

Őszentsége a Dalai Láma

**ŐSI BÖLCSESSÉG, MODERN VILÁG**

Fordította Barkóczy András  
Európa Könyvkiadó Budapest 2001  
ISBN 963-07-6827-5

## ELŐSZÓ ÉS KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Miután tizenhat évesen elveszítettem a hazámat, és huszonnégy esztendőskoromban száműzetésbe kényszerültem, életem során rengeteg nehézséggel kellett szembenéznem. Ha meggondolom, ezek nagyrészt leküzdhetetlenek voltak. Nemcsak hogy nem kerülhettem el őket, hanem kedvező megoldást sem találhattam rájuk. Mégis sikerült megőriznem lelki békémet és testi egészségemet, így aztán képes voltam a sorscsapásokat szellemi, fizikai és spirituális képességeim teljes birtokában fogaadni. Ha erőt vesz rajtam az aggodalom és a kétségbeesés, az nemcsak egészségemet viselte volna meg, hanem a cselekvésben is korlátozott volna.

A világban szétnézve azt látom, hogy nem csak nekünk, tibeti menekülteknek és más hontalan népcsoportoknak vannak nehézségeink. Az embereket mindenütt, minden társadalomban éri szenvedés és megpróbáltatás - még azokat is, akik szabadságban és anyagi jólétben élnek. Azt hiszem, a boldogtalanság, amitől az ember szenved, nagyrészt a saját műve. Elvileg tehát legalább ez elkerülhető. Úgy látom továbbá, hogy az erkölcsileg pozitív magatartású emberek boldogabbak és elégedettebbek azoknál, akik nem törődnek az erkölccsel. Ez megerősíti hitemet, hogy ha képesek vagyunk megfelelően átformálni gondolatainkat, érzelmeinket s magatartásunkat, akkor nemcsak hogy könnyebben megbirkózunk a szenvedéssel, hanem eleve sokkal kevesebb szenvedés vár ránk.

Ebben a könyvben igyekszem megmutatni, mit értek "pozitív erkölcsi magatartáson". Tisztában vagyok vele, hogy az erkölcsöt, az erkölcsiséget érintő kérdésekben nagyon nehéz akár helyt-állóan általánosítani, akár tökéletesen pontosnak lenni. Egy adott helyzet szinte sohasem egyértelműen fekete-fehér. Ugyanaz a cselekedet különböző körülmények között különböző színezetű és fokú erkölcsi értékkel bír. Ugyanakkor alapvetően fontos egyetértésre jutnunk a tekintetben, hogy mi számít pozitív és mi negatív magatartásnak, mi jó és mi rossz, mi helyes és mi helytelen. A múltban, amikor az emberek tisztelték a vallást, az erkölcsi normák egyik vagy másik vallás követőinek többsége révén érvényesültek. Ez ma már nincs így. Éppen ezért valami más úton-módon kell rögzítenünk az erkölcsi alapelveket.

Ne higgye az olvasó, hogy én, a dalai láma, valamilyen különleges megoldást kínálok. Könyvem lapjain nincs semmi olyan, ami korábban már el ne hangzott volna. Azt hiszem, sokan, akik megoldást keresnek az ember problémáira és szenvedésére, maguk is eljutottak az általam felvetett kérdésekhez és gondolatokhoz. Amikor barátaim tanácsára hallgatva a nagyközönség elé bocsátom könyvem, ezt abban a reményben teszem, hogy így hangot adhatok azoknak a millióknak - a csendes többségnek -, akiknek nincs módjuk véleményüket a nyilvánosság előtt kifejezésre juttatni.

Az olvasónak szem előtt kell tartania, hogy teljességgel vallási és spirituális jellegű képzésben részesültem. Ifjúkorom óta főként a buddhista filozófiát és pszichológiát tanulmányozom, jelesül a geluk hagyomány vallásfilozófusait - mivel történelmileg a dalai lámák ezt a hagyományt követték. Mélységesen hiszek a vallási plura-

lizmusban, ezért más buddhista irányzatok legfontosabb műveit is tanulmányoztam. Viszonylag kevés ismeretem van azonban a modern, világi gondolkodásról. Könyvem mégsem a vallással - és végképp nem a buddhizmussal - foglalkozik. Az volt a célom, hogy az erkölcsnek egy olyan megközelítését szorgalmazzam, mely nem vallási, hanem egyetemes alapokon nyugszik.

Mivel munkám az általános olvasóközönségnek szól, számolnom kellett bizonyos nehézségekkel, amelyek megoldása csak csapatmunkával volt lehetséges. Gondot jelentett például, hogy több tibeti kifejezés - amelyeket nélkülözhetetlennek találtam - nehezen ültethető át modern nyelvre. Ez a könyv egyáltalán nem filozófiai értekezés. Éppen ezért a tibeti kifejezéseket igyekszem úgy magyarázni, hogy a nem szakavatott olvasó könnyen megértse őket, és más nyelvekre is egyszerűen lefordíthatók legyenek. De miközben erre törekedtem, illetve megpróbáltam egyértelművé tenni mondanivalómat azok számára, akiknek anyanyelve és kultúrája esetleg nagyon távol áll az enyémtől, a szövegből elveszhettek bizonyos, a tibeti nyelvben meglévő jelentésárnyalatok, mások pedig akaratlanul is hozzáadódhattak. Bízom benne, hogy a gondos szerkesztésnek köszönhetően ez nemigen fordul elő; ha mégis fény derül ilyenfajta torzításra, az a könyv újabb kiadásában remélhetőleg már javítva lesz. Ezen a téren nyújtott segítségéért, az angolra fordításért, és számtalan javaslatáért köszönetet mondok dr. Thupten Dzsinpának. Hálával tartozom szerkesztőmnek, A. R. Norman úrnak, aki felbecsülhetetlen értékű munkát végzett. Végül szeretném megköszönni mindazok fáradozását, akik könyvem megírásában segítettek.

Dharamszala (India), 1999. február

# ELSŐ RÉSZ

## AZ ERKÖLCS ALAPJAI

### ELSŐ FEJEZET

#### A MODERN TÁRSADALOM ÉS AZ EMBERI BOLDOGSÁG KERESÉSE

A modern világban aránylag új jövevény vagyok. Bár szülőhazámból már régen, 1959-ben elmenekültem, és azóta Indiában élő száműzöttként sokkal szorosabb kapcsolatba kerültem a mai társadalommal, meghatározó éveimet a huszadik századi valóságtól nagyrészt elszigetelten töltöttem. Ennek részben az volt az oka, hogy engem neveztek ki dalai lámának. Nagyon fiatalon szerzetes lettem. De az a tény is közrejátszott benne, hogy mi tibetiek - szerintem helytelenül - úgy döntöttünk, nem érintkezünk az országunkat övező magas hegyeken túli külvilággal.

Manapság viszont sokat utazom, és szerencsémre folyton új emberekkel találkozom. Emellett az élet legkülönfélébb területeiről jönnek hozzám látogatók. Nagyon sokan - főleg azok, akik veszik a fáradságot és elutaznak Dharamszalába, az indiai hegyi településre, ahol száműzetésben élek - azért keresnek fel, mert várnak tőlem valamit. Némelyiküket nagy csapás érte: elveszítették szüleiket vagy gyermekeiket; barátjuk vagy családtagjuk öngyilkos lett; rákbetegek vagy AIDS-esek. Ott vannak azután a tibetiek is, honfitársaim a maguk szenvedéseinek és megpróbáltatásainak történetével. Sajnos sokukban irreális várakozás él: azt hiszik, gyógyító erő lakozik bennem, vagy valamiféle áldást remélnék tőlem. Csakhogy én közönséges emberi lény vagyok. Nem tehetek értük mást, mint hogy osztozom a szenvedésükben.

Számtalan különféle rendű és rangú emberrel találkoztam szerte a világon, s ez mindig arra emlékeztetett, hogy mi emberek alapvetően egyformák vagyunk. Minél több helyen fordulok meg, annál tisztábban látom, hogy mindegy, milyen a helyzetünk, mindegy, hogy gazdagok vagyunk-e vagy szegények, tanultak vagyunk-e vagy tanulatlanok, mindegy, hogy egyik vagy másik emberfajtaéhoz, nemhez, valláshoz tartozunk-e, mindannyian ugyanazt szeretnék: megtalálni a boldogságot és elkerülni a szenvedést. Valamennyi szándékos cselekedetünk, sőt bizonyos értelemben egész életünk - ahogy a körülményeink által ránk kényszerített korlátok között éljük - válasznak tekinthető a nagy, mindannyiunk előtt felvetődő kérdésre: "Hogyan lehetek boldog?"

A boldogság kereséséhez szerintem a remény ad nekünk erőt. Tudjuk - még ha nem ismerjük is be -, hogy semmi sem szavatolhat számunkra jobb, boldogabb életet, mint amelyet jelenleg élünk. Egy régi tibeti mondás szerint: "Ki tudja, melyik jön előbb: a következő élet vagy a holnapi nap." De reméljük, hogy folytatódik az életünk. Reméljük, hogy ezzel vagy azzal a cselekedetünkkel elérhetjük a boldogságot. Minden, amit teszünk - nemcsak mint egyének, hanem mint a társadalom tagjai is - ezt az alapvető törekvést fejezi ki. A boldogságra és a szenvedés elkerülésére való vágyakozás vagy hajlandóság minden értelmes lényben megvan, és nem ismer határokat. Természetünk része, s mint ilyen, nem igényel magyarázatot: elegendő indoklás az egyszerű tény, hogy természetszerűleg és helyesen erre törekszünk.

És valóban azt látjuk, hogy az emberek mindenütt gazdag és szegény országokban egyaránt - minden elképzelhető eszközzel igyekeznek javítani életkörülményeiken. Furcsa módon nekem mégis az a benyomásom, hogy az anyagilag fejlett országokban élők minden iparkodásuk ellenére aránylag kevésbé elégedettek, kevésbé boldogok, és aránylag többet szenvednek, mint a legelmaradottabb országokban élők. Ha összehasonlítjuk a gazdagokat a szegényekkel, gyakran úgy tűnik, hogy a nincstelenek, még ha esetleg fizikai fájdalmakat és szenvedést kell is kiállniuk, kevesebbet aggodnak. Ami a gazdagokat illeti, néhányan tudják, hogyan használják értelmesen a vagyonukat - tehát ahelyett, hogy fényűző életmódra költenék, inkább megosztják a szükségét szenvedőkkel -, de a legtöbbször nem képes erre. Még többet akarnak, s annyira elragadja őket a szerzésvágy, hogy semmi másnak nem marad hely az életükben. Így aztán elfelejtik, milyen álmokat szöttek a boldogságról, amelyet éppen az anyagi javaktól reméltek. Ennek következtében pedig állandóan háborog a lelkük, féltik is, amit megszereztek, ugyanakkor tovább is gyarapítanak - egyszóval szenvednek mentálisan és szenvednek érzelmileg, jóllehet a külső szemlélő azt hihetné, tökéletesen kielégítő és kényelmes életet élnek. Erre enged következtetni az anyagilag fejlett országok lakosai között rendkívül gyakori és széles körben elterjedt szorongás, elégedetlenség, frusztráció, bizonytalanság és depresszió. Mindez a lelki szenvedés nyilvánvalóan összefügg azzal, hogy egyre nagyobb tanácstalanság uralkodik az erkölcsiséget és annak alapjait illetően.

Külföldi útjaim során gyakran szembesülök ezzel a paradoxonnal. Sokszor előfordul, hogy egy ismeretlen országba érkezve először mindent nagyon kellemesnek és szépnek találok. Akivel csak találkozom, barátságos, szívélyes. Minden a legnagyobb rendben van. De aztán, ahogy múlnak a napok, egyre többet hallok az emberek gondjairól, aggodalmairól és félelmeiről. A látszat ellenére sokan elégedetlenek az életükkel. Magányosnak érzik magukat, és innen már csak egy lépés a depresszió. Így alakul hát ki az a nyugtalan légkör, amely oly jellemző a fejlett világra.

Ez eleinte meglepett. Bár sohasem képzeltem, hogy az anyagi jólét önmagában megszüntethetné a szenvedést, azt el kell ismernem, hogy Tibetből, ebből az akkori-ban is és most is nagyon szegény országból tekintve a fejlett világra, bizony úgy vélem, a jólétben élők sokkal kevesebbet szenvednek. Akiknek nem kell kemény fizikai megpróbáltatásokat kiállniuk, gondoltam - márpedig az iparilag fejlett országokban lakók többségének nem kell -, azok könnyebben elérhetik a boldogságot, mint a zordabb körülmények között élők. Csakhogy a tudomány és a technika lenyűgöző vívmányai a jelek szerint nemigen hoztak többet mennyiségi javulásnál. A haladás sok esetben mindössze azzal járt, hogy gyarapodott a városok, a fényűző házak és az utakon közlekedő autók száma. A szenvedés egyes fajtáit, főleg bizonyos betegségeket kétségkívül sikerült csökkenteni, de azt hiszem, a szenvedés egészében véve nem lett kevesebb.

Ennek kapcsán eszembe jut egyik korai nyugati utam. Egy dúsgazdag család látott vendégül tágas, pazarul berendezett házában. Mindenki nagyon kedves és előzékeny volt velem. Kényelmünkről személyzet gondoskodott, és én kezdtem azt hinni, hogy lám, a gazdagság igenis boldogság forrása lehet. Házigazdáim viselkedése könnyed magabiztosságot sugallt. De amikor a fürdőszobában, a résnyire nyitott pipereszekrényben egy halom nyugtatót és altatót pillantottam meg, rádöbbsentem, mekkora ellentét feszülhet látszat és valóság között.

Ez a paradoxon, vagyis hogy a lelki - más szóval pszichológiai és érzelmi - szenvedés gyakran anyagi jóléttel párosul, a nyugati világban szinte mindenütt szembeötlő. Annyira elterjedt, hogy felmerülhet a kérdés, vajon nincs-e a nyugati kultúrában valami, ami eleve hajlamossá teszi az embereket az ilyenfajta szenvedésre. Szerintem nincs. A jelenség inkább több tényező együttes hatásával magyarázható. Nyilván szerepet játszik benne maga az anyagi fejlődés, de hivatkozhatunk a modern társadalom növekvő urbanizációjára is, arra, hogy nagy embertömegek élnek szoros közelségben. Ezzel összefüggésben megfigyelhető, hogy míg régebben egymásra voltunk utalva, ma, hacsak tehetjük, gépeket és szolgáltatásokat veszünk igénybe. Annak idején a földművesek aratáskor családtagjaikat, rokonaikat hívták segítségül; ma egyszerűen telefonálnak valamelyik vállalkozónak. A modern élet úgy van megszervezve, hogy az ember minél kevésbé függjön másoktól. Szinte mindenki igyekszik saját házat, autót, számítógépet stb. megszerezni, és ezáltal a lehető legfüggetlenebbé válni. Ez persze természetes és érthető. Az emberek a tudomány és a technika fejlődésének köszönhetően nagyobb autonómiát élveznek, aminek vannak előnyei. Az egyén ma sokkal önállóbb lehet, mint eddig bármikor. De ezzel párhuzamosan kialakulhat benne az érzés, hogy a jövője nem embertársaitól függ, hanem az állásától vagy legfeljebb a munkaadójától. Ebből pedig azt a következtetést vonhatja le, hogy mivel a boldogsághoz nincs szüksége másokra, neki sem szükséges mások boldogságával törődnie.

Véleményem szerint olyan társadalmat hoztunk létre, amelyben az emberek egyre nehezebben tudják kimutatni egymás iránti alapvető érzelmeiket. A kevésbé gazdag, rendszerint mezőgazdasági társadalmakban tapasztalható erős közösségi érzés helyett itt nagyfokú magányt és elidegenedést találunk. Milliók élnek karnyújtásnyira egymástól, mégis úgy tűnik, hogy sokaknak, főleg az idősebbeknek, kedvenc háziállatukon kívül nincs kihez szólniuk. A modern ipari társadalom engem gyakran egy óriási, önműködő gépre emlékeztet, amelynek az ember nem irányítója, hanem parányi, jelentéktelen alkatrésze: kénytelen együtt mozogni a géppel.

Mindezt bonyolítja, hogy manapság folyton a gazdasági fejlődésről és növekedésről hallani, ami nagyban hozzájárul a versengés és az irigység terjedéséhez. Ezt azonban mindenki igyekszik leplezni - ami már önmagában is problémákat, feszültségeket és boldogtalanságot okoz. A Nyugaton oly elterjedt pszichológiai és érzelmi szenvedés valószínűleg mégsem valamiféle kulturális fogyatékoságot tükröz, hanem inkább egy mélyen az emberben lakozó hajlamra vezethető vissza. Nemcsak Nyugaton, másutt is észrevettem a lelki szenvedés jeleit. Délkelet-Ázsia egyes országaiban megfigyelhető, hogy a jólét növekedésével párhuzamosan csökkent a hagyományos hitrendszerek befolyása. Ugyanakkor mutatkozni kezdtek a nyugatihoz nagyjából hasonló, belső nyugtalanság jelei. Ez arra utal, hogy mindannyiunkban megvan a pszichológiai és érzelmi szenvedésre való hajlam, amely - ugyanúgy, mint egy-egy betegség kórokozója - bizonyos körülmények között aktivizálódik. A déli féltekén, az úgynevezett "harmadik világ" fejletlen országaiban olyan betegségeket találunk - például a közművesítés hiánya miatt -, amelyek másutt nemigen terjednek. A városiasodott, ipari társadalmakban viszont az ottani környezetnek megfelelő betegségek jelennek meg. A szennyezett víz okozta betegségek helyett tehát a stressz okozta betegségekkel találkozunk. Mindezek alapján okkal feltételezhetjük, hogy összefüggés van a felszínes "haladás" túlhangsúlyozása, illetve a modern társadalomban élők boldogtalansága, szorongása és elégedetlensége között.

Ez a megítélés nagyon borúlátónak tűnhet. De ha nem ismerjük be, milyen természetű és súlyú problémákkal állunk szemben, akkor reményünk sincs a megoldásukra.

Világos, hogy a modern társadalomnak az anyagi haladásba vetett hitét elsősorban a tudomány és a technika sikerei táplálják. Az emberi törekvés e formáiban az a csodálatos, hogy azonnali eredményt hoznak. Nem olyanok, mint az imádság, amelynek hatása - ha egyáltalán van hatása - jobbra láthatatlan. Márpedig az eredmény tiszteletet parancsol; ennél mi sem természetesebb. De sajnos az anyagi haladásba vetett hitünk arra a következtetésre vezethet bennünket, hogy a boldogság nyitja az anyagi jólét, illetve a tudásból fakadó hatalom. Bárki, aki komolyan elgondolkodik ezen, belátja, hogy az előbbi egymagában nem lehet elegendő a boldogsághoz; az már kevésbé nyilvánvaló, hogy az utóbbi sem. Pedig a tudás is kevés: a boldogság belső fejlődés nyomán fakad, és független a külső körülményektől. Rendkívül részletes és konkrét ismereteink vannak a külső jelenségekről, és ez óriási eredmény; de a megismerés érdekében folyton egyszerűsítjük és szűkítjük a képet, ami nemcsak hogy a boldogsághoz nem visz közelebb, hanem kimondottan veszélyes. Így ugyanis elvezíthetjük kapcsolatunkat az emberi tapasztalatok tágabb valóságával, és megfedkezhetünk arról, hogy másokra vagyunk utalva.

Azt is látnunk kell, mi történik, ha egyoldalúan a tudomány eredményeire támaszkodunk. A vallás befolyásának csökkenése nyomán például egyre nehezebb választ adni arra a kérdésre, hogy milyen is a helyes életvitel. A múltban vallás és erkölcs szorosan összefonódott. Most viszont sokan azt hiszik, hogy a tudomány "megcáfolta" a vallást, és ebből azt szűrik le, hogy mivel nincs megfellebbezhetetlen bizonyíték valamiféle spirituális vezérelv létezésére, maga az erkölcs is egyéni választás dolga. A régi idők tudósai és filozófusai szilárd alapokon nyugvó, örök törvényeket és végső igazságokat kutattak; a maiak ezt meddő próbálkozásnak tartják, és elődeiknek hátat fordítva az ellenkező véglet felé tartanak, ahol végső soron már semmi sem létezik, ahol maga a valóság is megkérdőjeleződik. Ez csak zűrzavarhoz vezethet.

Mindezt nem a tudományos törekvések bírálataként mondom. Találkoztam tudósokkal, és nagyon sokat tanultam tőlük; nem látom akadályát a velük folytatott párbeszédnek, még akkor sem, ha a radikális materializmus talaján állnak. Amióta az eszemet tudom, mindig is ámulatba ejtettek a tudomány vívmányai. Gyerekkoromban volt egy időszak, amikor vallási és iskolai tanulmányaimnál jobban érdekelt annak a régi filmvetítőnek a működése, amelyet a dalai láma nyári rezidenciájának egyik raktárhelyiségében találtam. Inkább arra szeretnék figyelmeztetni, hogy ne feledkezzünk meg a tudomány korlátairól. A közvélemény szemében a tudás végső forrása immár nem a vallás, hanem a tudomány, amely mintha maga is kezdené valamiféle vallás színezetét öltetni. Ez azzal fenyeget, hogy követői, akik vakon hisznek alaptételeiben, minden más nézetet elvetnek. A vallás trónfosztása a tudomány rendkívüli eredményeinek fényében egyáltalán nem meglepő. Ki ne tartaná nagy dolognak, hogy képesek vagyunk embert juttatni a Holdra? Ennek ellenére tény, hogy ha például egy atomfizikushoz fordulnánk, mondván: "Erkölcsei dilemmába kerültem, mit tegyek?", a kérdezt csak a fejét csóválná, és azt javasolná, hogy mástól kérjünk tanácsot. Általánosságban szólva, egy tudós e tekintetben semmivel sincs jobb helyzetben, mint mondjuk egy ügyvéd. A tudomány és a jog egyaránt segíthet felmérnünk cselekedeteink várható következményeit, de erkölcsi téren egyik sem tud nekünk eligazítást adni.

Emellett magának a tudományos kutatásnak is vannak határai. Vegyük például az emberi tudatot: évezredek óta tisztában vagyunk a létezésével, és a tudósok a történelem során mindvégig kitartóan vizsgálták, de a mai napig sem értik, tulajdonképpen mi a tudat, miért van, hogyan működik, és mi a lényege. A tudomány nem képes megmondani, milyen hatásra jön létre és milyen hatást vált ki a tudat. Persze a tudat azon jelenségek közé tartozik, amelyeknek nincs alakjuk, anyaguk vagy színük, ezért külsőleg nem vizsgálhatók. De ez nem azt jelenti, hogy nincsenek is; csak azt jelenti, hogy a tudomány számára megfoghatatlanok.

Tehát jelentsük ki, hogy a tudomány csődöt mondott, és hagyjunk fel a további kutatással? Nem, ezt semmiképpen sem mondanám. A mindenki számára megteremtendő jólétet sem tartom elhibázott célkitűzésnek. Testi, fizikai érzeteink - természetünkől adódóan meghatározó szerepet játszanak az életünkben. A tudomány és a technika vívmányai egyértelműen a jobb, kényelmesebb életre való törekvésünket tükrözik, és ez nagyszerű dolog. Ki ne örülne a modern orvostudományban elért számos eredménynek?

Ugyanakkor azt hiszem, tagadhatatlan, hogy bizonyos hagyományos, vidéki közösségek nagyobb harmóniában és nyugalomban élnek, mint a modern városok lakói. Az észak-indiai Szpiti környékén például ma is az a szokás, hogy az emberek nem zárják be az ajtót, ha elmennek hazulról. A betoppanó látogató, miközben a háziakra vár, nyugodtan asztalhoz ülhet és ehet-ihat. Ez régebben Tibetben is így volt. Nem azt mondom, hogy az ilyen helyeken ismeretlen a bűnözés. Szórványos bűncselekmények persze mindenütt előfordulnak, de a megszállás előtti Tibetben ilyen ritka és szokatlan esemény hallatán az emberek meglepetten felvonták a szemöldöküket. Némelyik modern nagyvárosban ma már az számít rendkívüli eseménynek, ha egy nap gyilkosság nélkül telik el. A városiasodás magával hozta a zaklatottságot.

Óvakodjunk azonban attól, hogy a régi életmódot eszményinek állítsuk be. A fejletlen agrárközösségekre jellemző széles körű együttműködést inkább a szükség, mintsem a jó szándék hozta létre. Az emberek belátták, hogy enélkül rosszabbul menne a soruk. Amit pedig elégedettségnek vélünk, az talán közelebb áll a tudatlansághoz. Ezek az emberek nem tudják, sőt nem is sejtik, hogy másféle élet is lehetséges. Ha tudnák, valószínűleg habozás nélkül azt választanák. Meg kellene tehát találnunk a módját, hogy olyan harmóniában és nyugalomban éljünk, mint ezek a hagyományos közösségek, ugyanakkor teljes mértékben részesüljünk az új évezred hajnalán rendelkezésre álló anyagi lehetőségekből. Hiszen az nem járható út, hogy ezek a közösségek ne is próbáljanak javítani életkörülményeiken! Meggyőződésem, hogy például a tibeti nomád pásztorok örömmel vennék, ha télen a legújabb termoruhába bújhatnának, füstmentes tűzhelyen főzhetnék ételüket, korszerű orvosi ellátásban részesülnének, és a sátrukban hordozható televíziót nézhetnének. Ezeket én nem tagadnám meg tőlük - és gondolom, más sem.

A modern társadalom, valamennyi előnyével és hátrányával együtt, számtalan tényező hatására alakult ki. Botorság lenne azt hinnünk, hogy ha elvetjük az anyagi haladást, ezzel egy csapásra megoldódik minden gondunk. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül a problémák kiváltó okait. Emellett a modern világban még mindig bőven akadnak biztató jelek.

A legfejlettebb országokban is rengetegen vannak, akik aktívan törődnek másokkal. Vagy hogy közelebbi példát hozzak: mi, tibeti menekültek hihetetlenül sokat



köszönhetünk befogadóinknak, akik maguk sem bővelkedtek a javakban. Önzetlen indiai tanítók vállalták gyermekeink oktatását, otthonuktól távol, nehéz körülmények között. Tágabb kitekintésben azt látjuk, hogy világszerte egyre jobban tiszteletben tartják az alapvető emberi jogokat. Ez véleményem szerint nagyon pozitív fejlemény. Ugyancsak csodálatos a modern világban, hogy természeti csapások esetén a nemzetek közössége azonnal a károsultak segítségére siet. Reményt keltő módon terjed a felismerés, hogy természeti környezetünk pusztítása súlyos következményekkel jár, és nem folytatható a végtelenségig. Azt hiszem, a modern kommunikációnak köszönhetően az emberek manapság jobban elfogadják a másságot, a sokféleséget is. Az írni-olvasni tudók száma és az oktatás színvonala világszerte magasabb, mint korábban bármikor. Ezek a pozitív fejlemények számomra azt jelzik, hogy az ember nagyon sokra képes.

Nemrégiben alkalmam nyílt találkozni az angol anyakirálynővel. Ez nagy örömmre szolgált, hiszen életem során számtalanszor hallottam róla. A legmélyebb benyomást mégis az tette rám, amikor ez a századunkkal egyidős asszony megjegyezte, hogy szerinte az emberek ma sokkal jobban törődnek egymással, mint az ő fiatal korában. Akkoriban, mondta, mindenkit csak a saját országa érdekelt, mostanában viszont más országok lakóira is jut figyelem. Kérdésemre, hogy bizakodva tekint-e a jövőbe, habozás nélkül igennel felelt.

Persze az is igaz, hogy a modern társadalomban egy sor súlyosan negatív tendenciára mutathatunk rá. Kétségkívül terjed a bűnözés: évről évre több a gyilkosság, a fegyveres rablás, a nemi erőszak. Lépten-nyomon hallani, hogy gyerekeket otthon és a tágabb közösségben bántalmaznak vagy kihasználják; a fiatalok között terjed a kábítószer és az alkohol élvezete; a házasságok egyre nagyobb hányada végződik válással, a család széthullásával. E jelenségek némelyikétől még a mi kis menekültközösségünk sem mentes. Míg például az öngyilkosság a tibeti társadalomban szinte ismeretlen volt, az utóbbi időben előfordult egy-két ilyen tragikus eset száműzetésben élő honfitársaim között. Egy nemzedékkel korábban a fiatal tibetiek biztosan nem kábítószeresek, most viszont néhányan kábítószerfüggők - tegyük hozzá, hogy jobbára olyanokról van szó, akik modern, nagyvárosi környezetben élnek.

Az említett problémák egyike sem természetéből adódóan kivédhetetlen, mint a betegség, az idős kor vagy a halál. Nem is tudatlanságból fakadnak. Ha jobban meggondoljuk, ezek mind erkölcsi problémák. A jóról és a rosszról, a pozitívról és a negatívról, a helyesről és a helytelenről vallott nézetünket tükrözik. De ezen túlmenően rámutathatunk valami még fontosabbra: annak elhanyagolására, amit én belső dimenzióknak nevezek.

Mit értek ezen? Felfogásom szerint amikor túlságosan nagy hangsúlyt helyezünk az anyagi gyarapodásra, ezt abban a hiszemben tesszük, hogy a megszerzett javakkal minden igényünket kielégíthetjük. Csakhogy az anyagi javak, természetüknél fogva, csupán érzékeink szintjén elégítenek ki bennünket. Ez elegendő is lenne, ha mi emberek nem különböznénk az állatoktól. De fajunk komplexitását - jelesül gondolkodásunkat, érzelmeinket, képzeletünket és ítélőképességünket - tekintve nyilvánvaló, hogy szükségleteink nem csupán érzékiek. Világosan mutatja ezt az a tény, hogy olyan emberek között is terjed a szorongás, a stressz, a zavarodottság, a bizonytalanság és a depresszió, akiknek elemi szükségletei fedezve vannak. Problémáink, legyenek bár külsők - mint a háború, a bűnözés, az erőszak - vagy belsők, mint az érzelmi

és pszichológiai szenvedés -, nem oldhatók meg addig, amíg oda nem figyelünk erre a dimenziókra. Az elmúlt több mint száz év nagy mozgalmái - a demokrácia, a liberalizmus, a szocializmus ezért nem hozták meg a tőlük várt egyetemes jót, pedig sok nagyszerű elgondolás volt bennük. Kétségkívül forradalomra van szükség. De nem politikai, gazdasági vagy akár műszaki forradalomra. Ezekről elég tapasztalatot szereztünk az elmúlt évszázadban, így hát tudjuk, hogy a tisztán külső közelítés nem elég. Amit én szorgalmazok, az spirituális forradalom.

## MÁSODIK FEJEZET

### SEM REJTÉLY, SEM VARÁZSLAT

Amikor spirituális forradalmat hirdetek, nem azt mondom, hogy problémáinkra végső soron csak a vallás jelenthet megoldást. E sorok írásakor csaknem hetvenesztendő évem lévén, elegendő tapasztalatom van ahhoz, hogy meggyőződéssel valljam: a Buddha tanításai időszerűek és hasznosak az emberiség számára. Ha valaki ezeket átülteti a gyakorlatba, azzal bizonyosan nemcsak önmagának, hanem másoknak is jót tesz. De nagyon sokféle emberrel találkoztam a világ minden tájáról, és ez segített tudatosítani bennem, hogy vannak más hitek, más kultúrák is, amelyek ugyancsak lehetővé teszik az egyén számára a konstruktív és kielégítő életet. Ráadásul arra a következtetésre jutottam, hogy nem sokat számít, valaki hívő-e vagy sem: sokkal fontosabb, hogy jó ember legyen.

Miközben ezt mondom, nem feledkezem meg a tényről, hogy bár a föld csaknem hatmilliárd lakójának többsége valamely hagyományos hit követőjének vallja magát, a vallásnak általában csekély szerepe van az emberek életében, főként a fejlett világban. Talán egymilliárdnyian sincsenek, akik odaadón gyakorolják vallásukat, vagyis nap mint nap igyekeznek annak alaptételeihez és útmutatásához híven élni. A többiek ebben az értelemben nem vallásgyakorlók. Az előbbiek pedig különféle vallások követői közül kerülnek ki. Világos tehát, hogy mivel sokfélék vagyunk, egyetlen vallás sem elégíti ki az egész emberiséget. Sőt hozzátehetjük: vallásos hit nélkül is nagyon jól meg lehet élni.

Ez talán furcsa kijelentés egy vallási vezetőtől. De én elsősorban tibeti vagyok, és csak azután dalai láma; elsősorban ember vagyok, és csak azután tibeti. Dalai lámaként különös felelősséggel tartozom a tibetiek iránt, és szerzetesként különös felelősséggel tartozom azért, hogy előmozdítsam a vallások közötti harmóniát - emberként viszont, mint mindenki más, én is az emberiség egész családjáért vagyok felelős. És mivel a többség nem vallásgyakorló, igyekszem az emberiséget a vallásos hitre való hivatkozás nélkül szolgálni.

Azt hiszem, ha megfelelő távlatból tekintünk a világ nagy vallásaira - a buddhizmusra, a kereszténységre, a hinduizmusra, az iszlámra, a judaizmusra, a szikh vallásra, a Zoroaszter-hitre s a többire -, úgy találjuk, hogy valamennyinek ugyanaz a célja: hozzásegíteni az embert a tartós boldogsághoz. És szerintem erre mindegyik képes is. Ilyen körülmények között nemcsak hasznos, hanem örömdal is, hogy sokféle (végső soron ugyanazokat az alapértékeket érvényre juttató) vallás létezik.

Nem mintha mindig is ezen a véleményen lettem volna. Fiatal koromban, amikor Tibetben éltem, a lelkem mélyén meg voltam győződve róla, hogy a buddhizmus

az egyetlen igaz út. Milyen csodálatos lenne, gondoltam, ha mindenki ezt követné! Ez azonban tudatlanságomból fakadt. Persze mi tibetiek is hallottunk más vallásokról. De az a kevés, amit tudunk róluk, tibeti fordításban olvasható másodlagos, buddhista forrásokból származott, amelyek természetesen e vallások buddhista szempontból vitatható vonásaira koncentráltak. Nem amiatt, mintha a szerzők szándékosan ki akarták volna figurázni ellenlábasaikat, hanem mert nem látták szükségét, hogy azokkal a vonásokkal is foglalkozzanak, amelyekkel egyetértenek. Indiában, ahol ezeket írták, az általuk tárgyalt szövegek teljes terjedelmükben olvashatók voltak. Nem így Tibetben. Nálunk más vallások szent könyvei nem álltak rendelkezésre fordításban.

Ahogy növekedtem, sikerült egyre többet megtudnom a többi világvallásról. Különösen azután, hogy száműzetésbe vonultam, kezdtem olyan emberekkel találkozni, akik egész életüket valamely más hitnek szentelték - ki imádsággal és meditációval, ki embertársai aktív szolgálatával -, és eközben mélyen megmerítkeztek az általuk követett hagyományban. A velük való érintkezés hozzásegített a felismeréshez, hogy minden egyes nagy hitrendszer óriási értéket képvisel, s megtanultam tiszta szívemből becsülni őket. Számomra a buddhizmus marad a legvonzóbb ösvény. Személyiségemnek ez felel meg a legjobban. De ettől még nem hiszem, hogy mindenki számára ez lenne a legjobb vallás, sőt azt sem hiszem, hogy mindenkinek vallásosnak kéne lennie.

Én, mint tibeti és mint szerzetes, természetesen a buddhizmus alapelveinek, előírásainak és gyakorlatának megfelelő neveltetésben és oktatásban részesültem. Nem tagadhatom tehát, hogy egész gondolkodásomat az határozza meg, mit jelent szerintem a Buddha követőjének lenni. Ebben a könyvben azonban igyekszem túllépni hitem formális keretein. Szeretném megmutatni, hogy igenis vannak egyetemes erkölcsi elvek, amelyek bárkit hozzásegíthetnek a mindannyiunk által vágyott boldogsághoz. Lehet, hogy néhányan úgy érzik majd, rejtett szándékom a buddhizmust hirdetni. De nem ez a helyzet - bár egy ilyen vádat nehezen tudnék megfellebbezhetetlenül cáfolni.

Fontosnak tartom, hogy különbséget tegyünk vallás és spiritualitás között. Nézetem szerint a vallás valamely hitrendszernek a megváltó erejébe vetett hittel függ össze, amihez hozzátartozik valamiféle metafizikai vagy természetfölötti valóság - mondjuk a mennyország vagy a nirvána - elfogadása. Ehhez vallási tanítások vagy dogmák, szertartások, imádságok stb. kapcsolódnak. A spiritualitás viszont az emberi lélek azon tulajdonságaival függ össze, amelyek - mint a szeretet, az együttérzés, a türelem, az elnézés, a megbocsátás, az elégedettség, a felelősségérzet, a harmónia érzése - önmagunknak és másoknak egyaránt boldogságot szereznek. A szertartás és az imádság, szintúgy a nirvánával és a megváltással összefüggő kérdések közvetlen kapcsolatban állnak a vallásos hittel, ezek a belső tulajdonságok viszont nem okvetlenül. Így hát az egyén akár magas szinten is kifejlesztheti őket magában anélkül, hogy bármely vallási vagy metafizikai rendszerhez fordulna. Ezért mondom néha, hogy a vallás nélkül talán meg tudunk lenni, de ezek nélkül az alapvető lelki tulajdonságok nélkül nem.

A vallásgyakorlók persze teljes joggal mondhatnák, hogy az efféle tulajdonságok, avagy erények az őszinte vallásos igyekezet gyümölcsei, a vallásnak tehát nagyon sok köze van ezek kifejlesztéséhez, illetve ahhoz, amit spirituális gyakorlatnak nevezhetünk. Itt tisztáznunk kell valamit. A vallásos hit megköveteli a spirituális gya-

korlatot. Mégis úgy tűnik, mintha hívők és nem hívők számára egyaránt meglehetősen homályos lenne, hogy ez voltaképpen mit jelent. A fenti, "spirituálisnak" nevezett tulajdonságok közös jegye a mások jólétével való valamilyen szintű törődés. Ezt tibetiül úgy mondjuk, sen phen-kji szem, azaz "gondolni mások segítésére". Ha meggondoljuk, az említett tulajdonságokban benne rejlik a mások jólétével való törődés. Aki együtt érző, szerető, türelmes, elnéző, megbocsátó stb., az valamilyen mértékben számol azzal, hogy cselekedeteinek milyen hatása lehet másokra, és ehhez igazítja magatartását. A spirituális gyakorlat ezek szerint azt jelenti, hogy egyrészt mások jólétét szem előtt tartva cselekszünk, másrészt pedig igyekszünk úgy átformálni magunkat, hogy erre még hajlamosabbak legyünk. Máskülönben értelmetlenség spirituális gyakorlatról beszélni.

Amikor spirituális forradalmat hirdetek, akkor tehát nem vallási forradalomra gondolok. Nem is egy olyan életmódra, amely valamiképpen "nem e világi", és végképp nem valami rejtélyesre vagy varázslatosra. Azt javaslom, hogy szakítsunk megszokott, az "én"-t előtérbe helyező szemléletünkkel. Azt javaslom, hogy forduljunk velünk kapcsolatban álló embertársaink tágabb közösségéhez, és magatartásunkban saját érdekeink mellett másokéra is legyünk tekintettel.

Az olvasó azt az ellenvetést teheti, hogy bár az ilyen szemléletváltással együtt járó jellembeli átalakulás, illetve az egymás iránti szeretet és együttérzés térhódítása kétségkívül örvendetes lenne, kiterjedt és súlyos problémáink megoldásához aligha elegendő a spirituális forradalom. Felmerülhet továbbá, hogy például az otthoni erőszakos cselekmények, a kábítószer- és alkoholfüggőség, a családok felbomlása és így tovább nem olyan problémák-e, amelyek saját közegükben jobban megérthetők és kezelhetők. De mivel ezek mindegyike bármilyen hihetetlennek tűnik is - megoldható lenne, ha az emberek több szeretetet és együttérzést mutatnának egymás iránt, bizvást mondhatjuk, hogy spirituális problémákról van szó, tehát spirituális megoldást kell keresnünk rájuk. Ez nem azt jelenti, hogy nincs más teendőnk, mint kifejleszteni a spirituális értékeket, és a problémák egy csapásra megszűnnek. Ellenkezőleg, mind-egyikre sajátos megoldást kell találnunk. Ám ha ezt a spirituális dimenziót figyelmen kívül hagyjuk, akkor nem remélhetünk tartós megoldást.

Hogy miért? A rossz hírek az élet velejárói. Valahányszor kezünkbe vesszük az újságot, bekapcsoljuk a rádiót vagy a tévét, szomorú dolgokkal szembesülünk. Nem múlik el nap anélkül, hogy valahol a világban ne történe valamilyen szerencsétlenség. Akárhol éljünk és akármilyen nézeteket valljunk is, kisebb vagy nagyobb mértékben mindannyian sajnálkozunk, amikor mások szenvedéséről hallunk.

Ezek az események két nagy csoportba sorolhatók: vannak, amelyek elsősorban természeti okokra vezethetők vissza - földrengés, aszály, árvíz és hasonló -, és vannak, amelyeket az ember okoz. A háború, a bűnözés, az erőszak minden formája, a korrupció, a szegénység, a csalás és szószegés, a politikai és gazdasági igazságtalanság mind az ember negatív viselkedésének következménye.

Ki a felelős az ilyen viselkedésért? Valamennyien felelősök vagyunk. Az uralkodóktól, állam- és kormányfőktől, politikusoktól kezdve a köztisztviselőkön, tudósokon, orvosokon, jogászokon, akadémikusokon, diákokon, papokon, apácákön és magamfajta szerzeteseken, gyárosokon, művészekön, kereskedőkön, mérnökökön, kisiparosokon, kétkezi munkásokon és munkanélkülieken keresztül egyetlen olyan

osztálya vagy rétege sincs a társadalomnak, amely ne tenné hozzá a magáét mindennapi rossz híreinkhez.

Szerencsére a természeti csapásoktól eltérően, amelyek ellen keveset vagy éppen semmit sem tehetünk, ezek az emberi problémák, éppen mert lényegileg erkölcsi problémák, igenis leküzdhetők. Ezt a felfogást tükrözi az a tény is, hogy nagyon sokan vannak - megint csak a társadalom legkülönbözőbb rétegeiből és szintjeiről -, akik ezen fáradoznak. Egyesek valamely politikai párthoz csatlakozva igazságosabb alkotmányért küzdenek; mások a jog eszközeivel harcolnak az igazságért; megint mások a szegénység felszámolására létrehozott segélyszervezeteket támogatják, vagy károsultakat segítenek akár hivatásos, akár önkéntes alapon. Egyszóval mindannyian azon vagyunk, hogy a világot vagy legalábbis egy kis részét - a magunk felfogása és lehetőségei szerint jobbá tegyük.

Sajnos azt látjuk, hogy a fejlett és jól működő igazságszolgáltatás, illetve a külső ráhatás legújabb módszerei önmagukban nem képesek felszámolni a bűnözést. A rendőrségnek ma olyan technika áll rendelkezésére, amelyet ötven éve még elképzelni sem tudtunk volna. Figyelőrendszerei láthatóvá teszik az eddig láthatatlant; DNS-azonosítói, kriminalisztikai laboratóriumai, különlegesen idomított kutyái és persze jól képzett emberei vannak. Csakhogy a bűnözők módszerei ugyan-így korszerűsödtek, vagyis igazából semmit sem javult a helyzet. Ahol nincsenek erkölcsi gátlások, ott remény sincs a növekvő bűnözés és más hasonló problémák megoldására. Sőt belső fegyelem híján maguk a megoldást szolgáló eszközök is csak a bajt növelik. A bűnözők és a rendőrség vetekedése az egyre kifinomultabb módszerek alkalmazásában ördögi körhöz vezet.

