az öt buddhabölcsség a zavaró érzelmek valódi lényegisége. A harag átalakításával létrejön a tükörszerű bölcsség, a büszkeségből kiegyenlítő bölcsség válik, a ragaszkodásból a megkülönböztető bölcsség, a féltékenységből tapasztalati bölcsség, végül a zavarodottságból mindent átható bölcsség lesz.

BUDDHACSALÁDOK (vagy az öt Djáni Buddha, szkr. *pancsa tathágata*, tib. *gyalwa rig nga*) Az összes buddhaaspektus az öt buddhacsalád valamelyikébe sorolható, amelyek együttesen fejezik ki a teljes megvalósítást. Nyersanyaguk az öt zavaró érzelm, amelyeket meditáció segítségével az öt buddhabölcsséggé alakítunk át.

BUDDHAFORMÁK Ld. buddhaaspektusok.

BUDDHATERMÉSZET A tudat természete, a megvilágosodás lehetősége, amely minden lényben ott rejlik.

CSENGŐ (szkr. *ganta*, tib. *drilbu*) Rituális tárgy, amelyet a dordzséval együtt használnak. A bölcsséget és a teret jelképezi. A Gyémánt Út szintjén a tér

(női aspektus) és az öröm (férfi aspektus), a bölcsesség és az együttérzés elválaszthatatlanságát testesítik meg.

DÁKINI (tib. *kandro*) Női buddha. A tibeti buddhizmusban alkalmazott fogalom a megvilágosodás ösvényét járó női útítársra, és a magas szinten megvalósított nőkre, akiket Tibetben égi táncosoknak (*kandro*) neveznek. Lelkesíteneek, és a férfit cselekvésre ösztönzik. A dákinik gyakran mint a legmagasabb szintű tanítások átadói illetve őrzői jelennek meg.

DHARMA (tib. *csö*) A buddhista tanításokat jelenti, amely a buddhista menedék része. Különböző módokon tagolják: gyakran Kis Útra, Nagy Útra és Gyémánt Útra, azaz a tanítások három szintjére, amelyeket Buddha a különböző beállítottságú tanítványainak adott.

DICSŐSÉGES ISTENNŐ (szkr. *Srī Dēvi*, tib. *Palden Lámó*) Női bölcsességvédelmező, akit a tibeti buddhizmus mind a négy vonala fontos aspektusként tart számon. Fekete Köpeny társnője. Kétkarú vagy négykarú formái a legelterjedtebbek, amelyek Szaraszvati vagy Megszabadító kisugárzásai.

DORDZSE (szkr. *vadzra*, szó szerinti jelentése: a kövek ura, gyémánt) Az elpusztíthatatlanság és megingathatatatlanság jelképe, amelyek a legmagasabb tudati állapotot, a megvilágosodást jellemzik. A dordzsénak nevezett rituális tárgy a Gyémánt Út módszereit, az együttérzést és a gyönyört jelképezi. Ld. még csengő.

ERŐTÉR Ld. mandala.

EZERKARÚ SZERETŐ SZEMEK (szkr. *Szahasrabhuja Avalókitésvara*, tib. *Csagtong Csentön Csenrézig*) Az együttérzés buddhájának örömallapotát fejezi ki. Fehér, álló, tizenegy fejű és ezerkarú forma. Nyolc karjával különféle tárgyakat tart: ezek tulajdonságainak kifejeződései. Ezt a formát leginkább egy bizonyos böjtgyakorlatban (tib. *nyungne*) használják.

FEHÉR ERNYŐ (tib. *Dukár*) Védelmező női buddha, az örömallapot kifejeződése, fehér, álló, ezerfejű forma. A fejek az öt buddhacsalád színeiben jelennek meg, szemei mindent látnak. Fogai a férfi és női védelmezőket jelképezik, jobb oldali ötszáz keze és lába megáldja a lényeket, a bal oldaliak pedig védelmezik őket, és eltaszítanak minden ártó dolgot. Különösen fontos szerepe van az utazók védelmében.

FEKETE KÖPENY (szkr. *Mahákála*, tib. *Bernakcsen*) A karma kagyü vonal fő védelmezője. Kékesfekete színű, és vagy ugró testhelyzetben ábrázolják vagy társnőjével, Dicsőséges Istennővel (szkr. *Srí Dévi*, tib. *Palden Lámó*) egy öszvéren ülve. Jobb kezében vágókést tart, amellyel minden akadályt elvág, bal kezében pedig az ego vérével teli koponyatálat.