Mármost mi az összefüggés a spiritualitás és az erkölcsi gyakorlat között? Mivel a szeretet, az együttérzés és más efféle tulajdonságok értelemszerűen feltételeznek valamilyen szintű törődést mások jólétével, feltételezik az erkölcsi gátlást is. Nem lehetünk szeretők és együtt érzők, ha ugyan-akkor meg nem fékezzük káros ösztöneinket és vágyainkat.

Ami az erkölcsi gyakorlat alapjait illeti, olvasóim talán feltételezik, hogy legalább e tekintetben a vallásos megközelítést szorgalmazom. Kétségtelen, hogy a nagy vallási hagyományok mindegyike fejlett erkölcsi rendszert dolgozott ki. Csakhogy ha a jóról és a rosszról vallott nézeteinket valamely valláshoz kötjük, akkor felmerül a kérdés: melyik vallást válasszuk? Melyik fogalmazza meg a legteljesebb, legérthetőbb, legelfogadhatóbb rendszert? Márpedig erről végeérhetetlenül lehetne vitatkozni. Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy sokan őszinte meggyőződésből vetik el a vallást, nem pedig azért, mert nem foglalkoztatják őket az emberi lét mélyebb kérdései. Csak azért, mert találunk köztük erkölcstelen embereket, még nem mondhatjuk, hogy a vallást elutasítóknak fogalmuk sincs a jóról és a rosszról vagy arról, hogy erkölcsileg mi helyes és mi nem. A vallásos hit önmagában egyébként sem garantálja az erkölcsi tisztaságot. Történelmünket áttekintve azt látjuk, hogy a legnagyobb károkozók közül - akik erőszakot, kegyetlenkedést és pusztítást hoztak embertársaikra sokan nagy hangon hirdették vallásosságukat. A vallás segíthet az alapvető erkölcsi elvek megfogalmazásában, de anélkül is beszélhetünk erkölcsről és erkölcsiségről, hogy a valláshoz folyamodnánk.

Itt megint felmerülhet az ellenvetés, hogy ha az erkölcsöt nem a vallásból eredtetjük, akkor számolnunk kell azzal, hogy a körülményektől, sőt akár az egyének-

től függően más és más megítélése lehet a jónak és a rossznak, a helyesnek és a helytelennek, az erkölcsileg elfogadhatónak és az erkölcsileg elfogadhatatlannak, a pozitív cselekedetnek és a negatív cselekedetnek. Erre hadd feleljem azt, hogy még ha a vallást tesszük is meg az erkölcsiség alapjául, sohasem alkothatunk olyan szabály- vagy törvényrendszert, amely minden erkölcsi dilemmára választ ad. Az emberi tapasztalatok gazdagsága és sokfélesége szétfeszíti a merev kereteket. Ráadásul ebben az esetben azt is mondhatnánk, hogy csak e törvények betűjének betartásáért vagyunk felelősek, nem pedig cselekedeteinkért.

Ezzel nem azt mondom, hogy ne is próbáljunk erkölcsileg kötelező érvényű elveket megfogalmazni. Ellenkezőleg, ez elengedhetetlenül szükséges, különben nem remélhetjük problémáink megoldását. Meg kell találnunk a módját, hogy igazságot tegyünk például a terrorizmus mint a politikai reform eszköze és a Mahatma Gandhi-féle békés ellenállás között. Meg kell mutatnunk, hogy helytelen másokkal szemben erőszakot alkalmazni. De ezt úgy kell tennünk, hogy elkerüljük a durva abszolutizmus, illetve a triviális relativizmus szélsőségeit.

Saját nézetem szerint - amely nem kizárólag a vallásos hitre, és még csak nem is valami eredeti elgondolásra, hanem a közönséges józan észre támaszkodik - akkor tudunk kötelező érvényű erkölcsi alapelvekre jutni, ha abból indulunk ki, hogy mindannyian boldogságra vágyunk és szeretnénk elkerülni a szenvedést. Nem tudunk különbséget tenni jó és rossz között, ha nem vesszük figyelembe mások érzéseit, mások szenvedését. Éppen ezért - és mert, mint látni fogjuk, nem vallásos összefüggésben nehéz abszolút igazságról beszélni - az erkölcsös magatartás nem olyasmi, amit azért követünk, mert valamiképpen önmagában jó, hanem mert hozzánk hasonlóan mindenki más is boldogságra vágyik és kerülni akarja a szenvedést. Minden egyes embernek joga van ezt a természetében lakozó késztetést követni. Azt mondom tehát, hogy egy cselekedet erkölcsös, avagy erkölcstelen voltát abból is meg lehet ítélni, milyen hatással van mások boldogságára, illetve a boldogsággal kapcsolatos várakozására. Minden ezt sértő cselekedet potenciálisan erkölcstelen.

Azért potenciálisan, mert bár cselekedeteink következményei fontosak, vannak más tényezők is, amelyeket figyelembe kell vennünk: ilyen például a szándék kérdése, vagy hogy maga a cselekedet milyen jellegű. Valamennyien tudunk esetekről, amikor megbántottunk másokat, jóllehet ez a legkevésbé sem állt szándékunkban. Hasonlóképpen könnyű olyan cselekedeteket felidézni, amelyek kissé eltúlzottnak, erőszakosnak és sértőnek tűnhetnek, hosszú távon mégis mások boldogságát szolgálhatják. A gyermekek fegyelmezése például gyakran ebbe a kategóriába esik. Másfelől pedig gyöngédnek látszó cselekedeteink sem szükségképpen pozitívak vagy erkölcsösek, hiszen lehet, hogy önző szándék vezérel bennünket. Ha mondjuk azért mutatkozunk kedvesnek, hogy ezzel félrevezessünk valakit, az nagyon elítélendő. Nem használunk erőt, mégis erőszakot követünk el - mégpedig nemcsak azzal, hogy célunk a másik emberre nézve sérelmes, hanem azzal is, hogy visszaélünk a bizalmával, és a hamisat igaznak tüntetjük fel előtte.

Megint csak könnyű olyan esetet elképzelnünk, amikor az egyén abban a hiszemben van, hogy cselekedetei jó szándékúak és mások javát szolgálják, holott valójában teljesen erkölcstelenek. Gondoljunk például a katonára, aki parancsra civil foglyokat végez ki. Hisz az ügy igazában, amelyért harcol, ezért úgy véli, amit tesz, azal az emberiség javát szolgálja. De ugyanez a fentebb említett erőszakmentesség

elve alapján értelemszerűen erkölcstelen. A parancsot végrehajtó katona magatartása tehát nagyon is negatív. Más szóval ahhoz, hogy egy cselekedetről eldönthessük, erkölcsös-e vagy sem, a tartalmát is figyelembe kell vennünk, hiszen bizonyos cselekedetek eleve negatívak.

De egy cselekedet erkölcsi megítélésében a legfontosabb tényező talán mégsem annak tartalma vagy következménye. Mivel ritka az olyan eset, amikor cselekedeteink eredménye csakis tőlünk függ - nem csak a kormányoson múlik, hogy a viharba került hajó révbe jut-e -, a következményt éppenséggel a legkevésbé fontos tényezőnek is tarthatjuk. Egy adott cselekedet erkölcsi értékének meghatározásakor leginkább azt kell figyelembe vennünk, amit tibetiül az egyén kun long-jának nevezünk. Szó szerinti fordításban a kun participium azt jelenti, "alaposan" vagy "mélyről fakadóan" a long (va) jelentése pedig valamit felállítani, felkelteni vagy felébreszteni. Ebben az összefüggésben azonban a kun long-on azt értjük, ami mozgat vagy ösztökél bennünket cselekedeteinkben - mind a szándékosakban, mind azokban, amelyek bizonyos értelemben önkéntelenek. Tehát az egyén általános érzelmi és tudati állapotról van szó. Amikor ez üdvös, akkor maguk a cselekedetek is (erkölcsileg) üdvösek lesznek.

A fenti leírás alapján látható, hogy a kun long-ot nehéz szabatosan lefordítani. Rendszerint egyszerűen "motivációnak" fordítják, ami nyilvánvalóan nem adja vissza a kifejezés teljes jelentését. A "diszpozíció" jó közelítés csak passzívabb az eredetinél. "Az egyén általános érzelmi és tudati állapota" viszont a kelleténél hosszabbnak és körülményesebbnek tűnik. Talán rövidíthető lenne tudatállapotról, de ezzel figyelmen kívül hagynánk azt, hogy a tibeti lo szónak tágabb jelentése van. A lo nemcsak a tudatosság és az éberség, de az érzés és az érzelem (a szív) képzetét is felidézi, azt a felfogást tükrözve, hogy érzelem és gondolat végső soron elválaszthatatlanok egymástól. Még egy minőség érzékelésének, például a színérzékelésnek is van érzelmi dimenziója. Ugyanakkor nincs tiszta érzet a vele járó tudati esemény nélkül. Ennélfogva különféle típusú érzelmeket tételezhetünk. Vannak elsődlegesen ösztönösek, mint az, hogy a vér látványa taszít bennünket, és vannak olyanok, amelyekben fejlettebb racionális komponens található, mint az, hogy félünk a nyomortól. Arra kérem az olvasót, hogy mindezt vegye figyelembe, amikor tudatról, motivációról, diszpozícióról vagy tudatállapotról beszélek.

Ahhoz, hogy meghatározzuk egy cselekedet erkölcsi tartalmát, a kulcsot általában az egyén általános érzelmi és értelmi állapota, avagy motivációja adja a cselekvés pillanatában. Nézzük például, hogyan befolyásolja cselekedetünket, ha erős negatív gondolatok vagy érzelmek, például gyűlölet vagy harag kerítenek hatalmukba bennünket. Ebben a pillanatban elménk és szívünk (lo) zaklatott állapotban van. Ezért nemcsak arányérzékünket és ítélőképességünket veszítjük el, hanem azzal se törődünk, milyen hatással lehet cselekedetünk másokra. Sőt esetleg annyira figyelmetlené válunk, hogy teljesen megfeledkezünk másokról és mások jogáról a boldogsághoz. Ilyen körülmények között cselekedeteink avagy szavaink, gondolataink, mulasztásaink, vágyaink - szinte bizonyosan sérteni fogják mások boldogságát. Éspedig attól függetlenül, hogy hosszú távon mi a szándékunk másokkal, illetve hogy cselekedetünk tudatos-e vagy sem. Tegyük fel például, hogy vitába keveredünk valamelyik családtagunkkal. Az, hogy hogyan kezeljük az így kialakuló feszült légkört, nagymértékben attól függ, az adott pillanatban mi húzódik meg cselekedetünk mögött - más szó-

val a kun long-unktól függ. Minél kevésbé vagyunk higgadtak, annál valószínűbb, hogy negatívan, éles szavakkal reagálunk, és annál valószínűbb, hogy olyasmit mondunk vagy teszünk, amit később keserűen megbánunk, jóllehet mélyen érzünk az illető iránt.

Vagy képzeljük el egy olyan helyzetet, amikor apró kellemetlenséget okozunk valakinek, mondjuk séta közben véletlenül meglökjük, mire ő ránk kiabál, miért nem tudunk vigyázni. Sokkal valószínűbb, hogy ezt egy vállrándítással elintézzük, ha diszpozíciónk (kun lon) üdvös, ha szívünk telve van együttérzéssel, mint hogyha negatív érzelmek hatása alatt állunk. Amikor cselekedetünk mozgatórugója üdvös, maga a cselekedet automatikusan hajlamos lesz hozzájárulni mások jólétéhez tehát automatikusan erkölcsös lesz. Továbbá minél inkább ez a szokásos állapotunk, annál kevésbé fogunk provokáció esetén helytelenül reagálni. És még ha elveszítjük is a türelmünket, kifakadásunk mentes lesz a rosszindulattól vagy gyűlölettől. A spirituális és így az erkölcsi gyakorlat célja tehát átalakítani és tökéletesíteni az egyén kun long-ját. Ezáltal válunk jobb emberré.

Azt találjuk, hogy minél jobban sikerül átalakítanunk szívünket és tudatunkat a spirituális tulajdonságok gyakorlása révén, annál jobban meg tudunk birkózni a sorscsapásokkal és annál valószínűbb, hogy cselekedeteink erkölcsileg üdvösek lesznek. Engedtessék meg, hogy saját példámra hivatkozzam: számomra az erkölcsnek ez a felfogása azt jelenti, hogy egyfolytában igyekszem pozitív, avagy üdvös tudatállapotot fenntartani magamban, s így a tőlem telhető legnagyobb mértékben igyekszem másokat szolgálni. Emellett ügyelek rá, hogy cselekedeteim tartalma, amennyire tőlem telik, hasonlóképpen pozitív legyen, és ezzel csökkentem az esélyét annak, hogy erkölcstelenül cselekedjem. Hogy mennyire eredményes ez a stratégia, vagyis hogy akár rövid, akár hosszú távon milyen következményekkel jár mások jólétére, azt meg nem mondhatom. De ha törekvésem folyamatos, és ha minden körülmények között odafigyelek erre, akkor sohasem kell szemrehányást tennem magamnak. Legalább tudom, hogy ami rajtam állt, azt megtettem.

Ebben a fejezetben az erkölcs és a spiritualitás kapcsolatát taglalva nem foglalkoztam azzal a kérdéssel, hogyan oldhatók meg az erkölcsi dilemmák. Erről a későbbiekben lesz szó. Most inkább az volt a célom, hogy vázoljam az erkölcsnek egy olyan megközelítését, amely a boldogság és a szenvedés alapvető emberi tapasztalásával összefüggésben tárgyalja az erkölcsöt, és így elkerüli azokat a problémákat, amelyek akkor adódnak, ha az erkölcsöt a vallásra alapozzuk. Igazság szerint az emberek többsége ma nincs meggyőződve a vallás szükségességéről. Emellett van olyan magatartás, amely az egyik vallási hagyomány számára elfogadható, a másik számára viszont nem.

Ami pedig azt illeti, hogy mit értek "spirituális forradalmon", remélem, világossá tettem: a spirituális forradalom egyben erkölcsi forradalmat is jelent.

## HARMADIK FEJEZET

### A "FÜGGŐ KELETKEZÉS" ÉS A VALÓSÁG TERMÉSZETE

Néhány éve, egy Japánban tartott nyilvános előadásomon egyszer csak azt láttam, hogy néhány ember virágcsokorral a kezében felém tart. Felálltam, hogy átve-



gyem tőlük ajándékukat, ők azonban meglepetésemre elhaladtak mellettem, és virágaikat a mögöttem lévő oltárra helyezték. Kissé szégyenkezve ültem vissza a helyemre. De ez az eset is jól mutatta, hogy az események nem mindig várakozásainknak megfelelően alakulnak. Az életnek ez a velejárója - hogy tehát gyakran különbség van aközött, ahogy a jelenségeket felfogjuk és aközött, hogy milyenek valójában - sok boldogtalanság forrása. Különösen így van ez, ha, mint a fenti példában, részleges megértésre alapozzuk ítéletünket, amelyről azután kiderül, hogy nem volt teljesen indokolt.

Mielőtt szemügyre vennénk, miben állhat egy spirituális és erkölcsi forradalom, gondolkodjunk el kicsit a valóság természetén. Mivel szoros kapcsolat van aközött, hogy hogyan látjuk magunkat a világban, és hogy miként reagálunk rá, a jelenségek megértésének döntő szerepe van. Ha jobban meggondoljuk a dolgot, belátjuk, hogy végső soron egyetlen jelenség sem választható el a többitől. Igazából tehát csak is összefüggésekről beszélhetünk.

Mindennapi életünk során számtalan különféle tevékenységet folytatunk, és ennek során érzékeinket rengeteg inger éri. A téves megítélés problémája, amely természetesen különböző fokú lehet, általában abból adódik, hogy hajlamosak vagyunk egy adott eseményt vagy tapasztalatot önmagában, totalitásként kezelni. Ennél fogva perspektívánk beszűkül, amiből viszont megalapozatlan várakozások fakadnak. De ha magát a valóságot nézzük, hamar ráébredünk, hogy az végtelenül összetett, és hogy szokásos szemléletmódunk gyakran elégtelen. Ha nem így lenne, akkor nem létezne tévedés sem. Ha a dolgok és események mindig várakozásunknak megfelelően alakulnának, nem ismernénk az illúzió vagy a tévképzet fogalmát.

Ennek az összetettségnek a megértésére különösen hasznosnak találom a "függő keletkezés" (tibetiül: ten del) fogalmát, amelyet a buddhista filozófia mádhjamika iskolája (a "Középút Tana") fejtett ki. Eszerint a dolgok és események keletkezését három különböző módon érthetjük meg. Az első szint az ok-okozati összefüggések felismerése: minden, ami létezik, egy bonyolult oksági lánc tagjaként jön létre. Semmi sem képes arra, hogy önmagától keletkezzék. Ha például veszek egy darab agyagot és megformázom, létrehozhatok egy edényt. Ez az edény cselekvésem hatására keletkezik, ugyanakkor számtalan más ok és körülmény is közrejátszik abban, hogy létrejön. Nyersanyagát víz és agyag keveredése adja, de ezeknek az anyagoknak a molekulái, atomjai és más parányi részecskéi is keverednek, s maguk a részecskék megint csak számtalan tényezőtől függenek. Ott vannak azután a körülmények, melyek ahhoz a döntésemhez vezettek, hogy edényt készítek, és ott vannak a mozdulataim összehangolásához szükséges feltételek, miközben az agyagot formázom. Nyilvánvaló tehát, hogy az edény nem mindezen okoktól és feltételektől függetlenül létezik, hanem függőségben keletkezik.

Egy másik szinten a ten del a részek és az egész közti összefüggésként fogható fel. Részek nélkül nincs egész; egész nélkül nincs értelme a résznek. Az "egész" fogalma feltételezi a részeket, de ezek a részek maguk is részekből álló egészek.

A harmadik szinten azért tekinthetünk minden jelenséget függőségben keletkezőnek, mert ha elemezzük őket, azt találjuk, hogy végső soron nincs önálló identitásuk. Ezt mutatja az is, ahogy bizonyos jelenségeket megnevezünk. Például "cselekvés" és "cselekvő" kölcsönösen feltételezik egymást. Ugyanígy "szülő" és „gyermek" is. Azért nevezünk valakit szülőnek, mert gyermeke van, aminthogy egy fiú- vagy

lánygyermek is értelemszerűen szüleinek fia vagy lánya. Ezt a kölcsönös függőséget tükrözi a hivatások vagy foglalkozások megnevezése is. Földműves az, aki a földet műveli; orvos az, aki a betegségeket orvosolja.

Világítsuk meg a függőségben keletkezés fogalmát egy finomabb példával. Tegyük fel a kérdést: pontosan mi az agyagedény? Ha végső azonosságát keressük, arra jutunk, hogy az edény puszta léte - s következésképpen minden más jelenségé is - valamilyen mértékben feltételes, és konvención alapszik. Mi teszi az edényt azzá, ami? Az alakja? A funkciója? Konkrét alkotóelemei (hogy tehát vízből, agyagból stb. áll)? Látni való, hogy az "edény" csupán szóbeli jelölés. Egyetlen olyan jellemzője sincs, amelynek alapján azonosítható volna, sőt jellemzőinek összessége sem alkalmas erre. Elképzelhetünk más-más alakú edényeket, amelyek ettől még ugyanúgy edények. És mivel az edény létezéséről igazából csak egy sor bonyolult okkal és feltétellel összefüggésében beszélhetünk, ebből a nézőpontból nincs egyetlen meghatározó tulajdonsága sem. Más szóval nem önmagában és önmagától létezik, hanem függőségben keletkezett.

A szellemi jelenségek terén ugyancsak függőséget látunk: ez esetben az érzékelő és az érzékelt között. Vegyük például egy virág érzékelését. Ehhez először is érzékszervre van szükség. Másodsorban adottnak kell lennie a feltételnek - vagyis magának a virágnak. Harmadszor pedig kell valami, ami az érzékelő figyelmét a tárgyra irányítja. Ekkor, ezeknek a feltételeknek az ok okozati kölcsönhatása révén, létrejön egy tudati esemény, amelyet a virág érzékelésének nevezünk. No de pontosan mi történik ekkor? Annyi csupán, hogy működésbe lép az érzékelőképesség? Vagy kölcsönhatás jön létre az érzékelőképesség és a virág között? Esetleg valami másról van szó? Végső soron kiderül, hogy az érzékelés fogalmát csakis okok és feltételek végtelenül összetett láncolatoként foghatjuk fel.

Ha magát a tudatot tesszük vizsgálatunk tárgyává, azt találjuk, hogy bár hajlamosak vagyunk úgy gondolni rá, mint valami belsőre és változhatatlanra, ezt is jobban megérthetjük a függőségben keletkezés révén. Mégpedig azért, mert az individuális érzékelési, kognitív és érzelmi tapasztalatokon túl nehéz az elmét vagy tudatot mint függetlenül létező egységet tételeznünk. Ebben a felfogásban a tudat inkább olyan konstrukció, amelyet az összetett események egész skálája hoz létre.

A függőségben keletkezés fogalmát az idő jelenségén keresztül is megérthetjük. Az időt általában függetlenül létező entitásnak tekintjük. Múltról, jelenről, jövőről beszélünk. De ha közelebbről nézzük a dolgot, ismét azt találjuk, hogy ez csupán konvención. A "jelen pillanat" nem egyéb, mint a "múlt" és a "jövő" közti valamit jelölő címke. Valójában nem tudjuk tetten érni: ami egy töredék másodperccel előtte van, az a múlt, ami pedig egy töredék másodperccel utána, az a jövő. Mire kimondjuk, hogy "most", a pillanat már a múlté. Ha mégis ragaszkodunk hozzá, hogy kell lennie egy pillanatnak, amely se a múlthoz, se a jövőhöz nem tartozik, akkor tulajdonképpen semmi alapja annak, hogy az időt múltra, jelenre és jövőre osszuk. Ha volna egy osztthatatlan pillanat, akkor csak a jelen létezne. Másrészt jelen nélkül múltról vagy jövőről sem beszélhetünk, hiszen ez utóbbiaknak nyilvánvalóan csak a jelenhez képest van értelmük. Mármint ha mindezek alapján arra jutnánk, hogy akkor tehát jelen sincs, ezzel nemcsak a konvenciónak mondanánk ellent, hanem saját tapasztalatunknak is. Az időt ugyanis jelenként tapasztaljuk meg: a múlt már nincs, a jövő pedig még nincs - csak a jelen van.

Hová vezetnek ezek az észrevételek? Annyi bizonyos, hogy ha így gondolkodunk, valamivel bonyolultabbá válnak a dolgok. Mindenesetre az a legkielégítőbb végkövetkeztetés, ha a jelent igenis létezőnek tekintjük, de nem eredendően vagy objektíve létezőnek. A jelen a múlttól és a jövőtől függőségben keletkezik.

Mi haszna ennek a szemléletnek? Segít valamiben? Én azt mondom, hogy egy sor fontos dolog következik belőle. Először is, ha belátjuk, hogy minden, amit érzékelünk és tapasztalunk, egy végtelen oksági lánc része, akkor egész szemléletmódunk megváltozik. Kezdjük úgy látni a világegyetemet, mint egy élő szervezetet, amelynek minden egyes sejtje az összes többi sejttel kiegyensúlyozottan együttműködve tartja életben az egészet. Ha csak egyetlen sejt is megsérül - mint amikor betegség támadja meg a szervezetet -, az egyensúly megbomlik, és veszélybe kerül az egész. Hasonlóképpen egyéni jólétünk elválaszthatatlanul kötődik valamennyi embertársunkéhoz, illetve a környezethez, amelyben élünk. Ebből pedig az következik, hogy minden cselekedetünk, szavunk és gondolatunk, bármilyen jelentéktelennek tűnjék is, nemcsak ránk magunkra, hanem mindenki másra nézve is következményekkel jár.

A valóságot függő keletkezésésként felfogva eltávolodunk attól a szokásos hajlamunktól, hogy a dolgokat és eseményeket különálló entitásoknak tekintsük, s ezáltal tapasztalatunk egyik vagy másik felnagyított elemében véljük felfedezni az adott helyzet realitását, figyelmen kívül hagyva annak tágabb, bonyolult összefüggéseit.

Ugyanakkor a függő keletkezés fogalma komoly kihívást jelent számunkra: kihívást, hogy a dolgokat és eseményeket ne feketének-fehérnek, hanem inkább nehezen megfogható kapcsolatok összetett rendszerének lássuk. Így viszont nehéz abszolút érvényű kijelentéseket tenni. Ráadásul ha minden jelenség más jelenségektől függ, és egyetlen jelenség sem létezhet önmagában, akkor legdédelgetettebb énünkről is azt kell mondanunk, hogy úgy, ahogy általában feltételezzük, ez az én nem létezik. Ha analitikusan keressük az én identitását, azt találjuk, hogy látszólagos valósága még az agyagedényénél vagy a jelen pillanatánál is gyorsabban szertefoszlik. Mert míg az agyagedény konkrét tárgy, amelyre rámutathatunk, az én ennél illékonyabb: csakhamar belátjuk, hogy merőben kigondolt valami. Az a szokásunk tehát, hogy éles különbséget tegyünk "én" és "mások" között, bizonyos fokig túlzás.

Persze tagadhatatlan, hogy minden ember erős éntudattal rendelkezik. Ez természetes és helyénvaló. Ha nem tudjuk is megmondani, miért, de kétségkívül van énképünk. Ám vizsgáljuk csak meg, mi alkotja tulajdonképpen az ént. Az elme? Néha előfordul, hogy az ember elméje hiperaktívvá vagy éppen depresszióssá válik. Az orvos mindkét esetben gyógyszert ír fel, hogy javítson az illető közérzetén. Ez azt mutatja, hogy az elmét általában olyasvalaminek tekintjük, amivel az én rendelkezik. Ha meggondoljuk, az olyan kifejezések, mint "a testem", "a szavaim", "az eszem" mind tulajdonviszonyra utalnak. Nehéz tehát belátni, hogyan alkothatná az ént az elme, jóllehet némelyik buddhista filozófus megpróbálta az ént a tudattal azonosítani. De ha én és tudat egy és ugyanaz volna, ebből abszurd módon az következne, hogy a cselekvő és a cselekvés, a tevő és a tudatos tett is egy és ugyanaz. Azt kellene mondanom, hogy én, aki tudok valamit, azonos vagyok ezzel a tudással. Így azt is nehéz lenne megmagyarázni, miben különbözik az én a test és a szellem együttesétől. Ezek szerint tehát az "én" szó nem önálló valamit jelöl, hanem olyan címke, amelyet az egymással kapcsolatban álló jelenségek bonyolult szövedékére ragasztunk.

Álljunk meg egy pillanatra, és gondoljuk át, hogyan viszonyulunk az ének ehhez a képzetéhez. Azt mondjuk: "Magas vagyok"; "Alacsony vagyok"; "Ezt és ezt tettem" - és senki sem von kérdőre bennünket. Mindenki számára világos, hogy mit akarunk mondani, és mindenki készséggel elfogadja a konvenciót. Ezen a szinten létünk meglehetősen összhangban van a fenti kijelentésekkel, a konvenció pedig része mindennapos társalgásunknak, és nem mond ellent általános, közös tapasztalatainknak. De ez nem jelenti azt, hogy bármi is létezik csak azért, mert létezőnek mondjuk, vagy mert van rá szavunk. Még senki sem találkozott egyszarvúval.

Azt mondhatjuk, hogy a konvenció akkor érvényes, ha nincs ellentétben az empirikus tapasztalat vagy indukció útján szerzett tudással, és a közmegegyezés alapjául szolgál, amelyben helyet találnak az olyan fogalmak, mint igazság és hamisság. Ettől még elfogadhatjuk, hogy bár konvencióként tökéletesen megfelelő, az én is, mint minden más jelenség, a hozzá társított címkék és fogalmak függvényében létezik. Vegyük például azt az esetet, amikor egy darab feltekert kötelet a sötétben kígyónak nézünk. Földbe gyökerezik a lábunk, és megrémülünk. Csak egy kötédarabot látunk, amit talán otffejlesztünk, de mivel nincs elég fény, tévesen azt hisszük, kígyó. Az összetekert kötélnak a formáján kívül valójában egyetlen olyan tulajdonsága sincs, mint a kígyónak. Maga a kígyó nincs jelen: valami másnak tulajdonítottunk kígyó-létet. Ugyanez a helyzet az önállóan létező én képzetével is.

Azt találjuk továbbá, hogy az én fogalma eleve relatív. Gondoljuk csak meg, milyen gyakran kerülünk olyan helyzetbe, amikor magunkat hibáztatjuk valamiért. Azt mondjuk: "Jaj, a múltkor is hogy kitoltam magammal" - és szavainkból kitűnik, hogy haragszunk magunkra. Ez arra utal, hogy tulajdonképpen két különálló énünk van: amelyik rosszat tett, és amelyik bírálja ezért. Az előbbit egy adott tapasztalattal vagy eseménnyel összefüggésben, az utóbbit pedig általánosságban tekintjük ének. De bármilyen hasznos is az efféle belső dialógus, a tudat bármely adott pillanatban egyetlen kontinuum. Hasonlóképpen beláthatjuk, hogy az egyén identitásának számos aspektusa van. A magam példáját véve alapul, van egy szerzetes énem, van egy tibeti énem, van egy énem, amely Tibet Amdo tartományához kötődik és így tovább. Ezek közül az énjeim közül némelyik időrendben megelőzi a többit. Tibeti énem például korábbi, mint szerzetes énem. Csak hétéves koromban avattak novícius szerzetessé. Menekült énem pedig 1959 óta létezik. Más szóval ugyanazt az ént különféle elnevezésekkel lehet jelölni. Mindegyik tibeti, mert énem - identitásom - születésemtől fogva megvan. De névlegesen mindegyik különbözik a többitől. Számomra ez eggyel több ok arra, hogy kételkedjem az én eredendő létezésében. Énem végső soron se valamelyik jellemzőjével, se jellemzőinek összességével nem azonosítható. Ha ezek közül egyet vagy többet elhagynék, akkor is én maradnék.

Nincs tehát egyetlen kitüntetett dolog sem, amely az ént azonosíthatná. Ugyanúgy járunk, mint amikor egy konkrét tárgy végső identitását keressük: nem sikerül megragadnunk. Kénytelenek vagyunk tehát belátni, hogy ez a becses valami, amit annyira óvunk, dajkálunk és kényeztetünk, végső soron semmivel sem valóságosabb, mint a nyári égbolton felragyogó szivárvány.

Ha igaz, hogy egyetlen tárgy vagy jelenség, de még az én sem eleve létező, vajon ebből az következik, hogy valójában semmi sem létezik? Vagy hogy az általunk észlelt valóság egyszerűen elménk szüleménye, s ezen kívül semmi sem létezik? Nem. Amikor azt mondjuk, hogy a dolgokról és eseményekről csak függő keletkezé-

sük értelmében beszélhetünk, s hogy nincs eredendő valóságuk, létük vagy identitásuk, akkor nem magát a jelenségek létezését tagadjuk. A jelenségek "identitásnélkülisége" inkább arra mutat rá, ahogy a dolgok léteznek: nem függetlenül, hanem bizonyos értelemben kölcsönös függőségben. Azt hiszem, a függő keletkezés gondolata egyáltalán nem cáfolja a jelenségek valóságosságát, hanem szilárd keretet ad, amelyben elhelyezhető ok és okozat, igazság és hamisság, identitás és különbözőség, ártalom és jótétemény. Ebből az elgondolásból tehát helytelen lenne valamiféle nihilisztikus valóság szemléletre következtetni. Egyáltalán nem a puszta semmiről van szó, amelyben nem lehet megkülönböztetni egyik dolgot a másiktól. Ha további vizsgálat tárgyává tesszük azt, hogy a dolgoknak nincs eredendő identitásuk, s megpróbálunk ennek a mélyére hatolni, akkor az identitásnélküliség identitásnélküliségéhez jutunk és így tovább, a végtelenségig - következésképpen azt kell mondanunk, hogy még az eredendő létezés nemléte is csak konvenció. Miközben tehát elismerjük, hogy gyakran különbség van a valóság és annak érzékelése között, fontos elkerülnünk az ellenkező végletet, vagyis annak feltételezését, hogy a jelenségek szintjén túl létezik egy tartomány, amely valamiképpen "valóságosabb". Ezzel az a gond, hogy így a mindennapi tapasztalást esetleg illúzióként félresöpörnénk, ami nagy hiba lenne.

A modern tudomány legígéretesebb fejleményei közé tartozik a kvantumelmélet és a valószínűség-elmélet kidolgozása. Ez legalábbis bizonyos fokig a jelenségek függő keletkezésének gondolatát látszik alátámasztani. Nem mondhatom, hogy jól ismerem ezt az elméletet, mindenesetre az a megfigyelés, hogy szubatomi szinten nehéz elválasztani egymástól a megfigyelőt és a megfigyelés tárgyát, mintha az általam vázolt valóságfelfogáshoz közelítene. Erre azonban nem kívánok különösebb hangsúlyt helyezni. Amit a tudomány ma igaznak tart, az holnapra valószínűleg megváltozik: új tudományos felfedezések születnek, amelyek fényében az addig elfogadott egyszeriben megkérdőjeleződik. Egyébként pedig bármilyen úton-módon jutunk is arra, hogy a dolgok és események nem önállóan léteznek, az ebből fakadó következmények hasonlóak.

Ez a valóság szemlélet megmutatja számunkra, hogy a határozott különbségtétel én és mások között nagyrészt kondicionálás eredménye. Ennek ellenére elképzelhető, hogy hozzászokjunk egy tágabb énfelfogáshoz, s egyéni érdekeinket mások érdekeinek kontextusában helyezzük el. Például amikor az ember nemzeti hovatartozása alapján azt mondja magáról: "Tibeti vagyok" vagy "Francia vagyok", akkor identitását olyasvalami alapján határozza meg, ami túlmutat az individuális énen.

Ha az ének volna eredendő identitása, akkor lehetne mások érdekétől elkülönített önérdékről beszélni. De mert nem ez a helyzet, mert az "én" és a "mások" fogalma igazából csak egymással összefüggésben értelmezhető, ezért szoros kapcsolat van önérdék és mások érdeke között. A függő keletkezés keretei között nincs olyan önérdék, amelynek semmi köze ne lenne mások érdekeihez. Abban a megbonthatatlan kapcsolatrendszerben, amely a valóság lényegét képezi, az "én" érdekem a "te" érdeked is. Nyilvánvaló tehát, hogy összefügg, sőt ha végiggondoljuk, egybeesik a kettő.

Ha elfogadjuk ezt az összetettebb valóság szemléletet, amelyben minden dolog és esemény szoros kapcsolatban áll egymással, ebből nem következik, hogy az előzőekben megjelölt erkölcsi alapelvek ne volnának kötelező érvényűnek tekinthetők, jól lehet ilyen szemlélet alapján - legalábbis nem vallásos összefüggésben - nehéz abszo-

lút igazságokról beszélni. Éppen ellenkezőleg, a függő keletkezés fogalma rákényszerít bennünket, hogy az ok-okozati összefüggéseket a lehető legkomolyabban vegyük. Ezen azt értem, hogy meghatározott okokból meghatározott okozatok következnek, és hogy bizonyos cselekedeteink szenvedést váltanak ki, míg mások boldogságot eredményeznek. Mindenkinek érdeke tehát azt cselekedni, ami boldogsághoz vezet, és elkerülni azt, ami szenvedéshez vezet. És mert, mint láttuk, érdekeink kibogozhatatlanul összefonódnak, kénytelenek vagyunk elfogadni az erkölcsöt, mint nélkülözhetetlen kapcsolódási pontot az egyik ember és a másik ember boldogságra törekvése között.

## NEGYPEDIK FEJEZET

### A CÉL ÚJRAFOGALMAZÁSA

Az eddigiekben megállapítottam, hogy az ember természetes vágya boldognak lenni és elkerülni a szenvedést. Ehhez mindenkinek joga van, amiből véleményem szerint levonhatjuk a következtetést, hogy erkölcsös cselekedet az, amely nem sérti mások elért vagy várt boldogságát. Ezután egy olyan valóságfelfogást írtam le, amely rámutat az én és mások érdekeinek egybeesésére.

Most vizsgáljuk meg a boldogság természetét. Először is vegyük észre, hogy a boldogság relatív. Körülményeinktől függően más- és másféleképpen éljük meg. Aminek egyikünk örül, attól másikunk esetleg szenved. A legtöbben nagyon bánnánk, ha életünk hátralévő részét börtönben kellene töltenünk. Ugyanakkor a bűnöző, akire halálbüntetés vár, bizonyára boldogan kiegyezne életfogytiglani börtönbüntetéssel. Másodsorban fontos körülmény, hogy a "boldogság" szóval nagyon eltérő állapotokat jelölünk. Különösen így van ez a tibeti nyelvben, amelyben ugyanez a kifejezés (de-va) örömet, élvezetet, gyönyörűséget is jelent. Boldogságról beszélünk, ha egy kánikulai napon hűsítő vízbe mártózunk. Így emlegetünk bizonyos eszményi állapotokat is, mint amikor például azt mondjuk: "De boldog lennék, ha megütném a főnyereményt a lottón!" A családi élet egyszerű örömeit ugyancsak boldogságnak nevezzük.

Ez utóbbi esetben a boldogság a hullámvölgyek és kisebb-nagyobb megszakítások ellenére is tartós állapotnak mondható, míg a hőségben vett hideg fürdő hatása szükségképpen átmeneti, hiszen olyan cselekvésből fakad, amelynek célja érzéki gyönyörűséget szerezni. Ha túl sokáig maradunk a vízben, fázni kezdünk. Az efféle tevékenységekből származó boldogságnak éppen az a lényege, hogy rövid ideig tart. A lottófőnyeremény esetében a nyertestől függ, vajon a sok pénz tartós boldogságot hoz-e számára, vagy csupán átmenetit, amelyet hamarosan beárnyékolnak a nem anyagi természetű gondok és nehézségek. De általában véve a pénz, ha boldogít is, csak javakat és érzéki örömeket szerez nekünk - ezek pedig, mint rájövünk, szenvedés forrásai. A birtokunkban levő dolgok például, ne is tagadjuk, gyakran inkább nehezítik, mintsem könnyítik az életünket. Kocsink lerobban, pénzünket elveszítjük, értéktárgyainkat ellopják, házunk tűz martalékává válik. Vagy ha nem, hát aggódunk, mert mindez megtörténhet.

Ha nem ez volna a helyzet - ha az efféle tevékenységek és körülmények nem hordoznák magukban a szenvedés csíráját-, akkor minél jobban átadnánk magunkat ezeknek, annál boldogabbak lennénk, aminthogy a fájdalom is úgy növekszik, ahogy

egyre tovább túrjuk a kiváltó okát. Csakhogy ez nem így van. Az efféle boldogságot olykor tökéletesnek érezzük, de aztán, mint a levélen csillogó harmatcsepp, egykettő-re elillan.

Ezért helytelen túlságosan nagy reményt fűzni az anyagi haladáshoz. Nem a materializmussal mint olyannal van baj, hanem azzal az alapfeltevéssel, hogy az érzelmi vágyak kielégítése tökéletes elégedettséghez vezethet. Az állatoktól eltérően, amelyeknél a túlélés és a közvetlen érzelmi szükségletek kielégítése elegendő a boldogsághoz, mi emberek egy mélyebb szinten tapasztaljuk meg a boldogságot, s ez, ha egyszer elértük, még kedvezőtlen tapasztalatainkat is képes semlegesíteni. Vegyük például a katona esetét, aki egy győztes csatában megsebesül. A győzelem fölött érzett elégedettségében bizonyára sokkal kevésbé szenved, mint az a katona, aki a vesztes oldalon szerzett ugyanilyen sebet.

A boldogság mély átélésének ez az emberi képessége arra is magyarázatot ad, miért nyújt például a zene vagy a képzőművészet nagyobb fokú boldogságot, mint ami az anyagi javak megszerzéséből származik. Az esztétikai élménynek azonban, bár boldogság forrása, erős érzékszervi komponense van. A zenéhez fül kell, a képzőművészethez szem, a tánchoz test. Ugyanígy a munkánkból vagy karrierünkből származó elégedettséget is általában érzékszerveink közvetítésével szerezzük. Azok nélkül nem képes megadni nekünk azt a boldogságot, amelyről álmodunk.

Lehet persze úgy érvelni, hogy rendben van, tegyünk különbséget átmeneti és tartós boldogság, csalóka és igazi boldogság között, de amikor az ember majd' szomjan hal, akkor csak egyvalami boldogíthatja: a víz. Ez nem vitás. Ha életben maradásunkról van szó, szükségleteink természetesen oly parancsolóak, hogy erőfeszítéseink elsősorban ezek kielégítésére irányulnak. Csakhogy a fennmaradás ösztöne fizikai szükséglet, ennél fogva a testi igények kielégítése szigorúan arra korlátozódik, amit az érzékek közvetítenek. Nem indokolt tehát, hogy minden körülmények között a pillanatnyi érzelmi örömeiket keressük. Sőt ha jobban meggondoljuk, az érzelmi impulzusok kielégítésekor tapasztalt rövid mámor talán nem sokban különbözik a szenvedélyének hódoló kábítószeresétől. Az átmeneti megkönnyebbülést hamarosan felváltja az újraéledő vágy. És ahogy a kábítószer-élvezet végül csak bajt okoz, ugyanúgy a legtöbb olyan dolog is, amit érzelmi vágyaink kielégítése érdekében teszünk. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy helytelen bizonyos tevékenységekben örömet lelnünk. De be kell látnunk, hogy érzelmeinket képtelenség egyszer s mindenkorra kielégíteni. Egy jó ebédből származó öröm legfeljebb addig tarthat, míg újra meg nem éhezünk. Miként egy indiai bölcs írja: Az érzelmi vágyak teljesítése olyan, mint amikor sós vizet iszunk: vágyunk és szomjunk egyre csak növekszik tőle.

Valójában annak, amit én lelki szenvedésnek neveztem, nagy része a boldogsághoz való impulzív viszonyunknak tulajdonítható. Általában nem vesszük figyelembe egy-egy adott helyzet összetettségét, hanem gondolkodás nélkül belevetjük magunkat, és keressük a kielégüléshez vezető legrövidebb utat. Így azonban gyakran megfosztjuk magunkat attól a lehetőségtől, hogy nagyobb fokú elégedettségre tegyünk szert. Furcsa dolog ez, hiszen gyermekeinknek nem engedjük meg, hogy mindig azt tegyék, amihez éppen kedvük van; tudjuk, hogy ha szabad pórázra engednénk őket, tanulás helyett alighanem inkább játszanának. Ezért aztán feláldoztatjuk velük a játék pillanatnyi örömét, és rákényszerítjük őket a tanulásra - aminek lehet, hogy a gyerek nem örül, de ez nyújt szilárd alapot a jövőjéhez. Hosszú távú stratégiát köve-

tünk tehát. Felnőttként viszont sokszor megfeledkezünk erről az elvről. Figyelmen kívül hagyjuk, hogy például egy házasságban ha az egyik fél mindig csak a maga érdekeit tartja szem előtt, akkor azt a másik fél biztosan megsínyli. Így pedig a kapcsolat egyre nehezebben lesz fenntartható. Hasonlóképpen nem vesszük észre, hogy amikor a szülők csak egymással foglalkoznak és gyermekeiket elhanyagolják, annak óhatatlanul negatív következményei lesznek.