GAMPOPA (1079–1153) Milarépa fő tanítványa és az első Karmapa, Düzsum Tyenpa tanítója. Buddha megjósolta, hogy Gampopa egész Tibetben elterjeszti a dharmát. A kadampa iskola tanításaiból emelt ki részeket a kagyü meditációk elejére és végére. Az egyik fő filozófiai művéről, *A megszabadulás ékkövé*ről azt mondta, hogy azt olvasni olyan, mintha vele magával találkoznánk. Ebben a könyvben ismerteti a Nagy Út látásmódját és útját, valamint kiváló bevezetőt ad a buddhizmus alapjaiba. Ő indította el a kagyü átadás szerzetesi ágát.

GAZDAGSÁG BUDDHA (szkr. *Pita Dzsambala*, tib. *Dzambala Szerpo*) Szerető Szemek tulajdonságait fejezi ki, és minden szinten a gazdagságot jelképezi. Neve a jobb kezében lévő citrom szanszkrit elnevezéséből (dzsambhara) származik, amely a bőség jelképe. Bal karjában egy drágaköveket okádó mongúz ül. Főként aranszínű formája ismert, de fehér, fekete vagy vörös formában is megjelenhet, ülve vagy állva, néha oroszlánon vagy sárkányon lovagolva.

GURUJÓGA (tib. *lamé naldzsor*) A tanítón (láma) mint minden buddha lényegiségén való meditáció. Ennek során – ugyanúgy, ahogy a beavatások alatt

is – a test, a beszéd és a tudat áldásában részesülünk, és a megvilágosodás három állapota felébred bennünk.

GURU RINPOCSE A Lótuszszerűlt (szkr. *Padmaszambhava*, tib. *Pema Dzsung-ne*). A nyingma vonal alapítója, aki a VIII. században érkezett Tibetbe, hogy a Gyémánt Út-tanításokat megismertesse és elterjessze az országban. A jövő generációi számára számos szellemi kincset (tib. *terna*) rejtett el. Személye meghatározó a tibeti buddhizmusban, a kagyük és a szakják is nagy tisztelettel vannak iránta.

GYÉMÁNT Ld. dordzse.

GYÉMÁNT TUDAT (szkr. *Vadzsraszattva*, tib. *Dordzse Szempa*): Minden buddha tisztító ereje, fehér, ülő forma. Jobb kezében egy dordzsét tart a szíve előtt, bal kezében pedig egy csengőt a csipője magasságában. Buddha Aksóbhja örömallapotának kifejeződése, és a bardo mandalában minden buddhacsalád képviselője.

GYÉMÁNT TUDAT EGYESÜLÉSBN (szkr. *Vadzsraszattva Juganaddha*, tib. *Dordzse Szempa Jab Jum*) Minden buddha legtisztább lényegisége, egyesülésben Njemával. Társnője vágókést és koponyátalat tart kezeiben, két lábát társa dereka köré fonja. Gyémánt Tudat meditációs tartásban ül, jobb kezében egy függőlegesen álló dordzsét tart a szíve előtt, bal kezében pedig egy szájával felfelé fordított csengőt a csipője magasságában. A tibeti buddhizmus nyingma vonalának fő meditációs formája.

GYÉMÁNT ÚT (szkr. *vadzsrajána*, tib. *dordzsetegpa*) Buddha tanításainak legmagasabb szintje, amely felöleli a testet, a beszédet és a tudatot. Kiindulási alapja a megvilágosodott hozzáállás felkeltése, mélyreható és gyors módszereivel pedig a célt, a teljes megvilágosodást teszi az úttá. Csak azzal az eltökéltséggel gyakorolható, hogy mindent tiszta szinten lássunk (ld. tiszta látásmód). Szinonimái: tantrajána, mantrajána.

HÁROM DRÁGAKŐ (szkr. *triratna*, tib. *köncsok szum*) Buddha, dharma és szangha. Világszerte minden buddhista bennük vesz menedéket.

HÁROM GYÖKÉR Láma, jidam és védelmező. A Három Drágakővel együtt ezek képezik a Gyémánt Út menedékeit, lehetővé téve a gyors megvilágosodást. Az áldás (láma), a megvalósítások (jidam) és a védelem (védelmező) gyökerei vagy forrásai.

HATÁRTALAN ÉLET (szkr. *Amitájusz*, tib. *Cepame*) A Határtalan Fény Buddhájának kisugárzása, a hosszú élet és az egészség jelképe. Vörös színű, lótusztartásban ülő forma, kezei meditációs tartásban pihennek, és a hosszú élet nektárjával teli tálat tartják.

HÍNAJÁNA Ld. Kis Út.

JIDAM A Három Gyökér egyike, a megvilágosodott tulajdonságok, az ún. megvalósítások forrása. Ld. buddhaaspektusok.