Ha úgy próbáljuk kielégíteni pillanatnyi vágyainkat, hogy közben nem vesszük figyelembe mások érdekeit, megfosztjuk magunkat a tartós boldogság esélyétől. Ha például tíz másik család lakik a közelünkben, de soha nem jut eszünkbe, vajon hogy vannak, akkor lemondunk arról a jóról, amit társaságuk jelenthetne. Másfelől ha igyekszünk barátságosak lenni velük és érdeklődünk irántuk, azzal nemcsak az ő boldogságukat szolgáljuk, hanem a magunkét is. Vegyünk egy másik példát. Mondjuk megismerkedünk valakivel, és meghívjuk ebédre. Igaz, hogy ez pénzünkbe kerül, de jó lehetőséget nyújt egy új kapcsolat megalapozására, amelyből azután az évek során számos előnyünk származhat. Ellenben ha már az első találkozásnál azt látjuk, hogy ismerősünk becsapható, és kihasználjuk az alkalmat, akkor pénzben elkönnyelhetünk ugyan némi nyereséget, de eljártsszuk az illetővel való hosszú távú kapcsolatból fakadó előnyöket.

Vegyünk most szemügyre az igazi boldogság mibenlétét. Saját példámmal is illusztrálhatom, mire gondolok. Buddhista szerzetesként beavattak a buddhizmus gyakorlatába, filozófiájába és alapelveibe, de szinte semmi útmutatást nem kaptam arra nézve, hogyan feleljek meg a modern élet követelményeinek. Életem során óriási felelősséget és nehézségeket kellett vállalnom. Tizenhat évesen, Tibet megszállásakor elveszítettem szabadságomat, majd huszonnégy évesen, amikor száműzetésbe kényszerültem, hazámnak is búcsút kellett mondanom. Immár negyven éve menekültként élek egy idegen országban, még ha ezt az országot szellemi hazámnak tekintem is. Ezen idő alatt mindvégig igyekeztem menekülttársaimat - és amennyire lehetséges, a Tibetben maradt tibetieket - szolgálni. Időközben szülőföldünket mérhetetlen pusztítás és szenvedés érte. És persze nemcsak édesanyámat és más közeli hozzátartozóimat veszítettem el, hanem drága barátaimat is. Mindennek ellenére, bár kétségkívül elszomorodom, ha ezekre a veszteségekre gondolok, alapvetően megőriztem lelki békémet, s a legtöbb napon nyugodt és elégedett vagyok. Mindig adódnak ugyan nehézségek, de általában ezek sem zaklatnak fel. Habozás nélkül mondhatom, hogy boldog vagyok.

Tapasztalatom szerint az igazi boldogság legfőbb jellemzője a béke: a belső béke. Ez nem valamiféle "elszállt" érzés. Nem is az érzelem hiánya. Ellenkezőleg, a béke, amiről beszélek, a másokkal való törődésben gyökerezik, és nagyfokú érzékenységet és érzelmet foglal magába. Jóllehet én személy szerint nem állíthatom, hogy ebben nagyon messzire jutottam, de már az is, hogy erre törekszem, a békesség érzésével tölt el.

A boldogság legfőbb jellemzője tehát a belső béke. Ez megmagyarázza azt a paradoxont, hogy míg vannak emberek, akik minden anyagi jólét ellenére elégedetlenek, addig mások a legnehezebb körülmények között is boldogok maradnak. Vegyünk például azt a nyolcvanezer tibeti menekültet, akik a száműzetésbe vonulásomat követő hónapokban elhagyták hazájukat, és Indiában kerestek menedéket. Sanyarú körülmények közé kerültek, kevés volt az élelem és még kevesebb a gyógyszer, a mene-



kültáborokban legfeljebb sátorban tudták elhelyezni őket. Legtöbbjüknek a rajtuk levő ruhán kívül semmijük sem maradt, s ez a ruha is a hagyományos, vastag tibeti csu-ba volt, ami megfelelő a mi hideg telünkre, de Indiában igazából a legvékonyabb vászonöltözékre lett volna szükségük. Borzasztóan szenvedtek a Tibetben ismeretlen betegségektől is. De ezeken a menekülteken, minden megpróbáltatásuk dacára, ma alig-alig látni a trauma jeleit. Már akkoriban is kevesen akadtak köztük, akik teljesen elvesztették a reményt, s átadták magukat a bánatnak és a csüggedésnek. Sőt azt mondanám, hogy amint túltették magukat az első sokkon, legtöbbjük meglehetősen optimista és igenis boldog maradt.

Láthatjuk tehát, hogy ha képesek vagyunk megteremteni belső békénket, akkor bármilyen nehézséget hozzon is számunkra az élet, alapvetően jól fogjuk érezni magunkat. És bár ebben a külső tényezőknek kétségkívül fontos szerepük van, tévedés lenne azt hinnünk, hogy ezek valaha is képesek bennünket tökéletesen boldoggá tenni.

Alkatunk, neveltetésünk és életkörülményeink tagadhatatlanul befolyásolják boldogságélményünket. Az sem vitás, hogy bizonyos dolgok hiányában nehezebb elérnünk a boldogságot. Egészség, barátok, szabadság, bizonyos fokú jólét - ez mind hasznos és értékes számunkra. Az egészség önmagáért beszél. Mindannyian egészségesek akarunk lenni. Ugyanígy szükségünk van barátokra is, függetlenül attól, hogy milyen körülmények között élünk vagy éppenséggel mennyire vagyunk sikeresek. Engem világeletemben lenyűgöztek az órák, és nagyon kedvelem azt, amelyet rendszerint a csuklómon viselek, de ez az óra soha nem mutat irántam érzelmet. A szeretet okozta elégedettség megtapasztalásához barátokra van szükségünk, akik viszonyozzák érzelmeinket. Barát persze többféle van. Akad olyan, aki igazából nem a másik emberhez, hanem annak státusához, pénzéhez, hírnevéhez ragaszkodik. De én nem az ilyen felszínes barátokról beszélek, hanem azokról, akik életünk nehéz szakaszaiban mellettünk állnak.

A szabadság - vagyis a boldogságra való törekvésnek és saját véleményünk kialakításának, illetve kifejezésének joga - ugyancsak hozzájárul belső békénk megteremtéséhez. Bizonyos társadalmakban, ahol ez nem megengedett, az emberek semmilyen közösségben, még saját családjukban sem érzik magukat biztonságban: mindennütt akadnak besúgók. De aki a gyanakvás légkörében él, kételkedik a másik jó szándékában, és alapvetően senkiben sem bíz, az hogyan lehetne boldog?

A jólét - nem is annyira az anyagi javakban megmutatkozó, mint inkább a szellemi és érzelmi gazdagság értelmében vett jólét - szintén jelentős mértékben hozzájárul belső békénk kialakulásához. Itt megint csak a tibeti menekültekre utalnék, akiknek semmijük sem volt, mégis boldogultak valahogy.

A fentiek tehát mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az egyén jól érezze magát. De a belső béke és biztonság érzése nélkül mit sem érnek. Hogy miért? Azért, mert mint láttuk, anyagi javaink gyakran szorongást keltenek bennünk. Ugyanez a helyzet az állásunkkal: félünk, hogy elveszítjük. Még barátaink vagy rokonaink is nehézségeket okozhatnak. Lehet, hogy cserbenhagynak vagy becsapnak minket. Esetleg valamelyikük megbetegszik és nekünk kell gondoznunk, pedig éppen egy fontos üggyel vagyunk elfoglalva. Ugyanígy a testünk, még ha jelenleg ép és szép is, idővel hanyatlásnak indul.

Nem vagyunk sérthetetlenek: jöhet betegség, fájdalom. Belső béke nélkül tehát nincs esélyünk a tartós boldogságra.

Hol találjuk hát a belső békét? Erre nincs recept, de egyvalami bizonyos: külső tényező nem hozhatja létre. Hiába fordulnánk érte orvoshoz, ő legfeljebb valami antidepresszánt vagy altatót írhatna fel nekünk. Hasonlóképpen nincs az a korszerű, nagy teljesítményű gép vagy komputer, amely előállíthatná számunkra ezt a létfontosságú valamit. A belső béke, amely a tartós - és így az értelmes - boldogság előfeltétele, szerintem ugyanúgy érhető el, mint bármi más az életben: először meg kell határoznunk a kiindulópontot és a szükséges feltételeket, azután hozzá kell látnunk ezek szorgalmas munkával történő megvalósításához. Ez kettős feladat: kerülnünk kell azt, ami hátráltat bennünket, és törekednünk kell arra, ami előbbre visz.

A belső békéhez szükséges feltételek közül a legfontosabb a hozzáállásunk. Hadd világítsam ezt meg egy újabb személyes példával. Bár manapság rendszerint derűs és nyugodt vagyok, volt idő, amikor kissé ingerlékeny voltam, és türelmetlenül viselkedtem, sőt olykor dühbe gurultam. Mostanában is előfordul persze, hogy kijövök a sodromból. Ilyenkor a legkisebb zavaró körülmény is felnagyítódik a szememben, és meglehetősen felzaklat. Például vannak reggelek, amikor minden ok nélkül feszült hangulatban ébredek. Idegesítenek olyan dolgok, amikben máskor örömet lelem. Elég például az órára pillantanom, és máris bosszankodom: csupán egy tárgyat látok benne, amely azáltal, hogy ragaszkodom hozzá, szenvedés forrásává válhat. Más napokon viszont ugyanezt az órát szépnek, mívesnek és finomnak találom. Mi változik ilyenkor? Csupán a véletlen műve, hogy ami egyik nap elégedettséggel tölt el, az másnap taszít? Vagy valamilyen öntörvényű idegi mechanizmus lép működésbe ilyenkor? Persze az alkatomnak is köze van ehhez, de a döntő mozzanat nyilván a hozzáállásom. Az első lépés a belső béke felé tehát a hozzáállásunk - az, hogy hogyan reagálunk a külső körülményekre. Sántidéva, a szent életű indiai bölcs ezzel kapcsolatban megjegyzi: nincs annyi bőr a világon, amennyivel beboríthatnánk az egész földet, hogy soha többé ne menjen tüske a talpunkba, de nem is kell. Elég egy akkorka darab, amekkora a talpunkat beborítja. Más szóval a külső körülményeken nem mindig tudunk változtatni, de a hozzáállásunkon igen.

A belső béke és így az igazi boldogság másik fő forrását természetesen a boldogság keresése közben végrehajtott cselekedeteink jelentik. Ezek pozitív, semleges vagy negatív hatásúak lehetnek. Ha megnézzük, mi különbözteti meg a tartós boldogságot előmozdító cselekedeteket azoktól, amelyek csak átmeneti jóérzést nyújtanak, akkor azt találjuk, hogy az utóbbiak esetében magának a cselekedetnek nincs pozitív értéke. Például megkívánunk valami édességet, kinézünk magunknak egy divatos ruhadarabot, vagy kipróbálunk olyasmit, amiben még nem volt részünk. Igazából egyikre sincs szükségünk. Egyszerűen csak meg akarjuk szerezni azt a tárgyat, élvezni akarjuk azt az élményt vagy érzést - és különösebb gondolkodás nélkül meg is tesszük. Nem mondom, hogy ez szükségképpen rossz. Az ember természetéből adódóan vágyik a megfoghatóra: látni, tapintani, birtokolni akarunk. De ahogy az előzőekben jeleztem, alapvetően fontos észrevennünk, hogy amikor igazi ok nélkül, csupán az érzéki öröm kedvéért kívánunk dolgokat, akkor végső soron újabb terhet veszünk a vállunkra. Ráadásul azt találjuk, hogy ezek a dolgok maguk is átmenetiek, akárcsak a boldogság, amely az efféle igények kielégítéséből fakad.

Ugyanez, vagyis a következmények semmibevétele áll a szélsőséges cselekedetek mögött is. Másoknak fájdalmat okozni, vagy éppenséggel ölni - rövid távon ez is kielégítő lehet, jóllehet erősen negatív vágyakat elégít ki. Vegyünk egy másik példát: ha a gazdasági élet szereplői csak a profitot tartják szem előtt, és nem számolnak az esetleges negatív következményekkel, siker esetén repeshetnek ugyan a boldogságtól, de a végén visszaüt a dolog - környezetünk elszennyeződik, a könyörtelen versenyben sok vállalkozó tönkremegy, a bombák, amelyeket gyártunk, sebeket ütnek és halált okoznak.

Ami a békeességhez és tartós boldogsághoz vezető cselekedeteket illeti, nézzük meg például, mi történik, ha valami olyat teszünk, amit fontosnak érzünk. Mondjuk kiötlünk és kemény munkával meg is valósítunk egy közösségünk számára hasznos tervet. Az ilyen típusú cselekvéshez ítélőképességre van szükség. Mérlegelnünk kell a különféle tényezőket, köztük azt, hogy tervünk megvalósítása milyen hatással lesz vagy lehet ránk és másokra. Ebben az értékelési folyamatban automatikusan felmerül az erkölcsösség kérdése, vagyis hogy szándékolt cselekedeteink erkölcsösek-e. Tehát még ha első impulzusunk esetleg arra ösztökél is, hogy célunk elérése érdekében valamilyen hamissághoz folyamodjunk, a mérlegelés során belátjuk, hogy az ilyen viselkedés rövid távon talán eredményes, de hosszú távon csak bajt okoz. Így aztán tudatosan lemondunk erről a lehetőségről, és egy másikat választunk. Ha célunkat kitarító erőfeszítéssel és önfeláldozással érjük el, mérlegelve a számunkra várható rövid távú előnyöket, illetve a mások boldogságát érintő hosszú távú hatásokat, és lemondva az előbbiekről az utóbbiak kedvéért, akkor megtalálhatjuk azt a boldogságot, amelyet béke és igazi elégedettség jellemez. Jól mutatja ezt az is, hogy a felmerülő nehézségekre nem egyformán reagálunk. Amikor nyaralni megyünk, alapvetően kikapcsolódásra vágyunk. De ha rossz időt fogunk ki, esik az eső, fúj a szél, és nem heverészhetünk kedvünkre a szabadban, máris oda a boldogságunk. Amikor viszont valami nagy cél lebeg előttünk, akkor éhségre, kimerültségre és más kellemetlenségekre rá se heiderítünk. Más szavakkal az önzetlenség mindazon cselekedetek lényegi összetevője, melyek igazi boldogsághoz vezetnek.

A fentiek alapján fontos, hogy különbséget tegyünk erkölcsös cselekedet és spirituális cselekedet között. Erkölcsös cselekedet az, amivel nem sértjük mások boldogságát, illetve a boldogsággal kapcsolatos várakozását. A spirituális cselekedetet pedig a korábban említett szeretet, együttérzés, türelem, elnézés, alázat, tolerancia stb. jellemzi; ezek feltételezik a mások jólétével való valamilyen szintű törődést. Azt tapasztaljuk, hogy nem szűk önérdektől vezérelt, hanem másokra tekintettel levő (spirituális) cselekedeteink tulajdonképpen nekünk is javunkra válnak. Mi több, értelmessé teszik az életünket. Nekem legalábbis ez a tapasztalatom. Életutamra visszatekintve határozottan kijelenthetem, hogy a dalai láma tisztségének betöltése, az ezzel járó politikai hatalom és viszonylagos gazdagság mind eltörpül a mellett a boldogság mellett, amit mások megsegítése okozott számomra.

Kiállja ez a tétel az elemzés próbáját? Csakugyan a mások javát szolgáló viselkedés kínálja a legjobb utat az igazi boldogsághoz? Gondoljuk csak végig a következőket. Mi emberek társas lények vagyunk. Mások cselekedeteinek következményeként jövünk a világra. Életben maradásunk ugyancsak másoktól függ. Ha tetszik, ha nem, szinte minden pillanatban embertársainkra vagyunk utalva. Éppen ezért nem meglepő, hogy a legtöbb boldogságot kapcsolatainkban találjuk. Abban sincs semmi

különös, hogy az szerzi számunkra a legnagyobb örömet, amikor a másokkal való törődés motivál bennünket. De ez még nem minden. Az önzetlen cselekedetek nemcsak boldogságot hoznak számunkra, hanem szenvedésünket is csökkentik. Nem arról van szó, hogy akinek cselekedeteit mások boldogságának előmozdítása vezérli, azt szükségképpen kevesebb szerencsétlenség éri, mint akit nem ez vezérel. A betegség, a halál, a különféle sorscsapások valamennyiünket egyaránt sújtanak. De a belső békénket aláásó szenvedés, szorongás, frusztráció, csalódottság - határozottan csökken. Másokkal törődve kevesebbet aggódunk magunk miatt, s így szenvedésünket nem érezzük annyira kínzóknak.

Mit szűrhetünk le mindebből? Először is azt, hogy mivel minden cselekedetünknek egyetemes dimenziója van, amennyiben hatással lehet mások boldogságára, szükségünk van az erkölcsre, amely biztosítja, hogy ne okozunk rosszat másoknak. Másodsorban pedig azt, hogy az igazi boldogságot olyan spirituális tulajdonságok és képességek teszik, mint a szeretet, együttérzés, türelem, tolerancia, megbocsátás, alázat és így tovább. Ezek biztosítják a boldogságot nekünk és másoknak egyaránt.

## ÖTÖDIK FEJEZET

### A LEGFŐBB ÉRZÉS

Nemrégiben Európában járva megragadtam az alkalmat, és felkerestem Auschwitzban az egykori náci haláltábor színhelyét. Sokat hallottam és olvastam már erről a helyről, mégsem voltam felkészülve arra, ami a szemem elé tárult. Földbe gyökerezett lábbal álltam a kemencék előtt, melyekben embertársaim százezreit égették el. Megdöbbsentett az a hideg számítás, az érzelemnek az a teljes hiánya, amiről árulkodtak. Később, a tábor területén kialakított múzeumban halomba rakott cipőket láttam, köztük sok foltozott vagy kisméretű lábbelit, amelyeket nyilván szegény emberek, illetve gyerekek viseltek. Ez még jobban elszomorított. Mit véthettek ők, mi rosszat tehettek? - kérdeztem magamban, megrendülten gondolva az áldozatokra és e gonosz tett elkövetőire, s imádkozva, hogy ilyesmi soha többé ne forduljon elő. És tudván, hogy nemcsak az önzetlen, mások jólétét szem előtt tartó cselekvésre vagyunk képesek, hanem mindannyiunkban ott lakozik a potenciális gyilkos és kínzó is, megfogadtam: mindent megteszek azért, hogy ez ne ismétlődhessen meg.

Auschwitz könyörtelen mementója annak, hogy mi történhet, amikor az egyén - s ennek folyamányaképpen az egész társadalom - a legelemibb emberi jóérzést is semmibe veszi. Éppen ezért, bár szükség van jogszabályokra és nemzetközi egyezményekre, hogy a jövőben efféle katasztrófák ne fordulhassanak elő, a jogi szabályozásnál fontosabb és hatékonyabb egyszerű, emberi szinten tekintettel lennünk egymás érzéseire.

Amikor elemi emberi jóérzésről beszélek, nem valami homályos és tünékeny dologra gondolok, hanem arra a képességünkre, hogy beleéljük magunkat a másik helyzetébe. Tibetiül ezt úgy mondjuk: sen dug-ngal-va-la mi szö pa, ami szó szerinti fordításban azt jelenti: "a képesség hiánya, hogy elviseljük másvalaki szenvedésének látványát". Ez az egyik legjellemzőbb tulajdonságunk, hiszen ennek révén tudunk osztozni mások fájalmában. Emiatt kapjuk fel a fejünket, ha segélykérő kiáltást halunk, emiatt borzadunk össze, ha azt látjuk, hogy valakit bántódás ér, emiatt fáj ne-

künk is mások fájdalma. És emiatt hunyjuk be a szemünket, ha nem akarunk tudomást venni mások gyötrelméről.

Képzelnék el, hogy megyünk egy úton, előttünk egy öregember halad, s rajtunk kívül senki sem jár arra. Az öreg egyszer csak megbotlik és elesik. Mi teszünk? Készségem sincs afelől, hogy a legtöbben odamennének és segítenének. Lehet, hogy nem mindenki. De azzal, hogy elismerem, nem mindenki sietne bajba jutott embertársa segítségére, nem azt akarom mondani, hogy a kivételt képező néhány emberből teljesen hiányzik az empatikus képesség, amit az imént egyetemesnek tételeztem. Még akik nem segítenének, azokban is megvan, legalább halványan, az együttérzés, amely a többieket arra indítja, hogy felajánlják segítségüket. Természetesen el lehet képzelni olyan embereket, akik éveken át háborús állapotok között éltek, s többé már nem indítja meg őket mások szenvedésének látványa. Ugyanez áll azokra, akik olyan helyen élnek, ahol elterjedt az erőszak és a mások iránti közöny. Elképzelhető, hogy néhányan éppenséggel élveznék a másik szenvedésének látványát, ez azonban nem bizonyítja, hogy öbennük nincs empátia. A zavart elméjüket leszámítva mindannyian értékeljük, ha valaki kedves hozzánk, ami arra utal, hogy bármennyire fásulttá váljunk is, empatikus képességünk megmarad.

A másokkal való törődés jellemvonásában véleményem szerint tükröződik "a képesség hiánya, hogy elviseljük másvalaki szenvedésének látványát". Azért mondom ezt, mert velünk született empatikus képességünk mellett arra is szükségünk van, hogy mások jóindulatot tanúsítsanak irántunk. Ez fonalként végighúzódik egész életünkön: gyermek- és öregkorunkban a legszembetűnőbb, de erőnk teljében is elég csupán megbetegednünk ahhoz, hogy belássuk, milyen fontos számunkra mások szeretete és gondoskodása. Erénynek tűnhet, ha valaki képes meglenni gyöngéd érzelmek nélkül, de valójában nyomorult élet az olyan, amelyből hiányzik ez a becses érték. Nyilván nem véletlen, hogy a legtöbb bűnözőről kiderül: magányosan és szeretet nélkül nőtt fel.

Az, ahogy a mosolyra reagálunk, szintén azt tükrözi, mennyire hálásak vagyunk a kedvességért. Számomra a mosoly az egyik legszebb emberi képesség. Egyetlen állat sem tud mosolyogni - még a kutya, a delfin vagy a bálna sem, pedig ezek nagyon intelligensek, és szemlátomást vonzódnak az emberhez. Ami engem illet, kissé mindig elcsodálkozom, amikor rámosolygok valakire, de ő komoly arccal néz vissza rám. Másrészt mindig örül a szívem, ha viszonozzák a mosolyomat. Egy vadidegen mosolya is megindít. Hogy miért? Bizonyára azért, mert az őszinte mosoly valami alapvetőt érint meg bennünk: azt, hogy természetünknel fogva hálásak vagyunk a kedvességért.

Sokak véleményével szemben, miszerint az emberi természet alapvetően erőszakos és versengő, én azt tartom, hogy a gyengédség és a szeretet igénye nagyon mélyen gyökerezik, és már születésünk előtt megvan bennünk. Tudós barátaim szerint komoly bizonyítékok szólnak amellett, hogy az anya szellemi és érzelmi állapota nagyban befolyásolja a születendő gyermek közérzetét, s a meleg, gyengéd anyai érzések jó hatással vannak a magzatra. Boldog anyának boldog gyermeke születik. A frusztráció és a düh viszont káros a gyermek egészséges fejlődésére. Az élet első heteiben a gyengéd, szerető gondoskodásnak óriási szerepe van a csecsemő fizikai fejlődésében. Ebben az életszakaszban nagyon gyorsan növekszik az agy, amit az orvosok szerint valamiképpen elősegít az édesanya vagy a pótmama gyakori érintése. Ez

azt mutatja, hogy bár a csecsemő talán nem tudja, ki kicsoda, sőt lehet, hogy ez mind-egy is neki, fizikailag igényli a gyengédséget. Alkalmasint ugyanezzel magyarázható, hogy még az ingerlékeny, zaklatott vagy paranoiás egyének is pozitívan reagálnak a gyengéd, gondoskodó figyelemre. Csecsemőként őket is táplálta valaki. Ha egy gyermeket ebben a kritikus fejlődési szakaszban magára hagynak, nyilvánvalóan nem képes életben maradni.

Szerencsére ilyesmi nagyon ritkán fordul elő. Szinte kivétel nélkül mindegyik anyának az az első dolga, hogy tápláló tejével megszoftassa csecsemőjét - ami az én szememben a feltétel nélküli szeretet jelképe. Ez az érzés őszinte és minden számítás-tól mentes: az anya semmit sem vár érte cserébe. Ami a csecsemőt illeti, ő magától keresi édesanyja emlőjét. Miért van ez? Mondhatjuk persze, hogy az életöszton miatt. De szerintem feltételezhetjük, hogy a gyermek emellett bizonyos fokú vonzódást is érez édesanyja iránt. Ha az anya személye taszítaná, biztosan nem szopna. És ha az anyát taszítaná a gyermeke, nem biztos, hogy lenne teje. Ehelyett egy szereteten és kölcsönös gyöngédségen alapuló, teljesen spontán kapcsolatot látunk közöttük. Ez nem másoktól tanult, vallás vagy törvény nem írja elő, iskolában nem oktatják. Természetszerűleg jön létre.

Az anyának ez az ösztönös törődése gyermekével, ami, úgy tűnik, számos állat-fajban is megvan - döntő fontosságú, mert azt mutatja, hogy nemcsak a csecsemőnek van szüksége szeretetre ahhoz, hogy életben maradjon, hanem az anyának is veleszületett képessége szeretetet adni. Ez olyan erős, hogy már-már arra gondolhatnánk, itt valamilyen biológiai tényező működik. Persze úgy is lehet érvelni, hogy ez a kölcsönös szeretet nem egyéb, mint egyszerű túlélési mechanizmus. Nagyon is elképzelhető, de ettől még ugyanúgy létezik. Éppen ezért meggyőződésem, hogy a szeretet igénye és képessége az ember alaptermészetéhez tartozik.

Aki kételkedik ebben, gondolja csak meg, hogyan reagálunk a kedvességre, illetve az erőszakra. Az erőszak a legtöbbször megfélemlíti. A kedvességet azonban bizalommal viszonzjuk. Hasonló összefüggést látunk a béke - ami, mint láttuk, a szeretet gyümölcse - és az egészség között. Ismereteim szerint szervezetünk inkább a békességre és nyugalomra van berendezkedve, mintsem az erőszakra és agresszióra. Mindannyian tudjuk, hogy a stressz és a szorongás magas vérnyomást és más negatív tüneteket okoz. A tibeti orvoslásban úgy tartják, hogy sok szervi betegségnek, köztük a ráknak a hátterében szellemi és érzelmi zavarok állnak. Azt is tudjuk, hogy a gyógyuláshoz elengedhetetlen a békesség, a nyugalom és mások gondoskodása. A lelkünk mélyén mindannyian békességre vágyunk. Vajon miért? Azért, mert a béke életet és növekedést sugall, míg az erőszak csak szenvedést és halált. A Tiszta Ország vagy a Mennysors ország gondolata is ezért vonz bennünket: ha ez a szüntelen háborúskodás és viszály helye volna, akkor inkább maradnánk a földi világban.

Nézzük, hogyan reagálunk magára az élet folyására. Amikor beköszönt a tavasz és hosszabbá válnak a nappalok, több a napsütés és kizöldül a fű, mindjárt jobb a közérzetünk. Amikor viszont közeleg a tél, a fák lehullatják levelüket, és körülöttünk minden kopár, szinte halott, akkor mi magunk is kissé lehangolódunk. Ez nyilvánvalóan azt mutatja, hogy természetünknel fogva előnyben részesítjük az életet a halállal szemben, a növekedést a hanyatlással szemben, az építést a rombolással szemben.

Figyeljük meg a gyermekek viselkedését. Ők még azt teszik, ami természetes; a tanult szokások csak később jutnak szerephez. Azt látjuk, hogy csecsemőkorukban

nem igazán tesznek különbséget az egyes személyek között. Számukra az a lényeg, hogy az eléjük kerülő arcon mosolyt látnak-e. Amikor már valamivel nagyobbak, akkor sem foglalkoztatja őket, hogy ki milyen emberfajta, nemzetséggel, vallással vagy családdal tartozik. Ha két gyerek találkozik, nem ezeket a dolgokat beszélnek meg, hiszen van ennél sokkal fontosabb dolguk is: elkezdenek játszani. Mielőtt a szentimentalizmus vádja érne, hadd tegyem hozzá, hogy személyes tapasztalatból mondom ezt: látom, valahányszor felkeresek egy-egy európai gyermekfalut, ahol az 1960-as évek elejétől tibeti menekültgyerekek is nevelkednek. Ezeket a falvakat háború sújtotta országok árváinak befogadására hozták létre. Korántsem meglepő módon a gyerekek, noha egészen eltérő kultúrából jöttek, tökéletes harmóniában élnek együtt.

Minderre ellenérvként felhozható, hogy még ha valamennyien képesek vagyunk is kedvességet és szeretetet nyújtani, ezt megtartjuk a hozzánk legközelebb állóknak. Az emberi természet már csak ilyen. Családtagjainkat és barátainkat előnyben részesítjük; de hogy olyanokkal is törődünk-e, akik kívül esnek ezen a körön, az már az adott körülményektől függ. Például aki fenyegetve érzi magát, nemigen fog jóindulatot tanúsítani az őt fenyegető iránt. Mindez igaz. Azt sem vitatom, hogy amikor pusztán a túlélésünk forog kockán, az embertársunkkal való törődés csak a legkritikább esetben kerekedik fölébe önfenntartási ösztönünknek. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a másokkal való törődés képessége nyomtalanul eltűnik vagy teljesen kivész belőlünk. Még az ellenséges katonák is a csata után gyakran segítenek egymásnak összeszedni halottaikat és sebesültjeiket.

Mindazzal, amit alapvető természetünkről mondtam, nem azt akarom sugallni, hogy egyáltalán nincsenek negatív vonásaink. Ahol tudat van, ott természetesen megjelenik a gyűlölet, a tudatlanság, az erőszak. Éppen ezért, bár alapvetően hajlunk a jóindulatra és az együttérzésre, valamennyien képesek vagyunk a kegyetlenségre és a gyűlölködésre is. Ezért kell törekednünk a helyes magaviseletre. És ezért van az, hogy olyanokból, akik szigorúan erőszakmentes környezetben nőttek fel, utóbb véres kezű gyilkosok válhattak. Ezzel kapcsolatban eszembe jut néhány évvel ezelőtti látogatásom a Washington Memorialnál, amely a nácizmus zsidó áldozatainak, a Holocaust mártírjainak és hőseinek állít emléket. Az emlékmű azzal tette rám a legnagyobb hatást, hogy különböző emberi magatartásokat örökít meg: egyik oldalán a kimondhatatlan szörnyűség áldozatait sorolja, másik oldalán azokat a hősiességgel viselkedő keresztény családokat és jólelkű embereket, akik életüket kockáztatva menedéket nyújtottak zsidó felebarátaiknak. Ezt nagyon helyénvalónak, s egyben nagyon szükségesnek éreztem: igenis meg kell mutatni, hogy az emberben kétféle képesség lakozik.

A rosszra való képességünk azonban nem ad alapot annak feltételezésére, hogy az emberi természet alapvetően erőszakos vagy legalábbis hajlik az erőszakra. Az ember agresszív természetéről alkotott vélemény talán azért annyira elterjedt, mert a tömegtájékoztató eszközök egyfolytában rossz hírekkel bombáznak bennünket. Ez viszont nyilvánvalóan abból adódik, hogy a jó hír nem hír.

Amikor azt mondjuk, hogy az emberi természet nemcsak hogy nem erőszakos, hanem éppenséggel hajlik a szeretetre, együttérzésre, kedvességre, gyengédségre, ragaszkodásra, alkotásra és így tovább, akkor természetesen egy általános alapelvet tételezünk, amelynek értelemszerűen minden emberre érvényesnek kell lennie. Mit mondjunk hát azokra, akiknek élete az erőszakot és az agressziót példázza? Csak a mi

századunkban is több ilyen esetet találunk. Mi a helyzet Hitlerrel és az egész zsidóság elpusztítását célzó tervével? Mi a helyzet Sztálinnal és a pogromjaival? Mi a helyzet Mao elnökkel, akit egykor magam is ismertem és nagyra becsültem, és a kulturális forradalom barbár örületével? Mi a helyzet Pol Pottal és sok millió áldozatával? Mi a helyzet azokkal, akik kéjjel kegyetlenkednek és gyilkolnak?

Elismerem, hogy ezekre a szörnyűséges tettekre nem tudok magyarázatot. Két dolgot azonban látnunk kell. Először is, az ilyen emberek nem a semmiből lépnek elő, hanem egy adott helyen és időben, egy adott társadalom tagjaként léteznek. Cselekedeteiket tehát ezen körülmények figyelembevételével kell megítélnünk. A másik, amit észre kell vennünk, a cselekedeteikben megnyilvánuló képzelőerő. Tervüket egy elképzelés szerint hajtották végre, még ha ez az elképzelés elfajzott volt is. Igaz, hogy mindegy, mit hoznának fel mentségükre, mindegy, milyen pozitív szándékokkal magyaráznák, amit tettek, hiszen semmi sem igazolhatja az általuk okozott szenvedést; de ezzel együtt Hitler, Sztálin, Mao és Pol Pot egytől egyig valamilyen célt próbáltak elérni. Mármost ha megnézzük, mik azok az egyedülállóan emberi adottságok, amelyekkel egyetlen más faj sem rendelkezik, akkor azt találjuk, hogy a képzelőerő az egyik ilyen alapvetően fontos adottságunk. Csak az a kérdés, hogyan használjuk - ez dönti el, hogy belőle fakadó cselekedeteink pozitívak, avagy negatívak, erkölcsösök, avagy erkölcstelenek lesznek-e. Vagyis a legfontosabb tényező az egyén motivációja (kún longja). Míg tehát a helyesen motivált elképzelés - amely elismeri mások vágyát és egyenlő jogát a boldogságra és a szenvedés elkerülésére - csodákra képes, addig az, amelyik az elemi emberi jóérzést sem veszi figyelembe, beláthatatlan következményekkel járhat.

Ami a kéjjel gyilkolókat - vagy, ami még rosszabb, a minden ok nélkül gyilkolókat - illeti, náluk a mások iránti együttérzés feltehetőleg nagyon mélyen el van temetve. De ez még nem okvetlenül jelenti azt, hogy a szikrája is kihunyott. Mint már említettem, a legszükségesebb eseteket leszámítva igenis elképzelhető, hogy még az ilyen emberek is kedvezően reagálnak a jóindulatú figyelemre. A hajlam változatlanul megvan bennük.

Bár én azt mondom, hogy az ember természeténél fogva hajlik a szeretetre és együttérzésre, az olvasónak ezt nem kell elfogadnia ahhoz, hogy belássa: az elemi empátiának döntő szerepe van az erkölcsben. Az erkölcsös cselekedet, mint láttuk, nem sért másokat. De vajon hogyan dönthetjük el, hogy egy cselekedet csakugyan ártalmatlan-e? Ha nem tudunk valamilyen mértékben azonosulni a másikkal, ha nem tudjuk legalább elképzelni, milyen hatással lehetnek cselekedeteink másokra, akkor gyakorlatilag képtelenek vagyunk különbséget tenni jó és rossz, helyes és helytelen, ártalmas és ártalmatlan között. Ennélfogva minél jobban kifejlesztjük magunkban az empátikus képességet - vagyis a mások szenvedése iránti érzékenységet -, annál kevésbé fogjuk elviselni mások fájdalját, s annál jobban vigyázunk, nehogy sérelmet okozzunk.

Empátikus képességünk valóban fejleszthető. Az empátia elsősorban érzés, és ahogyan értelmünk segítségével többé-kevésbé visszafoghatjuk, ugyanúgy ösztönözhetjük is érzéseinket. Amikor meg akarunk szerezni egy tárgyat - mondjuk egy új autót -, minél többször magunk elé képzeljük, annál jobban vágyunk rá. Ugyanígy van ez az empátia érzésével is: ha ráirányítjuk figyelmünket, azt találjuk, hogy nemcsak ösztönözni tudjuk, hanem akár szeretetté és együttérzéssé is változtathatjuk.



Velünk született empatikus képességünkől fakad legértékesebb tulajdonságunk, amit tibetiül úgy nevezünk: nying-dzse. Ezt a kifejezést általában "együttérzésnek" fordítják, de a nying-dzse gazdag jelentéstartalmát - jóllehet mindenki számára érthető dolgokat jelent - nem lehet egy szóban visszaadni. Benne van a szeretet, a jóindulat, a kedvesség, a gyengédség, a nagylelkűség és a szívjóság. Rokonszenvet, vonzalmat is kifejez. Ugyanakkor nem utal az "együttérzés" szó sugallta részvétre, szánalomra, könyörületre. Nincs benne semmi leereszkedő. Ellenkezőleg, a nying-dzse azt az érzést jelöli, hogy osztozunk másokkal valamiben, ami empátiából fakad. Mondhatjuk, hogy "Szeretem a házamat" vagy "Érzelmileg erősen kötődöm ehhez a helyhez", de azt nem mondhatjuk, hogy "együtt érzek a házammal" vagy "együtt érzek ezzel a hellyel". Egy tárgynak nincsenek érzései, ezért nem érezhetünk iránta empátiát. Ilyen összefüggésben tehát együttérzésről sem beszélhetünk.

A nying-dzse, vagyis a szeretet és együttérzés fenti leírásából kitűnik, hogy érzelemről van szó, de ez is a fejlettebb tudati összetevővel rendelkező érzelmek kategóriájába tartozik. Ahogy már említettem, bizonyos érzések, mint például az, hogy a vér látványa taszít bennünket, lényegében ösztönösek. Másokban, mint például a nyomortól való félelmünkben, ez a fejlettebb kognitív komponens is jelen van. A nying-dzse tehát empátia és józan ész együtteseként fogható fel. Mondjuk, hogy az empátia a nagyon derék emberre jellemző, a józan ész pedig a nagyon gyakorlatias emberre. Ha összepárosítjuk a kettőt, igen hatékony kombinációt kapunk. A nying-dzse mint olyan igencsak különbözik a kiszámíthatatlan érzelmektől, mint például a düh vagy a kéjvágy, amelyek ahelyett hogy boldoggá tennének bennünket, csak megzavarják és tönkreteszik lelki nyugalmisságunkat.

Számomra ez azt jelzi, hogy ha kitartóan elmélkedünk az együttérzésről és közelebbről megismerjük, akkor némi próbálkozással és gyakorlással fejleszthetjük velünk született együttérző-képességünket - aminek az általam vázolt erkölcsfelfogásban óriási jelentősége van. Minél inkább együtt érzővé válunk, annál inkább erkölcsös lesz a magatartásunk.

Láthattuk, hogy amikor cselekedeteinket a másokkal való törődés motiválja, akkor a viselkedésünk irányukban automatikusan pozitív. Ez azért van, mert amikor a szívünk eltelik szeretettel, nem marad benne hely a gyanakvásnak. Olyan ez, mintha feltárulna bennünk egy ajtó, amelyen keresztül kinyúlhatunk magunkból. Ez a hozzáállás éppen azokat a korlátokat dönti le az egyénben, amelyek a többiekkel való egészséges interakcióját gátolják. És még valami. Amikor jó szándékkal közelítünk másokhoz, sokkal kevésbé vagyunk félénkek vagy bizonytalanok. Amennyire sikerül kitárnunk ezt a belső ajtót, olyan mértékben szabadulunk meg szokásos énközpontúságunktól. Ez paradox módon erős önbizalmat kelt bennünk. Ha szabad saját tapasztalatomra hivatkoznom, amikor ebben a pozitív állapotban vagyok és megismerkedem valakivel, úgy érzem, nincs köztünk semmilyen korlát. Mindegy, hogy kiről van szó, mindegy, hogy szőke-e vagy fekete vagy éppen zöldre festette a haját - egyszerűen egy másik embert látok benne, aki ugyanúgy boldog akar lenni és el akarja kerülni a szenvedést, mint jómagam. Hiába ez az első találkozásunk, úgy tudok vele beszélgetni, mintha régi barátok volnánk. Arra gondolok, hogy végső soron valamennyien testvérek vagyunk, nincs köztünk lényeges különbség, mindenki más is ugyanarra vágyik, amire én - boldognak lenni és elkerülni a szenvedést -, ezért aztán ugyanúgy ki tudom neki fejezni az érzéseimet, mint valakinek, akit évek óta bensőségesen ismer-

rek. És ez nemcsak szép szavakat vagy gesztusokat jelent, hanem szív és szív közötti, minden nyelvi akadályt leküzdő érintkezést.

Amikor cselekedeteinket a másokkal való törődés vezérli, ettől olyan béke támad a szívünkben, amely a környezetünkben levőkre is kisugárzik. Békességet hozunk családjainknak, barátainknak, munkatársainknak, a közösségnek, amelyben élünk - az egész világnak. Ki ne akarná hát kifejleszteni magában ezt a képességet? Béke és boldogság mindenkinek - mi lehetne ennél magasztosabb? Ami engem illet, én már azt is csodálatos ajándéknak tartom, hogy mi emberek egyáltalán képesek vagyunk a szeretet és együttérzés dicséretét zengeni.

Fordítsuk most meg a dolgot. A legszkeptikusabb olvasó sem feltételezheti, hogy az agresszív és másokat semmibe vevő, vagyis erkölcstelen magatartásból békesség fakad. Ez nyilvánvaló képtelenség. Jól emlékszem, hogy tanultam meg ezt a leckét kisfiú koromban, Tibetben. Egyik kísérőmnak, Kenrap Tendzinnek volt egy kis papagája, amelyet olajos magvakkal etetett. Szigorú ember volt, dülledt szemű és kissé ijesztő külsejű, de ez a papagáj valahányszor meghallotta a lépteit vagy a köhögését, rögtön felélénkült. Gazdája, miközben a tenyeréből etette, mindig megsimogatta a madár fejét, amitől az valóságos önkívületbe esett. Megirigyeltem ezt a különleges kapcsolatot, és szerettem volna, ha a papagáj velem is ilyen barátságosan viselkedik. De amikor egyszer-kétszer magam is vittem neki magot, rám se hederített. Ezután egy bottal piszkáltam, hátha erre jobban reagál. Próbálkozásom, mondanom sem kell, teljes kudarccal végződött. A madár nemhogy közeledett volna hozzám, hanem félni kezdett tőlem. Ha kezdetben volt is valami halvány esélyem, hogy jó kapcsolatot alakíthassak ki vele, ezt most már végképp elrontottam. Megtanultam viszont, hogy a barátságot nem lehet kieroszakolni: ahhoz kedvesség és együttérzés kell.

Mindegyik világvallásban kulcsszerepet játszik a szeretet és az együttérzés. Mivel ez a kettő forrása és egyben eredménye a türelemnek, toleranciának, megbocsátásnak és más jó tulajdonságoknak, a spirituális gyakorlat kezdetétől végéig egyfolytában szükség van mindkettőre. De ha nem a vallás szemszögéből nézzük, akkor is nyilvánvaló, hogy a szeretet és az együttérzés valamennyiünk számára elengedhetetlenül fontos. Alapfeltevésünkből, miszerint erkölcsös cselekedet az, amely nem sért másokat, következik, hogy figyelembe kell vennünk mások érzéseit, ennek alapja pedig a velünk született empatikus képesség. És miközben ezt a képességünket átalkítjuk szeretetté és együttérzéssé, úgy, hogy kerüljük mindazt, ami hátráltat ebben és keressük mindazt, ami előbbre visz, viselkedésünk egyre erkölcsösebb lesz. Ez pedig mind a magunk, mind mások számára boldogságot eredményez.

## MÁSODIK RÉSZ

### ERKÖLCSEK ÉS EGYÉN

#### HATODIK FEJEZET

##### AZ ÖNMÉRSÉKLET ERKÖLCSE

Mint felvettem, a boldogsághoz szükséges együttérzés kifejlesztése kettős megközelítést igényel. Az együttérzést gátló tényezőket korlátoznunk, az ahhoz vezetőket pedig erősítenünk kell. Láthattuk, hogy az együttérzéshez a szeretet, türelem, tolerancia, megbocsátás, alázat stb. vezet. Akadályt az önmérséklet hiánya jelent, amely minden erkölcsstelen magatartás forrása. Tapasztalhatjuk, hogy szokásaink és beállítottságunk megváltoztatásával hozzákezdhetünk általános érzelmi és értelmi állapotunk (kun lon) tökéletesítéséhez, amely minden cselekvésünk mozgatórugója. Ezután - mivel az együttérzés felé mutató spirituális tulajdonságok pozitív erkölcsi magatartással járnak - első teendők az önfegyelem szokássá fejlesztése. Mi tagadás, ezzel nagy fába vágjuk a fejszénket, de az alapelv legalább már ismerős. Tartózkodunk például a kábítószer élvezetétől, és gyermekeinket is óvjuk tőle, mert tudjuk, micsoda pusztításra képes. Ha mármost őrizkedni akarunk a negatív gondolatoktól és érzelmektől, ahhoz nem elegendő egyszerűen elfojtanunk őket; kulcsfontosságú, hogy romboló mivoltuk mélyére lássunk. Ha csupán kijelentjük, hogy az irigység, ez a könnyen elhatalmasodó és bomlasztó érzelem negatív, ezzel még nem hozunk létre erős védőfalat ellene. Ha külsőleg rendezzük ugyan életünket, ám a belső dimenziót elhanyagoljuk, a kétség, szorongás és más nyavalyák menthetetlenül gyökeret vernek bennünk, a boldogság pedig elkerül. Ez azért van így, mert az igazi belső - vagy spirituális - fegyelem a fizikai fegyelemmel ellentétben nem érhető el erővel, csakis a megértésen alapuló, önként és tudatosan vállalt fáradozással. Más szóval erkölcsös magatartásunk nem merül ki törvények és szabályok betartásában.

A fegyelmezetlen elme olyan, akár az elefánt. Ha szabadjára engedik, kő kövön nem marad. De a fékevesztetten tomboló ormányos megközelítőleg sem okozhat akkora kárt és szenvedést, mint ami abból fakadhat, ha nem sikerül korlátoznunk elménk negatív indulatait. Ezek az indulatok nemcsak rombolást idézhetnek elő, hanem tartós fájdalmat is okozhatnak másoknak éppúgy, mint nekünk. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy az elme (lo) eredendően destruktív. Erősen negatív gondolat vagy érzelem befolyása alatt olybá tűnhet, mintha egyetlen tulajdonság jellemezné, de ha például a gyűlölködés a tudat megváltoztathatatlan sajátsága volna, akkor tudatunkat szükségképpen mindig gyűlölet töltené el. Ez nyilván nem így van. Fontos, hogy különbséget tegyünk a tudat, mint olyan, illetve az általa tapasztalt gondolatok és érzelmek között.

Az is előfordul, hogy bár egy erőteljes élmény pillanatnyilag lehengerel bennünket, amikor utólag végiggondoljuk, már hidegen hagy. Egészen zsenge koromban az óesztendő végének közeledtével mindig nagyon izgultam a mönlam cshen-mo, a nagy imaünnep előtt. Ez jelezte a tibeti új év kezdetét. Dalai lámaként ennek kapcsán fontos feladat hárult rám, s emiatt a Potala palotából az egyik legszentebb tibeti kegyhelyre, a Dzsokhang templomba kellett költözöm, ahol egy sor termet foglaltam el.

Ahogy közelgett a nap, egyre többet ábrándoztam hol borzongva, hol szívrepesve, és mind kevesebb időt szántam tanulásra. Borzadállyal az a gondolat töltött el, hogy a főszertartás alatt hosszú imát kell elkántálnom fejből, lelkendezésre meg az készített, hogy a templomegyüttes előtti piactéren összesereglett árusok és zarándokok tengernyi sokaságán kell majd áthaladnom. Bár a túlhajtott izgalom és a rettegés akkor egyaránt valóságos volt, ma már persze mindkettőn csak nevetek. Mostanára egészen hozzászoktam a tömeghez, és oly sokévi gyakorlás után a kántálás sem zavar többé.

Az elme jellegét a tó vizével szemléltethetjük. Amikor vihar korbácsolja fel a vizet, a tómeder iszapja kavarog benne, és zavarossá teszi. Pedig a víz természeténél fogva nem sáros. Mihelyt elcsitul a fürgeteg, leülepszik az iszap, és ismét tisztán csillog a víz. Bár általában az elmét vagy tudatot is eredendően változhatatlan egységnek tekintjük, tüzetesebben szemügyre véve megállapíthatjuk, hogy mozzanatok és élmények rendkívül széles skálájából tevődik össze. Ezek között akadnak érzéki észleletek, amelyek közvetlenül tárgyakkal függenek össze, továbbá gondolatok és érzések, amelyeket a nyelv és fogalmak közvetítenek. Elménk dinamikus is: szándékos elhatározással változtathatunk szellemi és érzelmi állapotunkon. Tudjuk például, hogy a vigasz és biztatás hozzájárul a félelem eloszlatásához, a pszichológiai tanácsadás fokozott tudatossághoz és mélyebb érzelmekhez vezető formái pedig enyhíthetik a depressziót.

A megfigyelés, miszerint érzelem és tudat nem ugyanaz, azt sugallja, nem szükségszerű, hogy gondolataink és érzéseink irányítsanak bennünket. Minden cselekedetünket meg kell előznie valamilyen szellemi és érzelmi történésnek, amelyre többé-kevésbé szabadon válaszolhatunk, bár e szabadság gyakorlása mindaddig nehézségekbe ütközik, míg meg nem tanuljuk bizonyos fokig fegyelmezni elménket. Ráadásul általában véve az határozza meg cselekedeteink erkölcsi tartalmát, ahogyan ezekre az eseményekre és tapasztalatokra reagálunk. Egyszerűbben szólva, ez azt jelenti, hogy ha pozitívan válaszolunk, ha mások érdekét a sajátunk elé helyezzük, akkor pozitívan fogunk cselekedni. Ha negatívan, másokkal nem törődve reagálunk, akkor cselekedeteink negatívak és erkölcstelenek lesznek.

E felismerés jegyében úgy képzelhetnénk az elmét vagy tudatot, mint egy végtelenül becsületes, jellemes államfőt vagy uralkodót. Ebben a felfogásban gondolataink és érzelmeink a kormány tagjai. Némelyikük jó tanácsokat ad, mások rosszakat. Egyesek mindenekelőtt a köz javával törődnek, de akadnak, akiket csak saját kicsinyes érdekeik vezérelnek. Az irányító tudat - az elnök vagy uralkodó - feladata, hogy megállapítsa, alárendeltjei közül ki ad jó, és ki rossz tanácsot, melyikük megbízható, melyikük nem az, majd az előbbieket, ne pedig az utóbbiak javaslatai alapján cselekedjék.

Azok a szellemi és érzelmi események, amelyek ebben az értelemben rossz tanácsadók, maguk is a szenvedés válfajának tekinthetők. Ha hagyjuk, hogy számottevő mértékűvé fajuljanak, elménket érzelmek mocsarasítják el, egész bensőnk forrong, s ez fizikai téren is megnyilvánul. A harag pillanataiban például alaposan kizökkenünk szokásos egyensúlyunkból, amit gyakran mások is érzékelnek. Valamennyien tapasztaltuk már, miként mérgezi meg az egész légkört, ha a család egyetlen tagja rosszkedvű. Amikor dühbe gurulunk, emberek és állatok egyaránt kerülnek bennünket. Olykor úgy forr bennünk az epe, hogy alig bírjuk magunkban tartani. Előfordul-

hat, hogy másokra öntjük ki a mérgeünket, ezáltal belső zaklatottságunk külsőleg is megnyilvánul.

Ez nem azt jelenti, hogy minden zavaró gondolatunk és érzelmünk szükségképpen negatív. A lelki békénket aláásó érzelmeket elsődlegesen negatív tudati összetevőjük különbözteti meg a normálisaktól. A bánat pillanata nem válik bénító fájdalommá, hacsak nem kapaszkodunk belé és adunk hozzá negatív gondolatokat, képzeteket. Amikor túlzottan felajzott a rám váró zarándokok és kalmárok tömege, illetve félelemmel töltött el a hosszú kántálás, az alapvető érzést tudati összetevővel is tetéztem. Már-már megszállott ábrándozásom során fantáziám megfejlte valamivel a helyzet realitását, az eljövendő eseményről szőtt képzelgéseim megzavarták természetes derűmet.

Arról sincs szó, hogy minden félelem olyan gyermeteg lenne, mint az, amelyet az imént leírtam. Alkalmasint racionálisabb félelmet is átélünk, amely korántsem mindig negatív, tulajdonképpen akár hasznos is lehet. Fokozhatja tudatosságunkat, erőt adhat, hogy megvédjük magunkat. 1959-ben Lhászából való menekülésem éjszakaijában, amikor katonának öltözve hagytam el az otthonomat, bizonyosan ezt a fajta félelmet éreztem. Mivel azonban se időm, se kedvem nem volt ezen töprengeni, nemigen zaklatott fel. Leginkább úgy hatott rám, hogy egészen éberré tett. Mondhatni, az indokolt és hasznos félelem példája volt ez.

Ugyancsak jogos lehet az a félelem, amelyet valamilyen kényes, kiélezett helyzettel összefüggésben érzünk. Arra gondolok, amit akkor érzünk, ha olyan döntést kell hoznunk, amelyről tudjuk, hogy számottevően befolyásolja mások életét. Az ilyen félelem némileg összezavarhat bennünket. De mindennél veszedelmesebb és negatívabb az a félelem, amely teljesen értelmetlen, mégis valósággal földhöz szegez, megdermeszt bennünket.

Az ilyen negatív érzelmi események neve tibetiül nyönmong, vagyis szó szerinti "belülről bántó", illetve szokásos fordításban "zavaró érzelem". Ebben a tekintetben mindazok a gondolatok, érzelmek és mentális mozzanatok, amelyek a tudat (kun long) negatív vagy részvétlen állapotára utalnak, óhatatlanul aláássák lelki nyugalomunkat. Ilyen értelemben zavaró minden negatív gondolat és érzés, például a gyűlölet, harag, kevélység, kéjvágy, mohóság, irigység stb. Ezek a zavaró érzelmek annyira erősek, hogy ha semmit sem teszünk ellenük, örületbe vagy akár öngyilkosságba kergethetnek bennünket, pedig minden embernek kedves az élete. Minthogy azonban az effajta szélsőségek szokatlanok, hajlunk arra, hogy a negatív érzelmeket elménk természetes velejárójának tekintsük. Ha azután nem ismerjük fel pusztító erejüket, nem tartjuk szükségesnek, hogy szembeszálljunk velük. Sőt inkább dédelgetjük, tápláljuk őket, ami kellő táptalajt biztosít a növekedésükhöz. Pedig, mint látni fogjuk, merőben romboló jellegűek.

A negatív gondolatok és érzelmek akadályozzák legalapvetőbb törekvésünket - a boldogság elérését és a szenvedés elkerülését. Amikor befolyásuk alatt cselekszünk, nem vesszük észre, milyen hatást gyakorolnak tetteink másokra, ezáltal viselkedésünkkel környezetünkre és önmagunkra is bajt hozunk. Pontosán ezekből fakad tehát az erkölcstelen magatartás. A gyilkosság, botránycokozás és csalás éppúgy mind zavaró érzelemből ered, mint a mindennapjaink részévé vált szorongás, depresszió, lelki zavar és idegfeszültség. Ezért állítom, hogy a fegyelmezetlen - azaz a harag, gyűlölet, kevélység, önzés és hasonlókat által befolyásolt - elme minden olyan bajunk forrása,

amely nem sorolható az elkerülhetetlen szenvedések (betegség, öregség, halál) közé. Ha nem tudjuk kordában tartani a zavaró érzelmekre adott válaszunkat, azzal ajtót nyitunk önmagunk és mások szenvedése előtt.

Ha azt mondjuk, maga is szenved, aki másoknak szenvedést okoz, abból természetesen nem következik, hogy valahányszor például megütünk valakit, magunkat is megütjük. Ennél jóval általánosabban értem a dolgot. Inkább úgy fogalmazok, hogy pozitív és negatív cselekedeteink hatása mélyen bennünk rögződik. Ha igaz, hogy mindannyiunkban van bizonyos mérvű empatikus képesség, akkor logikus a feltételezés, hogy az egyik ember csak akkor bánthatja a másikat, ha valami legyűri, elsüllyeszti ezt a képességet. Vegyük annak az esetét, aki kegyetlenül megkínoz valakit. Az ő elméjét (lo) nyilván egészében vagy tudatos szinten megszállva tartja valamiféle ártalmas gondolkodásmód vagy eszmerendszer, amely elhitei vele, hogy áldozata rászolgált erre a bánásmódra. Ez a hit - amely bizonyos mértékig nyilván szándékosan választott - teszi képessé a kegyetlenkedőt érzelmei elfojtására. Ennek ellenére valahol mélyen legbelül benne is lecsapódik valami. Igen valószínű, hogy a kínzó hosszú távon valamiféle feszengést érez. Vizsgáljuk meg ebben az összefüggésben két korábban említett, könyörtelen diktátor, Hitler és Sztálin példáját. Úgy tűnik, életük végéhez közeledvén elmagányosodtak, szorongás, rettegés és gyanakvás vett rajtuk erőt, mint a saját árnyuktól megriadó varjakon.

Természetesen rendkívül ritka az ilyen szélsőséges eset. A kisebb negatív cselekedeteknek a hatása is sokkal nehezebben észrevehető, mint a nagyobbaké. Az önmagunknak és másoknak egyaránt szenvedést okozó cselekedetek kevésbé szélsőséges példajaként nézzük a gyermeket, aki játék közben összeverekszik a másikkal. A csetepatéből győztesen kikerülő lurkót először talán elégedettség önti el, de mire hazatér, alábbhagy ez az érzélem, és bonyolultabb tudatállapot veszi át a helyét. Egyszer csak feszengeni kezd. Úgy is jellemezhetnénk ezt a fajta érzést, hogy elidegenedik önmagától, rosszul érzi magát a bőrében. Az a gyermek viszont, aki játszani megy a pajtásával, és kellemes délutánt tölt el a társaságában, utána nemcsak pillanatnyi elégedettséget érez, hanem amint kifújta magát, az izgalom múltán jóleső nyugalmat is.

Az egyén jó híre további példája annak, miként üthetnek vissza a negatív cselekedetek saját elkövetőjükre. Úgy tűnik, az emberek - ami azt illeti, még az állatok is - általában irtóznak az aljasságtól, agresszivitástól, csalástól stb. Ha tehát másoknak ártó tevékenységbe bocsátkozunk, időleges kielégüléshez esetleg juthatunk ugyan általa, de az emberek előbb-utóbb ferde szemmel néznek ránk. Balsejtelemmel, nyugtalanul, rossz hírünk miatt bizalmatlanul figyelnek. Idővel barátaink is kezdenek elpártolni tőlünk. Minthogy a jó hírnév boldogság forrása, szenvedést hozunk magunkra, ha foltot ejtünk rajta.

Bár akadhat egy-két kivétel, azt tapasztalhatjuk, hogy aki végletesen önző életet él, nincs tekintettel mások sorsára, az jobbra magányossá, szánalmassá válik. Talán olyanok veszik körül, akik vagyona, rangja miatt a kegyeit keresik, ám ha az önző vagy agresszív egyént tragikus csapás éri, az úgynevezett barátok nemcsak faképnél hagyják, hanem titkon talán még kajánul vigyorognak is. Ha pedig a tetejébe még kifejezetten rosszindulatú is az illető, akkor halála után valószínűleg nemigen fog hiányozni senkinek. Inkább örülni fognak a vesztének - miként a náci haláltáborok sok foglya is örvendezhetett, amikor végül kivégezték egykori rabtartóikat. Ezzel szemben akik tevélegesen törődnek másokkal, azokat nagyra becsülik, nemegyszer szent-

ként tisztelik. Az ilyen embert elhunytá után meggyászolják, fájlják eltávozását. Gondoljunk Mahatma Gandhira. Bár Nyugaton tanult, és lehetősége nyílt a kényelmes életre, másokra való tekintettel úgy döntött, hazatér Indiába, ahol szinte koldusként élt, hogy minden erejét választott hivatásának szentelhesse. Bár a teste rég elhamvadt, ma is emlékeznek a nevére, milliók merítenek vigaszt és ihletet nemes tetteiből.

Ami a zavaró érzelmek tulajdonképpeni okát illeti, számos különböző tényezőre mutathatunk rá. Ezek közé tartozik az az általános szokás, hogy először magunkra gondolunk. Vagy említhetjük azt a hajlamunkat is, hogy a ténylegesen jelen lévőkön kívüli vonásokkal ruházunk fel tárgyakat és eseményeket - miként a sötétben kigyónak nézett kötél esetében. De ezen túlmenően, mivel negatív gondolataink és érzelmeink nem függetleníthetők más jelenségektől, a tárgyak és események, amelyekkel kapcsolatba kerülünk, maguk is részt vesznek reakcióink alakításában. Semmi sincs tehát, ami ne válhatná ki e reakciókat. Bármi és bárki lehet zavaró érzelmek forrása - nemcsak ellenség, hanem barát vagy legbecsesebb vagyontárgy, sőt az egyén önmaga is.

Ez arra utal, hogy a negatív gondolatainkkal és érzelmeinkkel való tulajdonképpeni szembehelyezkedés folyamatának első lépése az olyan helyzetek és tevékenységek kerülése, amelyek rendesen az előbbieknak adnának tápot. Ha például azt tapasztaljuk, hogy egy bizonyos személy jelenléte feldühít bennünket, tanácsos mindaddig távol tartanunk magunkat tőle, amíg jobban ki nem bontakoztatjuk belső erőforrásainkat. A második lépés az olyan tényleges körülmények kerülése, amelyek efféle erős gondolatokhoz és érzelmekhez vezetnek. Ez azonban magában foglalja, hogy már megtanultuk keletkezésük pillanatában felismerni a zavaró érzelmeket, ami nem mindig könnyű. Míg a gyűlölet teljesen kifejtett formában igen erőteljes érzés, a kezdeti fázisban talán csak egészen enyhe viszolygást érzünk egy bizonyos tárggyal vagy eseménnyel szemben. Sőt a zavaró érzelmek még a legelőrehaladottabb stádiumban sem mindig drámaian nyilvánulnak meg. Az orgyilkos talán viszonylag nyugodt abban a pillanatban, amikor meghúzza a ravaszt.

Éberén kell figyelniük ezért testünkre és mozdulatainkra, beszédünkre és kimondott szavainkra, szívünkre, elménkre és arra, amit érzünk, gondolunk. Ügyelniük kell a legcsekélyebb negativitásra is, és folyton észben kell tartanunk a kérdéseket: "Akkor vagyok-e boldogabb, ha gondolataim és érzelmeim negatívak, destruktívak, vagy akkor, ha üdvösek?" "Miben áll a tudat? Vajon magában és magától való, vagy más tényezők függvényében létezik?" Gondolkoznunk, gondolkoznunk és gondolkoznunk kell. Olyanokká kell válnunk, mint a tudós, aki adatokat gyűjt, elemzi azokat, majd levonja a megfelelő következtetéseket. Saját negativitásunk kiismerése élet-hossziglani feladat, amely szinte a végtelenségig finomítható. De amíg nem vágunk bele, nem vehetjük észre, hol szükséges változtatásokat eszközölnünk az életünkben.

Ha annak az időnek és fáradságnak, amelyet csip-csup foglalatosságokra - céltalan locsogásra és hasonlókra fecsérünk, akár töredékét a zavaró érzelmek tényleges mivoltának megismerésére fordítanánk, azt hiszem, óriási hatást gyakorolnánk életünk minőségére. Mind az egyén, mind a társadalom hasznot húzna ebből. Először is fölfedeznénk, mennyire károsak a zavaró érzelmek. És minél jobban átlátnánk bomlasztó jellegüket, annál inkább elmenne a kedvünk attól, hogy kövessük őket. Ez önmagában számottevően befolyásolná életünket.

Vegyük figyelembe, hogy a negatív gondolatok és érzelmek nemcsak lelki békénket dúlják fel, hanem egészségünket is aláássák. A hagyományos tibeti gyógyászat a haragot sok betegség - például a magas vérnyomás, az álmatlanság és degeneratív elváltozások - elsődleges forrásának tartja, és úgy tűnik, ezt a nézetet az allopatias orvoslás is mindinkább elfogadja.

Egy másik gyermekkori emlékem szemlélteti, miként ártanak nekünk a zavaró érzelmek. Kamaszéveimben kedvenc időtöltéseim közé tartozott, hogy azokat a vén automobiloikat babráltam, amelyeket elődöm, a tizenharmadik dalai láma nem sokkal a halála előtt, 1933-ban szerzett be. Négy volt belőlük: két brit gyártmányú Austin minikupé meg két amerikai kocs, az egyik egy Dodge, a másik egy ütött-kopott dzsip. Így együtt Tibet szinte teljes gépjárműállományát alkották. Az ifjú Dalai Láma szemében ezek a porlepte régiségek ellenállhatatlan vonzerőt jelentettek, és azért epekedtem, hogy újra beindíttassam őket. Titokban arról álmodoztam, hogy én magam is megtanulok vezetni. De rengeteget kellett nyaggatnom különféle kormányhivatalnokokat, mire végül találtam egyet, aki konyított valamicskét az autókhoz. Lhakpa Ceringnek hívták, és az indiai határ túloldalán fekvő Kalimpongból származott. Emlékszem, egyik nap valamelyik kocs motorján dolgozott, amikor leejtette a csavarkulcsát, elkáromkodta magát, és hirtelen felegyenesedett. Igen ám, de sajnos elfeledkezett a felnyitott motorháztetőről, és iszonyú csattanással beleverte a fejét. Ekkor azonban ahelyett, hogy óvatosan kikecmergett volna, legnagyobb meglepetésemre még inkább felbőszült, újra kihúzta magát, és másodsorra még jobban bevágta a fejét. Egy pillanatra döbbenet álltam e hóbortos viselkedés láttán, aztán kitört belőlem a nevetés.

Lhakpa Cering dührohama nem eredményezett mást, mint két jókora zúzódást, ami őt csupán kellemetlenül érintette, de az esetből láthatjuk, hogyan tehetik tönkre a zavaró érzelmek egyik legbecsesebb tulajdonságunkat, nevezetesen a megkülönböztető tudatosságra való képességünket. Megfosztanak attól, ami képessé tesz bennünket, hogy megítéljük, mi helyes és mi helytelen, felmérjük, mi ígér tartós hasznot és mi csupán időleges előnyt magunknak és másoknak, felismerjük cselekedeteink valószínű kimenetelét, s így fikarcnyival sem vagyunk különbek az állatoknál. Nem nagy csoda, ha a zavaró érzelmek befolyása alatt olyasmit teszünk, ami rendes körülmények között eszünkbe se jutna.

Ítéloképességünk elvesztése rámutat az efféle mentális és emocionális esemény egy másik negatív jellemzőjére. A zavaró érzelmek megtévesztenek bennünket. Látszatra kielégülést nyújtanak, de a valóságban erre hiába várunk. Jóllehet az ilyen érzelem mintegy merészséget és erőt adó védelmezőnk álruháját ölti, az így kapott energiával lényegében semmire sem megyünk. Az ilyen befolyás alatt hozott döntéseket gyakran megbánjuk. Az efféle harag az esetek nagy részében voltaképpen inkább a gyengeség, semmint az erő jele. A legtöbben tapasztaltuk már, hogy egy vita addig a pontig fajult, amíg az egyik fél sértegető szavakat nem használt, félreérthetetlenül elárulva ezzel álláspontja ingatagságát. Ráadásul nincs is szükség haragra ahhoz, hogy bátorságra és magabiztosságra tegyünk szert. Mint látni fogjuk, ez más eszközökkel is elérhető.

A zavaró érzelmek irracionális síkra is kiterjednek. Arra a feltételezésre sarkallnak, hogy a látszat mindig valamiképpen tükrözi a valóságot. Amikor előnt bennünket a düh vagy a gyűlölet, hajlamosak vagyunk úgy tekinteni a másikra, mint akin



senki és semmi nem változtathat. Minden porcikájában ellenszenvesnek tűnhet az illető, elfeledkezünk arról, hogy csupán szenvedő emberi lény, akárcsak mi magunk, ugyanúgy óhajtja a boldogságot és szeretné elkerülni a szenvedést, mint mi. Csak józan eszünk súgja azt, hogy mihelyt haragunk lángja ellobban, biztosan legalább egy árnyalattal kedvezőbb megvilágításban tűnik fel előttünk az az egyén. Ugyanez megfordítva is érvényes, amikor elfogulttá válunk valaki iránt. A másik ilyenkor mindaddig abszolút kívánatosnak tetszik, amíg a zavaró érzelem hatása nem csillapul, mert akkor már nem is látjuk olyan tökéletesnek őt. Egyébként amikor ennyire feltámad bennünk a szenvedély, komoly veszély fenyeget, hogy az ellenkező végletbe esünk. Az egykor bálványozott személy gyűlöletesnek és megvetendőnek látszik, holott természetesen kezdettől fogva ugyanarról az emberről van szó.

A zavaró érzelmek haszontalanok is. Minél több teret engedünk nekik, annál kevesebb marad jó tulajdonságaink - például a kedvesség és együttérzés - számára, és annál kevésbé leszünk képesek megoldani problémáinkat. Nincs is olyan alkalom, amikor ezek a felzaklató gondolatok és érzelmek segítenének akár nekünk, akár másoknak. Minél mérgeesebbek vagyunk, annál többen menekülnek előlünk. Minél gyanakvóbban viselkedünk, annál inkább elszigeteljük magunkat az emberektől, emiatt annál magányosabbá válunk. Minél kéjszívűbbek vagyunk, annál kevésbé tudunk rendes kapcsolatokat kialakítani, és megint csak annál inkább egyedül maradunk. Gondoljunk arra az egyénre, akinek tevékenységét elsődlegesen a zavaró érzelem vagy másként fogalmazva, otromba vonzalom és ellenszenv, kapzsiság, felfuvalkodott becsvágy stb. irányítja. Az ilyen személy nagy hatalomra tehet szert, híressé válhat, akár a történelemkönyvekbe is beírhatja a nevét. De halálával hatalma elenyészik, dicsőségének vége szakad. Mit ért hát el valójában?

Sehol sem nyilvánvalóbb a zavaró érzelem haszontalansága, mint a harag esetében. Amikor feldühödünk, megszűnik bennünk minden részvét, szeretet, nagylelkűség, megbocsátás, elnézés és türelem. Ilyenformán épp azoktól a dolgoktól fosztjuk meg magunkat, amelyekből a boldogság összeáll. A harag nemcsak hogy azonnal elhomályosítja ítélőképességünket, hanem hajlamos tovább is lépni a bosszúvágy, káröröm, gyűlölet és rosszindulat felé - amelyek egytől egyig mindenkor negatívak, mert közvetlenül ártanak másoknak. A harag szenvedéshez vezet, vagy legalábbis kínos zavarba hoz. Mindig szívesen bíbelődtem például órajavítással, de sihederkoromból jó néhány alkalomra emlékszem, amikor annyira elveszítettem a türelmemet a pirinyó alkatrészek miatt, hogy fölkaptam és az asztalhoz vágtam a törékeny szerkezetet. Később persze szörnyen restelkedtem viselkedésem miatt - kivált az egyik esetben, amikor rosszabb állapotban kellett visszaadnom az órát a tulajdonosának, mint amilyenben átvettem!

Bármilyen jelentéktelennek tűnhet ez a példa, azért jól szemlélteti, hogy bővelkedhetünk ugyan anyagi javakban - finom ételek, szépen berendezett lakás, drága televízió -, mégis oda a lelki nyugalmunk, mihelyt haragra gerjedünk. Olyankor már a reggeli sem ízlik. Ha pedig ez rendszeressé válik - legyünk bármilyen tanultak, gazdagok vagy hatalmasak -, az emberek egyszerűen kerülni fognak bennünket. "Na igen - ismerik el -, nagyon okos az illető, csak hát rémesen rossz kedélyű." Vagy így nyilatkoznak rólunk: "Nem vitás, hogy rendkívül tehetséges, de könnyen kijön a sodrából. Jobb vigyázni vele." Mindenesetre távol tartják magukat tőlünk. Miként a folyton

morgó, vicsorgó kutyától, úgy óvakodunk azoktól is, akiknek harag mardossa a szívét.

Inkább lemondunk a társaságukról, semhogy megkockáztassunk egy dühkitörést.

Kétségtelen, hogy a félelemhez hasonlóan létezik valamiféle "nyers" düh, amelyet inkább hirtelen energiatolulásként, mintsem észleletekkel alátámasztott érzelmeként élünk meg. Elképzelhető, hogy a haragnak ez a fajtája pozitív következményekkel jár. Nem lehetetlen, hogy az igaz-ságtalanság láttán fellobbanó harag önfeláldozó cselekedetre indít valakit. Pozitívnak tekinthetjük azt a haragot, amely arra készítet bennünket, hogy a segítségére siessünk valakinek, akit megtámadtak az utcán. Ám ha ez túllép az igazságtalanság mértékén, ha személyessé válik, bosszúvágyat vagy rosszindulatot szül, akkor veszélyes a helyzet. Amikor valami negatívát teszünk, képesek vagyunk választóvonalat húzni önmagunk és a negatív cselekedet között. De ha másokról van szó, sokszor nem tudjuk elkülöníteni a cselekvőt a cselekvéstől. Ez mutatja, mennyire megbízhatatlan még a jogosnak látszó harag is.

Ha még mindig túlzónak tűnik a kijelentés, miszerint a harag teljességgel haszontalan érzelmek, akkor gondolkodjunk el, vajon állítja-e bárki is, hogy a harag boldogságot hozhat. Soha senki. Ugyan miféle orvos javallana bármely betegség kezelésére haragot? Nincs ilyen doktor. A harag csak sért bennünket. Nincs benne semmi ajánlanivaló. Tegyük fel magunknak a kérdést: boldoggá tesz-e, ha feldühödünk? Megnyugszik-e tőle az elménk, ellazul-e a testünk? Ugye, hogy épp ellenkezőleg: minden tagunkban feszültséget érzünk, és elménk háborog?

Ha meg akarjuk őrizni lelki békénket s ezáltal boldogságunkat, akkor racionálisabban és közömbösebben kell viszonyulnunk negatív gondolatainkhoz és érzelmeinkhez, de emellett határozott szokásunkká kell válnia, hogy önmérséklettel válaszoljunk ezekre. A negatív gondolatok és érzelmek készítetnek bennünket erkölcstelen cselekvésre. Mivel pedig a zavaró érzelmek saját belső szenvedésünk forrása - ugyanis ez az alapja a csalódásnak, zavarodottságnak, bizonytalanságnak, szorongásnak és önbecsülésünk elvesztésének, ami megrendíti önbizalmunkat -, önmérséklet nélkül megrekedünk az örökös szellemi és érzelmi feszélyezettség állapotában. Így lehetetlen a lelki béke. Bizonytalanság foglalja el a boldogság helyét, és nem sokáig vár magára a szorongás meg a depresszió.

Egyesek talán úgy érzik, helyes ugyan, ha megfékezzük az izzó gyűlölet érzéseit, amelyek erőszakba vagy akár gyilkosságba hajszolhatnak bennünket, ám érzelmeink mérséklésével és elménk fegyelmezésével már függetlenségünk elvesztését kockáztatjuk. Valójában épp az ellenkezője igaz. A harag és a zavaró érzelmek éppúgy nem használódnak el soha, mint ellenpárja, a szeretet és az együttérzés. Ehelyett gyarapodásra hajlamosak, akár a tavaszi hóolvadáskor kiáradó folyó, így elménket nemhogy felszabadítanak, hanem tehetetlen rabszolgájukká silányítják. Amikor negatív gondolatoknak és érzelmeknek adjuk át magunkat, óhatatlanul rájuk szokunk, fokozatosan belénk ivódnak, az irányításuk alá kerülünk. A vérünk ké válik, hogy kellemetlen körülményekre kitöréssel reagáljunk.

A lelki béke - a boldogság elsődleges jellemzője - és a harag nem tűrik meg egymás közelségét. A negatív gondolatok és érzelmek magát a béke és boldogság gyökerét támadják meg. Ha jól meggondoljuk, teljesen ésszerűtlen úgy keresnünk a boldogságot, hogy semmit sem teszünk a dühös, kárörvendő és rosszindulatú gondo-

latok, érzelmek mérséklésére. Dühünkben gyakran durva szavakat használunk. Az effajta durvaság barátságokat szakíthat szét. Mivel a boldogság társas kapcsolatainkkal összefüggésben alakul ki, barátságaink tönkretételével a boldogság alapfeltételeit dőljük szét.

Ha azt mondjuk, féket kell vetnünk haragunkra, negatív gondolatainkra és érzelmeinkre, ez nem úgy értendő, hogy el kell fojtanunk, amit érzünk. Fontos különbséget tennünk elfojtás és mérséklés között. Az utóbbi önként és megfontoltan vállalt fegyelmet jelent, amely az ebből származó előnyök mérlegelésén alapul. Egészen más eset az, ha valaki azért fojtja el érzelmeit, például haragját, mert úgy érzi, fegyelmezett arcot illik mutatnia a külvilág felé, vagy pedig attól fél, mit fognak szólni mások. Az effajta viselkedés olyan, mint a gennyedző seb bekötözése. Ezúttal nem szabályok betartásáról van szó. Az elfojtás azzal a veszéllyel jár, hogy az egyénben egyre csak gyűlik a düh és neheztelés, így egyszer eljön majd a pillanat, amikor többé nem képes magában tartani.

Más szóval természetesen akadnak gondolatok és érzelmek - köztük negatívak -, amelyeket helyénvaló, sőt fontos is nyíltan kifejezésre juttatnunk, de erre léteznek megfelelő és kevésbé megfelelő módok. Sokkal jobb konfrontálódni egy személylyel vagy helyzettel, mint teljesen eltitkolni és magunkban érlelgetni, táplálni haragunkat, neheztelésünket. Ha azonban válogatás nélkül ontjuk magunkból a negatív gondolatokat és érzelmeket, egyszerűen azon az alapon, hogy muszáj hangot adnunk nekik, akkor a fent jelzett okokból könnyen előfordulhat, hogy elveszítjük a fejünket és túlreagáljuk a dolgokat. Fontos tehát, hogy megválogassuk mind a kifejezendő érzelmeket, mind kinyilvánításuk módját.

Az igazi boldogságot meglátásom szerint a lelki béke jellemzi, és társas kapcsolatainkkal összefüggésben alakul ki. Ennélfogva az erkölcsös magatartás függvénye, amaz pedig olyan cselekedetektől áll, amelyek figyelembe veszik mások jólétét. A zavaró érzelmek akadályoz bennünket abban, hogy ilyen együtt érző magatartást tanúsítsunk. Ha tehát boldogságot óhajtunk, meg kell zaboláznunk a negatív gondolatokra és érzelmekre adandó válaszainkat. Erre célok, amikor azt mondom, hogy meg kell szelídítenünk a vad elefántot, azaz fegyelmezetlen elménket. Ha nem mérsékeljük a zavaró érzelmekre adott válaszunkat, cselekedeteink erkölcstelenné válnak, és akadályozzák boldogságunk feltételeit. Szó sincs arról, hogy buddhákká kellene válnunk, egyesülnünk kellene Istennel. Csupán felismerjük, hogy érdekeink és jövőnk boldogságunk szorosan összefüggenek másokéval, és megtanulunk ennek megfelelően cselekedni.

## HETEDIK FEJEZET

### AZ ERÉNY ERKÖLCSE

Eljutottunk tehát odáig, hogy az igazi boldogsághoz elengedhetetlen az önmérséklet. Nem állhatunk meg azonban ezen a ponton. Bár a durva vétségektől, gonosz tettektől a puszta önmérséklet is megóvhat, a lelki békével jellemzett boldogság eléréséhez már nem elegendő. Ha annyira át akarjuk alakítani önmagunkat - szokásainkat és beállítottságunkat -, hogy cselekedeteink együtt érzővé váljanak, akkor ki kell

bontakoztatnunk azt, amit úgy nevezhetnénk: az erény erkölcse. A negatív gondolatoktól és érzelmektől való tartózkodás mellett művelnünk és erősíteniünk kell pozitív tulajdonságainkat is. Melyek ezek a pozitív tulajdonságok? Alapvető emberi vagy spirituális vonások: szeretet, együttérzés, türelem, elnézés, alázat, megbocsátás és így tovább.

Az együttérzés (nying-dzse) után a legfőbb ezek közül az, amit tibetiül úgy nevezünk: szö pa. Ismét olyan megjelöléssel kerültünk szembe, amelynek más nyelvekben nem kínálkozik egyenértékese, noha a fogalmak, amelyeket takar, egyetemesek. Gyakran egyszerűen "türelem"-nek fordítják, bár szó szerinti értelme "tűrőképesség" vagy "ellenálló képesség". Ugyanakkor azonban az elszántság jelentéstartalmát is hordozza. Azokra az erős, negatív gondolatokra és érzelmekre adott megfontolt választ jelöli tehát (szembeállítva az oktalan reakcióval), amelyek jobbára akkor merülnek fel, amikor ártó szándékkal találkozunk. A szö pa ad erőt, hogy ellenálljunk a szenvedésnek; jóvótából még azok iránti együttérzésünket sem veszítjük el, akik ártani akarnak nekünk.

Ebben az összefüggésben Löpön-la, a Namgyal kolostor egyik szerzetesének példája jut eszembe. A megszálló katonák Tibetből való szökésemet követően sok ezer szerzetessel és tisztviselővel együtt őt is börtönbe zárták. Amikor végül szabadon bocsátották, megengedték neki, hogy Indiába távozzék, ahol visszatért száműzetésben újjáalapított rendházába. Több mint húsz esztendő után nagyjából ugyanúgy láttam viszont, ahogy az emlékezetemben élt. Természetesen idősebbnek tűnt, de jó erőben-egészségben és teljes szellemi épségben vészelté át a megpróbáltatásokat. Szelíd derűje változatlan maradt. Pedig beszélgetésünkből megtudtam, hogy a hosszú fogság alatt kegyetlen bánásmódban részesült. A többiekkel együtt "átnevelésnek" vették alá, melynek során arra kényszerítették, hogy megtagadja a vallását, nemegyszer meg is kínozták. Kérdésekre, hogy félt-e valaha, azt felelte, csupán egyetlen dologtól rettegett: attól, hogy esetleg kihal belőle a rabtartói iránti részvét és törődés.

Ez egyszerre megrendített és fellelkesített. Löpön-la története megerősítette, amit mindig is hittem. Nem testalkata, nem is intelligenciája, neveltetése vagy akár társadalmi beidegződései teszik képessé az embert a nehézségek elviselésére. Sokkal többet nyom a latban spirituális állapota. Bár egyesek pusztá akarateréjük révén életben maradhatnak, azok szenvednek a legkevesebbet, akik magas szintre fejlesztik a szö pá-t.

A szö pa alapszinten viszonylag jól körülírható a béketűrés és a lelkierő (a sorscsapásokkal szembeni állhatatosság) fogalmával. Magasabb szintre fejlesztve azonban jelenti a megpróbáltatások közbeni lélekjelenlétet is, a kikökhenthetetlen nyugalmat, amely azt tükrözi, hogy az egyén magasabb, spirituális cél elérése érdekében önként vállalja a nehézségeket. Ebbe beletartozik az adott helyzet elfogadása annak felismerése által, hogy sajátságos felszíne alatt egymással kapcsolatban álló okok és körülmények rendkívül bonyolult szövedéke feszül.

A szö pa tehát az igazi erőszakmentesség gyakorlásának eszköze. Ez tesz képessé bennünket nemcsak arra, hogy tartózkodjunk a fizikai reakcióktól, ha provokálnak bennünket, hanem arra is, hogy elszakadjunk negatív gondolatainktól és érzelminktől. Nem beszélhetünk szö pá-ról, ha engedünk ugyan valakinek, de mogorván tesszük vagy neheztelünk rá ezért. Nem szö pa például az, ha munkahelyi fölöttesünk felidegesít bennünket, kénytelenségéből mégis fejtet hajtunk. A szö pa lényege a csapá-

sokkal szemben tanúsított, elszánt béketűrés. Más szóval, aki türelmet és állhatatosságot tanúsít, az eltökéli magát, hogy nem adja meg magát negatív ingereknek - amelyeket harag, gyűlölet, bosszúvágy stb. alakjában jelentkező zavaró érzelmeként tapasztal -, inkább szembeszáll sértődöttségével, és nem viszonzza a bántást bántással.

A fentiek nem úgy értendők, hogy egyetlen esetben sem helyénvaló, ha szigorú lépésekkel válaszolunk mások cselekedeteire. A türelem gyakorlása sem azt jelenti az általam leírt felfogásban, hogy bármit művelnek velünk, fogadjuk el, és minden további nélkül adjuk be a derekunkat. Arról sincs szó, hogy soha semmit ne tegyünk azok ellen, akik bántanak. A szópa nem tévesztendő össze a passzivitással. Épp ellenkezőleg, a határozott fellépés valamivel szemben összeférhet a szópa-val. Bármelyikünk életében adódhat alkalom, amely kemény szavakat - vagy épp tettleges beavatkozást - követel. Mivel azonban a szópa belső tartásunkat óvja, ebből következően előnyösebb helyzetben vagyunk, hogy megfelelően erőszakmentes megoldást találjunk egy problémára, mintha negatív gondolatok és érzelmek borítanának el bennünket. Mint látható, ez épp ellenkezője a gyávaságnak. Gyávaságról akkor beszélhetünk, ha a félelem miatt minden magabiztosságunk elvész. A türelmes állhatatosság pedig azt jelenti, hogy akkor is tántoríthatatlanok maradunk, ha félünk.

Elfogadás alatt sem azt értem, hogy amikor problémáink megoldhatóak, ne tegyünk meg evégre mindent, ami hatalmunkban áll. A pillanatnyi szenvedést - azt, amelyen épp keresztül megyünk - illetően azonban az elfogadás segíthet abban, hogy az átélteket ne tetézze még a szellemi és érzelmi szenvedés terhe is. Az öregedés ellen például nemigen tehetünk semmit. Sokkal jobb, ha beletörődünk állapotunkba, mint ha mérgeledünk miatta. Mindig megrökönyödöm és kissé balgaságnak tartom, amikor hajlott korú emberek önérzézetesen elhárítják a segítséget, holott nyilvánvalóan elkelne.

A türelmes állhatatosság az a jellemvonás, amely képessé tesz bennünket arra, hogy ne engedjük át az irányítást a negatív gondolatoknak és érzelmeknek. Megóvja lelki nyugalmunkat a nehézségek közepette. Ha ilyen türelmet gyakorlunk, erkölcsileg üdvös magatartást fogunk tanúsítani. Mint láthatjuk, az erkölcsi gyakorlat első lépése a negatív gondolatok és érzelmek azonnali megfékezése, a második - a fék behúzását követő - pedig az, hogy türelmesen szembehelyezkedünk a provokációval.

Az olvasó itt közbevetheti, hogy bizonyára előfordul olyan helyzet, amikor ez lehetetlen. Mi a teendő olyankor, ha egy hozzánk közel álló, aki minden gyöngénket ismeri, úgy viselkedik velünk szemben, hogy egyszerre úgy érezzük, menthetetlenül hatalmába kerít bennünket a düh? Ilyen körülmények között igazán képtelenségnek tűnhet, hogy fenntartsuk a másik iránti együttérzésünket, de legalább arra ügyelhetünk, hogy ne reagáljunk erőszakosan, agresszíven. A legjobb talán az, ha elhagyjuk a helyiséget és járunk egyet vagy akár csak elszámolunk húsz lélegzetvételig: kell találnunk valami módot, hogy egy kicsit lehiggadjunk. Ezért kell mindennapi életünk középpontjába helyeznünk a türelem gyakorlását. A legmélyebb szinten kössünk ismeretséget vele, hogy amikor valóban nehéz helyzetben találjuk magunkat, ha netán külön erőfeszítés válik is szükségessé, tudjuk majd, mi kell ahhoz. Ha viszont mindaddig elhanyagoljuk a türelem gyakorlását, amíg ténylegesen bajba nem kerülünk, fölöttebb valószínű, hogy nem sikerül majd ellenállnunk a provokációnak.