KAGYÜ A tibeti buddhizmus négy fő hagyományának egyike. Egyaránt magába foglalja a régi (tib. *nyingma*) és az új (tib. *szarma*) tanításokat. Mivel kifejezetten a gyakorlásra helyezi a hangsúlyt, a szóbeli átadás iskolájának is nevezik. Marpa, a fordító 1050 körül hozta Tibetbe. A kagyü vonal ereje a tanító-tanítvány közötti szoros kapcsolatban rejlik. Marpa fő tanítványa Milarépa, Tibet nagy jogija volt, akit Gampopa követett. Gampopa után négy fő és nyolc kisebb kagyü vonal alakult ki. Mára a nagyobbak mind a karma kagyü vonalba olvadtak, amelyek Karmapa szellemi vezetése alatt állnak. A kisebbek közül a drukpa és a drikung kagyünek Bhutánban és Ladakhban van népes követőtábora.

KANDRO Ld. dákiní.

KARMA (tib. *lé*, szó szerinti jelentése: tett) Az ok-okozat törvénye, amely szerint a világot a tudatunkban tárolt benyomásoknak megfelelően tapasztaljuk – ezeket a benyomásokat a test, a beszéd és a tudat cselekedetei által mi magunk hozzuk létre. Ez azt jelenti, hogy saját cselekedeteinkkel itt és most alakítjuk a jövőnket.

KARMAPA (szó szerinti jelentése: a buddhaaktivitás ura) Tibet első tudatosan újrászületett lámája, a XII. század óta a karma kagyü vonal szellemi vezetője. Karmapa megtestesíti minden buddha aktivitását, eljöveteletét már a történelmi Sákjamuni Buddha és Guru Rinpoce is megjósolta. A legtöbb Karmapa a halála előtt megfogalmaz egy levelet, amelyben leírja a következő újrászületése pontos helyét és körülményeit. Eddig tizenhat inkarnációja volt, a jelenlegi a tizenhetedik:

1. Düssum Tyenpa (1110–1193)
2. Karma Paksi (1204–1283)
3. Rangdzsung Dordzse (1284–1339)
4. Rölpe Dordzse (1340–1383)
5. Desin Segpa (1384–1415)
6. Tongva Dönden (1416–1453)
7. Csödrag Gyamco (1454–1506)
8. Mityö Dordzse (1507–1554)
9. Vangcsuk Dordzse (1556–1603)
10. Csöjing Dordzse (1604–1674)
11. Jese Dordzse (1676–1702)
12. Csangcsub Dordzse (1703–1732)
13. Dödül Dordzse (1733–1797)
14. Tegcsog Dordzse (1798–1868)
15. Katyab Dordzse (1871–1922)
16. Rangdzsung Rigpe Dordzse (1924–1981)
17. Trinli Tájé Dordzse (1983–)

KIS ÚT (szkr. *hínajána*, tib. *tekmen*) Ma théravádának hívjuk, amely annyit jelent, hogy a „rend öregjeinek tanítása”. A hallgatók (szkr. *srávakák*) és az önmegvalósító buddhák (szkr. *pratjékabuddhák*) útja. Ők saját megszabadulást tűzték ki célul.

KÖTELEK (szkr. *szamaja*, tib. *damcig*) A gyors szellemi fejlődés alapja a Gyémánt Út-buddhizmusban. Ha a gyakorló töretlenül megtartja a kapcsolatát a lámával, a buddhaformákkal, és azokkal, akikkel együtt kapta a beavatásokat és a tanításokat, gyorsan kifejlesztheti a benne rejlő képességeket.

LAKTONG (szkr. *vipasjana*) A felismerés-meditáció, amely a stabil *siné* tapasztalatra épít. A meditáció e típusát mind a szútra, mind a tantra útján módszerként alkalmazzák. Azt gyakoroljuk, hogy pillanatról pillanatra fenntartsuk annak felismerését, hogy a tapasztaló tudat és a tapasztalt tárgy nincs elválasztva egymástól, vagyis mentes a kettősségtől. Elemző és közvetlen megközelítése is létezik.

LÁMA (szó szerinti jelentése: legmagasabb elv) Buddhista tanító, a Három Gyökér egyike. A Gyémánt Úton elengedhetetlen, nélküle ugyanis nincs hozzáférés a legmélyebb tanításokhoz. A gurujóga által, vagyis a lámán végzett meditáción keresztül részesülünk az áldásában. Az áldás hatására pillanatokra megtapasztaljuk a tudat igazi természetét. A tanító a megvilágosodás három állapotát tükrözi a tanítványnak.