A türelem vagy szópa erényének elsajátítására az az egyik legjobb mód, ha rendszeresen szakítunk időt, hogy előnyeinket elmélkedjünk. Ez a megbocsátás forrása.

Ha a szó pa a cselekvő és a cselekvés közötti különbségtétel képességével ötvöződik, természetsszerűleg adódik a megbocsátás. A szó pa ráadásul páratlan védőeszköze mások iránti törődésünknek, bárhogy viselkedjenek is velünk. Képesé tesz arra, hogy csak magát a cselekedetet ítéljük el, s ugyanakkor együttérzéssel forduljunk a másik felé. Ha kibontakoztatjuk a türelmes állhatatosság képességét, tapasztalhatjuk, hogy ezzel arányosan higgadtabbá, nyugodtabbá válunk. Kevésbé hajlunk a civódásra, kellemesebb társaságnak mutatkozunk, ezzel annyira pozitív atmoszférát teremtünk magunk körül, hogy mások könnyen lépnek kapcsolatba velünk. És mivel a türelem gyakorlása érzelmileg kiegyensúlyozottabbá tesz, észrevehetjük, hogy nemcsak mentálisan és spirituálisan erősödünk, hanem fizikailag is egészségesebbé válunk. Magam is jó egészségnek örvendek, amit egyértelműen annak tulajdonítok, hogy általában nyugodt és békés vagyok.

A szó pa vagy türelem legfontosabb hozadéka azonban az, hogy hatékony el-lenszere a kártékony haragnak - lelki nyugalmunk és ennél fogva boldogságunk leg-főbb fenyegetőjének. A türelem a legjobb belső önvédelmi eszközünk a harag rombo-ló hatása ellen. Gondoljuk csak meg: a gazdagság éppúgy nem véd meg a haragtól, mint a műveltség, bármilyen képzett és intelligens is az ember. Ami azt illeti, a tör-vény sem segít. A hírnév? Itt teljesen haszontalan. Csakis a türelmes állhatatosság belső védműve óvhat meg bennünket a negatív gondolatok és érzelmek zűrzavarától. Az elme vagy szellem (lo) nem fizikai jellegű, közvetlenül nem érinthető, nem sért-hető. Csak a negatív gondolatok és érzelmek árthatnak neki. Ennél fogva csak a meg-felelő pozitív tulajdonság védelmezheti.

A türelem erényének elsajátításakor második lépésként nagyon hasznos, ha nem annyira lelki békénket fenyegető tényezőnek, mint éppenséggel a türelem eléré-séhez vezető eszköznek tekintjük a megpróbáltatásokat. Ebből a szemszögből úgy lát-hatjuk, hogy azok, akik ártanak nekünk, bizonyos értelemben a türelem tanítómeste-rei. Arra tanítanak, amit pusztá szavakból sohasem érthetnénk meg, bármilyen böl-csek vagy jámborak is azok. E könyv pusztá végiglapozásától sem remélheti az olva-só, hogy elsajátítja a türelem erényét - hacsak nem olyan unalmas, hogy szerfölött nagy kitartást igényel! A nehézségekből viszont megismerhetjük a türelmes állhata-tosság értékét. És különösen azok, akik ártának nekünk, egyedülálló lehetőséget kí-nálnak a fegyelmezett viselkedés gyakorlására.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy az emberek nem felelősek a tetteikért. Ne feledjük azonban, hogy nagyrészt tudatlanságból is cselekedhetnek. Aki erőszakos környezetben nőtt fel, talán nem ismer más viselkedést, így hát szinte fölösleges is firtatni, ki mennyiben hibás. Ha valaki szenvedést okoz nekünk - és itt természetesen nem azokra az esetekre gondolok, amikor mások jogosan ellenkeznek velünk, például indokolatlan követeléseinket utasítják vissza -, az a helyénvaló válasz, ha felismerjük, hogy bántásunkkal végső soron saját lelki békéjüket, belső egyensúlyukat, ezáltal boldogságukat veszítik el. Legjobban tesszük tehát, ha együtt érzünk velük, már csak azért is, mert pusztán attól, hogy szeretnénk látni a szenvedésüket, még nem esik ba-juk. Nekünk annál inkább.

Képzeld el két vitakozó szomszédot. Az egyikük nem veszi a szívére a né-zeteltérést, a másik viszont a megszállottjává válik, folyton azon töri a fejét, mivel árthatna ellenfelének. De mi történik? Annyira dül-fül, hogy hamarosan kezdi rosszul érezni magát. Előbb az étvágya hagyja el, majd álmatlanság gyötri, utoljára megren-

dül az egészsége. Se éjjele, se nappala a kínlódástól - és a sors fintora, hogy végül teljesíti a másik fél kívánságát.

Ha komolyan meggondoljuk, nem egészen racionális dolog, hogy egyes embereket szemelünk ki haragunk céltáblájául. Végezzünk el képzeletben egy egyszerű gyakorlatot. Mondjuk, hogy valaki sértéseket vág a fejünkhöz. Ha hajlunk arra, hogy haragot tápláljunk az így okozott fájdalom miatt, vajon nem magukra a szavakra kellene-e összpontosítanunk érzéseinket, hiszen valójában ezek fájnak? Mégis az egyénre haragszunk, aki kiabál velünk. Természetesen érvelhetnénk azzal, hogy mivel ő kiabál, jogosan vagyunk dühösekre rá, elvégre ő tartozik erkölcsi felelősséggel, nem pedig a szavai. Ez talán igaz is, de ha arra akarunk haragudni, ami a fájdalom tulajdonképpen okozója, akkor mégiscsak közvetlenebb ok az, amit mondott. Sőt nem kellene inkább arra irányítanunk dühünket, ami az illetőt sértegetésre készítette, vagyis zavaró érzelmeire? Hiszen ha békés és nyugodt lenne, nem viselkedne így. A három tényező - a sértő szavak, az azokat kimondó személy és a negatív indulatok, amelyek a kimondásukra készítettek - közül mégis a személyre haragszunk. Valami következetlenséget látok ebben.

Ha valaki azt az ellenvetést teszi, hogy fájdalmunk valódi oka a sértegető személy gonosz-sága, ez még mindig nem kellő alap az illetővel szembeni haragra. Ha ugyanis az alaptermészetéhez tartozna, hogy ellenségesen bánják velünk, akkor képtelen lenne másként viselkedni. Ebben az esetben céltalan a harag. Nincs értelme a tűzre haragudnunk, ha megégetjük magunkat. A tűznek természetéhez tartozik, hogy éget. De jusson eszünkbe, hogy az eredendő ellenszenv vagy eredendő gonoszság tévképzet, és vegyük észre, hogy ugyanez a személy, aki most fájdalmat okoz nekünk, más körülmények között jó barátunk lehetne. Nemegyszer hallhatunk katonákról, akik a fronton szemben álltak, és békeidőben közel kerülnek egymáshoz. Legtöbbször előfordul az is, hogy megismerkedünk valakivel, aki rossz hírű múltja ellenére egészen kellemes egyéniségnek bizonyul.

Természetesen nem azt mondom, hogy minden helyzetben efféléken mészároljunk. Ha fizikai veszély fenyeget, jobban tesszük, ha elmélkedés helyett arra fordítjuk az energiánkat, hogy elszaladjunk! Hasznos azonban, ha nem sajnáljuk az időt, hogy megismerkedjünk a türelem különféle vonatkozásaival és előnyeivel. Ez képessé tesz arra, hogy a hasznunkra váltsuk megpróbáltatásainkat.

Már említettem, miként hat a szó pa vagy türelem a harag ellenében. Ugyanígy minden negatív állapotnak megtalálhatjuk az ellentettjét. A kevélységnek például ellenpárja az alázat, a kapzsiságnak az elégedettség, a tunyaságnak az állhatatosság. Ha tehát le akarjuk küzdeni a negatív gondolatok és érzelmek nyomán kialakult ártalmas állapotokat, az erény művelése nem választható el a zavaró érzelmekre adott válasz mérséklésétől. A kettő kéz a kézben jár. Az erkölcsi fegyelem ezért nem korlátozható se pusztán önmérsékletre, se pusztán a pozitív tulajdonságok megerősítésére.

Hogy megértsük, miként párosul ez az önmérséklési folyamat az ellentételezéssel, vegyük például a szorongást. Leírhatjuk a félelem válfajaként, amely azonban jól fejlett mentális összetevővel bír. Mármost óhatatlanul találkozunk élményekkel és eseményekkel, amelyektől tartunk. Ám ez az aggodalom akkor csap át szorongásba, ha rágódunk a dolgokon, és hagyjuk, hogy fantáziánk negatív reflexiókat vetítsen rájuk. Ekkor kezdünk nyugtalankodni, gyötrődni. Végül a szünni nem akaró zaklatottság állapotába kerülünk. Minél inkább kifejlődik ez az állapot, annál kevésbé tudunk

tenni ellene, annál erősebbé válik. De ha alaposan átgondoljuk, rájövünk, hogy a folyamat háttérében elsődlegesen szűklátókörűség, a megfelelő perspektíva hiánya húzódik meg. Emiatt nem vesszük észre, hogy a dolgok és események számtalan ok és körülmény eredményeként jönnek létre. Hajlamosak vagyunk csupán az adott helyzet egy-két mozzanatára koncentrálni. Személyesünket kizárólag negatív gyermekkori élményeknek, szociális vagy anyagi helyzetünknek, illetve valamely vélt kudarcnak vagy fogyatékoságnak tulajdonítjuk. Pedig ha így járunk el, óhatatlanul arra korlátozzuk magunkat, hogy csak e mozzanatok megoldására találjunk eszközöket. Ezzel az a baj, hogy ha nem sikerül, az könnyen megtörheti küzdőszellemünket. A szorongás legyőzésének első lépése tehát az, hogy megfelelő nézőpontból tekintjük át helyzetünket.

Ezt sokféleképpen elérhetjük. Az egyik legeredményesebb módszer az, ha megpróbáljuk önmagunkról másokra terelni figyelmünket. Ha ez sikerül, tapasztalhatjuk, hogy saját problémáink léptéke is kisebbedik. Nem azt akarom mondani, hogy teljesen hagyjuk figyelmen kívül saját szükségleteinket, inkább azok mellett - bármennyire szorongatóak legyenek gondjaink - igyekezzünk szem előtt tartani másokét is. Ez azért hasznos, mert amikor mások iránti törődésünk cselekvésben csapódik le, észrevesszük, hogy önbizalmunk automatikusan megerősödik, az aggodalom és szorongás alábbhagy. A modern élettel együtt járó szinte minden mentális és emocionális szenvedés - így a reményvesztettség, elmagányosodás stb. - abban a pillanatban enyhül, amint mások iránti törődés kezdi vezérelni cselekedeteinket. Úgy vélem, ez megmagyarázza, miért nem elegendő a szorongás csökkentéséhez pusztán az, ha külsőleg pozitív lépéseket teszünk. Rövid távú céljainkhoz igyekszünk közelebb jutni, mégis csak gondjainkat szaporítjuk.

Mi a teendő viszont olyankor - ami különböző mértékben időről időre mindannyiunkkal előfordul -, ha úgy érezzük, egész életünk elbizonytalanodott, összecsapnak a fejünk fölött a hullámok? Ilyenkor létfontosságú, hogy minden erőnkkel kedélyállapotunk javításán iparkodjunk. Vegyük például számba mindazt, amiben szerencsések vagyunk. Hiszen talán szeret bennünket valaki, szorult belénk némi tehetség, jó nevelésben részesültünk, alapvető szükségleteinket - ételmezés, lakás, ruházkodás - ki tudjuk elégíteni, esetleg a korábbiakban tettünk egyet-mást embertársaink javáért. Gondoljunk életünk legcsekélyebb pozitív mozzanataira is olyanformán, mint a bankár, aki még a legkisebb kihelyezett kölcsönre is kamatot szed. Mert ha nem sikerül jobb kedvre derítenünk magunkat, komoly veszély fenyeget, hogy a magatehetlenség érzésébe süppedünk. A végén még azt hisszük, képtelenek vagyunk bármi-féle jóra. Tehát saját magunkat kergetjük kétségbeesésbe, aztán úgy látjuk, nincs más hátra, csak az öngyilkosság.

A legtöbb reménytelen, kétségbeejtő helyzet nem annyira valóságos, amennyire az egyén képzelet. Lehetséges persze, hogy mások közreműködése nélkül megoldhatatlan. Ebben az esetben segítséget kell kérni. Adódhatnak azonban ténylegesen kilátástalan szituációk. Ilyenkor vigaszt nyújthat a vallás, de ez más lapra tartozik.

Mi mászt ölel fel az erény erkölce? Általános elvként leszögezhetjük, hogy okvetlenül kerülnünk kell a szélsőségeket. A nyaklók nélküli habzsolás éppolyan veszélyes, mint a koplalás, és ugyanez érvényes az erény gyakorlására is. Végtelenségig hajtva még nemes ügyek is okozhatnak bajt. A körülményeket figyelmen kívül hagyó, túlzott merészség például könnyen vakmerőségbe csaphat át. A szélsőség ellentmond az



erénygyakorlás egyik alapvető céljának, hiszen épp azt a hajlamunkat kellene megfékeznünk, hogy az elkerülhetetlen szenvedést okozó személyek és események durva mentális és emocionális reakciókat válthassanak ki belőlünk.

Azt is fontos megértenünk, hogy mindennapi életünk középpontjába kell helyoznunk az erényre való törekvést, ha a természetesen erkölcsös cselekvés jegyében akarjuk átformálni elménket és érzelmvilágunkat (10). Hiszen szeretet és együttérzés, türelem, nagylelkűség, alázat stb. mind kiegészítik egymást. Mivel igen nehéz gyökerestül kiirtani a zavaró érzelmet, az ellentettjének már a negatív gondolatok és érzelmek felbukkanása előtt szokásunkká kell válnia. Létfontosságú például a nagylelkűség gyakorlása, hogy ezzel ellensúlyozzuk tulajdonunk, sőt energiánk túlzott kímélésére, védelmezésére való hajlamunkat. A tevékeny adakozás segít leküzdeni a fukarságot, amelyet ezzel a kérdéssel szoktunk igazolni: "Ha mindent szétosztogatok, mi marad nekem?"

Az adakozást mindegyik világvallás és minden civilizált társadalom erénynek tekinti, és nyilvánvaló, hogy adó és kapó félnek egyaránt javára válik. Aki kap, mentesül a nélkülözés kínjaitól, aki pedig ad, jóleső érzéssel nyugtázhatja, hogy örömet szerzett másoknak. Látnunk kell ugyanakkor, hogy az adakozásnak különböző formái és fokozatai léteznek. Ha abból a megfontolásból adakozunk, hogy mások előtt jobb színben tűnjünk fel - elismerést szerezzünk, erényesnek vagy jámbornak mutatkozunk -, azzal beszennyezzük az aktust. Ez nem nagylelkűség, hanem önmagunk felmagasztalása. Lehetséges, hogy a bőkezű nem is olyan nagylelkű, mint a szerényen adakozó. Minden az adakozás módjától és indítékaitól függ.

Ha időnket és energiánkat szenteljük másoknak, az valamivel magasabb rendű, mint a tárgyi adakozás, noha nem pótolja azt. Itt különösen a szellemi vagy testi fogyatékosok, hajléktalanok, magányosak, börtönbüntetésüket töltők vagy onnét szabadultak szolgálatára gondolok, de ezt a fajta adakozást művelik például a tanárok is, akik diákjaikkal osztják meg tudásukat. Véleményem szerint az adakozás legértékesebb formája az, amikor meg sem fordul a fejünkben a jutalom gondolata, mert a mások iránti őszinte törődés vezérel bennünket. Minél inkább ügyelünk mások érdekeire is a magunkéin kívül, annál biztosabban alapozzuk meg saját boldogságunkat.

A kijelentés, miszerint átalakulási törekvéseink nélkülözhetetlen eleme az alázat, mintha ellenkezne az önbizalom szükségességéről mondottakkal. A jogos önbizalom, vagyis az önbecsülés azonban egyértelműen elválasztható az önhittségtől - amelyet hamis énképre alapozott, túlzott fontosságtudatként jellemezhetünk -, meg kell tehát különböztetnünk a valódi alázatot amely a szerénység egyik válfaja - az önbizalomhiánytól. A kettő egyáltalán nem ugyanaz, mégis sokan összekeverik. Részben ezzel magyarázható, miért vélik manapság gyakran gyöngeségnek az alázatot, holott a belső erő jele - kivált az üzleti vállalkozásban, hivatásunk gyakorlásakor. Tény, hogy korunk társadalma nem juttat az alázatnak olyan helyet, amelyet fiatalságom idején Tibetben élvezett. Akkoriban az emberek ösztönös elismerése és a kulturális hagyomány együttesen rendkívül kedvező légkört teremtett az alázatnak, míg a becsvágyat - az üdvös célok iránti tökéletesen helyénvaló törekvésektől eltérően - olyan tulajdonságnak tekintették, amely túlon túl könnyen torkollik egoista gondolkodásba. Napjainkban azonban az alázat még fontosabb, mint valaha. Minél sikeresebb az emberiség - mind egyéni szinten, mind a műszaki-tudományos fejlődés révén összességében -, annál elengedhetlenebbé válik az alázat megőrzése. Hiszen minél fényesebbek pil-

lanatnyi eredményeink, annál védtelenebbé válunk a gögös elbizakodottsággal szemben.

Az igazi önbizalom és alázat kibontakoztatásban segít, ha okulunk azok példáján, akik beképzeltségük miatt nevetség tárgyává válnak. Ők maguk talán nincsenek tudatában, mennyire ostobának mutatkoznak, de mindenki más előtt nyilvánvaló. Nem arról van szó, hogy törjünk pálcát mások felett. Inkább tudatosítsuk magunkban az efféle érzelmi és tudatállapot negatív következményeit. Ha mások példáján belátjuk, hová vezet az ilyesmi, még elszántabban őrizkedhetünk tőle. Bizonyos értelemben megfordítjuk az elvet, miszerint nem ártunk másoknak, hiszen mi sem akarjuk, hogy bántsanak bennünket. és hasznot húzunk a tényből, hogy könnyebb észrevenni mások gyarlóságait, mint elismerni erényeiket. Ugyancsak könnyebb hibát találni másokban, mint önmagunkban.

Hozzátehetném talán, hogy ha az alázat nem tévesztendő össze az önbizalomhiánnyal, és a legkevésbé sincs köze az értéktelenség érzéséhez. Ha valaki nincs tisztában saját értékével, az mindig káros, és a szellemi, érzelmi, lelki bénultság állapotához vezethet. Az egyén ilyen körülmények között akár meg is gyűlölheti önmagát, bár be kell vallanom, hogy amikor nyugati pszichológusok először magyarázták nekem az önutálat fogalmát, zavarosnak találtam. Úgy tűnt, ellentmond az elvnek, miszerint alapvető vágyunk a szenvedés kerülése és a boldogság. Ma már elfogadom azonban, hogy amikor az ember semmilyen célt és perspektívát nem lát maga előtt, az önutálat veszélye fenyegeti. Mégis mindannyiunkban megvan az empatikus képesség, ennél fogva valamennyien tanúsíthatunk helyes magatartást, még ha az csupán pozitív gondolkodás formáját ölti is. Egyszerűen nem helyes, ha értéktelennek képzeljük magunkat.

Az efféle szélsőségekhez - önutálatához és kétségbeeséshez - vezető szűklátókörűség elkerülésének másik módja az, ha örvendezünk mások szerencséjének, amikor csak találkozunk vele. Érdemes minden alkalmat megragadnunk, hogy kifejezzük mások iránti tiszteletünket; még dicséréttel is buzdíthatjuk őket. Ha azonban valószínűnek látszik, hogy dicséretünk hízelgésnek hat vagy elbizakodottá teszi alanyát, akkor persze jobb magunkban tartanunk. Ha pedig bennünket illet a dicséret, létfontosságú, hogy ne szálljon a fejünkbe, ne váljunk felfuvalkodottakká. Inkább értékeljük a másik fél nagylelkűségét, amiért elismerésre méltatja jó tulajdonságunkat.

Ha a múltban nem törődünk mások érzéseivel, saját önző vágyainkat és érdekeinket helyeztük előtérbe mások rovására, szintén kialakulhatnak bennünk önmagunkkal szembeni negatív érzések. Ezek leküzdésére hasznos eszköz, ha bűnbánó hozzáállást alakítunk ki. Félreértés ne essék, nem azt a fajta büntudatot szorgalmazom, amelyet oly sok nyugati barátom emleget. A tibeti nyelvben nincs is olyan szó, amellyel pontosan lefordíthatnánk a "büntudat" értelmét. Annyira erősen gyökerezik a nyugati kultúrában, hogy még abban sem vagyok bizonyos, teljesen felfogtam-e a jelentését. De úgy tűnik, bármennyire természetes elvárás is, hogy múltbéli ballépéseink miatt feszélyezve érezzük magunkat, már-már beteges élvezet, ha ez lelkiismeretfurdalássá terebélyesedik. Semmi értelme annyit emésztődnünk amiatt, amit mások ártalmára valaha elkövettünk, hogy cselekvésképtelenné tegyük magunkat. Aki hisz Istenben, annak helyénvaló, ha valamiképp megbékélést keres vele. A buddhizmusban különféle szertartások, megtisztulást célzó gyakorlatok léteznek. Aki viszont nem vallásos, az nyilván csak egyet tehet: értse meg és fogadja el a negatív érzelmeket,

amelyeket ballépéseivel kapcsolatban táplál, és bánja meg, amit elkövetett. Lépünk azonban túl a pusztá sajnálkozásra, használjuk a megoldás kiindulópontjául, erre alapozzuk a szilárd elhatározást, hogy soha többé nem ártunk másoknak, és cselekedeteinket még eltökéltebben mások javára fordítjuk. Nagyon hasznos, ha ilyenkor kinyilvánítjuk, valaki másnak - lehetőleg olyan személynek, akire őszinte tisztelettel és bizalommal tekintünk - is tudtára adjuk negatív tetteink miatti megbánásunkat. Mindezekelőtt ne feledkezzünk meg arról, hogy amíg az ember képes törődni másokkal, addig megváltozni is képes. Nagyon hibázunk, ha csak magunkban látjuk be cselekedeteink súlyosságát, majd ahelyett, hogy szembehelyezkednénk érzéseinkkel, feladunk minden reményt, és tétlenül bánkódunk. Ezzel csak tetézzük a baklövést.

Egy tibeti bölcsesség szerint az erény gyakorlása olyan nehéz, mint szamarat hegynek fölfelé hajtani, kártékony dolgokat művelni viszont olyan könnyű, mint követ legurítani a lejtőn. Azt is mondják, a negatív készletés oly természetesen keletkezik, akár az eső, és ugyanúgy jön lendületbe, ahogy a nehézkedés hatására aláhulló víz. Még inkább súlyosbítja a helyzetet, ha hajlamosak vagyunk negatív gondolatokba és érzelmekbe merülni, holott tudjuk, hogy nem kellene. Lényeges ennél fogva, hogy közvetlenül azt a halogató hajlamunkat vegyük célba, amely miatt értelmetlen tevékenységekkel ütjük agyon időnket, és azon az alapon húzódozunk szokásaink megváltoztatásától, hogy az túl nagy feladat. Különösen fontos, hogy ne riasszon vissza bennünket mások szenvedésének nagyságrendje. Milliók nyomora nem szána-kozásra, inkább cselekvő együttérzésre kell hogy indítson.

Azt is fel kell ismernünk, hogy amikor nyilvánvaló a cselekvés szükségessége, maga a tétlenség is negatív tett. Ha a tétlenség haragra, rosszindulatra vagy irigységre vezethető vissza, kézenfekvő, hogy a zavaró érzelmet jelölhetjük meg indítékként. Ez éppúgy érvényes egyszerű dolgoknál, mint bonyolultabb helyzetekben. Amikor a férj azért nem figyelmezteti a feleségét, hogy forró lábast készül megfogni, mert azt szeretné, ha az asszony megégetné magát, nyilvánvalóan zavaró érzellemmel van dolgunk. Az is igaz viszont, hogy ha a tétlenség egyszerűen tunyaságból fakad, akkor az egyén nem okvetlenül leledzik súlyosan negatív szellemi és érzelmi állapotban. Ez is járhat azonban igen komoly következményekkel, bár az ilyen tétlenség nem annyira negatív gondolatoknak és érzelmeknek, mint inkább az együttérzés hiányának tulajdonítható. Fontos tehát, hogy nem kevésbé elszántan igyekezzünk megrögzött lustaságunkon felülkerekedni, mint amennyire a zavaró érzelmekre adott válaszukat próbáljuk mérsékelni.

Ez nem könnyű feladat, és a vallásos világnézetűeknek meg kell érteniük, hogy nincs olyan áldás, felsőbb ihlet, sem rejtélyes szertartás vagy varázsigé, amelynek révén egy csapásra elérhetnénk az átalakulást. Apránként érhető el, ahogy a fal tégláról téglára épül, vagy - tibeti fordulattal élve - az óceán csepről csepre áll össze. És mivel - ellentétben testünkkel, amely gyorsan megbetegszik, elfárad és megöregszik - a zavaró érzelmeken nem fog az idő, fontos felismernünk, hogy élethossziglan kell viaskodnunk velük. Azt se higgye az olvasó, hogy merő ismeretszerzésről van szó. Még csak nem is efféle ismeretekből fakadó meggyőződés kialakításának kérdése a dolog. Állandó gyakorlás és szoktatás révén kell tapasztalatot szereznünk az erényben, hogy magától értetődővé váljék. Tapasztalhatjuk, hogy minél inkább törődünk mások javával, annál könnyebben cselekedhetünk az érdekükben. Miközben hozzászokunk a

szükséges erőfeszítéshez, egyre könnyebben folytatjuk a küzdelmet. Végül a vérünk-ké válik. De a nehézségeket nem lehet megkerülni.

Az erényes tevékenység kissé olyan, mint a gyermeknevelés. Rengeteg tényező játszik benne szerepet. Különösen kezdetben kell körültekintően és ügyesen eljárunk, hogy átalakítsuk szokásainkat és beállítottságunkat. Reálisan kell átgondolnunk, milyen eredményre számíthatunk. Hosszú időbe tellett, hogy eljussunk mostani önmagunkhoz, a beidegződések nem változnak meg egyik napról a másikra. Jóllehet helyes, ha előrehaladás közben magasabbra emeljük a mércét, hibát követünk el, ha az eszményi állapothoz hasonlítva ítéljük meg viselkedésünket. Elvégre az elsős kisdíjak teljesítményét sem az érettségizőéhez képest bíráljuk el. A tunya időszakokkal váltakozó, röpké felbuzdulásoknál és heroikus erőfeszítéseknél sokkal eredményesebb tehát, ha hömpölygő folyamként, egyenletesen dolgozunk az áhított átalakulás érdekében.

Az élethossziglani átalakulási folyamat fenntartásában nagyon hasznos, ha napi rendszerességet vezetünk be, amelyet azután előrehaladásunkhoz igazítunk. Természetesen erre ösztönöz a vallásgyakorlás is, miként az erény gyakorlására általában. Ez azonban nem ok arra, hogy a nem hívők ne használjanak fel olyan elgondolásokat és módszereket, amelyek az évezredek során jó szolgálatot tettek az emberiségnek. Bármiben hiszünk vagy nem hiszünk is, célszerű szokásunkká tenni a mások javával való törődést, és úgy kezdeni minden reggelt, hogy felébredés után néhány percig az erkölcsileg fegyelmezett életvitel értékén elmélkedünk. Ugyanígy szánhatunk némi időt esténként lefekvés előtt arra, hogy áttekintsük, mennyire sikerült elérnünk ezt a nap folyamán. Ennyi önfegyelem jól jön, hogy eltökéltté váljunk az élvhajász viselkedés kerülésében.

Ha mindez túlzottan terhesnek tűnik az olvasó számára, aki nem nirvána vagy üdvözülés felé, hanem egyszerűen emberhez méltó boldogságra törekszik, érdemes észben tartania, hogy azok a cselekedetek hozzák a legnagyobb örömet és kielégülést az életben, amelyekre mások érdekében vállalkozunk. Mert míg az emberi lét alapvető kérdéseire - például hogy mi végre vagyunk ezen a világon, hová tartunk és vajon volt-e a mindenségnek kezdete - különféle filozófiai iskolák más-más választ adnak, az magától értetődik, hogy a nagylelkű és üdvös cselekedetek lelki békéhez vezetnek. Ugyanígy világos az is, hogy negatív ellenpárjaik nem kívánatos következményeket idéznek elő. A boldogság erényes okokból fakad. Ha valóban boldogságra vágyunk, nem választhatunk más irányt az előrehaladásra, mint az erény útját: ezen át érhetjük el a boldogságot. És tegyük hozzá, az erény kiindulópontja, alapköve az erkölcsi fegyelem.

## NYOLCADIK FEJEZET

### AZ EGYÜTTÉRZÉS ERKÖLCSE

Megállapítottuk, hogy a világvallások mind hangsúlyozzák a szeretet és együttérzés gyakorlásának fontosságát. A buddhista bölcselet ebben különféle fejlődési szinteket ír le. Az együttérzés (nyingdzse) alapszinten leginkább empátiát jelent - azt a képességünket, hogy átérezzük és bizonyos mértékig magunkévá tegyük mások szenvedését. A buddhisták - és talán mások is - azt hiszik azonban, hogy ez olyan fok-

ra vihető, amikor együttérzésünk nemcsak minden erőfeszítés nélkül felébred, de feltétlen, megkülönböztetés nélküli és egyetemleges is. Ebből fakad a közösség érzése minden más érző lényel, így természetesen azokkal is, amelyek árthatnak nekünk. Az irodalomban az édesanya egyetlen gyermeke iránti szeretetéhez hasonlítják ezt.

Ebben a mindenki más iránti egyöntetű érzelemben azonban nem végcélt látunk, inkább egy még mélyebb szeretet ugródeszkáját. Mivel az empátia és az ésszerű gondolkodás egyaránt velünk született képesség, az együttérzés osztozik magának a tudatnak a sajátságaiban. Kibontakoztatásának lehetősége tehát mindenkor egyformán nyitva áll előttünk. Nem olyan erőforrás, amelyet elhasználhatnánk - miként forralás közben a vizet. És bár leírható a tevékenység fogalmaival, nem fizikai tevékenység, amelyre edzhetnénk, mint a magasugrás, ahol egy bizonyos szint elérése után nem juthatunk tovább. Épp ellenkezőleg, amikor szándékosan igyekszünk közeledni mások szenvedéséhez, és ezáltal mind érzékenyebbé válunk rá, vélhetőleg fokozatosan kiterjesztjük együttérzésünket, mígnem elérünk addig a pontig, amelyen túl az egyént mások legcsekélyebb szenvedése is annyira megindítja, hogy embertársai iránti leküzdhetetlen felelősségérzés fogja el. Ezáltal az, aki együttérzésből egészen mások segítségének szenteli magát, nemcsak a szenvedést, hanem a szenvedés okait is leküzdözi. E legvégső fejlődési szint neve tibetiül nyingdzse cshen-mo, azaz szó szerint "nagy együttérzés".

Nem azt állítom, hogy minden egyénnek el kell érnie a spirituális fejlődés magasabb fokait, ha erkölcsileg teljes életet akar élni. Nem is azért tértem ki a nyingdzse cshen-mo ismertetésére, mert az erkölcsös magaviselet előfeltételének tartom, hanem mert úgy vélem, az együttérzés legmagasabb szintjének bemutatása hatékony ösztönző erő. Ha a nyingdzse cshen-mo vagy nagy együttérzés elérése, mint eszmény felé törekszünk, az természetesen számottevően befolyásolja szemléletünket. Arra az egyszerű felismerésre alapozva, hogy hozzánk hasonlóan mindenki más is boldogságra, nem pedig szenvedésre vágyik, állandóan figyelmeztet bennünket az önzés és elfogultság veszélyeire. Eszünkbe idézi, hogy ha csak a hozzánk közel állók iránt tanúsítunk erkölcsös magatartást, könnyen elhanyagolhatjuk a körön kívül rekedtekkel szembeni kötelezettségünket. Felhívja figyelmünket, hogy nem sokat nyerhetünk azon, ha azért vagyunk kedvesek és nagylelkűek, mert valami ellenszolgáltatást remélünk. Emlékezetünkben tartja, hogy bármilyen kegyesnek látszanak is a hírnév vágya által diktált cselekedetek, azért még önzőek maradnak. Arra is emlékeztet, hogy semmi rendkívüli sincs abban, ha azokkal jótékonykodunk, akiket amúgy is közel érzünk magunkhoz. Segít továbbá felismernünk, hogy a családtagjaink és barátaink iránti elfogultság voltaképpen nagyon megbízhatatlan alap az erkölcsös magatartáshoz.

Hogy miért? Mindaddig, amíg a kérdéses egyének megfelelnek várakozásunknak, minden rendben, de mihelyt elmaradnak attól, az imént még kedves barátunknak tekintett személy esküdt ellenségünké válhat. Mint korábban már láthattuk, hajlamosak vagyunk mindazokra rosszul reagálni, akik dédelgetett álmaink teljesülését fenyegetik - még ha legközelebbi rokonaink is. Ezért az együttérzés és a kölcsönös megbecsülés sokkal biztosabb alapot kínál kapcsolatainkhoz. Ugyanígy ha valaki iránti szeretetünk jórészt - akár a külső megjelenéséhez, akár valamely felszínes jellemvonáshoz kötődő - vonzalmon nyugszik, érzéseink idővel könnyen elillanhatnak. Ha az illető elveszíti azt a tulajdonságát, amelyet vonzónak találtunk, vagy rájövünk, hogy már

nem elégít ki bennünket a dolog, akkor teljesen megváltozhat a helyzet, pedig ő ettől még ugyanaz a személy. Ez az oka, hogy a kizárólag vonzerőre alapozott bensőséges kapcsolatok szinte mindig ingatagok. Ha viszont nekigyürkőzünk együttérzésünk tökéletesítésének, se a másik fél megjelenése, se a viselkedése nem befolyásolhatja hozzáállásunkat.

Gondoljuk meg, hogy mások iránti érzéseink rendszerint nagymértékben függenek az adott személy körülményeitől. A rokkantak például legtöbbszörben rokonszenvet ébresztenek. Ha viszont nálunknál tehetősebbeket, iskolázottabbakat vagy kedvezőbb társadalmi helyzetűeket látunk, azonnal feltámad bennünk az irigység és a versenyszellem. Negatív érzelmeink eltakarják előlünk a bennünk és mindenki másban meglévő közösséget. Elfelejtjük, hogy akár szerencsések, akár sorsüldözöttek, akár közeliak, akár távoliak, ők is ugyanolyanok, mint mi, éppúgy boldogságra, nem pedig szenvedésre vágyunk.

A küzdelem tárgya tehát a részrehajlás érzéseinek legyőzése. Nem vitás, hogy a szeretteink iránti őszinte együttérzés kialakítása nyilvánvaló és megfelelő kiindulópont. Cselekedeteink általában jóval erősebb befolyást gyakorolnak a hozzánk közel állókra, mint másokra, ennél fogva nagyobb felelősséggel is tartozunk irántunk. Fel kell ismernünk azonban, hogy végső soron semmi alapja előnyös megkülönböztetésüknek. Ebben az értelemben mindannyian pontosan olyan helyzetben vagyunk, mint az orvos, aki ugyanabban a súlyos betegségben szenvedő tíz pácienssel áll szemben. Mind a tízen egyformán megérdemlik a kezelést. Azt se higgyék azonban olvasóim, hogy a szenttelen távolságtartás mellett kardoskodom. Ha mindenkire ki akarjuk terjeszteni együttérzésünket, az jelenti a következő komoly erőpróbát, hogy megőrizzük azt a bensőséges érzést, amelyet a hozzánk legközelebb állók iránt táplálunk. Más szóval, úgy vélem, mindenkivel egyenlő elbánásra kell törekednünk, olyan elegyengetett talajra, amelyben elvethetjük a nyíngdzse cshen-mo, a nagy szeretet és együttérzés magvait.

Ha ennek az egyöntetű érzelmenek az alapján kezdünk mások felé fordulni, együttérzésünk nem függ többé attól, hogy ez meg ez a férjünk, feleségünk, rokonunk, barátunk. A mindenki más iránti meghitt érzés abból az egyszerű felismerésből fakadhat, hogy hozzánk hasonlóan mindenki boldogságra és a szenvedés elkerülésére vágyik. Más szóval érző lény mivoltuk alapján közeledünk másokhoz. Ezt megint csak tekinthetjük eszménynek, amely roppantul nehezen elérhető. A magam részéről mégis rendkívül lelkesítőnek és hasznosnak találom.

Fontoljuk meg, milyen szerepet játszik mindennapi életünkben az együtt érző szeretet és jószívűség. Vajon teljesen el kell-e vetnünk saját érdekeinket, ha azt az eszményt követjük, hogy a feltételnélküliség szintjére fejlesszük? Szó sincs róla. Éppen ezáltal szolgáljuk a leginkább - úgy is mondhatnánk, ez az önérdek érvényesítésének legbölcsebb módja. Mert ha igaz, hogy a boldogság olyan tulajdonságokból áll össze, mint a szeretet, türelem, elnézés és megbocsátás, továbbá a nyíngdzse vagy együttérzés az általam meghatározott értelemben egyszerre forrása és gyümölcse ezeknek, akkor minél együtt érzőbbek vagyunk, annál inkább biztosítjuk saját boldogságunkat. Ily módon az a gondolat, hogy a másokkal való törődés bár nemes sajtás, mégis csupán magánéletünkre vonatkozik, egyszerűen rövidlátó. Az együttérzés tevékenységünk minden színterére, így természetesen a munkahelyre is kiterjed.

Említést kell tennünk azonban annak a - vélhetőleg sokak által osztott - felfogásnak a létezéséről, miszerint az együttérzés, ha nem is hátrány, de legalábbis lényegtelen a hivatás szempontjából. A magam részéről úgy látom, hogy nemcsak lényeges, hanem ha hiányzik cselekedeteinkből, akkor azok könnyen romboló hatásúvá is válhatnak. Ez azért van így, mert ha figyelmen kívül hagyjuk mások javát, a végén elkerülhetetlenül ártunk nekik. Az együttérzés erkölcsé segít létrehozni a szükséges alapozást és ösztönzést mind az önmérséklethez, mind az erény gyakorlásához. Amikor igazán méltányolni kezdjük az együttérzés értékét, automatikusan más szemmel nézünk embertársainkra. Ez önmagában véve erőteljesen befolyásolhatja életvitelünket. Ha például kísértésbe esnénk, hogy megtevésszünk másokat, irántuk való együttérzésünk megóv attól, hogy ezzel a gondolattal kacérkodjunk. Amikor pedig észrevesszük, hogy munkálkodásunk maga is mások megkárosításával fenyeget, együttérzésünk arra készíti, hogy felhagyjunk vele. Szemléltetésképpen gondoljunk a tudósra, aki felismeri a kutatásaiban lappangó szenvedésforrást, és ennek megfelelően jár el, még ha emiatt fel kell is hagynia a vállalkozással.

Mi tagadás, akkor is felmerülhetnek komoly problémák, ha az együttérzés eszméjének szenteljük magunkat. A tudós esetében, aki úgy érezte, képtelen továbbhaladni abban az irányban, amerre a munkája vinné, ez mélyreható következményekkel járhatott mind önmagára, mind a családjára nézve. Hasonlóképpen azok, akik gondviselő foglalkozást űznek - egészségügyi dolgozók, pszichológusok, szociális munkások stb. -, vagy akár azok, akik otthon gondoskodnak valakiről, olykor úgy érzik, nem bírják tovább a kimerítő terheket. A szenvedéssel való állandó szembesülés, amely esetenként azzal a benyomással párosul, hogy fáradásukat mindenki magától értetődőnek tekinti, a tehetetlenség, sőt reménytelenség érzését keltheti bennük. Az is megtörténhet, hogy az ember ráeszmél, voltaképpen céltalanul, rutinból, pusztán megszokásból hajt végre ránézésre nemes lelkű cselekedeteket. Természetesen ez is jobb a semminél, de ha nem vigyázunk, mások szenvedése iránti érzéketlenséghez vezethet. Ha ilyesmi fenyeget, ajánlatos lehet rövid időre felhagynunk az adott tevékenységgel, vagy tudatos erőfeszítéssel újraéleszteni érzékenységünket. Segíthet ebben, ha észben tartjuk, hogy a kétségbeesés sohasem megoldás. Inkább végső kudarc. Ezért szól úgy a tibeti mondás, hogy ha a kötél kilencszer elpattan, tizedszer is sodorjuk össze. Így legalább akkor sem kell megbánnunk semmit, ha végül tényleg kudarcot vallunk. Ha pedig ezt a bölcsességet ötvözzük annak felismerésével, mennyit tehetünk másokért, tapasztalhatjuk, hogy kezdjük visszanyerni reményünket és önbizalmunkat.

Egyesek talán azon az alapon ellenzik az együttérzésnek ezt az eszményét, hogy ha beleéljük magunkat mások szenvedésébe, saját magunkra hozunk szenvedést. Ez bizonyos mértékig igaz is, de úgy vélem, fontos minőségi különbséget kell tennünk saját szenvedésünk átélése és a mások szenvedéséből való részesülés élménye között. Az előbbi esetben, amennyiben nem szabad akaratunkból vállaljuk a szenvedést, szorongató érzés járul hozzá, hiszen kívülről jön. Ha ezzel szemben mások szenvedésében osztozunk, ez többé-kevésbé önkéntes, ami önmagában véve bizonyos belső erőt jelez. Így ez a kellemetlenség jóval kisebb valószínűséggel hat ránk bénítólag, mint saját szenvedésünk.

Természetesen a feltétel nélküli együttérzés kibontakoztatása még eszményként is rettentő feladat. A legtöbb embernek - e sorok íróját sem kivéve - meg kell kínlód-

nia azért, hogy eljusson arra a pontra, amelytől kezdve nem nehéz a magunk érdekével egyenrangúan kezelni másokét. Mégsem engedhetjük, hogy ez eltántorítson bennünket. És bár kétségkívül akadályok tornyosulnak elénk az úton, míg igazán melegszívűekké nem válunk, vigaszt meríthetünk abból a tudatból, hogy eközben saját boldogságunk feltételeit teremtyük meg. Mint már említettem, minél őszintébben áhítjuk mások javát, annál jobban gyarapszik erőnk és önbizalmunk, annál inkább megtapasztaljuk a boldogságot és lelki békét. Ha ez még mindig valószínűtlennek látszik, érdemes föltennünk magunknak a kérdést, milyen más módon érhetjük el ezt. Erőszakkal és agresszióval? Természetesen nem. Pénzzel? Egy pontig talán, de tovább nem. Hát szeretettel, mások szenvedésében való osztozással, azzal, ha mások arcában - kivált azokéban, akik hátrányt szenvednek és akiknek jogait nem tisztelik egyértelműen felismerjük magunkat? Igen! A szeretet, kedvesség, együttérzés által hidat verünk önmagunk és mások között. Így teremtyünk egységet és összhangot.

Az együttérzés és szeretet nem merő fényűzés. A külső és belső béke forrásaiként mindkettő alapvető fontosságú az emberi faj fennmaradásához. Egyrészt a cselekvő erőszakmentességet testesítik meg, másrészt minden spirituális érték forrásai: a megbocsátásé, a toleranciáé és az összes többi erényé. Mi több, pontosan ezek adnak értelmet munkálkodásunknak, ezek teszik előremutatóvá. Semmi csodálatra méltó sincs abban, ha valaki rendkívül művelt vagy párját ritkítóan gazdag. Ezek a tulajdonságok csak akkor válnak elismerésre érdemessé, ha az illető egyénben érző szív dobog.