LEGMAGASABB GYÖNYÖR (szkr. *Csakraszamvara*, tib. *Korlo Demcsok*, szó szerinti jelentése: Legmagasabb Gyönyör Kereke) A ragyogó, személyen túli öröm buddhája, tudatunk valódi természetének kifejeződése. Mélykék, álló forma, karjait szíve előtt keresztezi, kezében dordzsét és csengőt tart. Elkápráztató jelenség, a ragaszkodást alakítja át, s legtöbbször társnőjével, Vörös Bölcsességgel egyesülésben ábrázolják. A karma kagyü vonal fontos meditációs formája.

LUNG A Gyémánt Út-szövegek szóbeli átadása azok felolvasásán keresztül. Pusztán a szövegek hallása átadja belső jelentésüket. Ld. még beavatás.

MAHÁATI Ld. Nagy Teljesség.

MAHÁJÁNA Ld. Nagy Út.

MAHÁMUDRA Ld. Nagy Pecsét.

MAHÁSZIDDHA (tib. *drubcsen*, szó szerinti jelentése: nagy megvalósító) India nagy tantrikus mesterei, akik arról voltak nevezetesek, hogy a tantra és a Nagy Pecsét erőteljes eszközeivel egy életen belül elérték a megvilágosodást. Különböző társadalmi rétegekből származtak, és a tudat természetét gyakran teljesen hétköznapi életkörülmények között valósították meg. Spirituális erejükkel képesek voltak változásokat előidézni a jelenségek világában, és ezzel meggyőzni tanítványaikat a tanítások hatékonyságáról. A kagyü vonalban Szarahának, Tilopának, Nárópának és Maitripának van rendkívüli jelentősége közülük.

MALA Buddhista meditációs füzér, a mantrák számolására használják.

MANDALA (tib. *tyilkor*, szó szerinti jelentése: középpont, és ami körülveszi) Több jelentése van:

- Egy buddha erőtere, amely a tér végtelen számú lehetőségéből keletkezik, vagy ennek képi ábrázolása. Tágabb értelemben egy személy vagy egy csoport erőtere.
- Elképzelt, tökéletes világegyetem, amelyet a mandalafelajánlások során, az alapgyakorlatok harmadik részében a buddháknak ajándékozunk.

MANTRA (tib. *ngag*) Egy buddhaaspektus természetes rezgése. Aktivizálja a buddhaaspektus erőterét. A legtöbb Gyémánt Út-meditáció szerves része a mantraszakasz.

MARPA (1012–1097) A nagy fordító. Háromszor utazott Indiába, ahol tizenhat évet töltött tanítói mellett. Ő volt az a tanító, akinek sikerült a buddhizmust újra megerősítenie Tibetben. Fő tanítói Nárópa és Maitripa voltak, tőlük kapta Nárópa hat tanítását, és a Nagy Pecsétről szóló tanításokat. A kagyü hagyomány első tibeti vonaltartója, Milarépa tanítója. A kagyü vonal világi és megvalósító (jógi) átadásait gyakran nevezik marpa kagyünek, míg a szerzetesek és az apácák a későbbi Gampopa útját követik.

MEDITÁCIÓ A meditáció tibeti megfelelője a *gom*, amelynek jelentése: hozzászokni. Ez arra a folyamatra utal, amelynek során a tudat azt gyakorolja, hogyan szabaduljon meg a fátylaitól. A meditáció során olyan módszereket használunk, amelyek a korábban fogalmi szinten megértett, új ismeretekből saját tapasztalatot eredményeznek. A meditáció lényegében az erőfeszítés nélküli időzés abban, ami van. A buddhista tanítások egyes szintjein különböző módszereket tanítanak, ezeket azonban lényegében a siné és a laktong elnevezések alatt lehet összefoglalni. A Gyémánt Úton a legfontosabb módszerek a megvilágosodással való eggyé válás, azonosulás, a megvilágosodott erőterek mantrák általi felébresztése, a hála és a tiszta látásmód fenntartása. Ahogy korábban Tibetben, a megvalósítók barlangjaiban, úgy napjainkban Nyugaton is a meditáció (tib. *gomlung*) által válik hozzáférhetővé a Gyémánt Út számtalan eszköze a meditálók sokasága számára.

MEGSZABADÍTÓ (szkr. *Tára*, tib. *Drölma*)

Zöld Tára – Az együttérzés női buddhája örömallapotban. Smaragdzöld, ülő buddhaforma, jobb keze a térdén nyugszik az adás tartásában, bal kezében egy lótuszvirág van. Előre nyújtott jobb lába jelzi, hogy mindig készen áll a lények segítésére. Körülötte további húsz Megszabadító helyezkedik el, akik számos veszélytől megvédenek, és teljesítik a kívánságainkat.

Sárga Tára (szkr. *Vaszucsara*, tib. *Drölma Szermo*) – Aranyszínű, ülő, női buddhaforma örömallapotban, anyagi és spirituális szinten gazdagító aspektus. Jobb lábát előrenyújtja, jobb keze a nagylelkűség tartásában van, bal kezében egy rizshajtást tart. A Gazdagság Buddhájának, Dzambalának a társ-

nője, és Nepál buddhista művészetének fő aspektusa.

Fehér Tára – Női buddha örömlapotban, hosszú életet és akaraterőt ad. Teljes meditációs tartásban ül, különleges ismérve a hét bölcsességszem.

Megvalósítás Megszabadító (tib. *Drölma Náldzsorma*) – A Megszabadító zöld színű, nyolckarú formája.

MEGSZABADÍTÓ CSELEKEDETEK (szkr. *páramita*) Egy bódhiszattva megszabadulást hozó tettei. Leggyakrabban a következő hatot említik: nagylelkűség, jelentőségeltjes életvitel, türelem, örömteli erőfeszítés, meditáció és megszabadító bölcsesség.

MEGSZABADULÁS A körforgásszerű létezésből (szkr. *szamszára*) való kilépés. Az a tudatállapot, amikor már minden szenvedés és annak okai egyaránt megszűnnek. Az „én” tévképzetének feloldásával jön létre. Ezen a szinten nincsenek többé zavaró érzelmek, de csak akkor beszélhetünk megvilágosodásról, ha a valósággal kapcsolatos utolsó merev elképzelésünket is elhagytuk.

MEGVALÓSÍTÓ (férfi/nő: szkr. *jógi/jógini*, tib. *náldzsorpa/náldzsorma*) Olyan buddhista gyakorló, akinek egyedüli célja – a külső biztonságtól vagy a társadalmi szokásoktól függetlenül – a tudat természetének mielőbbi felismerése. Ázsiában a buddhisták szerzetesek, világiak vagy jógik voltak. Ma Nyugaton a magas színvonalú képzésnek köszönhetően a világiak és a megvalósítók élet- és látásmódja egyre inkább egybeolvad.

MEGVILÁGOSODÁS Ld. buddha.

MEGVILÁGOSODÁSTUDAT (szkr. *bódhicsitta*, tib. *dzsangcsub tyi szem*) A Nagy Út és a Gyémánt Út alapja az a kívánság, hogy minden lény javára érijük el a megvilágosodást. A feltételekhez kötött (relatív) megvilágosodástudat azt jelenti, hogy a hat megszabadító cselekedet által szeretnénk fejlődni, ez tehát a kívánságot és a cselekedetet is magába foglalja. A végső (abszolút)

megvilágosodástudat az üresség és az együttérzés elválaszthatatlanságának felismerését jelenti, a spontán erőfeszítés nélküli cselekvést, gondolkodás és tétovázás nélkül. Alany, tárgy és cselekedet nem elválaszthatók egymástól – ez egy bódhizattva tudati magatartása.

MEGVILÁGOSODOTT HOZZÁÁLLÁS Ld. megvilágosodástudat.

MENEDÉK (tib. *tyabdrö*) Olyan értékek, amelyekben bízhatunk. Menedéket veszünk a Három Drágakőben: a buddha állapotában mint célban; a dharmában – a tanításokban – mint az ehhez vezető útban; és a szanghában – a gyakorlókban – mint barátainkban az úton. A Gyémánt Út gyakorlásához további menedék is szükséges, mégpedig a Három Gyökérben: a lámában, a buddhaaspektusban és a védelmezőben. Ők az áldás, a megvalósítások és a védelem forrásai az úton.

MILARÉPA (1040–1123) Marpa legfőbb tanítványa és Gampopa tanítója. A tibeti megvalósítók közül a legismertebb, mindegyik tibeti vonal nagyra becsüli. Miután anyja kérésére családja harmincöt ellenségén bosszút állt, és megölte őket, olyan utat keresett, amelynek segítségével a felhalmozott rossz karmát megtisztíthatja. Találkozott Marpával, és a belévetett rendíthetetlen bizalomnak, valamint azon elszántságának köszönhetően, hogy még a legnehezebb körülmények között is folytatassa a meditációt, egy életen belül megvalósította a legmagasabb szintű felismerést.

NAGY PECSÉT (szkr. *mahāmudra*, tib. *csakcsen, csakgya csenpo*) A megvalósítás Nagy Pecsétje. Buddha ígéretet tett, hogy ez a legmagasabb szintű tanítása. A fogalom maga azt sugallja, hogy az abszolút természet pecsétje mindenben ott van. Főleg a kagyü iskolában tanítják, és a tudat közvetlen megtapasztalásához vezet. A Nagy Pecsét magában foglalja az alapot, az utat és a célt. A buddhatermészetben bízva a tapasztaló, a tapasztalat és a tapasztalás elválaszthatatlanságában időzünk, ami által a tudat felismeri önmagát.