Akik tehát azt mondják, a Dalai Láma elrugaszkodott a valóságtól, ha feltétel nélküli szeretetet hirdet, azokat arra biztatom, mindazonáltal kísérletezzenek ezzel az eszménnyel. Fölfedezhetik majd, hogy amikor túllépünk a kicsinyes önérdék határain, a szívünk megtelik erővel. Attól fogva állandó kísérőnké szegődik a béke és az öröm. Leomlik minden akadály, végül saját érdekünk egybeolvad mások érdekével. De erkölcsi szempontból mindennél fontosabb, hogy ahol felebaráti szeretet, törődés, gyöngédség és együttérzés honol, ott automatikussá válik az erkölcsös magatartás. Az együttérzés talajából magától nő ki az erkölcsileg feddhetetlen cselekvés.



## KILENCEDIK FEJEZET

### ERKÖLCS ÉS SZENVEDÉS

Azt mondtam, mindannyian boldogságra vágyunk, ezt a boldogságot lelki béke jellemzi, a békét legbiztosabban azáltal érhetjük el, ha cselekedeteinket a mások iránti törődés vezérli, ez pedig erkölcsi fegyelmet és a zavaró érzelmek pozitív kezelését vonja magával. Arról is szóltam, hogy a boldogság keresése közben természetes és helyénvaló módon igyekszünk elkerülni a szenvedést. Vizsgáljuk most meg azt a sajátságot vagy állapotot, amelytől olyannyira szabadulni óhajtunk, de amely létünk lényegétől elválaszthatatlan.

A szenvedés és a fájdalom az élet elmaradhatatlan része. Szokásos meghatározásom szerint érző lény az, aki képes fájdalmat és szenvedést átélni. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a szenvedés megtapasztalása köt össze bennünket másokkal. Így tehát ez empátikus képességünk alapja. Ezen túlmenően azonban megfigyelhetjük, hogy a szenvedés két - egymással kölcsönhatásban álló - kategóriába sorolható. Léteznek elkerülhető formái, amelyek olyan jelenségek következtében lépnek fel, mint a háború, nyomor, erőszak, bűnözés - vagy akár az írástudatlanság és bizonyos egészségügyi problémák. Vannak azután elkerülhetetlen válfajai, köztük olyan dolgok, mint a betegség, öregség és halál. Az eddigiekben főként az elkerülhető, ember okozta szenvedést tárgyaltuk. Most szeretném közelebbről szemügyre venni azt, ami elkerülhetetlen.

A gondok-bajok, amelyekkel életünk során szembekerülünk, nem mind olyanok, mint az elemi csapások. Nem védekezhetünk ellenük pusztán célirányos óvintézkedésekkel, mondjuk, élelmiszer-felhalmozással. A betegség esetében például bármennyire vigyázunk is az erőnlétünkre, bármilyen gondosan szabályozzuk étrendünket, végül különféle testi nyavalyáink támadnak. Amikor pedig ez bekövetkezik, komoly kihatással lehet életünkre: gátolhat abban, amit tenni szeretnénk, elzárhat azoktól a helyektől, amelyekre el akarunk jutni. Gyakran még kedvenc ételeink fogyasztásától is megfoszt. Ehelyett keserű orvosságokat nyelhetünk. Amikor igazán súlyosra fordul a helyzet, megtörténhet, hogy éjjel-nappal fájdalmak gyötörnek - olyan őrjítők, hogy legszívesebben meghalnánk.

Ami az öregedést illeti, születésünk napjától szembe kell néznünk azzal a kilátással, hogy megvénülünk és elveszítjük ifjonti frissességünket, hajlékonyságunkat. Idővel megritkul a hajunk, kihullanak a fogaink, megromlik a látásunk és a hallásunk. Már nem tudjuk megemészteni az ételleket, amelyek egykor ízlettek. Végül észreveszünk, hogy nem tudunk felidézni eseményeket, amelyek valaha elevenen éltek az emlékezetünkben, sőt már szeretteink nevét is elfelejtjük. Ha elég magas kort érünk meg, eljutunk a vénségnek abba a stádiumába, hogy mások esetleg pusztán látványunktól is viszolyognak, pedig épp ekkor szorulunk leginkább a segítségükre.

Azután eljön a halál - amely korunk társadalmában szinte tabutéma. Bár végül talán úgy várunk rá, mint megkönnyebbülésre - bármi követi is -, a halál egyet jelent azzal, hogy elválunk szeretteinktől, legbecsesebb javainktól, mindattól, ami fontos nekünk.

Az elkerülhetetlen szenvedésnek ezt a rövid leírását azonban ki kell egészítenünk egy további kategóriával. Idetartozik az a szenvedés, amelyet a váratlannal való

találkozások - balesetek és sorscsapások okoznak. Ilyen az a szenvedés, amely abból fakad, hogy megfosztanak attól, amihez ragaszkodtunk - miként mi, menekültek elvesztettük a hazánkat, sokakat erővel elszakítottak szeretteiktől. Ilyen az a szenvedés, amelyet az okoz, ha minden erőfeszítésünk ellenére sem kapjuk meg, amire vágyunk. Hiába robotolunk a földeken, gyöngye a termés; hiába gürcölünk éjt nappallá téve üzleti vállalkozásunkban, önhibánkon kívül nem jár sikerrel. Ilyen a bizonytalanság szenvedése is, hogy soha nem tudjuk, hol és mikor sújt le ránk szerencsétlenség. Mindannyian saját bőrünkön tapasztaltuk, miként vezethet ez elbizonytalanodáshoz, szorongáshoz. És ott van még a minden fáradásunkat beárnyékoló elégedetlenség szenvedése is, amely akkor is fellép, ha mindazt elérjük, amire törekedtünk. A felsorolt események mindennaposak az ember életében, aki boldogságra, nem pedig szenvedésre vágyik.

És mintha ez még nem volna elég, ott van továbbá az a tény, hogy még azok az élmények is, amelyeket általában kellemesnek találunk, szenvedés forrásává válhatnak. Látszólag kielégülést kínálnak, de valójában nem nyújtják azt. (A boldogság tárgyalásánál már szóltunk erről a jelenségről.) Ha jobban meggondoljuk, arra jutunk, hogy csak annyira érzékeljük kellemesnek ezeket az élményeket, amennyire például éhségünk csillapítása végett eszünk. Az első falat után bekapunk még egyet, aztán egy harmadikat, negyediket, ötödiket, és élvezük az élményt - de csakhamar kezdünk rájönni, hogy az evés nem feltétlenül helyes. Ha nem hagyjuk abba, végül magunknak ártunk vele - miként szinte minden világi élvezet ártalmassá válik, ha a végletekig hajszolják. Ezért nélkülözhetetlen a megelégedettség elérése, ha igazi boldogságra vágyunk.

A szenvedésnek mindezek a megnyilvánulásai lényegében elkerülhetetlenek, valóban a létezés természetes velejárói. Ez nem azt jelenti, hogy végeredményben semmit sem tehetünk ellenünk. Azt sem állítom, hogy semmi közük az erkölcsi feyelem kérdéséhez. Igaz, hogy a buddhizmus és más klasszikus indiai vallásfilozófiák a karma következményének tekintik a szenvedést.

Teljesen helytelen azonban az a feltételezés - bár úgy tűnik, Keleten és Nyugaton egyaránt meglehetősen sokan osztják -, hogy eszerint mindaz, ami történik velünk, eleve elrendeltetett. Még kevésbé mentség arra, hogy ne vállaljuk a felelősséget, bármilyen helyzetbe keveredünk is.

Mivel úgy látszik, a karma bekerült mindennapi szókincsünkbe, talán nem fölösleges, ha némileg tisztázzuk ezt a fogalmat. Karma szanszkritul azt jelenti: "tett". Hatóerőt jelöl, amiből az következik, hogy tetteink jövőbeli események kimenetelét befolyásolják. Merőben téves feltételezés, hogy a karma valamiféle önálló energia, amely előre megszabja egész életpályánkat. Ki hozza létre a karmát? Mi magunk. Mindaz, amit gondolunk, mondunk, cselekszünk, áhítunk és elmulasztunk. Miközben például írok, maga a tevékenység új körülményeket szül, további eseményeket gerjeszt. Szavaim választ váltanak ki az olvasó elméjében. Bármit teszünk, az ok és okozat, előzmény és következmény egyben. Mindennapi életünkben az étel, amelyet megesszünk, a munka, amelyet elvégzünk, a kapcsolódás mind-mind cselekvés - saját cselekvésünk - függvénye. Ez a karma. Ennélfogva nem tárhatjuk szét a kezünket, ha elkerülhetetlen szenvedéssel kerülünk szembe. A kijelentés, miszerint minden szerencsétlenség egyszerűen a karma következménye, egyenértékű azzal, hogy teljesen

tehetetlenek vagyunk az életben. Ha ez igaz volna, semmi okunk sem lenne a reményre. Ezzel az erővel akár a világ végéért is fohászkodhatnánk.

Ok és okozat megfelelő értékelése azt sugallja, hogy távolról sem vagyunk tehetetlenek, nagymértékben befolyásolhatjuk további szenvedéseinket. Az öregség, betegség és halál elkerülhetetlen, de - miként a negatív gondolatok és érzelmek okozta gyötrelmek esetében abban biztosan van szavunk, hogy miként reagálunk a szenvedésre. Higgadtabb, racionálisabb megközelítést is magunkévá tehetünk, ha akarunk, és ezen az alapon mérsékelhetjük a szenvedés hatását. De ha tetszik, egyszerűen sírányozhatunk balsorsunkon. Ám ha így járunk el, elcsüggedünk, emiatt zavaró érzelmek bukkannak fel, és lelki nyugalmunk odavész. Ha nem tartjuk féken azt a hajlamunkat, hogy negatívan válaszoljunk a szenvedésre, akkor negatív gondolatok és érzelmek forrásává válik. Világos kapcsolat áll fenn tehát a szenvedés értelmünkre és érzelmvilágunkra, gyakorolt hatása, illetve az önfegyelmünk között.

A szenvedéssel kapcsolatos alapvető beállítódásunk erősen megszabja, milyennek tapasztaljuk. Képzeljük el például, hogy két ember ugyanabban a gyógyíthatatlan daganatos betegségben szenved. Csak az különbözteti meg őket, ahogyan helyzetüket felfogják. Az egyik páciens úgy látja, el kell fogadnia, és lehetőleg lelkiereje gyarapítására kell felhasználnia. A másik fél elkeseredik, szorong a jövője miatt. Bár fiziológiai tekintetben talán mindketten teljesen egyformán szenvednek, valójában lényegesen eltér a betegséggel kapcsolatos élményük. Az utóbbi esetben a fizikai szenvedést a lelki gyötrelmek járulékos fájdalma súlyosbítja.

Ez arra enged következtetni, hogy nagyrészt saját magunktól függ, milyen mértékben érint bennünket a szenvedés. Létfontosságú ennél fogva, hogy megfelelő nézőpontból szemléljük a szenvedés élményét. Ha közelről figyelünk egy bizonyos problémát, jellemzően egész látóterünket betölti, hatalmasnak rémlik. Ha viszont némi távolságból tekintünk rá, automatikusan más dolgokkal összefüggésben vizsgáljuk. Ez az egyszerű mozzanat óriási változást eredményez. Észrevételi velünk, hogy bár az adott szituáció valóban tragikus lehet, még a legszerencsétlenebb eseménynek is számtalan vonatkozása van, sok különféle szögből közelíthetünk hozzá. Nagyon nehéz - vagy éppenséggel lehetetlen - olyan helyzetet találni, amely bárhonnán nézve egyformán sötétnek látszik.

Ha tragédiák, szerencsétlenségek szegélyezik utunkat - amire bizton számíthatunk -, hasznos lehet összehasonlítást tennünk egy másik eseménnyel, emlékezetünkbe idézni egy hasonló vagy még rosszabb helyzetet, amely ha nem is bennünket, hát előttünk másokat ért. Mihelyt figyelmünk súlypontját önmagunktól mások felé toljuk el, felszabadult érzést tapasztalunk. Amíg önmagunkba süppedünk vagy túl sokat emésztjük magunkat, hajlamosak vagyunk felnagyítani szenvedésünket. Ha viszont mások szenvedésével összefüggésben tekintünk rá, kezdjük észrevenni, hogy ahhoz képest egyáltalán nem is elviselhetetlen. Ez képessé tesz arra, hogy sokkal könnyebben megőrizzük lelki békénket, mint ha minden más kizárásával saját problémáinkra koncentrálnánk.

Ami engem illet, azt tapasztaltam, hogy amikor például rossz híreket hallok Tibetből - ami sajnos elég gyakori -, első reakcióm természetesen a mély szomorúság. Miután azonban kellő összefüggésbe helyezem a dolgot, és emlékeztetem magamat, hogy végül az ember alapvető törekvéseinek, a jóindulatnak, szabadságnak, igazságnak és méltányosságnak kell érvényre jutnia, már egész könnyen megbirkózom érzé-

seimmel. Még a legrosszabb hírek nyomán is elvétve ébred bennem tehetetlen harag, amely csak arra jó, hogy megmérgezze elménket, keserűséget oltson szívünkbe és elgyöngítse akaraterőnket.

Azt is érdemes észben tartanunk, hogy sokszor a legnagyobb nehézségek után gyarapszunk leginkább bölcsességben és lelkiezőben. Helyes megközelítés esetén itt ismét láthatjuk, hogy a pozitív hozzáállás kialakítása rendkívül fontos - a szenvedés élménye rányithatja szemünket a valóságra. Saját menekültelem tapasztalatai például hozzásegítettek a felismeréshez, mennyire szükségtelenek voltak a végeláthatatlan formalitások, amelyek tibeti mindennapjaim fontos részét képezték.

Azt is tapasztalhatjuk, hogy a szenvedés eredményeként önállóbbá, magabiztosabbá válunk. Ez abból fakadhat, amit magunk körül látunk a világban. Saját menekültelemünkben például a számkivetettségben töltött első éveket átvészeltek közül sokan rengeteget szenvedtek ugyan, mégis kimagasló spirituális tartással - és szinte önfeledten derűs kedélyállapottal - dicsekedhetnek. Másutt sem sokszor volt szerencsém olyanokhoz, akik túltennének rajtuk ebben a tekintetben. Ugyanakkor észrevehetjük, hogy némelyek, akik mindent megkaptak az élettől, már viszonylag kis kellemetlenségek hatására hajlamosak elcsüggedni. A gazdagság természeténél fogva képes elkényeztetni bennünket. Emiatt egyre nehezebben tudjuk elviselni azokat a problémákat, amelyekkel mindenki időről időre szembekerül.

Gondoljuk végig, milyen választási lehetőségek kínálóznak előttünk, amikor egy bizonyos problémával találkozunk. Az egyik végllet az, ha engedjük, hogy leteperjen. A másik az, ha egyszerűen ügyet sem vetünk rá, és elvonulunk szórakozni vagy szabadságra. A harmadik lehetőség az, hogy egyenesen szembenézünk a helyzettel, megvizsgáljuk, elemezzük, meghatározzuk az okait, és kitaláljuk, miként birkózzhatunk meg vele.

Bár ez a harmadik módszer esetenként rövid távon újabb fájdalmat okozhat, nyilván ajánlatosabb, mint a másik két eljárás. Ha úgy próbálunk kibújni egy probléma alól, hogy egyszerűen tagadjuk a létezését, szemet hunyunk fölötte, italhoz vagy kábítószerhez nyúlunk, netán valamiféle meditációba, imába menekülünk, akkor ideig-óráig talán megkönnyebbülünk, de maga a probléma megmarad. Az ilyen közelítés egyszerűen kikerüli, nem pedig megoldja a gondot. Ne feledjük, fennáll a veszély, hogy az eredeti probléma mellett szellemi és érzelmi zaklatottság is fellép. Felgyülemlik a szorongás, félelem és kétely érzése. Végül mindez haraghoz s kétségbeeséshez vezet, ami további szenvedéseket hozhat magával mind önmagunkra, mind másokra nézve.

Képzeld el, hogy hasba lönek bennünket. Őrjítő a fájdalomunk. Mihez kezdünk? Természetesen el kell távolítani a golyót, tehát műtéten esünk át. Ez fokozza a traumát, az eredeti probléma leküzdése érdekében mégis szívesen vállaljuk. Ugyanígy fertőzés vagy gyógyíthatatlan sérülés miatt szükségessé válhat egy végtag csonkolása, hogy életben maradhassunk. De természetesen ezekben az esetekben is felkészülünk a kisebbik rossz elfogadására, ha az a nagyobb szenvedéstől, a haláltól kímél meg bennünket. A józan ész azt diktálja, hogy önként vessük alá magunkat a megpróbáltatásoknak, ha úgy látjuk, ezáltal elkerülhetjük a még rosszabbat. Valljuk be, nem mindig könnyű mérlegelni. Hat-hét éves koromban beoltottak himlő ellen. Ha előre tudom, mennyire fájdalmas, aligha győzhetek volna meg arról, hogy az oltás keve-

sebb szenvedéssel jár, mint maga a betegség. Tíz teljes napig sajtott a helye, és négy jókora heg maradt utána!

Bár a szenvedéssel néha kissé nyomasztó szembenézni, nem árt észben tartanunk, hogy szokványos tapasztalataink körén belül semmi sem végérvényes. Minden jelenség változásra és enyészetre ítéltetett. Az, amit fentebb mondtam a valóságról, szintén arra utal, hogy az általunk átélt szenvedést - vagy éppen boldogságot mérő tévedés egyetlen forrásnak tulajdonítanunk. A világon minden számtalan ok és körülmény következtében jön létre. Másképp mihelyt kapcsolatba kerülnénk valamivel, amit jónak vélünk, automatikusan boldoggá válnánk, mihelyt pedig valami rossznak tartott dologgal lépnénk érintkezésbe, automatikusan szomorúság törne ránk. Így könnyen azonosíthatnánk az öröm és bánat okait, s egészen leegyszerűsödne az életünk. Teljesen indokoltan kötődnénk bizonyosfajta személyekhez, dolgokhoz, eseményekhez, és haragudnánk másokra, akiket, illetve amelyeket persze el is kerülnénk. De hát nem ez a helyzet.

A magam részéről rendkívül hasznosnak találom az indiai szent, Sántidéva szenvedésre vonatkozó tanácsát. E kiváló bölcselő szerint amikor bármiféle nehézséggel kerülünk szembe, semmiképpen ne hagyjuk, hogy megbénítson bennünket, különben maga alá temet. Inkább józan ítélőképességünkre támaszkodva vizsgáljunk meg, miben áll maga a probléma. Ha arra jutunk, hogy valamilyen eszközzel megoldhatjuk, fölösleges szoronganunk. Ebben az esetben ésszerű, ha minden erőnket az eszköz felkutatására, majd a segítségével történő cselekvésre fordítjuk. Amennyiben viszont megállapítjuk, hogy a probléma jellegénél fogva egyszerűen megoldhatatlan, akkor nincs miért aggódnunk miatta. Ha semmi sem változtathat a helyzeten, az aggodás csak ront rajta. Sántidéva megközelítése - ha kiragadjuk a filozofikus szövegből, amelyben elmékedések hosszú sorozatának betetőzéseként jelenik meg - némileg leegyszerűsítőnek tetszhet, de épp ebben az egyszerűségben rejlik a szépsége. Letisztult józanságát pedig senki sem vitathatja.

Itt most nem mélyedünk bele abba a kérdésbe, szolgálhat-e valamilyen célt a szenvedés, de mivel a róla szerzett tapasztalataink rámutatnak, mit kell elviselnie mindenki másnak, valóban hatásos ösztönző az együttérzés gyakorlására és a fájdalomokozástól való tartózkodásra. Mivel pedig felébreszti empátiánkat s arra készíttet, hogy mások felé forduljunk, az együttérzés és szeretet alapjává válhat. Erről egy nagy tibeti tudós és egyházi személyiség jut eszembe, aki hazánk megszállása után több mint húsz esztendő telt a börtönben, ahol a legborzalmasabb bánásmódot szenvedte el, meg is kínozták. Közben külföldre menekült tanítványaitól gyakran hallottam arról, hogy a börtönből kicsempészett leveleiben olyan mélyenszántó tanításokat olvastak szeretetről és együttérzésről, amelyekhez foghatókkal soha nem találkoztak. Bár a szerencsétlenségek harag és kétségbeesés forrásává válhatnak, éppúgy fakadhat belőlük spirituális gyarapodás is. Saját hozzáállásunkon múlik, hogy ez vagy az következik be.

## TIZEDIK FEJEZET

### A TISZTÁNLÁTÁS SZÜKSÉGESSÉGE

Az erkölcs és a spirituális fejlődés vizsgálata során már rengeteget foglalkoztunk az önfegyelem szükségességével. Ez kissé régimódinak vagy akár nehezen hihetőnek tűnhet olyan korban és kultúrában, amely nagy súlyt helyez az önmegvalósításra. Azt hiszem azonban, az emberek főként amiatt nyilatkoznak olyan kedvezőtlenül a fegyelemről, amit a fogalom mögött általában sejtenek. Jobbára valami akaratauk ellenére rájuk kényszerített dolgot társítanak hozzá. Nem árt tehát megismételnünk, hogy amikor erkölcsi fegyelemről beszélünk, olyasmire gondolunk, amit önként, összes előnyeinek felismerése alapján teszünk magunkévá. Ez nem idegen tőlünk. Ha egészségünk forog kockán, habozás nélkül elfogadjuk a fegyelmet. Orvosi tanácsra akkor is tartózkodunk az ártalmas ételektől, ha kívánjuk őket. Inkább olyasmit fogyasztunk, ami jót tesz. És bár igaz, hogy kezdetben még a jószántunkból vállalt önfegyelem is nehézségekkel, akár némi küszködéssel járhat, ez a gond a megszokás és szorgalmas alkalmazás révén idővel enyhül. Olyan ez, mint egy folyó új mederbe terelése. Először ki kell ásnunk a csatornát és meg kell erősítenünk a partjait, majd miután beleengedtük a vizet, itt-ott esetleg igazítanunk kell rajta. De mihelyt a víz teljesen birtokba veszi az új folyóágyat, az általunk kívánt irányban halad.

Az erkölcsi fegyelem azért nélkülözhetetlen, mert ez az az eszköz, amely által közvetítünk saját boldogságunkhoz való jogunk és mások ezzel vetekedő, egyenrangú igénye között. Természetesen mindig akadnak olyanok, akik úgy vélik, saját boldogságuk akkora fontossággal bír, hogy mások fájdalma teljesen mellékes. Ez azonban rövidlátás. Senki sem húz igazán hasznot abból, ha másoknak árt. Bármiféle közvetlen előnyt szerzünk mások rovására, az szükségképpen csak időleges. Hosszú távon szorongást hoz ránk, ha fájdalmat okozunk másoknak és feldúljuk békéjüket, boldogságukat. Mivel cselekedeteink önmagunkra és másokra egyaránt befolyást gyakorolnak, önfegyelem híján végül szorongás veszi birtokba elménket, és szívünk mélyén nyugtalan érzés ver gyökeret. Ezzel szemben ha fegyelmezetten válaszolunk a negatív gondolatokra és érzelmekre, bármiféle nehézségeket von is ez maga után, hosszú távon kevesebb gondot okoz, mint ha önző tevékenységbe bocsátkozunk.

Mindazonáltal érdemes még egyszer elmondani, hogy az erkölcsi fegyelem nem csupán önmérsékletet kíván. Az erény művelését is megköveteli. A szeretet, együttérzés, türelem, elnézés és megbocsátás mind lényeges tulajdonságok. Ha jelen vannak életünkben, mindaz, amit teszünk, az egész emberi faj javát szolgálja. Tevékenységünk még mindennapi foglalatosságunk szintjén is - legyen bár az otthoni gyermeknevelés, gyári munka, a közösség szolgálata orvosként, ügyvédként, üzletemberként vagy pedagógusként - hozzájárul mindannyiunk boldogulásához. Mivel pedig az erkölcsi fegyelem éppen ezeket a tulajdonságokat segíti elő, amelyek értelmet, tartalmat adnak létezésünknek, nyilvánvalóan olyasmi, amit lelkes és tudatos erőfeszítéssel kell elsajátítanunk.

Mielőtt megvizsgálánk, miként alkalmazzuk ezt a belső fegyelmet másokkal való kapcsolatainkban, nem haszontalan áttekintenünk az erkölcsös magatartás indokait a nem-ártás elve, más szóval, a kíméletesség jegyében. Mint láthattuk, a valóság összetett volta miatt igen bajos megállapítani, hogy egy bizonyos cselekedet vagy eljárás mód önmagában véve jó vagy rossz. Az erkölcsös magatartás tehát nem olyasmi, amihez azért folyamodunk, mert valamiképpen önmagában helyes. Azért viselkedünk így meg így, mert felismerjük, hogy hozzánk hasonlóan mindenki más is boldogságra

vágyik és kerülni akarja a szenvedést. Ezért nehéz az egyén szenvedéséről és boldogságról szerzett tapasztalataitól elválasztott, értelmes erkölcsi rendszert elképzelni.

Ha metafizikai alapon mindenféle nehéz kérdést akarunk feltenni, természetesen agyonbonyolíthatjuk az erkölcsi diskurzust. Ám miközben igaz, hogy az erkölcsi gyakorlat nem szűkíthető le pusztá eszme-futtatásra, bárhonnan nézzük is, végül visszajutunk a boldogság és a szenvedés alapvető kérdéseire. Miért jó számunkra a boldogság és rossz a szenvedés? Talán nincs is meggyőző válasz, de észrevehetjük, hogy természetünkkel fogva jobban kedveljük az előbbit az utóbbinál, miként mindig kedvesebb a jobb az egyszerűen jónál. Egyszerűen boldogságra törekszünk, nem pedig szenvedésre. Ha továbblépünk, és az okát firtatjuk, a válasz nyilván ilyesféleképpen hangzik: "Ez már csak így van", vagy istenhívők számára: "Isten ilyenek teremtett bennünket."

Ami egy-egy cselekedet erkölcsi jellegét illeti, láthattuk, hogy ez rengeteg tényezőtől függ. Az idő és a körülmények ebből a szempontból fontos szerepet játszanak, de nem kevésbé fontos az egyén szabadsága vagy annak hiánya. Negatív cselekedetet súlyosabban ítélünk meg, ha az elkövető teljesen szabadon ténykedett, mint ha akarata ellenére kényszerült rá. Úgyszintén komolyabbnak számít az ismételt negatív tett - mivel a visszaesés a megbánás hiányáról árulkodik -, mint az elszigetelt eset. Figyelembe kell vennünk továbbá a cselekedet tartalmát, valamint a mögötte meghúzódó szándékot is. A legeslegfontosabb azonban az egyén spirituális állapota, a cselekvés pillanatában érvényes általános értelmi és érzelmi állapota (kunjón). Mivel átfogó értelemben ez az a terület, amely fölött leginkább ellenőrzést gyakorolhatunk, ez határozza meg elsősorban cselekedeteink erkölcsi jellegét. Mint láthattuk, amikor szándékainkat önzés, gyűlölet vagy csalárdság szennyezi be, bármennyire előremutatóknak látszanak is, hatásuk mind önmagunk, mind mások számára óhatatlanul negatív lesz.

Mármost hogyan alkalmazzuk a nem-ártás elvét, ha erkölcsi dilemmába kerülünk? Ilyenkor jut feladathoz ítélőképességünk és képzelőerőnk. Legbecsesebb képességeink közé soroltam ezt a kettőt, és felvettem, hogy többek között birtoklásuk különböztet meg bennünket az állatoktól. Láthattuk, hogyan tehetik tönkre őket a zavaró érzelmek. Azt is láttuk, mennyire fontosak ahhoz, hogy megtanuljuk a szenvedés leküzdését. Ami az erkölcsi gyakorlatot illeti, ezek a tulajdonságok tesznek képessé arra, hogy megkülönböztessük az átmeneti és hosszú távú előnyt, meghatározzuk, mennyire erkölcsösök az általunk választható cselekvési lehetőségek, és felmérjük cselekedeteink valószínű kimenetelét, ezáltal a nagyobb célok elérése érdekében félretegyük a kisebbeket. Kétség esetén annak fényében kell szemlélünk a helyzet sajátosságait, amit a buddhista hagyomány úgy nevez: "a fortélyos eszközök és az éleslátás egysége". "Fortélyos eszközök" alatt azok az erőfeszítések értendők, amelyekkel biztosítjuk, hogy tetteinket az együttérzés mozgassa. Az "éleslátás" ítélőképességünk mellett arra utal, ahogy különféle tényezők figyelembevételével az adott helyzethez alkalmazzuk a nem-ártás elvét. A helyzetfelismerés bölcsességének is nevezhetnénk.

E képesség alkalmazása - ami különösen fontos, ha vallásos hitre nem támaszkodhatunk - szemléletmódunk folytonos ellenőrzését követeli: újra meg újra fel kell tennünk magunknak a kérdést, széles látókörűek vagy szemellenzősek vagyunk-e. Az átfogó képet vagy csak konkrét részleteit vettük-e számításba? Rövid vagy hosszú távra gondolkodunk-e? Nem homályosítja-e el valami tisztánlátásunkat? A lények

összessége iránt őszintén együtt érzők-e indítékaink, vagy részvétünk csupán családkra, barátainkra, a hozzánk közel állókra terjed ki? Miként gondolataink és érzelmeink valódi jellegének feltárásakor, itt is gondolkoznunk, gondolkoznunk és gondolkoznunk kell.

Természetesen nem mindig szakíthatunk időt a gondos helyzetfelismerésre. Van úgy, hogy haladéktalanul cselekednünk kell. Spirituális fejlődésünk épp ezért kulcsfontosságú cselekedeteink erkölcsi megalapozásához. Minél spontánabbak lépéseink, annál inkább tükrözik pillanatnyi megszokásainkat és beállítottságunkat. Ha ezek nem üdvösek, akkor tetteink óhatatlanul kártékonyak lesznek. Ugyanakkor azt hiszem, nagyon hasznos, ha mindennapi életünkben alapvető erkölcsi szabályrendszer irányít bennünket. Ez segít a helyes szokások kialakításában, bár hozzá kell tennem, hogy amikor ilyen szabályrendszert fogadunk el, nem annyira erkölcsködexnek, mint inkább emlékeztetőnek kell tekintenünk, amely arra figyelmeztet, hogy mindig viseljük szívünkön és helyezzük a magunk érdekei elé másokét.

Ami e szabályrendszer tartalmát illeti, kétséges, hogy találhatunk-e jobbat annál az erkölcsi útmutatásnál, amelyet nemcsak az összes világvallás, hanem a humanista filozófiai iskolák zöme is megfogalmaz. Bár a metafizikai alapozástól függően akadnak közöttük nézetkülönbségek, úgy vélem, egyetértésük igazán meggyőző. Mind megegyeznek abban, hogy elítélik a gyilkosságot, lopást, hazugságot és szexuális szabadosságot. Emellett, ami az ösztönző tényezőket illeti, abban is egyformán nyilatkoznak, hogy kerülendő a gyűlölet, kevélység, kapzsiság, irigység, torkosság, bujaság, minden ártalmas ideológia (például a rasszizmus) stb.

Egyesek talán nem értik, vajon ma, az egyszerű és eredményes fogamzásgátlás korában valóban szükségesek-e a szexuális szabadosság elé állított erkölcsi tilalomfák. Csakhogy emberi mivoltunknál fogva vonzódunk külső tárgyakhoz - szemünkön át az alakjuk által, fülünkön át hangjuk csábítása révén, vagy akármely más érzékszervünkön keresztül. Ezek közül bármelyik bajok forrása lehet, de a szexuális vonzás mind az öt érzékünket felhasználja. Emiatt a nemi vonzerő - ha féktelen vágy társul hozzá - irtózatot okozhat. Azt hiszem, ezt juttatják kifejezésre a világvallások a nemi kicsapongással szemben megfogalmazott erkölcsi irányelvekben. Ezek - legalábbis a buddhizmusban - arra is emlékeztetnek, hogy a nemi vágy könnyen a megszállottságig fokozódhat. Gyorsan eljuthat arra a pontra, ahol a konstruktív tevékenységnek szinte semmi tere sem marad. Ebben az összefüggésben gondoljunk például a hűtlenségre. Mivel az üdvös erkölcsi magatartás feltételezi, hogy megfontoljuk, milyen hatással bírnak cselekedeteink önmagunkra és másokra, minden esetleges harmadik fél érzéseit is figyelembe kell vennünk. Túl azon, hogy cselekedeteinkkel megsértjük partnerünket, megcsúfoljuk a bizalmat, amelyet a párkapcsolat követel, felmerül a kérdés, milyen maradandó befolyást gyakorol a házasság szétzilálása gyermekeinkre. Ma már többé-kevésbé általánosan elfogadott, hogy elsődlegesen ők esnek áldozatul a család széthullásának, az otthoni áldatlan állapotoknak. A vétkes fél szemszögéből azt is mérlegelnünk kell, hogy cselekedetünk valószínűleg negatív hatással jár önbecsülésünkre, lassanként felmorzsolja azt. Végül az is tény, hogy a hűtlenség közvetlen következményeként más súlyosan negatív cselekedetekre is sor kerül - a hazugság és csalás talán még a legcsekélyebb ezek közül. A nem kívánt terhesség könnyen arra ragadhatja az akaratlan szülőt, hogy kétségbeesésében magzatelhajtáshoz folyamodjék.



Ha így gondolkozunk, nyilvánvalóvá válik, hogy a házasságtörő viszony pillanatnyi örömeinél jóval nagyobb cselekedeteink - valószínűleg önmagunkat és másokat is sújtó - negatív hatásának kockázata. Ahelyett tehát, hogy szabadságunk csorbítását látnánk a szexuális szabadosság elleni megszorításokban, jobban tesszük, ha a józan ész diktálta emlékeztetőknek tekintjük azokat, miszerint az efféle cselekedetek közvetlenül hatnak mind saját jólétünkre, mind másokéra.

Vajon azt jelenti-e ez, hogy a szabályok gépies követése fontosabb, mint a bölcs helyzetfelismerés? Nem. Erkölcsileg üdvös magatartásunk a kíméletesség, a nem-ártás elvének alkalmazásán múlik. Óhatatlanul előfordulnak azonban helyzetek, amikor bármiféle cselekvés szabályszegésnek tűnik. Ilyen körülmények között értelmünkre kell hallgatnunk annak megítélésében, miféle eljárás a legkevésbé ártalmas hosszú távon. Képzeljük el például, hogy valaki a szemünk láttára rohan egy késekkel felfegyverezett csoport előtt, amely nyilvánvalóan ártani akar neki. Észrevesszük, hogy a menekülő eltűnik egy kapualjban. Néhány másodperc múlva egyik üldözője ér mellénk, és azt tudakolja tőlünk, merre ment az illető. Mármost egyrészt nem akarunk hazudni, visszaélni a kérdező bizalmával, másrészt felfogjuk, hogy amennyiben eláruljuk az igazat, azzal hozzájárulhatunk egy embertársunk megsebesüléséhez vagy halálához. Bárhogyan határozunk is, a megfelelő cselekvéssor negatívnak tetsző elemet is tartalmaz. Ilyen körülmények között annak tudatában, hogy magasabb célt szolgálunk ezzel - sérüléstől óvunk meg valakit -, talán az a leghelyesebb, ha így szólunk: "Nem is láttam", vagy tétován így: "Hát, azt hiszem, a másik irányba ment." Számításba kell vennünk az általános helyzetet, mérlegelnünk a hazugság és igazmondás előnyeit, majd azt tennünk, amit mindent egybevetve a legkevésbé ártalmasnak ítélünk. Más szóval egy adott cselekedet erkölcsi értékét időtől, helytől, körülményektől, valamint az összes érintett jelenlegi és jövőbeni érdekeitől függően kell elbírálnunk. Elképzelhető tehát, hogy míg valamely cselekedet egy bizonyos közegben erkölcsileg megalapozott, máskor, más helyen, eltérő körülmények között nem feltétlenül az.

Mi a teendő azonban akkor, ha mások cselekvéséről van szó? Mihez kezdünk, ha a jelek szerint egyértelműen olyasmire készülnek, amit helytelennek tartunk? Először is jusson eszünkbe, hogy hacsak nem ismerjük a legapróbb részletekig az összes külső és belső körülményeket, soha nem láthatjuk át elég tisztán az adott szituációt, hogy teljes bizonyossággal nyilatkozhatunk mások cselekedeteinek erkölcsi tartalmát illetően. Adódhatnak természetesen szélsőséges helyzetek, amikor napnál világosabb mások cselekedeteinek negatív jellege. De többnyire nem így van. Ezért sokkal többet ér, ha egyetlen saját fogyatékoságunkkal tisztában vagyunk, mint ha valaki más ezer gyarlóságáról bírunk tudomással. Mert ha bennünk van a hiba, módunkban áll kijavítani.

Mindazonáltal felmerülhetnek olyan körülmények, amelyek között helyénvaló cselekednünk, ha felismerjük, hogy lényegi megkülönböztetést kell tennünk az egyén és valamely cselekedete között. A mindennapi életben normális és helyes, ha bizonyos mértékig alkalmazkodunk barátainkhoz és ismerőseinkhez, tiszteletben tartjuk kívánságaikat. Ez a képesség jó tulajdonságnak tekinthető. De ha olyanok társaságába keveredünk, akik szemlátomást negatív viselkedésre adják a fejüket, csak a saját javukat nézik, másokéra fittyet hánynak, magunk is eltévelyedhetünk. Emiatt veszélybe kerül az a képességünk, hogy segítséget nyújtsunk másoknak. A tibeti közmondás

szerint aki aranyhegyen fekszik, arra ráragad valami, de aki szeméthegyen, arra nemkülönben. Indokolt kerülnünk a negatív személyeket, de ügyeljünk, hogy ne szakadjunk el tőlük teljesen. Esetenként bizonyosan helyes, ha megpróbáljuk visszatartani őket ettől a cselekvéstől - feltéve persze, hogy saját indítékaink tiszták, módszereink senkinek sem ártanak. A döntő szempont ebben is az együttérzés és az éleslátás.

Ugyanez érvényes a társadalmi szinten felmerülő erkölcsi dilemmákra, kivált a műszaki-tudományos haladás nehéz és vitás kérdéseire. Az orvostudomány például immár olyan esetekben is képes meghosszabbítani az életet, amelyek alig néhány éve még reménytelennek számítottak. Ez természetesen nagy öröm forrása lehet, de a betegellátás határait illetően gyakorta bukkannak elénk bonyolult és egészen kényes kérdések. Azt hiszem, e tekintetben nincs általános szabály. Valószínűbb, hogy egymással vetélkedő megfontolások sokasága játszik szerepet, amelyeket az ésszerűség és az együttérzés fényében kell megvizsgálnunk. Ha a pácienssel kapcsolatban nehéz döntés válik szükségessé, az összes különböző elemet számításba kell vennünk. Ezek persze minden esetben különböznek. Ha például olyan ember életét hosszabbítjuk meg, aki súlyos beteg, de az elméje tiszta marad, ezzel lehetőséget adunk neki arra, hogy emberhez méltóan gondolkodjék és érezzen. Ugyanakkor tekintetbe kell vennünk, hogy az életben tartásához szükséges rendkívüli eszközökkel nem hozunk-e rá őríási testi-lelki szenvedést, bár ez egymagában nem perdöntő. A magam részéről hiszek abban, hogy a tudat a test elmúlása után is folytatja létezését, s úgy vélem, sokkal jobb ebben az emberi testben szenvedni. Így legalább élvezhetjük mások gondoskodását, míg ha a halált választjuk, előfordulhat, hogy valamely más formában kell szenvedést elviselnünk.

Másfajta probléma merül fel, ha a páciens eszméletlen, ennél fogva képtelen részt venni a döntéshozatalban. Mindennek a tetejébe a családtagok kívánságait, illetve azokat a súlyos problémákat sem hagyhatjuk figyelmen kívül, amelyeket a huzamos ideig tartó ápolás ró rájuk és másokra. Lehetséges például, hogy egy élet fenntartása érdekében hatalmas összegeket kell elvonni olyan pénzalapokból, amelyekből sokan mások is részesülhetnének. Ha van általános szabály, azt hiszem, egyszerűen úgy hangzik, hogy ismerjük fel az élet mindennél becsesebb voltát, és próbáljuk biztosítani, hogy amikor eljön az ideje, a haldokló olyan derűsen és békésen távozzék, amennyire csak lehetséges.

Az olyan területeken zajló munkánál, mint a genetika és a biotechnika, különös fontosságra tesz szert a nemártás elve, mivel életek foroghatnak kockán. Ha az efféle kutatásokat kizárólag a nyereszkesedés vagy a hírnév vágya ösztönzi, vagy akár csak öncélúan folytatják őket, erősen kétséges, hová vezethetnek. Főként a fizikai tulajdonságok, például a nem vagy a haj- és szemszín manipulálására szolgáló módszerek fejlődésére gondolok, amelyet a szülők előítéleteinek meglovagolásával kereskedelmileg is kiaknázhathatnak. Hadd jegyezzem meg, hogy bár nehéz lenne határozottan állást foglalni a genetikai kísérletezés valamennyi formájával szemben, ezen a kényes területen minden érintettnek körültekintően és mély alázattal kell előrehaladnia. Különösen éberem kell figyelniük a visszaélés lehetőségeit. Létfontosságú, hogy szemük előtt lebegjenek munkájuk szélesebb összefüggései, és ami mindennél jelentősebb, tetteiket mindenkor őszinte együttérzés vezérelje. Mert ha az ilyen munka mozgatórugója pusztán a gyakorlati hasznosság, miáltal törvényesen a hasznosaknak ítélték jávára bánhatnak a haszontalanoknak ítéltelkkel, akkor semmi akadály, hogy az utóbbi

kategóriába soroltak jogait alávéssék az előbbieik érdekeinek. A hasznosság szempontja azonban soha nem igazolhatja az egyén jogfosztását. Ez rendkívül veszélyes és igen csúszós lejtő.

Nemrégiben láttam a BBC klónozásról szóló dokumentumfilmjét. A film számítógépes grafikával készült képet mutatott egy lényről, amelyen egyes tudósok dolgoznak. Emberszerű, gülüszemű, jól felismerhetően emberi vonásokkal felruházott teremtmény hevert egy ketrecben. Jelenleg természetesen még csak a fantázia szüleménye, de az elhangzott magyarázat szerint talán nincs messze az idő, amikor effajta kreatúrákat hozhatnak létre. Azután szaporíthatják őket, belső szerveiket és más testrészeiket "tartalék alkatrész" gyanánt hasznosíthatja a sebészet. Egészen felháborodtam. Micsoda borzalom! Ez már tényleg a tudományos kutatás vadhajtása. Visszataszító elképzelés, hogy egy napon esetleg kifejezetten ebből a célból adhatunk életet érző lényeknek. Ugyanúgy hatott rám ez a kilátás, mint az a gondolat, hogy emberi magzatokkal végeznek kísérleteket.

Ugyanakkor nemigen látom, miképpen szabhatnánk gátat az ilyesminek, ha hiányzik az érintettekből az önfegyelem. Igaz, életbe léptethetünk törvényeket, elfogadhatunk nemzetközi eljárási szabályokat - mindkettő valóban szükséges is. De ha maguk a tudósok nem érzik, milyen szélsőségesen képtelen, romboló hatású és káros dolgokat művelnek, akkor semmi remény, hogy véget vethessünk ezeknek a botrányos próbálkozásoknak.