NAGY TELJESSÉG (szkr. *maháati*, tib. *dzogcsen*, *dzogpa csenpo*) A „régí” vagy nyingma hagyomány legmagasabb szintű tanítása. Lényegisége és célkitűzése megfelel a kagyü átadás Nagy Pecsétjének (szkr. *mahámudra*), az alkalmazott módszerek és az út azonban eltérő.

NAGY ÚT (szkr. *mahájána*, tib. *tegcsen*) Nevezik a szútra útjának is. Ennek keretében arra törekszünk, hogy minden lény javára elérjük a megvilágosodást. A szútra útján a tanulás, a kérdésfeltevés és a meditáció segítségével hosszú idő alatt mélyítik el az együttérzést és a bölcsességet, ami aztán elvezet a végső célhoz.

NÁRÓPA (956–1040) Tilopa tanítványa és Marpa tanítója. Indiai mahásziddha. A Nálanda Egyetemnek – India egyik nagy buddhista egyetemének – tudósa volt. Nyolcévnyi egyetemi munkásság után lemondott erről az életmódról, és vándorló jógiként kereste igazi tanítóját. Fontos tantrikus tanítások első írásos összefoglalójának szerzője. Ld. Nárópa hat tanítása

NÁRÓPA HAT TANÍTÁSA (tib. *náro csö druk*) A kagyü vonal hatékony módszerei, melyeknek célja, hogy felismerjük a tudat természetét annak energiaaspektusán keresztül. A következő gyakorlatokat foglalja magában: belső hő (tib. *tumo*), tisztafény (tib. *özel*), álom (tib. *milam*), illúziótest (tib. *gyülü*), köztesállapot (tib. *bardo*) és a tudatosság átvitele (tib. *phova*).

NÉGY ALAPGONDOLAT Négy tény, amelyek a dharma gyakorlására motiválnak bennünket:

1. Jelen életünk értékes lehetősége – olyan tanításokkal találkozhatunk, amelyek elvezethetnek minket a megszabaduláshoz és a megvilágosodáshoz.
2. A mulandóság – mivel minden feltételekből jött létre, ezért minden állandóan változik, itt és most tehát valamennyi lehetőséget meg kell ragadnunk a tudat megismerésére.
3. Karma, ok-okozat – mi magunk alakítjuk saját életünket.
4. A feltételekhez kötött lét hátulütői – a megvilágosodás az egyedüli tartós, valódi öröm.

NIRVÁNA A szenvedésen túli állapot, a körforgásszerű létezésben (szkr. *szamszára*) való újraszületés kényszerének megszűnése. A Kis Út esetében egy szenvedés nélküli, ám passzív állapotra utal, míg a Nagy Úton a teljes megvilágosodást, egy buddha állapotát jelenti.

NYINGMA A tibeti buddhizmus négy fő hagyománya közül a legkorábbi, azaz a régi hagyomány. Az indiai mester, Guru Rinpoce alapította a VIII. században. Megkülönböztetjük a kama hagyományt, amely a történelmi Buddháig töretlenül visszavezethető átadási vonal, és a terma hagyományt, amely a különleges, rejtett szellemi kincsek hagyománya. A buddhizmussal szemben ellenségesen fellépő Langdarma király sokat ártott a nyingma átadásnak, a ter-tönök (kincsfeltárók) által újra fellelt termák azonban biztosították, hogy Guru Rinpoce tanításai mind a mai napig fennmaradjanak. A kagyü és a nyingma iskola között rendkívül szoros kapcsolat van, számos átadásuk közös.

ÖRÖMTELI TISZTAFÖLD (szkr. *Szukhavati*, tib. *Devacsén*) A Határtalan Fény buddhájának tisztaföldje. Az ő kívánságai teremteték meg azt a lehetőséget, hogy a phova gyakorlat által könnyen elérjük ezt az állapotot.

ÖT BÖLCSESSÉG Ld. bölcsességek.

ÖT BUDDHACSalád Ld. buddhacsaládok.

PHOVA A tudatos halál gyakorlata, amivel a majdan bekövetkező halálunkra készülünk fel. A sikeres gyakorlás eredménye, hogy kevesebb félelmet tapasztalunk, és halálunkkor az Örömteli Tisztaföldre kerülünk.

RINPOCSE (szó szerinti jelentése: becses, értékes) Megtisztelő megszólítás, amellyel gyakran illetnek magas szintű buddhista tanítókat.