Mit szólunk az olyan kérdésekhez, mint az állatkísérletek? A tudományos ismeretek gyarapítása céljából végzett élveboncolással rutinszerűen okoznak szörnyű szenvedéseket ártatlan jószágoknak, mielőtt elpusztítják őket. Itt most csak annyit kívánok mondani, hogy buddhista szemmel ez a gyakorlat éppolyan iszonytató, mint a fent említett. Csak remélni merem, hogy a számítástechnika rohamos fejlődése nyomán a tudományos kutatásban egyre kevesebb állatkísérletre lesz szükség. Napjainkban pozitív fejlemény, hogy az emberi jogok előtérbe kerülésével párhuzamosan az állatok helyzete is erősebben foglalkoztatja a közvéleményt. Mindinkább elismerik például az iparszerű állattartás embertelen voltát. Úgy tűnik továbbá, hogy egyre többen érdeklődnek a húsfogyasztás csökkentése és a vegetarizmus iránt. Ez örvendetes. Remélem, hogy ez a törődés a jövőben kiterjed majd a tenger legparányibb lényeiire is.

De talán elkél itt egy intő szó. Az emberi és állati életet védő kampányok nemes ügyet képviselnek. Lényeges azonban, nehogy az igazságtalanság iránti érzékünk annyira magával ragadjon, hogy megfeledkezzünk mások jogairól. Ezzel szemben közösen bölcsebben fel kell ismernünk a mindenkori helyzetet.

Ítéletképességünk gyakorlása az erkölcs terén magával vonja a cselekedeteink és azok mozgatórugói iránti felelősséget is. Ha nem vállalunk felelősséget az utóbbiakért - akár pozitívak, akár negatívak azok -, jelentősen megnő a károkozás lehetősége. Mint láthattuk, a negatív érzelmek erkölcstelen viselkedés forrásai. Minden egyes cselekedet nemcsak a legközelebbi hozzátartozóinkat, hanem barátainkat, munkatársainkat, közösségünk tagjait és végső soron az egész világot is érinti.

HARMADIK RÉSZ

ERKÖLCS ÉS TÁRSADALOM

TIZENEGYEDIK FEJEZET

EGYETEMES FELELŐSSÉG

Hiszek abban, hogy minden cselekedetünk egyetemes léptékű, emiatt az erkölcsi fegyelem, üdvös magatartás és gondos helyzetfelismerés a tartalmas, boldog élet kulcsfontosságú összetevője. De vizsgáljuk meg ezt a felvetést a tágabb közösség vonatkozásában.

A családok és kis közösségek régen egymástól többé-kevésbé függetlenül léteztek. Ha netán figyelembe vették szomszédaik érdekeit, annál jobb volt, de efféle szempontok nélkül is jól eléldegélhettek. Ma már nem ez a helyzet. Napjaink valósága annyira összetett és legalábbis anyagi szinten - oly nyilvánvalóan szövevényes kapcsolatrendszerű, hogy másfajta szemléletet követel. Idevágó példa a modern gazdaság. A földgolyó egyik pontján bekövetkező tőzsdekrach közvetlen befolyást gyakorolhat a világ másik felén fekvő országok gazdaságára. A technikai fejlődés is olyan méreteket öltött, hogy az ember tevékenysége egyértelműen hat a természeti környezetre. Már a föld lakóinak száma is akkora, hogy többé nem hagyhatjuk figyelmen kívül mások érdekeit. Az érdekek gyakran annyira egymásba fonódnak, hogy sajátjaink szolgálatában akkor is kedvezhetünk másokénak, ha nem kifejezetten ez a szándékunk. Amikor például két család egy kúton osztozik, közösen élvezik a vizet, ha vigyáznak, nehogy beszennyezzék.

Erre való tekintettel meggyőződésem, hogy okvetlenül ki kell fejlesztenünk azt, amit egyetemes felelősségtudatnak nevezek. Az "egyetemes felelősség" nem egészen pontosan adja vissza a csi szem tibeti kifejezést, amely szó szerint egyetemes (csi) tudatot (szem) jelent. Bár a felelősség fogalmát a tibeti eredeti csak sejteti, a fordításban nyíltan megjelenik. Azzal azonban, ha azt mondom, a mások jólétével való törődés szellemében az ember képes - és köteles - kifejleszteni az egyetemes felelősség iránti érzékét, nem azt állítom, hogy minden egyén közvetlen felelősséggel tartozik például a más világrészeken pusztító háború és éhínség miatt. Igaz, a buddhista gyakorlat szerint folytonosan emlékeztetjük magunkat, hogy minden világrendszer valamennyi érző lényének szolgálata kötelességünk. Az istenhívők is elismerik, hogy az Isten iránti engedelmesség magában foglalja az összes teremtmény tiszteletét. Nyilvánvaló azonban, hogy bizonyos dolgok - például egy tőlünk tízezer kilométernyire lévő falu nyomora - teljességgel kívül esnek az egyén hatáskörén. Ennélfogva nem valamiféle mulasztás elismerésére van szükség, hanem megint csak arra, hogy szívünket és elménket önmagunktól mások felé irányítsuk. Az egyetemes - valamennyi cselekedetünk egyetemes léptékét és mindenki másnak a boldogságra, illetve a szenvedés elkerülésére való, a miénkkel egyenlő jogát elismerő - felelősségtudat kibontakoztatásához olyan gondolkodásmódot kell kialakítanunk, hogy ha lehetőséget látunk arra, hogy másoknak segítsünk, akkor előnyben részesítsük azt ahhoz a tevékenységhez képest, amely csak saját kicsinyes érdekeinket szolgálja. Természetesnek

kell azonban elfogadnunk, hogy egy és más kívül esik hatáskörünkön még ha törődünk is vele -, ezért azzal kell foglalkoznunk, amivel tudunk.

Az ilyen egyetemes felelősségtudat kifejlesztésének fontos előnye, hogy segít nemcsak a hozzánk legközelebb állók, hanem mindenki más iránt is fogékonyra válnunk. Így meglátjuk, hogy különösen a leginkább szenvedő embertársainkkal kell törődünk. Észrevesszük, hogy nem szabad megosztottságot előidéznünk felebarátaink között. És tudatára ébredünk, milyen végtelenül fontos, hogy ne elégedetlenkedjünk.

Amikor semmibe vesszük mások jólétét és figyelmen kívül hagyjuk cselekedeteink egyetemes hatását, elkerülhetetlenül különválasztjuk saját érdekeinket másokéitól. Elsiklunk az emberi nem alapvető egysége fölött. Természetesen könnyen előcítálhatunk jó néhány tényezőt, amely az egység felfogása ellen hat. Ilyenek a vallási, nyelvi, hagyománybeli, kulturális stb. különbségek, de ha túlzott hangsúlyt helyezünk a felszíni eltérésekre, és ezek örve alatt apránként merev megkülönböztetéseket teszünk, óhatatlanul további szenvedést zúdítunk önmagunkra és másokra. Ennek semmi értelme. Az emberiségnek enélkül is túl sok a baja. Mindannyiunkra betegség, öregség és halál vár - nem is beszélve az elkerülhetetlen csalódásokról. Ezeket egyszerűen nem tarthatjuk távol magunktól. Hát nem elég ennyi? Minek szaporítanánk a senkinek sem hiányzó problémák számát azon az alapon, hogy egyesek másként gondolkodnak vagy más a bőrük színe?

Mindezt mérlegelvén, láthatjuk, hogy erkölcs és szükségszerűség ugyanabba az irányba mutat. Hogy legyőzzük a mások jogait és igényeit semmibe vevő hajlamunkat, szüntelenül emlékeztetnünk kell magunkat a nyilvánvalóra: hogy alapvetően mindannyian egyformák vagyunk. Jómagam Tibetből származom, e könyv olvasóinak zöme nem tibeti. Ha külön-külön találkoznék velük és szemügyre venném őket, azt látnám, hogy legtöbbjük tulajdonságai felületes ránézésre valóban az enyémetől eltérőek. Ha ezután ezekre az eltérésekre összpontosítanék, bizonyára kiemelhetném őket, fontosságot tulajdoníthatnék nekik. Így közeledés helyett inkább eltávolodnánk egymástól. Ha viszont mindannyiukra úgy tekintenék, mint magamfajára - hozzám hasonló emberi lényre egy orral, két szemmel és így tovább, nem törődve az eltérő bőrszínnel és arcvonásokkal -, akkor automatikusan elhomályosulna a távolság. Észrevenném, hogy ugyanolyan esendő emberek vagyunk, mi több, éppúgy vágyom a boldogságra és a szenvedés elkerülésére, mint ők. E felismerés alapján természetesen jóindulattal viseltetnék az irányukban, és szinte magától megfoganna bennem a jólétük iránti érdeklődés.

Mégis úgy tűnik, hogy bár saját csoportján belül a legtöbb ember hajlandó közösséget vállalni és törődni a többiek javával, az emberiség fennmaradó része jobbra hidegen hagy bennünket. Ezáltal nemcsak a valóság kölcsönös összefüggéseiről, hanem saját valós helyzetünkről sem veszünk tudomást. Ha egyetlen csoport, nemzet vagy emberfajta a többiektől teljesen függetlenül, abszolút önállósággal maradéktalanul kielégíthetné minden szükségletét és igényét, akkor talán okoskodhatnánk úgy, hogy jogos a kívülállókkal szembeni megkülönböztetés. De nem ez a helyzet. A modern világban egyetlen partikuláris közösség sem tekinthető saját határai közé zártnak.

Következésképpen a megelégedettség elérése létfontosságú a békés egymás mellett éléshez. Az elégedetlenkedés szerzésvágyat szül, az pedig sohasem csillapítható. Igaz, hogy ha az egyén olyasmire törekszik, ami természeténél fogva végtelen,

mint például a tolerancia, akkor nem beszélhetünk megelégedettségről. Minél inkább erősítjük tűrőképességünket, annál toleránsabbakká válunk. A spirituális tulajdonságoknál a megelégedettség se nem szükséges, se nem kívánatos. Am ha véges dologra törekszünk, és hiányzik belőlünk a megelégedettség, fennáll a veszély, hogy miután elérjük célunkat, nem elégít ki bennünket. Aki például vagyona áhítozik, még ha valamiképp egy egész ország gazdaságát kaparintja is a kezébe, minden valószínűség szerint azon kezdi törni a fejét, miként szerezhetné meg más országokét is. Véges dologra vágyik, mégsem tud soha betelni. Ha viszont elérjük a megelégedettség állapotát, soha többé nem kell csalódástól vagy kiábrándulástól félnünk.

A megelégedettség hiánya - ami kapzsiságban csapódik le - az irigység és agresszív versenyszellem magvait hinti el, féktelenül anyagias szemlélethez vezet. Negatív közeget teremt, amely táptalaja a közösség minden tagjára szenvedést hozó társadalmi kórokozónak. Ha a kapzsiság és irigység nem járna mellékhatásokkal, mindez a közösség belügye maradna. De megint csak nem ez a helyzet. A megelégedettség hiánya különösen a természeti környezet és ezáltal mások károsításának forrása. Hogy miféle másoké? Kiváltképp a szegényeké és elesetteké. A gazdagok máshová költözhetnek, hogy elkerüljék például a szennyezett környékeket, de a szegényeknek még saját közösségükön belül sincs választásuk.

A szegényebb országok népe, amely nem rendelkezik kellő erőforrásokkal, nemcsak a gazdagabb országok pazarlása, hanem a saját elmaradott technológiája által okozott szennyezés miatt is szenved. A jövő nemzedékekre is szenvedés vár. Végül mi magunk is szenvedni fogunk. Hogy miért? Abban a világban kell élnünk, amelynek létrehozásában részt veszünk. Ha nem változtatunk viselkedésünkön avégből, hogy elismerjük másoknak a miénkkel egyenlő jogát a boldogság keresésére és a szenvedés elkerülésére, akkor hamarosan érezni kezdjük a negatív következményeket. Képzeld el például, micsoda levegőszennyezést okoz még kétmilliárd gépkocsi. Ez mindannyiunkat érint majd. A megelégedettség tehát nem pusztán erkölcsi kérdés, hanem létszükséglet - hacsak nem akarjuk az eddiginél közelebről megtagasztalni a szenvedést.

Többek között ezért hiszem, hogy a szüntelen gazdasági növekedés kultúrája vitatható. Véleményem szerint elégedetlenséget kelt, azzal pedig számos gazdasági és társadalmi probléma kerül felszínre. Az is tény, hogy ha mindenestül az anyagi fejlődésnek szenteljük erőnket, akkor figyelmen kívül hagyjuk ennek a tágabb közösséget illető vonatkozásait. Ez megint csak nem annyira az első és a harmadik világ, Észak és Dél, fejlett és fejlődő országok, szegények és gazdagok közötti szakadék, nem is az erkölcstelenség és helytelen cselekvés kérdése. Persze ez is, az is, de még fontosabb, hogy az efféle egyenlőtlenség önmagában véve mindenkinek bajt okoz. Ha például Európa az egész lakott világ volna, nem pedig csak a földlakók nem egészen tíz százalékának otthona, akkor talán igazolható lenne a vég nélküli növekedés uralkodó ideológiája. A világ azonban nem csak Európából áll, és másutt éheznek az emberek. Ha valahol ekkora aránytalanságok léteznek, az óhatatlanul negatív következményekkel jár mindenkire nézve, ha nem egyformán közvetlenül is: a gazdagok is mindennapi életükben érzékelik a nyomor tüneteit. Gondoljunk végig ebben az összefüggésben, hogy az ablakainkra szerelt vasrácsok meg a környéket pásztázó videokamerák látványa valójában kissé még csökkenteni is biztonságérzetünket.

Az egyetemes felelősség elvezet a becsületesség elve iránti elkötelezettséghez is. Mit értek ezen? Becsületre és becsstelenségre látszat és valóság összefüggésében tekinthetünk. A két utóbbi olykor összehangolódik, gyakrabban nem. Amikor igen, szerintem az a becsület. Akkor vagyunk tehát becsületesek, amikor cselekedeteink azok, amiknek látszanak. Amikor valamilyennek tettetjük magunkat, ám valójában mások vagyunk, gyanút ébresztünk, az félelmet okoz, a félelem pedig olyasmi, amit mindannyian szeretnénk elkerülni. Ha viszont nyíltak és őszinték vagyunk környezetünkkel mindabban, amit gondolunk, mondunk vagy teszünk, az embereknek semmi okuk, hogy féljenek tőlünk. Ez éppúgy érvényes egyénekre, mint közösségekre. Ha ezenfelül minden vállalkozásunkban felfogjuk a becsület értékét, rájövünk, hogy vég-ső soron nincs különbség az egyén és az egész közösség szükségletei között. A lét-szám változik, de a nyíltságra való igény és jog ugyanaz marad.

Ha tehát elkötelezzük magunkat a becsület mellett, az egész társadalomban elő-segítjük a félreértések, kétségek és félelmek eloszlatását. A magunk szerény, mégis számottevő módján megteremtjük egy boldog világ feltételeit.

Az igazság kérdése szintén szorosan összekapcsolódik az egyetemes felelősség és a becsület témakörével. Az igazság magával vonja azt a követelményt, hogy cselekedjünk, ha igazságtalanságról szerzünk tudomást. Valóban helytelen lehet, ha elmu-lasztjuk ezt, bár nem abban az értelemben helytelen, hogy valamiképp lényünk-nél fogva rosszá tesz bennünket; ha viszont egoizmusunk miatt habozunk szót emelni, az már komoly baj. Ha az igazságtalanság láttán mindössze azt kérdezzük magunktól: "Mi történhet velem, ha kinyitom a számat? Talán nem fognak szeretni", az bizony erkölcstelen lehet, amennyiben nem törődünk hallgatásunk távolabbi kihatásaival. Nem kevésbé helytelen és haszontalan ez a viselkedés, ha a boldogságra és a szenvedés elkerülésére való törekvés egyetemesen egyenlő jogával szembesítjük. Ez akkor is - sőt talán még inkább - igaz, ha másoktól azt halljuk: "Ez a mi dolgunk" vagy "Ez belügy". Ilyen körülmények között a megszólalás nemcsak kötelességünk lehet, ha-nem ennél is fontosabb: mások iránti szolgálat.

Felvetődhet persze az ellenérv, hogy az efféle becsület nem mindig lehetséges, "reálisan" kell gondolkoznunk. Körülményeink megakadályozhatják, hogy mindig fe-lelősségünkkel összhangban cselekedjünk. Például saját családunk láthatja kárát, ha igazságtalanság láttán hangot adunk véleményünknek. De miközben csakugyan tö-rődünk kell a hétköznapi élet realitásaival, okvetlenül szélesebb távlatokban kell szemlélnünk a világot. Mérlegre kell tennünk saját szükségleteinket, illetve másokét, és meg kell fontolnunk, cselekedeteink és tétlenségünk hosszabb távon valószínűleg miként érintik ezeket. Nehezen bírálhatjuk azokat, akik féltik szeretteiket, de alkal-masint kockázatot kell vállalni a tágabb közösség javáért.

A mindenki más iránti felelősségtudat azt is jelenti, hogy mind egyénekként, mind egyénekből álló társadalomként kötelesek vagyunk társadalmunk minden egyes tagjáról gondoskodni. Ez az érintettek fizikai és szellemi képességeitől függetlenül érvényes, hiszen nekik is éppúgy joguk van a boldogságra és a szenvedés elkerülésé-re, mint nekünk. Ennélfogva mindenáron ellen kell állnunk a készítésnek, hogy kire-kesszük a súlyos fogyatékosokat, mintha nyűgöt jelentenének. Ugyanez érvényes a betegek-re vagy a társadalom peremére szorultakra. Ha eltaszítjuk őket, a szenvedést szenvedéssel tetézzük. Ha mi magunk kerülnénk hasonló helyzetbe, mi is másoknál keresnénk segítséget. Biztosítanunk kell tehát, hogy a betegek és rokkantak soha ne

érezzék magukat tehetetlenek, elhagyatottnak vagy védtelennek. Úgy vélem, az ilyen emberek iránt mutatott törődésünk a spirituális egészség mércéje mind az egyén, mind a társadalom szintjén.

Talán reménytelenül idealistának hangzik mindaz, amit az egyetemes felelőségről elmondtam. Mindazonáltal attól fogva hangoztatom a nyilvánosság előtt, hogy 1973-ban első nyugati utamra indultam. Akkoriban sokan kételkedve fogadták kijelentéseimet. A világbéke iránt sem mindig könnyen sikerült érdeklődést keltenem. Bizakodással tölt el azonban a tudat, hogy manapság már egyre többen reagálnak kedvően ezekre az eszmékre.

Az emberiség számos rendkívüli eseményt élt át a huszadik század folyamán, és úgy érzem, ettől érettebbekké váltunk. Az 1950-es és 1960-as években - helyenként még később is - sokan azt hitték, a nézeteltéréseket végső soron háborúval kell megoldani. Ma már csupán egy törpe kisebbség elméjében tartja magát ez a gondolkodásmód. És míg e század első felében sokan azt képzelték, a társadalmi haladás parancsuralmi rendszerekkel érhető el, a fasizmus összeomlása, majd később az úgynevezett vasfüggöny eltűnése rámutatott e vállalkozás reménytelen voltára. Megjegyzésre érdemes tehát a történelmi tanulság, miszerint az erővel kikényszerített rend csak kérészerű lehet. Már az az - egyes buddhisták által is osztott - általános vélekedés is kevésbé közkeletű, hogy a tudomány nem fér össze a spiritualitással. Miközben a valóság természetéről alkotott tudományos kép elmélyül, ez a felfogás változóban van. Az emberek emiatt nagyobb érdeklődést kezdenek mutatni az iránt, amit belső világunknak nevezek. Ezen tudatunk vagy szellemünk dinamikáját és működéseit: szívünket és elménket értem. Világszerte terjed az ökológiai gondolkodás is, erősödik a felismerés, hogy se egyének, se egész nemzetek nem oldhatják meg összes problémáikat önmagukban, hogy szükségünk van egymásra. Az én szememben mindezek igen lelkesítő fejlemények, amelyek bizonyosan messze ható következményekkel járnak. Az is lelkesítő, hogy a megvalósulástól függetlenül legalább egyértelműbben elismerik a konfliktusok erőszakmentes, a megbékélés szellemében történő megoldásának szükségességét. Mint már jeleztük, mind elfogadottabb az emberi jogok egyetemes volta, valamint az, hogy helyénvaló a sokféleség az olyan közérdekű területeken, amilyenek például a vallási ügyek. Véleményem szerint ez azt a felismerést tükrözi, hogy magát az emberi faj sokféleségét is tágabb összefüggésben kell szemlélni. Így hát, bár eszmék, vallások, a haladás, fejlődés vagy gazdasági szükségszerűség nevében továbbra is rengeteg szenvedést mérnek egyénekre és népekre, új remény kezd éledni az elnyomottakban. Jóllehet a tényleges béke és összhang kétségkívül nehezen megteremthető, nyilvánvalóan nem elérhetetlen. A lehetőség fennáll. Az alapja pedig valamennyiünk egyéni felelősségtudata mindenki más iránt.

## TIZENKETTEDIK FEJEZET

### A KÖTELEZETTSÉGVÁLLALÁS SZINTJEI

A mások iránti felelősségtudat kialakításával hozzákezdhetünk a jóindulatúbb, együtt érzőbb világ megteremtéséhez, melyről mindannyian álmodunk. Az olvasó talán egyetért velem az egyetemes felelőség hangoztatásában, talán nem, de ha a valóság szerteágazó kölcsönhatásokra épülő természete alapján igaz, hogy az önmagunk



és mások közötti beidegződött különbségtételünk bizonyos értelemben eltúlzott, és ha ebből kiindulva jogosan állítom, hogy együttérzésünk mindenki másra való kiterjesztésére kellene törekednünk, akkor elkerülhetetlenül adódik a következtetés, miszerint az együttérzés - amely erkölcsös magatartást von maga után - mind egyéni, mind társadalmi szinten cselekvésünk központi eleme. Ezt előrebozsátva, remélem, mindenki számára világos, hogy nem jelenlegi életformája feladására és új gondolkodásmód átvételére ösztökélem. Szándékom szerint inkább azt sugallom, hogy az egyén mindennapi életvitelét megtartva jobb, együtt érzőbb és boldogabb emberré változhat. Jobb, együtt érzőbb egyénekként pedig számottevően hozzájárulhatunk a társadalom előrehaladásához is.

A szerény foglalkozásban fáradozó személy munkája semmivel sem mellékesebb a társadalom java szempontjából, mint példának okáért az orvosé, tanáré, szerzetesé vagy apácáé. Minden emberi erőfeszítés lehet nagyszerű és nemes. Mindaddig, amíg helyes indítékból végezzük dolgunkat, amíg nem felejtjük el, hogy másokért ténykedünk, hasznot hajtunk a tágabb közösségnek. Amikor azonban hiányzik belőlünk a mások érzései és jóléte iránti érdeklődés, akkor tevékenységünk könnyen tévútra kanyarodhat. Elemi emberi jóézés híján vallás, politika, gazdaság és a többi egyaránt bemocskolódhat. Az emberiség szolgálata helyett a rombolás eszközévé silányulnak.

Ezért hát az egyetemes felelősségtudat kifejlesztése mellett felelősségteljes emberekké is kell válnunk. Amíg elveinket a gyakorlatba ültetjük át, azok is maradunk. Az őszintén felelősségteljes politikus számára helyénvaló például, hogy tisztességesen, becsületesen viselkedjék. Az üzletember számára helyénvaló, hogy minden vállalkozásában figyelembe vegye mások szükségleteit. A jogász számára helyénvaló, hogy az igazságért folytatott harcban kamatoztassa szakértelmét.

Természetesen nem könnyű pontosan megfogalmazni, miképpen alakítja viselkedésünket az egyetemes felelősség elve melletti elkötelezettség. Én sem állítok fel semmi különösebb normát. Csupán annyit remélek, hogy ha az olvasó valami értelmet talált az itt leírtakban, akkor mindennapi életében együttérzésre fog törekedni, és a mások iránti felelősségérzéstől áthatva minden tőle telhetőt elkövet, hogy segítsen. Ha csöpögő csap mellett megy el, elzárja. Ha fölöslegesen égő villanyt vesz észre, eloltja. Ha hívő, és holnap egy másik vallás hívével találkozik, ugyanolyan tisztelettel bánik majd vele, amilyet magának remél tőle. Ha pedig tudósként úgy látja, kutatásai árthatnak másoknak, akkor felelősségérzésének engedve felhagy velük. Saját lehetőségeink alapján, a körülmények adta korlátok között megteesszük, amit csak tudunk. Ezen túlmenően semmiféle kötelezettségvállalást mint olyat nem szorgalmazok. Ha cselekedeteink néha együtt érzőbbek, máskor kevésbé azok - ez teljesen rendjén van. Akkor sincs semmi baj, ha haszontalannak tűnik, amit mondok. Csak az a fontos, hogy bármit teszünk másokért, bármiféle áldozatot hozunk, azt önként, cselekvésünk hasznosságának felismerése alapján tegyük.

Egyvalamit azért tisztázzunk. Nemrégiben hallottam, hogy az amerikai milliárdosok létszáma a néhány évvel ezelőtti tizenhétről több százra emelkedett. Ugyanakkor a szegények szegények maradnak, egyes esetekben még szegényebbé válnak. Ezt teljesen erkölcstelennek tartom, és szerintem problémák is fakadhatnak belőle. Miközben milliók még legalapvetőbb szükségleteiket - megfelelő táplálkozás, lakás, iskoláztatás és egészségügyi ellátás - sem tudják fedezni, megbotránkoztatóan egyen-

lőtlen az anyagi javak elosztása. Ha mindenki bőven kielégíthetné szükségleteit, akkor talán védhető lenne egyesek dőzsölése. Ha az egyén valóban ezt igényelné, akkor nemigen állíthatnánk, hogy meg kell tartóztatnia magát attól az életmódtól, amelyet jónak lát. De nem ez a helyzet. A világ egyes részein kidobják a fölös élelmiszert, míg a közvetlen közelükben mások - embertársaink, köztük ártatlan gyermekek - arra kényszerülnek, hogy a szemétként guberáljanak, és sokan még így is éheznek. Bár nem mondhatom, hogy a gazdagok luxusélete eleve helytelen - amennyiben saját pénzüket költik, és nem becsstelen úton szerzik azt -, azt igenis kijelentem, hogy méltatlan pocsékolás.

Megütközéssel látom továbbá, hogy a gazdagok életvitele gyakran képtelenül és értelmetlenül bonyodalmas. Egy dúsgazdag családnál vendégeskedő barátom mesélte, hogy valahányszor úszni mentek, tiszta fürdőköntöst vettek fel, majd miután kijöttek a medencéből, másikat öltöttek magukra, még ha naponta többször fürdöztek is. Hihetetlen! Sőt inkább nevetséges. Nem fér a fejembe, miként növelheti az efféle életmód az ember komfortérzetét. Mindenkinek csak egy gyomra van, korlátozott mennyiséget tud beletömni. A kezünkön is csak tíz ujjunk van, nem viselhetünk rajta száz gyűrűt. Bárhogy érvelnénk is a választék előnyei mellett, a többletnek semmi célja abban a pillanatban, amikor éppen nem hordjuk. A maradék haszontalanul hever a dobozában. Véleményem szerint a gazdagság helyes felhasználása - miként nemrégiben egy igen jómódú indiai család tagjainak is kifejtettem - az emberbaráti adakozás. Ebben a konkrét esetben azt javasoltam - miután megkérdeztek -, hogy fordítsák a pénzüket oktatásra. Ennél jobbat nem is tehetnek, hiszen gyermekeink kezében a világ jövője. Ha tehát együtt érzőbb - ennél fogva méltányosabb - társadalmat akarunk létrehozni, okvetlenül arra kell nevelnünk gyermekeinket, hogy felelősségteljes, törődő emberekké váljanak. Aki gazdagnak születik vagy más módon szerez vagyont, fantasztikus lehetőséghez jut, hogy másoknak segítsen. Esztelen pazarlás, ha élvhajhászatra tékozolja el.

Meggyőződéseim, hogy a fényűző élet nem helyénvaló. Bevallom, amikor kényelmes hotelban szálllok meg, mindig felháborodva látom, amint a vendégek esznek-isznak, szórják a pénzt, miközben másoknak odakint fedél sincs a fejük fölött éjszákára. Ez elmélyíti érzésemet, hogy nem különbözöm se a gazdagtól, se a szegénytől. Mind egyformán boldogságot, nem pedig szenvedést akarunk. És mindannyiunknak ugyanúgy jogunk van ehhez a boldogsághoz. Ezért úgy gondolom, ha tüntető munkásokat látnék, magam is csatlakoznék hozzájuk. Holott én is azok közé tartozom, akik a szálloda kényelmét élvezik. Sőt továbbmegyek. Az is igaz, hogy több értékes karóráám van. Bár néha eszembe jut, hogy ha eladnám őket, az árukból talán néhány kunyhót építhetnék a szegényeknek, eddig mégsem tettem meg. Ugyanígy megfordult már a fejemben, hogy ha szigorúan vegetáriánus étrendhez ragaszkodnék, azzal nemcsak jobb példát mutatnék, hanem még ártatlan állatok életének megmentésében is segítenék. De eddig ezt sem tettem, ezért nem tagadhatom, hogy bizonyos területeken eltérés mutatkozik elveim és a gyakorlat között. Nem hiszem azonban, hogy akárki képes vagy köteles Mahatma Gandhihoz hasonlítani, és nincstelen paraszt módjára élni. Az effajta elhivatottság csodálatos, igazán bámulatra méltó, de a mottó mindig az: "Ki-ki annyit, amennyit bír" - szélsőségek nélkül.

## TIZENHARMADIK FEJEZET

## TOVÁBBI KÖTELEZETTSÉGEK

Ha elkötelezzük magunkat a mindenki más iránti törődés eszméje mellett, ennek kell áthatnia politikai-társadalmi magatartásunkat is. Nem azért mondom ezt, mintha azt hinném, ezáltal egyik napról a másikra megoldhatjuk a társadalom minden gondját. Meggyőződésem azonban, hogy ha a politikát nem ez az általam a fentiekben körvonalazott, szélesebb értelemben vett együttérzés mozgatja, akkor működésünkkel valószínűleg inkább ártunk, mintsem használunk az emberiség egészének. Azt hiszem, gyakorlati lépésekkel kell kifejezésre juttatnunk, hogy felelősséget érünk mindenki más iránt, mind most, mind a jövőben. Ez akkor is igaz, ha a gyakorlatban esetleg csekély különbség érzékelhető az együttérzés által motivált és például a nemzeti érdekeket követő megnyilatkozások között.

Noha bizonyos, hogy ha széles körben megvalósulna mindaz, amit az együttérzéssel, önfegyelemmel, bölcs helyzetfelismeréssel és az erény gyakorlásával kapcsolatban hangoztattam, a világ automatikusan kedvesebb, békésebb helyé változna, azt hiszem, a realitások arra kényszerítenek bennünket, hogy problémáinkkal egyszerre foglalkozzunk társadalmi és egyéni szinten. A világ akkor fog megváltozni, ha minden egyén megkísérel szembeszállni saját negatív gondolataival és érzelmeivel, illetve ha együttérzéssel fordulunk minden lakója felé, akár közvetlen kapcsolatban állunk vele, akár nem.

Ezért számos olyan területet látok, amelynek az egyetemes felelősség fényében különös figyelmet kell szentelnünk. Idetartozik az oktatás, a tömegtájékoztatás, a környezetvédelem, a politika és a gazdaság, a béke és a leszerelés, valamint a vallások közötti összhang. Mindegyik létfontosságú szerepet játszik a bennünket körülvevő világban, ezért azt ajánlom, röviden vegyük sorra őket.

Mielőtt hozzákezdenénk, hangsúlyoznom kell, hogy személyes nézeteimet fejezem ki. Olyan ember nézetei ezek, aki nem járatos az említett témák szakmai részleteiben. De ha mondanivalóm kifogásolhatónak tűnik is, remélem, legalább alkalmat ad az olvasónak az elgondolkodásra. Mert bár semmi meglepő sincs abban, ha véleménykülönbség alakul ki közöttünk a tekintetben, miként ültethetőek át az elvek a gyakorlatba, az együttérzés, az alapvető spirituális értékrend, az önfegyelem és az üdvös erkölcsi magatartás szükségessége meglátásom szerint általában véve vitathatatlan.

## OKTATÁS ÉS TÖMEGTÁJÉKOZTATÁS

Ha a tibeti menekültek valamelyik indiai iskolájába látogatok, vagy külföldön beszélek diákközönség előtt, mindig örömmel találkozom fiatalokkal. Az igazság és béke iránti természetes lelkesedés buzog bennük, jellemzően sokkal nyitabbak és rugalmasabbak, mint a felnőttek. Bármennyire hajlanánk is mi, idősebbek a változásra, kétségkívül jobban nehezünkre esik. A fiatalok közelsége arra is emlékeztet, hogy a gyermekek az emberiség legbecsesebb erőtartalmát jelentik. Mivel neveltetésük nagymértékben alakítja erkölcsi szemléletüket, mindenképpen felelősségteljes oktatásban kell részesítenünk őket.

Az emberi elme (lo) minden problémánk kútfeje, de ha megfelelően irányítják, megoldása is. Ha valaki sokat tanul, de nincs helyén a szíve, az a veszély fenyegeti, hogy a teljesíthetetlen vágyakból fakadó szorongás és nyughatatlanság áldozatául esik. Amit ugyanis anyagi tudásnak nevezek, az könnyen negatív gondolatok és érzelmek forrásává válhat. A spirituális értékek teljes megértése viszont békét hoz. Ha úgy neveljük gyermekeinket, hogy csak ismereteket kapnak együttérzés nélkül, akkor magatartásukban valószínűleg a fölöttük állók iránti irigység, a társaikkal szembeni agresszív versenyszellem és a kevésbé szerencsések lenézése elegyedik majd. Ez mohóságra, önteltségre, mértéktelenségre hajlamosít, és egykettőre boldogtalansághoz vezet. A tudás fontos, de sokkal fontosabb, hogy mire használjuk. Ez pedig a felhasználó érzelmvilágától és gondolkodásmódjától függ.

Az oktatás jóval több kicsinyes célok elérésére alkalmas ismeretek és fogások átadásánál. Az is hozzátartozik, hogy rányissuk a gyermekek szemét mások szükségleteire és jogaira. Meg kell mutatnunk nekik, hogy cselekedeteik egyetemes léptékűek. Módot kell találnunk, hogy természetes empatikus készségükre építve, kifejleszünk bennük a mások iránti felelősség érzését, mert ez sarkallja cselekvésre az embert. Ha választanunk kellene tanulás és erény között, az utóbbi határozottan nagyobb értékkel bír. A jóindulat, amely az erény gyümölcse, maga is az emberi faj nagy nyeresége. A pusztá tudás nem az.

Hogyan tanítsuk azonban jó erkölcsre gyermekeinket? Az a benyomásom, hogy a modern oktatási rendszerek általában véve elhanyagolják az erkölcsi kérdések tárgyalását. Ez valószínűleg nem szándékosan, inkább történelmi okok mellékhatásaként alakult így. A világi oktatási rendszerek olyan korban jöttek létre, amikor az egyházi intézmények még az egész társadalomban erős befolyással bírtak. Mivel régtől fogva mindmáig általában az egyházakat tekintik az erkölcsös és humánus értékrend letéteményeseinek, elődeink úgy vélekedtek, a gyermek ilyen irányú pallérozásáról vallásos nevelése keretében kell gondoskodni. Ez egészen addig jól működött, amíg az egyház befolyása hanyatlani nem kezdett. A szükséglet ma is jelen van, de nincs kielégítve. Más módot kell tehát találnunk, hogy megmutassuk gyermekeinknek ezen alapvető emberi értékek jelentőségét, és segítséget kell nyújtanunk kibontakoztatásukban.

A másokkal való törődés fontosságát persze végeredményben tettekből, nem pedig szavakból tanuljuk meg. Ezért olyan meghatározó a gyermeknevelésben a családi légkör. Ha az otthon nem gondoskodó, együtt érző atmoszférát áraszt, ha a szülők elhanyagolják gyermekeiket, könnyen felszínre kerülnek a káros hatások. A gyermekek elhagyatottak, nem érzik magukat biztonságban, eszmeviláguk gyakran zavaros. Ha viszont állandó figyelmet és védelmet élveznek, jellemzően sokkal boldogabbak, magabiztosabbak. Általában testileg is egészségesebbek. És azt tapasztalhatjuk, hogy nemcsak önmagukkal, hanem másokkal is törődnek. Az otthoni környezet azért is fontos, mert a gyermekek szüleiktől lesik el a negatív viselkedést. Ha például az édesapa lépten-nyomon összeakaszkozik a cimboraival, vagy a szülők között mindennapos a parázs veszekedés, a gyermek kezdetben talán helyteleníti ezt, de végül teljesen normálisnak fogja találni. Az otthon elsajátított mintát azután magával viszi az életbe.

Szintén magától értetődik, hogy amit a gyermekek az erkölcsös magatartásról tanulnak, azt először is a gyakorlatban kell látniuk. A tanárokat ebben különös fele-

lősség terheli. Saját viselkedésükkel olyan példát mutathatnak, amelyet tanítványaik egy életre megjegyeznek. Ha ez a viselkedés elvszerű, fegyelmezett és együtt érző, akkor az általa közvetített értékrend hamar a gyermek agyába vésődik. Ez azért van így, mert a mestertől pozitív motivációval (kun lon) kapott lecke hatol a legmélyebbre a diák elméjében. Magam is tapasztaltam ezt. Kisfiú koromban rettentő lusta voltam, de miután tudatára ébredtem nevelőim szeretetének és figyelmének, általában sokkal eredményesebben felfogtam okításukat, mint ha valamelyikük egyszer-egyszer keményen, ridegen bánt velem.

Ami a pedagógiai részleteket illeti, azokat hagyjuk a szakemberekre. Csupán néhány megjegyzést szeretnék tenni. Az első az, hogy ha rá akarjuk ébreszteni a fiatalokat az alapvető emberi értékek jelentőségére, helyesebb, ha nem tisztán erkölcsi vagy vallási kérdésként tálaljuk a társadalmi problémákat. Okvetlenül hangsúlyozzuk, hogy további fennmaradásunk a tét. Így megértik majd, hogy a jövő a kezükben van. Hiszek továbbá abban, hogy tantermi körülmények között lehet és kell békés párbeszédre oktatni. Nagyszerű módszer az erőszakmentes konfliktusmegoldás elvének bevezetésére, ha a diákok elé tárunk egy nehezen eldönthető kérdést, és vitát kezdeményezünk. Ha az iskolák előtérbe helyeznék ezt az eszközt, az jótékony hatást gyakorolhatna a családi életre is. Az a gyermek, aki civakodni látná a szüleit, miután megértette a párbeszéd hasznosságát, ösztönösen azt mondaná: "Várjatok, ez így nem jó! Beszéljétek meg a dolgot nyugodtan!"

Végül az is lényeges, hogy kiiktassunk iskolai tanterveinkből minden olyan beállítást, amely kedvezőtlen fényt vet másokra. Kétségkívül akadnak helyek a világon, ahol például a történelemtanítás más közösségek elleni elvakultságot, faji megkülönböztetést táplál. Ez természetesen helytelen, semmivel sem járul hozzá az emberiség boldogulásához. Napjainkban minden eddiginél szükségesebb, hogy megmutassuk gyermekeinknek, mennyire másodrangú az egyik ember és a másik ember hazája vagy vallása közötti különbségtétel. Inkább azt kell aláhúznunk, hogy az egyik ember boldogsághoz való joga semmivel sem nyom többet a latban a másikénál. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy annak a kultúrának és történelmi hagyománynak a mellőzésére vagy semmibebevételére neveljük gyermekeinket, amelybe beleszülettek. Épp ellenkezőleg, nagyon fontos, hogy jól ismerjék ezt. Javukra válik, ha megszerettetjük velük a hazájukat, vallásukat, kultúrájukat és így tovább. De ha ez szűk látókörű nacionalizmussá, etnocentrizmussá és bigott vallásossággá fajul, az már veszélyes. Idekivánkozik Mahatma Gandhi példája. Bár igen magas fokú nyugati műveltséget szerzett, soha nem felejtette el gazdag indiai kulturális örökségét, nem távolodott el attól.

Ha az oktatás az egyik leghathatósabb eszköz a jobb, békésebb világ megteremtésére, a tömegtájékoztatás a másik. A politikusok tudják, hogy többé nem ők az egyedüli mértékadók a társadalomban. A hírlapok és könyvek mellett a rádió, a film és a televízió együttvéve akkora befolyást szerzett az egyének fölött, amekkora száz évvel ezelőtt elképzelhetetlen lett volna. Ez a hatalom óriási felelősséget ruház mindazokra, akik olvasói, nézői és hallgatói a médiának. Nekünk is van szerepünk, nem vagyunk tehetetlenek a médiával szemben. Végére is kezünkben a távirányító.

Ez nem azt jelenti, hogy langyos hírműsorokért vagy unalmas szórakoztatásért ágálok. Épp ellenkezőleg, ami az oknyomozó újságírást illeti, tisztelem és becsülöm a média beavatkozását. Nem minden köztisztviselő teljesíti becsületesen a kötelességét. Ennélfogva helyénvaló, ha kíváncsi zszurnaliszták mindenbe beleütik az orrukat, és

ország-világ elé tárják, ha kiszimatolnak valami imposztorságot. Tudnunk kell róla, hogy ez meg ez a prominens személyiség a tetszetős külső mögött valami egészen mást rejteget. Nem szabad, hogy ellentmondás feszüljön a nyilvános megjelenés és az egyén magánélete között. Elvégre ugyanarról a személyről van szó. Az efféle ellentmondások arról árulkodnak, hogy nem szavahihető az illető. Létfontosságú ugyanakkor, hogy az oknyomozót ne aljas indíték mozgassa, mert elfogulatlanság és mások jogainak illő tisztelete nélkül maga a nyomozás válhat piszkossá.

A nemiség és az erőszak túlzott szerepeltetésével kapcsolatban számos tényezőt kell figyelembe vennünk.

Először is nyilvánvaló, hogy a közönség nagy része élvezi az efféle műsorok által szállított ingereket. Nagyon erősen kétlem, hogy azok, akik a leplezetlenül szexuális és erőszakos tartalmú anyagokat előállítják, szándékosan ártani akarnának. Indítékaik nyilvánvalóan tisztán kereskedelmiek. Hogy ez önmagában véve pozitív vagy negatív-e, számomra kevésbé fontos, mint az a kérdés, vajon eredményezhet-e ez erkölcsileg üdvös hatást. Ha egy erőszakkal teli film megtekintése együttérzést ébreszt a nézőben, az igazolhatja az erőszak ábrázolását. Ám ha a brutális képek sokasága közömbösséghez vezet, akkor nemigen. A megkérgesedett szív könnyen az empátia elvesztésével fenyegethet.

Ha a média túlzottan kiemeli az emberi természet negatív vonásait, fennáll a veszély, hogy sikerül meggyőznie bennünket arról, hogy az erőszak és az agresszió elsődleges jellemvonásunk. Ez szerintem tévedés. Már az is az ellenkezőjét sugallja, hogy az erőszak hírértékű. A jó hírre fel sem hívják külön a figyelmet, mert rengeteg van belőle. Gondoljuk végig, hogy bármely pillanatban világszerte több százmillió jó cselekedet zajlik le. Bár kétségtelen, hogy egyidejűleg sok erőszakos cselekményre is sor kerül, az utóbbiak száma nyilvánvalóan jóval kevesebb. Ha a média felelősségteljesen jár el, tükröznie kell ezt az egyszerű tényt.