SINÉ (szkr. *samatha*) A tudat lenyugtatása, nyugodt időzés. Egy tényleges, elképzelt vagy elvont tárgyon való meditáció. Azt gyakoroljuk, hogy egyhegyű-

en és szétszórtság nélkül időzzünk abban, ami van. A siné a szútra és a tantra útján is alapként szolgál ahhoz, hogy a tudat felismerje igazi természetét.

SZAMSZÁRA (tib. *khorva*) Körforgásszerű létezés, az újraszülések kezdet és vég nélküli folyamata; a nemtudás, a dualisztikus érzékelés, a karma és a zavaró érzelmek jellemezte hétköznapi lények állapota.

SZANGHA (tib. *gendün*) A buddhista gyakorlók közössége. A buddhista menedék részeként a megvalósított barátainkat jelenti az úton.

SZERETŐ SZEMEK (szkr. *Avalókitésvara*, tib. *Csenrézig*) Az együttérzés és a megkülönböztetés nélküli szeretet buddhája. Az örömallapotot kifejező, fehér, ülő, négykarú forma. Jobb külső keze kristálymalát tart, amellyel kiszabadítja a lényeket a feltételekhez kötött világból. Két belső kezében a megvilágosodás ékkövét tartja a szíve előtt, bal külső kezében pedig egy lótuszvirág van, amely teljes tisztaságát jelképezi. Szemei látnak minden lényt.

SZTÚPA (tib. *csörten*) Egy olyan forma – általában építmény – amely a teljes megvilágosodást jelképezi. Jellemzően relikviákkal és mantrákkal töltik fel. Tibetből szó szerint lefordítva azt jelenti: alap arra, hogy a test, a beszéd és a tudat ajándékait a megvilágosodásnak felajánljuk (csö: ajándékok, *ten*: alap). Azt testesíti meg, ahogy minden érzelem és elem az öt megvilágosodott bölcsességgé és az öt buddhacsaláddá alakul át. A buddhisták a minden lény javára tett, személyes szinten túli jókívánságaikat a sztúpa előtt mondják el, és a tisztelet kifejezéseként az óramutató járásával megegyező irányban körbejárják.

SZÚTRA (tib. *do*) Gyakran okozati útnak nevezik. Hosszú ideig ültetjük el a megvilágosodás okait, hogy minden dolog alapvető tulajdonságát, az ürességet felismerjük. Ld. még Nagy Út. A szútra (szó szerinti jelentése: vezérfonal) egy másik jelentésében Buddha egyes tanbeszédeinek megnevezése.

TANTRA A megvilágosodás eléréséhez vezető gyors út, ahol a megvilágosodással való azonosulás, és a tiszta látásmód fenntartása a legfontosabb eszköz. A Nagy Út lényegét képező együttérzésen és bölcsességen alapszik. Azonos a vadzsrajánával (Gyémánt Út) és a mantrajánával (Mantra Út). Előfeltétele a friss látásmód, a saját tudatunkba és a tanítóba vetett bizalom, valamint az együtt érző, bátor hozzáállás (ld. megvilágosodástudat).

TÁRHÁZTUDAT A tudatalatti „raktár”, ahol az általunk gyűjtött karmikus benyomások, hajlamok tárolódnak.

TÉR A tér a tudat időtlen lehetőségteljessége. Bölcsességet tartalmaz, örömet tapasztal, értelmesen és szeretetteljesen fejeződik ki. E térnek állandóan a tudatában lenni magunkban és magunk körül – ez a teljes megvilágosodás. Mindent összeköt és tartalmaz, mégis gyakran – és tévesen – semminek, fekete lyuknak tartják. Buddha ürességként beszélt róla.

TERMA (szó szerinti jelentése: a természetben vagy a tudatban elrejtett kincs) Tanítások, amelyeket Guru Rinpoce és tibeti társnője, Jese Cögyál elrejtettek, amelyek így fennmaradtak, és a későbbi kincsfeltárók (tib. *tertön*) újra felfedezték. A nyingma átadás nagy részét ezek a tanítások teszik ki.

TILOPA (928–1009) Nagy indiai meditációs mester és mahásziddha, aki a Gyémánt Út főbb átadásait egyesítve adta tovább fő tanítványának, Nárópának, aki aztán a tanításokat a kagyü vonal első tibeti vonaltartójának, Marpának adta át. Tilopa Maitripával együtt a kagyü vonal alapítója.

TISZTAFÖLD A tisztaföldeket a megvilágosodott buddhák jelenítik meg. Ezek nem földrajzilag behatárolható helyek, hanem a tudat terei. Emberi lényként is – itt és most – tapasztalhatjuk őket a meditáción keresztül. Azok számára, akik még nem érték el a megszabadulást, az Örömteli Tisztaföldet jelenti.

TISZTA LÁTÁSMÓD A Gyémánt Út szemléletmódja, amelynek keretében azt gyakoroljuk, hogy a világot és a lényeket a tér önmegszabadító játékaként lássuk.

TONGLEN Meditáció adáson és fogadáson; A Nagy Út egyik gyakran alkalmazott módszere.

TRI Egy buddhaaspektuson való meditációhoz kapcsolódó szóbeli magyarázat, amelyet egy láma vagy egy tapasztalt tanítvány ad. Ld. beavatás.

TUDAT A testi és tudati benyomások megszokott áramlataként tapasztaljuk. Nem megvilágosodott állapotában felfogó-, gondolkodó- és emlékezőképességet a tudatosság által fejezi ki. Valódi, megvilágosodott lényege mentes bármiféle énképzettől, és a tértől elválaszthatatlanul, elpusztíthatatlan és határtalan tudatossággént tapasztalja önmagát. Lényegiségének felismerése félelem-nélküliséget, önmagától keletkező örömet és aktív együttérzést eredményez.

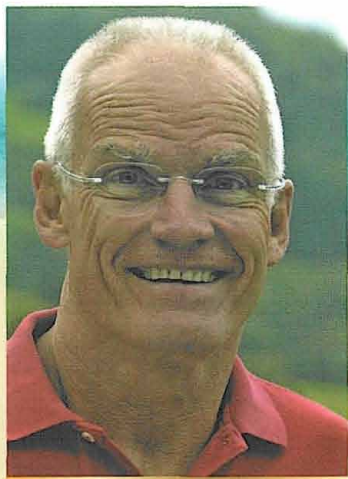
TUDATOS HALÁL Ld. phova.

ÜRESSÉG (szkr. *súnjata*, tib. *tongpanyi*) Az üres azt jelenti, hogy mentes az önálló, független létezésről. Semmi sem keletkezik magától, hanem feltételekből áll össze, azaz minden dolog összetett. Az üresség minden külső és belső jelenség valódi természete, ami nem ragadható meg fogalmakon keresztül.

VANG Ld. beavatás.

VÉDELMEZŐ (tib. *csökjong*) A Három Gyökér egyike. A védelmezők eltávolítják a megvilágosodáshoz vezető úton lévő akadályokat, és minden tapasztalatot egy lépéssé tesznek az úton. Az aktivitás forrásai, és akárcsak a jidamok, a megvilágosodás örömlámpájának kifejeződései. Lényegiségüket tekintve elválaszthatatlanok a lámától. A kagyü vonalban Fekete Köpeny (tib. *Bernakcsen*) és Dicsőséges Istennő (tib. *Palden Lámo*) a legfontosabb védelmezők.

VÖRÖS BÖLCSESSÉG (szkr. *Vadzsravahari*, tib. *Dordzse Páqmo*) Vörös, táncoló, női buddhaforma, amely minden buddha végső bölcsességét jelképezi. A jobb kezében lévő vágókés minden kicsinyességet elvág, bal keze a megszabadulás nektárjával teli koponyatálat tartja. A karma kagyü vonal fontos formája, Legmagasabb Gyönyör társnője.



A keleti filozófiák szerint a szerelem és a párkapcsolat a kiteljesedett élet, az emberi fejlődés alapjai lehetnek. Láma Ole Nydahl bölcsen és humorral beszél életünk legtöbb boldogságot és szenvedést hozó érzelméről: a szerelemtől. Buddha két és fél ezer éves tanításainak tükrében ad választ olyan mindenkit foglalkoztató kérdésekre, mint hogy mi az, ami tényleg számít a szerelemben; hogyan lehetünk tartósan boldogok a társunkkal; hogyan léphetünk tovább, ha ez mégsem sikerül; mi mozgatja a férfiakat és mi a nőket; hogyan függ össze a szexualitás és a szerelem; mi történik két ember kapcsolatával, ha szerelmükből gyermek születik; hogyan válhatunk szerető és szerethető társsá.

A könyv útmutatásait követve a szerelem minden másnál izgalmasabb gyakorlóterepén tanulhatunk meg olyan életet élni, amely nem csak bennünket tesz boldoggá, hanem környezetünket is!

LÁMA OLE NYDAHL egyike azon kevés nyugatiaknak, akik a tibeti buddhizmus teljes jogú tanítói. Feleségével, Hannah-val első nyugati tanítványai lettek 16. Gyalva Karmapának, Rangdzsung Rigpe Dordzsénak, aki a század egyik legnagyobb jógija és a tibeti buddhizmus vezetője volt.

„Egyszerű a receptem: ... engedd őket bepillantani az életörömdbe!”

(Láma Ole Nydahl)

[origo]

EST-TV MAGAZIN

Jaffa
Küldő

www.jaffa.hu
2 940 Ft.



9 789639 604650