Világos, hogy szükség van a média szabályozására. Azzal, ha akadályozzuk gyermekeinket bizonyos dolgok megnézésében, eleve azt jelezzük, hogy felmérjük, különféle körülmények között mi helyénvaló és mi nem az. De nehéz megítélni, hogy erre jogszabályok alkotása-e a megfelelő eszköz. Mint az erkölccsel kapcsolatban minden, a fegyelem is csak akkor igazán eredményes, ha belülről jön. Talán gyermekeink nevelésével biztosíthatjuk leginkább, hogy a sokféle médium egészséges tartalmat közvetítsen. Ha arra szoktatjuk őket, hogy tudatában legyenek kötelezettségeiknek, akkor fegyelmezettebbekké válnak, mire kapcsolatba kerülnek a médiával.

Bár talán túlzott remény, hogy a tömegtájékoztatás kifejezetten az együttérzés eszményeit és elveit népszerűsítse, annyit mindenképpen elvárhatunk, hogy az illetékesek bánjanak óvatosan a potenciálisan negatív hatású anyagokkal. Legalább a raszista erőszakra és hasonlóan negatív cselekményekre való bujtogatásnak nem szabadna teret adniuk. De ezen túlmenően nem tudom, mi a teendő. Talán találhatnánk megoldást, hogy közvetlenebbül összekössük a hír- és szórakoztató anyagok készítőit az olvasóval, hallgatóval, nézővel?

## TERMÉSZETI KÖRNYEZET

Ha ki kell emelni egy olyan területet, amelyen mind az oktatást, mind a médiát különleges felelősség terheli, azt hiszem, a természeti környezet lehet az. Ez a fele-

lősség nem annyira helyes és helytelen firtatásával, mint inkább az életben maradás kérdésével függ össze. Az élő és élettelen természet az otthonunk. Nem szükségképpen szent vagy sérthetetlen. Egyszerűen a lakóhelyünk. Jól felfogott érdekünk tehát, hogy gondját viseljük. A józan ész is ezt diktálja. A lakosság gyarapodása és a műszaki-tudományos fejlődés azonban csak a közelmúltban jutott el arra a szintre, hogy közvetlen hatást gyakorol a természetre. Másként fogalmazva, földanyánk mindmostanáig elnézhette otthoni trehányóságainkat. Napjainkra viszont odáig fajult a helyzet, hogy nem tűrheti csendben tovább viselkedésünket. A környezetkárosítás okozta problémákban az anyatermészet felelőtlen magatartásunkra adott válaszát láthatjuk. Így figyelmeztet bennünket, hogy még az ő türelme sem végtelen.

Sehol sem nyilvánvalóbb, miféle következményekkel jár, ha nem tudunk figyelmeztetn vizonyulni a természeti környezethez, mint napjaink Tibetjében. Nem túlzok, ha azt állítom, hogy az a Tibet, amelyben felnőttem, háborítatlan édenkert volt. Minden utazó, aki a huszadik század közepéig Tibetbe látogatott, elismerte ezt. Az ország legeldugottabb, földművelésre alkalmatlan szögleteit leszámítva alig vadásztak az állatokra. A hatóságok esztendőről esztendőre az élővilágot védő hirdetményt tettek közzé, amely leszögezte: "Rangra való tekintet nélkül senki nem árthat a vadon vagy a vizek teremtményeinek." Egyedül a patkányok és farkasok képeztek kivételt.

Emlékszem, fiatal éveimben nagy számban láttam különböző fajok egyedeit, amikor Lhászán kívül jártam. A fővárostól keletre fekvő Takcer faluban születtem. Négyéves kisfiúként vittek Lhászába, ahol hivatalosan dalai lámának neveztek ki. A három hónapos utazás legfőbb élményeként az állatvilág maradt meg bennem, amellyel útközben találkoztunk. A végtelen fennsíkon hatalmas csordákban kóborolt a tibeti vadszamár (kjan) és a vad jak (dron). Itt-ott a félénk tibeti gazella (gova), a fehér-ajkú szarvas (va) vagy fenséges antilopunk (co) nyájait pillantottuk meg. Érdeklődve figyeltem a füves részeken összeverődő bájos kis pocoknyulakat (csibi) is. Szerettem a madarak röptét nézni: a hegyormokat koronázó kolostorok fölött magasan szárnyaló, méltóságteljes szakállas saskeselyűt (go), a csapatostul vonuló ludakat (nangbar), és éjszakánként olykor a fülesbagoly (ukpa) rikoltását hallottam.

Még Lhászában sem éreztem magam elzárva a természettől. Gyermekkoromban a dalai lámák téli rezidenciája, a Potala legfelső szintjén lévő lakosztályomban megszámlálhatatlan órán át tanulmányoztam a falhasadékokban fészkelő vöröscesőrű keselyű, a khjungkar viselkedését. A nyári palota, a Norbulingka mögött pedig gyakran láttam darupárokot. Az ottani lápszigeteken élő feketenyakú darvak (trung trun) a kecsességet és előkelőséget testesítik meg a szememben. És akkor még nem is szóltam a tibeti fauna díszeiről: medvékről, tibeti rókákról, farkasokról (cshanku), a gyönyörű hópárducokról (szaszik) és a hiúzokról (szik), amelyek félelemmel töltötték el a pásztorok szívét - vagy a jámbor ábrázatú óriáspandáról (thom tra), amely Tibet és Kína határvidékén őshonos.

Sajnos ez a dús állatvilág már a múlté. Részben a vadászat, főként azonban az élőhelyek elpusztulása miatt fél évszázaddal Tibet megszállása után az egykorinak csupán töredéke maradt fenn. Ahány tibetivel csak beszéltem azok közül, akik harminc-negyven év elteltével ismét felkeresték szülőföldjüket, mind a vadvilág megdöbbentő hiányáról számoltak be. Míg régebben a vadak gyakran egészen közel megrészkedtek a lakóházakhoz, ma már másutt is alig látni őket.

Ugyanilyen aggasztó a tibeti erdőirtás. Valaha a lankákat sűrű erdő borította; a mostanában odahaza jártak azt mondják, tarra borotválták a lejtőket, mint a szerzetesek fejét. A pekingi hatóságok elismerték, hogy a Nyugat-Kínában és távolabb is rengeteg halálos áldozatot követelő árvíz részben emiatt pusztított. Mégis rendszeresen hallom, hogy éjjel-nappal rönkfával megrakott teherautó-karavánok tartanak Tibetből kelet felé. Ez annál is tragikusabb, mert a hegyes terep és a zord éghajlat miatt az újraerdősítés kitartó figyelmet és törődést igényel. Sajnos ennek nem sok jele.

Mindezzel nem azt akarom mondani, hogy mi, tibetiek századok óta tudatos "természetvédők" vagyunk. Korántsem. Egyszerűen hírből sem ismertünk olyasmit, hogy "környezetszennyezés". Hiába is tagadnám, ebből a szempontból elkényeztetett bennünket a történelem. Csekély népesség lakott egy igen tágas, száraz és tiszta levegőjű térséget, amelyen bővizű, kristálytiszta hegyi patakok csörgedeztek. Amikor a tisztaság tekintetében az együgyűségig tájékozatlan tibetiek számkivetettségre kényszerültek, megdöbbenéssel fedezték fel például, hogy nem minden folyó vize iható. Addig nem számított, mit csinálunk, az anyatermészet úgy bánt velünk, mint egy szem gyermekével, elnézte viselkedésünket.

Így aztán fel sem fogtuk igazán a tisztálkodás és higiénia jelentőségét. Az emberek gondolkodás nélkül köpködtek vagy a földre fújták az orrukat az utcán. Erről jut eszembe az egyik idős khampa, egy volt testőr, aki nap mint nap eljött, hogy - közkedvelt ájtatosságként - körüljárja dharamszalai rezidenciámat. Sajnos előrehaladott hörghurutban szenvedett, amelyet még a magával cipelt füstölő is súlyosbított. Ezért aztán minden sarkon megállt köhögni, és annyi váladékot krákogott fel, hogy néha eltűnődtem, vajon imádkozni vagy köpködni jött!

A száműzetésünk kezdete óta eltelt évek során élénk érdeklődés ébredt bennem környezetvédelmi kérdések iránt. Az emigráns tibeti kormány megkülönböztetett figyelmet fordított arra, hogy felvilágosítsuk gyermekeinket, milyen felelősséggel tartoznak lakóhelyük, e törékeny bolygó iránt. Magam is mindig készségesen beszélek erről a tárgyról, ha módom nyílik rá. Hangsúlyozottan ki szoktam térni arra, hogy tekintetbe kell vennünk, miként hatnak a környezetet érintő cselekedeteink nagy valószínűséggel másokra is. Elismerem, ez nagyon gyakran nehezen megítélhető. Nem jelenthetjük ki biztosan, hogy például milyen végkövetkezményekkel jár az erdőirtás a talajra és a helyi csapadékviszonyokra nézve, nem is beszélve a globális időjárási rendszerekről. Csupán annyi világos, hogy a miénk az egyedüli faj, amelynek hatalmában áll tönkretennie a föld általunk ismert arcát. A madarak nem képesek erre, se a rovarok, se egyetlen emlős. De ahogy a föld elpusztításához, éppúgy a megóvásához is megvan az eszköztárunk.

Az a lényeg, hogy olyan gyártási eljárásokat találjunk, amelyek nem károsítják a természetet. Ki kell találnunk, miként csökkenthetjük a fakitermelést és más korlátozott természeti erőforrások felhasználását. Nem vagyok e terület szakértője, nem tudok hozzászólni, miként érhetjük el ezt a célt. Csak annyit tudok, hogy kellő eltökéltséggel lehetséges. Néhány esztendővel ezelőtt egy stockholmi látogatásom alkalmával hallottam például, hogy sok év után akkor tértek vissza a halak a várost átszelő folyóba. A legutóbbi időkig az ipari szennyezés miatt egy sem élt ott. A kedvező változáshoz azonban egyáltalán nem kellett bezárni a környék összes gyárát. Németországban elvittek egy ipartelepre, amelyet úgy terveztek meg, hogy ne szennyezze a



környezetet. Láthatjuk tehát, hogy léteznek olyan megoldások, amelyek az ipari termelés leállításával nélkül korlátozzák a környezetkárosítást.

Ez nem azt jelenti, hogy azt képzelem, összes problémánkat leküzdhetjük a technológiára támaszkodva. Azt sem hiszem, hogy az újabb műszaki csodák reményében büntetlenül folytathatjuk a rombolást. A természet egyébként sem igényel csodaszereket. A mi vele kapcsolatos viselkedésünk szorul változtatásra. Nagy kérdés, hogy olyan fenyegető világméretű katasztrófáknál, amelyet az üvegházhatás idéz elő, létezhet-e egyáltalán - akár elméletben is - efféle varázsszer. És amennyiben létezhet, el kell töprengenünk, gyakorlatilag kivihető-e az alkalmazása a szükséges nagyságrendben. Ha igen, mekkora költséggel, a természeti erőforrások milyen igénybevételével? Gyanítom, hogy ezek a ráfordítások megengedhetetlenül tetemesek lennének. Ráadásul sok más területen - például az éhínség elleni humanitárius segélyakcióknál - a rendelkezésre álló pénzalapok máris elégtelenek az elvégzendő feladatokhoz. Tehát még ha valaki azt állítaná is, hogy a szükséges anyagi fedezet előteremthető, ez a jelenlegi szűkös helyzetet figyelembe véve erkölcsi értelemben szinte lehetetlennek tetszik. Nem lenne helyénvaló óriási összegeket elkölteni azért, hogy az iparosodott országok nyugodtan folytathassák a környezetrombolást, miközben a másutt élőknek enniük sincs mit.

Mindez rávilágít, hogy fel kell ismernünk cselekedeteink egyetemes léptékét, és ennek alapján önmérsékletet kell gyakorolnunk. Meggyőzően bizonyítja ennek szükségességét, ha fajunk létszámgyarapodására gondolunk. Noha a világvallások szemszögéből nézve, minél több az ember, annál jobb, és bár a legfrissebb kutatások szerint mostantól egy évszázad múlva a lélekszám rohamos csökkenése várható, mégsem hiszem, hogy félretolhatjuk ezt a kérdést. Szerzetes lévén, talán nem helyénvaló, hogy hozzászólok, de hiszek a családtervezés fontosságában. Természetesen nem úgy értem, hogy ne akarjunk gyermekeket. Az emberi élet drága kincs, a házaspárok neveljenek is gyermeket, ha csak nincs elháríthatatlan akadálya. Eltévelyedettnek tartom azt a felfogást, hogy csak azért ne vállaljunk gyermeket, mert így kötöttségek nélküli, teljes életet élvezhetünk. A szülők ugyanakkor kötelesek figyelembe venni, milyen hatást gyakorol a népesség növekedése - kivált a mai technika mellett - a természeti környezetre.

Szerencsére mind többen ismerik fel az erkölcsi felelősség jelentőségét az egészséges világ megteremtésében. Ezért bizakodom, hogy a katasztrófa elhárítható. Szinte a legutóbbi időig nem sokan gondolkodtak el, milyen hatással járhat bolygónkra az emberi tevékenység, ma pedig már politikai pártok is komolyan foglalkoznak ezzel. Mi több, reményforrás maga az is, hogy a levegő, amelyet belélegzünk, a víz, amelyet iszunk, az erdők és tengerek, amelyek különféle létformák millióit tartják el, és az időjárásunkat meghatározó légköri rendszerek mind-mind átlépik az országhatárokat. Emiatt egyetlen nemzet sem engedheti meg magának - nem számít, gazdag és hatalmas vagy szegény és gyöngé-e -, hogy tétlen maradjon ebben a kérdésben.

Ami az egyént illeti, a természeti környezet elhanyagolásából fakadó problémák hathatósan emlékeztetnek arra, hogy mindannyiunknak hozzá kell járulnunk a végeredményhez. És ha egyetlen személy munkája nem jár is számottevő hatással, milliók egyesített erőfeszítése bizonyosan igen. Eszerint ideje, hogy mindazok, akik az iparilag fejlett országok polgárai, komolyan elgondolkozzanak életvitelük megvál-

toztatásán. Ez megint nem kifejezetten erkölcsi kérdés. A tehetősek további dúskálásának biztosítása mégiscsak kevésbé fontos, mint az, hogy a világ többi részén lakók éppúgy jogosultak életszínvonaluk emelésére. Ahhoz, hogy ezt jóvátehetően természetkárosítás - és a boldogságot sújtó összes negatív következmények - nélkül érhesük el, a gazdagabb országoknak kell példát mutatniuk. Az egyre emelkedő életszínvonal egyszerűen túl nagy terhet róna bolygónkra, ezáltal az emberiségre.

## POLITIKA ÉS GAZDASÁG

A legutóbbi ötven évben az anyagi javak szédítő gyarapodásának lehattunk tanúi. Ez a jelenség korábban elképzelhetetlenül magas életszínvonalat eredményezett, amely azonban mindeddig csupán egy kisebbségre korlátozódott. A világ népességének talán fele továbbra is ínségben él. Sajnálatosan sok testvérünknek nem jut élelem, hajlék, gyógyszer. Az igazság és méltányosság iránti elemi érzékünk is azt sugallja, hogy ne elégedjünk meg a dolgok jelenlegi haladási irányával. Ha valószínűnek látszana, hogy amennyiben így megy tovább még, mondjuk, ötven vagy akár újabb száz évig, eltörölhetjük a föld színéről a nyomort, az talán igazolhatná a folytatást. Ez azonban fölöttébb valószínűtlen.

Én persze nem sokat értek a közgazdasághoz, de nehezen tudom kikerülni a következtetést, hogy a gazdagok vagyona a szegények kizsigerezésével, főként az eladósodás révén gyarapszik. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy az elmaradott országok egyáltalán nem felelősek a gondjaikért. A politikusokat és közhivatalnokokat sem hibáztatjuk az összes társadalmi és gazdasági bajért, bár tagadhatatlan, hogy még a világ legmegállapodottabb demokráciáiban is nap nap után hallani politikusokat, akik nagyhangú, irreális ígéretekkel kecsegtetnek arra az esetre, ha megválasztják őket. Csakhogy ezek az emberek nem az égből pottyannak. Ezért ha egy adott ország közéleti szereplői korrumpáltak, akkor rendszerint azt tapasztaljuk, hogy a társadalom maga is híján van az erkölcsi szilárdságnak, és a lakosságot alkotó egyének sem élnek erkölcsös életet. Ilyen esetekben nem egészen méltányos, ha a szavazópolgárok politikusaikat bírálgatják. Ha viszont az egyes emberek egészséges értékrendet követnek, és ha saját életükben másokra való tekintettel erkölcsi önfegyelmet gyakorolnak, az ilyen társadalomból kikerülő közhivatalnokok szinte természetes módon ugyanezt az értékrendet vallják magukénak. Ennélfogva mindegyikük szerepet játszik annak a társadalomnak a megteremtésében, amelyben az empátiára alapozott, mások iránti tisztelet és törődés elsődleges fontossággal bír.

Ami a gazdaságpolitika alkalmazását illeti, erre is ugyanazok a megfontolások érvényesek, mint minden emberi tevékenységre. Kulcsfontosságú az egyetemes felelősségérzés. Be kell vallanom azonban, hogy kissé nehezen tudok praktikus tanácsokat adni a spirituális értékrend meghonosítására a kereskedelem területén, mivel itt igen fontos szerephez jut a verseny. Az empátia és az üzleti haszon kapcsolata tehát szükségképpen törékeny. Mégsem látom be, miért volna lehetetlen a konstruktív üzleti verseny. Az érintettek motivációja (kun lon) a kulcs tényező. Ha mások kizsákmányolása vagy tönkretétele a szándékuk, akkor nyilván nem lehet pozitív a dolog kimenetele. Ám ha nemeslelkűség és jóindulat jellemzi a versenyt, akkor a végeredmény - bár a vesztesek részéről óhatatlan némi szenvedés - legalább nem lesz túlságosan árthatalmas.

Nem alaptalan az ellenvetés, miszerint a kereskedelem lényegénél fogva józan ésszel nem várhatjuk, hogy a vállalkozások a nyereség elé helyezték az embert. Ne felejtsük el azonban, hogy azok is emberek, akik a világ iparvállalatait és más cégeit irányítják. Még a legkérgesebb szívűek is biztosan elismernék, hogy nem helyes a körülményekre való tekintet nélkül a profitot hajszolni. Máskülönben a kábítószer-kereskedelem sem volna helytelen. Itt is az szükséges tehát, hogy mindannyian együttérzésre törekedjünk. Minél inkább kibontakoztatjuk ezt a képességünket, annál több üzleti vállalkozás tükröz majd alapvetően humánus értékrendet.

Ha viszont mi magunk mellőzzük ezeket az értékeket, elkerülhetetlenül a kereskedelem is mellőzni fogja őket. Ez nem merő idealizmus. A történelem azt mutatja, hogy az együttérzés számos pozitív fejleményt idézett elő az emberi társadalomban. A társadalom fejlődésmenetében látható, hogy a pozitív változások bekövetkezéséhez jövőkép kell. Az eszmények a haladás motorjai. Alaposan melléfog, aki figyelmen kívül hagyja ezt, és egyszerűen kijelenti, hogy a politikában és a gazdaságban "realizmusra" van szükség. Gondoljunk például a rabszolga-kereskedelem eltörlésére.

A gazdasági egyenlőtlenség problémái súlyos kihívás elé állítják az egész emberiséget. Mindazonáltal az új évezred küszöbén bízom abban, hogy bőven van okunk a derűlátásra. A huszadik század elején és közepén általános nézet volt, hogy a politikai és gazdasági hatalom fontosabb, mint az igazság. De azt hiszem, ez változóban van. Még a leggazdagabb és legerősebb nemzetek is felfogják, hogy nincs értelme félresöpörni az alapvetően humánus értékrendet. Szintén teret nyer az a szemlélet, hogy a nemzetközi kapcsolatokban helyet kell adni az erkölcsnek. Lehet, hogy nem mindig nyilvánulnak meg kézzelfogható cselekedetekben, de az olyan szavak, mint "megbékélés", "erőszakmentesség" és "együttérzés" bevonultak a politikusok alapszókincsébe. Ez örvendetes fejlemény. Hogy a magam tapasztalatára hivatkozzam, mikor külföldön járok gyakran felkérnek, hogy tartsak előadást a békéről és együttérzésről - nemegyszer több mint ezerfős hallgatóság előtt. Erősen kétlem, hogy negyvenötven éve ezek a témák ekkora közönséget vonzottak volna. Az ehhez hasonló mozzanatok jelzik, hogy az emberiség egészében véve egyre nagyobb súlyt helyez az alapvető értékekre, például az igazságra és méltányosságra.

Vigaszt merítek abból is, hogy minél fejlettebb a világgazdaság, annál kifejezettebb benne a kölcsönös függőség. Ennek eredményeként minden nemzet kisebb-nagyobb mértékben függ az összes többitől. Korunk gazdasága éppúgy nem ismer országhatárokat, mint a környezetszennyezés. Még az egymással nyíltan ellenségeskedő államok is kénytelenek együttműködni a természetes erőforrások kiaknázásában. Gyakran például meg kell osztaniuk egymással a vizet. Minél kiterjedtebb a kölcsönös függőség a gazdasági kapcsolatokban, annál inkább meg kell jelennie a politikai kapcsolatokban is. Az Európai Unió például kereskedelmi partnerek szűk koalíciójából a szemünk láttára válik valamiféle államszövetséggé; tagsága már több mint megkétszereződött. Hasonló, bár egyelőre kevésbé fejlett tömörüléseket figyelhetünk meg szerte a világon: ilyen a Délkelet-ázsiai Nemzetek Társulása, az Afrikai Egységsszervezet, a Kőolaj-exportáló Országok Szervezete, hogy csak hármat említsünk. Mindegyik a közjó érdekében összefogásra kész emberi tenni akarásról tanúskodik, a társadalom szakadatlan fejlődését tükrözi. Ami viszonylag kicsiny törzsi egységekkel kezdődött, városállamok alapításán át nemzetté váláshoz, mostanára pedig emberek százmillióit magába olvasztó szövetségi rendszerekhez vezetett, amelyek mindinkább fe-

lül emelkednek a földrajzi, kulturális és etnikai megosztottságon. Olyan irányzat ez, amelynek hitem szerint folytatódnia kell, és folytatódni is fog.

Nem tagadhatjuk azonban, hogy e politikai és gazdasági szövetségek szaporodásával párhuzamosan nyilvánvaló a késztetés az etnikai, nyelvi, vallási és kulturális erővonalak megszilárdítására is - nemritkán az eddigi államiság kereteit szétfeszítő erőszak jegyében. Mi a teendő ezzel a látszólagos ellentmondással - egyfelől a nemzetek fölötti kooperáció, másfelől a helyi közösségek előtérbe kerülésével? Nos, a kettőnek nem okvetlenül kell szembeszállnia egymással. Továbbra sem elképzelhetetlenek olyan kereskedelmi, szociálpolitikai és biztonsági megállapodásokkal egyesített, regionális közösségek, amelyek megőrzik az autonóm etnikai, kulturális, vallási és más csoportok sokféleségét. Létrejöhetne olyan jogrendszer, amely védelmezné a nagyobb közösségre általánosan érvényes, alapvető emberi jogokat, ugyanakkor a benne részt vevő kisebb közösségek szabadon folytathatnák az általuk kívánt életmódot. Nem kevésbé fontos, hogy az egyesülés önként menjen végbe, annak elismerése alapján, hogy az együttműködés jobban szolgálja az érintettek érdekeit. Nem szabad erőltetni. Az új évezred kihívása az, hogy olyan megoldásokat találjunk a nemzetközi - helyesebben közösségi - együttműködésre, amely értékeli az ember sokféleségét, és tiszteletben tartja mindenki jogait.

## TIZENNEGYEDIK FEJEZET

### BÉKE ÉS LESZERELÉS

Mao elnök egy ízben kijelentette, hogy a politikai hatalom a puskacsőből ered. Természetesen igaz, hogy bizonyos rövid távú célkitűzések elérhetőek erőszakkal. De tartós eredmények nem. A történelemben azt láthatjuk, hogy az ember béke-, igazság- és szabadságvágya idővel mindig diadalmaskodik a kegyetlenség és elnyomás felett. Ezért hiszek olyan megrögzötten az erőszakmentességben. Az erőszak erőszakot szül. És az erőszak egyetlen dolgot jelent: szenvedést. Elméletileg elképzelhetünk olyan helyzetet, amelyben egy konfliktus kiszélesedése a kezdeti időszakban fegyveres beavatkozással megelőzhető. Ezzel az okoskodással csak az a gond, hogy igen nehéz, ha nem lehetetlen megjósolni, hová vezet az erőszak. A kiinduláskor még a jogosságában sem lehetünk bizonyosak. Ez csak akkor válik világossá, amikor utólag áttekintjük a történeteket. Az egyetlen biztos pont az, hogy az erőszak nyomában minden esetben elkerülhetetlenül felbukkan a szenvedés.

Egyesek úgy vélik, a Dalai Láma erőszakmentesség iránti odaadása dicséretre méltó ugyan, de ez a módszer nem igazán praktikus. Valójában sokkal naivabb feltételezés az, hogy az ember okozta problémák, amelyek erőszakhoz vezetnek, valaha is megoldhatóak harc által.

Meggyőződésem, hogy az erőszakmentesség útját főként azért tartják oly sokan a gyakorlatban járhatatlannak, mert a nyomasztónak tetsző feladat kedvüket szegi. Mindazonáltal, míg korábban elég volt az ember saját hazájában vagy akár csak a közvetlen környéken békét kívánni, ma világbékéről beszélünk. Ez helyénvaló is. Annyira nyilvánvaló az emberek kölcsönös függősége, hogy a világbékénél kevesebb nem érhetjük be. Vegyük észre, hogy a politikai földindulásnak, amely az 1980-as

években a világ nagy részét megmozgatta, az erőszakmentesség volt a legfőbb jellemzője.

A modern kor egyik leginkább reményt keltő vonása a nemzetközi békemozgalom kibontakozása. Ha ma kevesebbet hallunk róla, mint a hidegháború befejeződésekor, annak talán az az oka, hogy eszményei átmentek a köztudatba. De mire is gondolkodom, amikor békéről beszélek? Vajon nem indokolt-e a feltételezés, hogy a háború természetes, noha sajnálatos emberi tevékenység? Itt különbséget kell tennünk a béke, mint a háború pusztá hiánya, illetve a béke, mint a - kölcsönös megértésből, egymás eltérő szempontjainak tudomásulvételéből és jogainak tiszteletéből fakadó - tartós biztonságérzetre alapozott nyugalmi állapot között. A béke ebben az értelemben nem az, amit a hidegháború négy és fél évtizede alatt Európában láttunk. Az eleve a félelmen, gyanakváson és a kölcsönös elrettentés fura lélektani megfontolásán alapult. A hidegháború által megtestesített "béke" annyira ingatag, annyira törékeny volt, hogy bármelyik fél részéről akár egyetlen súlyos félreértés katasztrofális következményekkel járhatott volna. Visszatekintve, kivált annak ismeretében, amit ma tudunk a fegyverrendszerek némely irányítóközpontjaiban kialakult kaotikus állapotokról, azt hiszem, valóságos csoda, hogy sikerült megmenekülnünk a pusztulástól!

A béke nem tőlünk függetlenül létező valami. De a háború sem az. Igaz, hogy bizonyos egyének - politikai vezetők, döntéshozók, tábornokok - különlegesen súlyos felelősséget viselnek a békéért. Ezek az emberek azonban nem a semmiből lépnek elő. Nem a világűrben születtek és serdültek fel. Akárcsak bennünket, őket is az anyjuk teje és szeretete táplálta. Tagjai az emberek nagy családjának, az a társadalom nevelte őket, amelyet mi, a sok-sok egyén segítettünk létrehozni. A világ békéje ilyenformán az egyének szívében lakozó béke függvénye. Ez pedig mindannyiunktól függ, akik a negatív gondolatokra és érzelmekre adott válaszaink mérséklésével és alapvető spirituális tulajdonságok kibontakoztatásával gyakoroljuk az erkölcsöt.

Ha az igazi béke valami mélyebb dolog, mint a kölcsönös ellenségeskedésre alapozott, ingatag egyensúly, ha végeredményben belső konfliktusok megoldásától függ, akkor mit mondhatunk a háborúról? Bár paradox módon a legtöbb fegyveres hadjárat célja a béke, a háború valójában olyan, mint egy tűzvész az emberi közösségben, s ezt a tüzet élő emberek táplálják. Terjedésében is erősen emlékeztet a tűzre. Ha megnézzük például a közelmúltban a volt Jugoszláviában bekövetkezett összecsapások sorát, láthatjuk, hogy ami viszonylag körülhatárolt vitával indult, gyorsan elhárapódzott az egész térségben. Ha egy-egy csatát vizsgálunk meg, ott is azt tapasztalhatjuk, hogy ahol a parancsnokok gyöngye pontokat érzékelnek, oda erősítést küldenek - azaz eleven emberrőzsét vetnek a máglyára. De a szemünk már annyira hozzáedződött ehhez, hogy fel sem tűnik. Nem vesszük tudomásul, hogy a háború lényegi eleme a rideg kegyetlenség és a szenvedés.

Sajnálatos igazság, hogy megszokásból úgy tekintünk a hadviselésre, mint valamely izgalmas, sőt lenyűgöző dologra: fess uniformisba bújtatott katonáknak - ettől csillognak a gyermekszemek - rezesbanda játssza az indulót. A gyilkosságtól borzadunk, de hát a háborúnak semmi köze a bűnözéshez. Épp ellenkezőleg, lehetőséget látunk benne arra, hogy ki-ki bizonyítsa rátermettségét és bátorságát. Hősökről beszélünk, akiket kitermel, mintha annál hősiebb lenne az egyén, minél nagyobb a leöldöcsöttek száma. Úgy említjük ezt vagy azt a fegyvert, mint a technika bámulatos re-

mekét, elfeledjük, hogy amikor használják, hús-vér embereket nyomorít meg és pusztít el. Barátainkat, anyánkat, apánkat, testvéreinket vagy bennünket.

Még ennél is rosszabb, hogy míg a modern hadviselésben a felbujtók gyakran az összecsapás színterétől távol tartózkodnak, a konfliktus egyre inkább sújtja azokat, akik nem is harcolnak. Napjaink fegyveres viszályaiban az ártatlanok szenvednek legtöbbször - nemcsak a katonák hozzátartozói, hanem jóval nagyobb számban olyan polgári személyek, akik sokszor még csak közvetlen szerepet sem játszanak az eseményekben. Még a háború befejeződése után is folytatódnak a borzalmas szenvedések a vegyi fegyverek okozta mérgezés meg a taposóaknák miatt - a gazdasági nehézségekről nem is szólva. Ez azt jelenti, hogy egyre több nő, gyermek és idős korú akad az elsődleges áldozatok között.

A korszerű hadviselés sajátossága, hogy az egész vállalkozás már-már olyanná vált, mint egy számítógépes játék. A mind bonyolultabb harceszközök már túlfejlődtek a laikus átlagember fantáziájának határain. Rombolóerejük olyan döbbenetes, hogy bármiféle érv szólna is a háború mellett, messze elmarad az ellenérvektől. Szinte megbocsátható, ha nosztalgiával gondolunk arra, ahogy hajdanán a csaták folytak. Akkor legalább szemtől szemben harcoltak egymással az ellenfelek. Senki sem tagadhatta a háborúval járó szenvedést. És akkoriban még szokásban volt, hogy az uralkodó maga vezette csapatait a harctérre. Ha elesett, ezzel rendszerint véget is ért a csetepaté. A technika fejlődésével azonban a hadvezérek kezdtek a vonalak mögé húzódní. Ma már több ezer kilométerrel odébb, föld alatti fedezékekből is irányíthatnak. Ennek alapján el tudnék képzelni olyan "intelligens" lövedéket, amelyik először is azokat keresné ki magának, akik a háborúról döntenek. Ezt igazságosabbnak találnám, és ebből a megfontolásból örömmel fogadnék olyan fegyvert, amely kiiktatná a döntéshozókat, de sértetlenül hagyná az ártatlanokat.

Akár támadó, akár védelmi célra szánják a fegyvereket, rombolóerejük ténye tagadhatatlan, s az is, hogy kizárólag emberek megsemmisítésére valók. De - hacsak azt nem hisszük, hogy a béke tisztán leszerelés kérdése - azt is be kell látnunk, hogy a fegyverek önmagukban hatástalanok. Jóllehet mindet gyilkolásra tervezték, amíg rakárban pihennek, a légynek sem tudnak ártani. Kell valaki, aki megnyomja a gombot, hogy felbocsásson egy rakétát, vagy meghúzza a ravaszt, hogy kilőjön egy golyót. Semmiféle elvont "gonosz" nem képes erre. Csakis az ember. Az igazi világbéke ennélfogva azt követeli, hogy lebontsuk a hadügyi intézményrendszert is, amelyet felépítettünk. Nem remélhetünk teljes békét, amíg lehetséges, hogy maroknyi egyén katonai hatalma gyakorlásával másokra kényszeríthesse az akaratát. És ha már itt tartunk, mindaddig nem számíthatunk zavartalan békére, amíg léteznek önkényuralmi rendszerek meg azokat támogató fegyveres erők, amelyek az előbbiek parancsára habozás nélkül lábbal tipornak minden jogot. A jogtiprás aláássa az igazságot, igazság nélkül pedig nincs tartós béke. Hogy miért nincs? Mert ha az igazság mellettünk áll, akkor nem hiányzik a nyíltság és bizalom sem. Ha viszont hiányzik az igazság, csakis erővel érhetjük el kicsinyes céljainkat. Ám ha a döntések így, az igazság megcsúfolásával születnek, akkor az emberek nem elégedettek - se a győztesek, se a legyőzöttek. Ez az ellenézés aláaknázza az erőszakkal kicsikart békét.

Mindannyian szerephez jutunk a valódi béke légkörének kialakításában. Ha a magunk egyéni szintjén megvalósítjuk a belső leszerelést - szembeszállunk negatív gondolatainkkal és érzelmeinkkel, kibontakoztatjuk a pozitív tulajdonságokat -, meg-

teremtjük a külső leszerelés feltételeit is. A valódi, tartós béke csak mindannyiunk belső erőfeszítéseinek eredményeként válik lehetségessé. A zavaró érzélem a konfliktusok oxigénje, létfontosságú tehát, hogy megőrizzük mások iránti érzékenységünket, és - felismervén a miénkkel egyenlő jogukat a boldogságra - semmi olyat ne tegyünk, ami hozzájárulhatna szenvedéseikhez. Segítséget nyújt ebben, ha kicsit elmélkedünk azon, miként fogják fel a háborút annak áldozatai. A magam részéről elég, ha néhány évvel ezelőtti hirosimai látogatásomra gondolok, hogy a maguk teljességében élém táruljanak a háború borzalmai. Az ottani múzeumban láttam egy karórát, amely pontosan a bombarobbanás pillanatában állt meg. Láttam egy kis varrótűkészletet, amelynek tartalma a robbanás hevétől összeolvadt.

Nyilván nem számíthatunk arra, hogy egyik napról a másikra bekövetkezik a katonai leszerelés. Bármilyen kívánatos is, az egyoldalú leszerelés igencsak nehezen lenne elérhető. És noha szeretnénk megélni azt a társadalmat, amelyben a fegyveres konfliktus a múlté, végső célunk tehát nem lehet más, mint mindenfajta hadigépezet megszüntetése, józan ésszel mégsem reménykedhetünk az összes fegyver megsemmisítésében. Elvégre akár az öklünket is használhatjuk fegyver gyanánt, és mindig lesznek bajkeverők, fanatikusok, akik a zavarkeltésben lelik örömeiket. Ennélfogva bele kell törődnünk, hogy amíg ember él a földön, szüksége lesz módszerekre, amelyek révén elbánhat a gonosztevőkkel.

Világos célkitűzéseket kell tehát megfogalmaznunk a fokozatosan megvalósítható leszereléshez. Ehhez pedig meg kell érlelnünk a politikai akaratot. A katonai intézményrendszer leépítése olyan gyakorlati lépéseket igényel, amelyek csak a leszerelés melletti átfogó elkötelezettség esetén hajthatóak végre. Nem elég, ha csak a tömegpusztító fegyverek felszámolását tartjuk szem előtt. Gondoskodnunk kell az ennek kedvező körülményekről is. A legkézenfekvőbb megoldás az, ha a meglévő kezdeményezésekre támaszkodunk. Azokra az erőfeszítésekre gondolok, amelyek jó néhány esztendeje kezdődtek bizonyos fegyverfajták mennyiségi korlátozására - egyes esetekben megsemmisítésére. Az 1970-es és 1980-as években zajlottak a hadászati-fegyverzetcsökkentési megállapodások (SALT) tárgyalásai a keleti és nyugati tömb vezetői között. Több évtizedre tekinthet vissza az Atomsorompó Egyezmény, amelyhez már számos ország csatlakozott. És a nukleáris fegyverek terjedése ellenére él az általános tilalom eszméje. Biztató előrehaladás folyik a taposóaknak betiltása ügyében is. Miközben ezeket a sorokat írom, a világ államainak többsége már aláírta az alkalmazásukról lemondó jegyzőkönyveket. Igaz ugyan, hogy mindeddig a kezdeményezések egyike sem valósította meg maradéktalanul a céljait, de már létezésük is e pusztító eszközök nem kívánatos voltának elismerését jelzi. Tanúskodik az emberiség alapvető vágyáról, hogy békében éljen. És ez a hasznos kezdet a fejlődés ígértét hordozza.

A globális katonai leszerelés előremozdításának másik módja az, ha fokról fokra leépítjük hadiiparunkat. Ez sokak szemében képtelen és kivihetetlen ötlet. Azzal érvelnek, hogy az efféle javaslat esztelenség, hacsak mindenki egyidejűleg el nem fogadja. Ez pedig szerintük sohasem következhet be. Emellett - teszük hozzá - gazdasági szempontokat is meg kell fontolni. Ám ha azok oldaláról közelítünk a kérdéshez, akik a fegyveres erőszak szenvedő alanyai, nemigen bújhatunk ki a felelősség alól, hogy így vagy úgy legyőzzük ezeket az ellenvetéseket. Valahányszor a hadiiparra és az általa gerjesztett szenvedésekre gondolok, ismét felidéződik az auschwitzi náci ha-

láltáborban tett látogatásom. Ahogy ott álltam a kemencék előtt, amelyekben százezerével égettek el hozzám hasonló emberi lényeket - sokakat még félig elevenen, embe-  
reket, akik egyetlen égő gyufa hevét sem bírják elviselni -, az a felismerés ütött legin-  
kább szíven, hogy ezeket a berendezéseket tehetséges munkások építették nagy mű-  
gonddal és figyelemmel. Szinte magam előtt láttam a rajzasztal fölé hajoló mérnökö-  
ket (megannyi intelligens embert), amint gondosan tervezgetik a tűztér kialakítását,  
számítgatják a kémények méretét, magasságát és szélességét. A kivitelezőkre gondol-  
tam, akik a tervet megvalósították. Kétségkívül büszkék voltak a munkájukra, ahogy  
minden derék mesterember. Aztán eszembe jutott, hogy pontosan így tesznek a mai  
fegyvertervezők és gyártók is. Ők is sok ezernyi, ha nem milliárdnyi embertársuk el-  
pusztításának eszközeit eszelik ki. Vajon nem felzaklató-e ez a gondolat?

Ennek alapján mindazok, akik efféle munkára vállalkoznak, jól tennék, ha  
megfontolnák, valóban igazolható-e a részvételük. Semmi kétség, hátrányt szenved-  
nek, ha egyoldalúan kiszállnak. Az sem vitás, hogy a fegyvergyártó országok gazda-  
sága megsínyli, ha bezárják ezeket a létesítményeket. De nem érdemes-e megfizetni  
ezt az árat? Ráadásul világszerte számos példát találunk olyan cégekre, amelyek sike-  
resen tértek át a fegyvergyártásról valami más ipari tevékenységre. Emellett akad a  
világon egy demilitarizált állam is, amelynek szomszédaihoz viszonyított helyzete so-  
katmondó. Ha hihetünk a Costa Rica-iaknak, akik már 1949-ben feloszlatták hadsere-  
güket, ez a lépés fantasztikus haszonnal jár az életszínvonal, egészségügy és közokta-  
tás terén.

Ami azt az érvet illeti, hogy talán realisabb elképzelés lenne egyszerűen azokra  
az országokra korlátozni a fegyverexportot, amelyek megbízhatóak és senkit sem ve-  
szélyeztetnek, szerintem ez nagyon rövidlátó szemléletet tükröz. Működésképtelensé-  
ge újra meg újra bebizonyosodik. Mindannyiunknak ismerős a Perzsa-öböl közeli-  
múltja. Az 1970-es években a nyugati hatalmak felfegyverezték az iráni sahot, hogy  
ellensúlyozzák a Szovjetunió felől vélt fenyegetést. A politikai széljárás változásával  
úgy tűnt, maga Irán fenyegeti a nyugati érdekeket. Így Irán helyett Iraknak kezdtek  
fegyvert szállítani. De miután ismét változtak az idők, ezeket a fegyvereket a nyugati-  
ak másik öbölbeli szövetségese, Kuvait ellen vetették be. A gyártó országok azon  
kapták magukat, hogy saját ügyfelükkel állnak hadban. Más szóval a fegyvereladás-  
ban nem létezik "veszélytelen" vevő.

Minek is tagadnám, idealista vagyok, amikor a globális leszerelést, a militariz-  
mus felszámolását sürgetem. De azért nem teljesen alaptalan az optimizmusom. Erre  
utal az a fonák helyzet, hogy a nukleáris és más tömegpusztító fegyverekkel kapcsol-  
tatban rettentő nehéz elképzelni, mikor használhatná őket bárki is. Hiszen senki sem  
kockáztatja meg a totális atomháborút. Ezekre az eszközökre költeni tehát nyilvánva-  
ló pénzpocsékolás. Előállításuk költséges, felhasználhatatlanok, semmi másra nem  
jók, mint hogy felhalmozzák őket, de a tárolásuk is rengetegbe kerül. Ha így nézzük,  
teljesen értelmetlenek, csak erőforrásokat kötnek le.

További okot ad a derűlátásra, hogy a nemzetgazdaságok mindjobban egymás-  
ba fonódnak. Ez olyan légkört teremt, amelyben a tisztán nemzeti érdek és előny fo-  
galma egyre csekélyebb jelentéssel bír. Ennek eredményeként határozottan divatja-  
múlttá kezd válni az az elképzelés, hogy a háború konfliktusok megoldásának eszkö-  
ze lehet. Igaz, hogy ahol emberek vannak, ott mindig lesznek viszályok is. Időről idő-  
re óhatatlanul felbukkannak nézeteltérések. De napjaink egyre rafináltabb fegyverei-



nek árnyékában más megoldást kell találnunk rájuk, mint az erőszakot. A megbékélés és kompromisszumkészség jegyében kell párbeszédet folytatnunk. Ez nemcsak ábrándkergetés a részemről. A nemzetközi politikai tömörülések felé mutató irányzat amelynek talán legnyilvánvalóbb példája az Európai Unió - azt jelenti, hogy lassanként előre látható az idő, amikor a tisztán nemzeti érdekeltségű reguláris hadseregek fenntartása egyszerre gazdaságtalanná és szükségtelenné válik. Az államhatárok védelme helyett ésszerűen a regionális biztonság kerül előtérbe. Ez a folyamat tulajdonképpen már meg is kezdődött. Tervek körvonalazódnak - bár egyelőre csak puhatoló-dzó jelleggel az európai védelmi erők szorosabb összefogására; immár több mint tíz éve, hogy francia-német vegyes dandárt hoztak létre. Lehetségesnek tűnik tehát - legalábbis az Európai Közösség vonatkozásában -, hogy ami tisztán kereskedelmi szövetségnek indult, az végül a regionális biztonságért is felelősséget vállalhasson. Márpedig ha Európában lehetséges ez, akkor indokolt a remény, hogy más nemzetközi kereskedelmi csoportosulások - amelyekből rengeteg van - hasonló irányban fejlődhetnek. Miért is ne?

Úgy vélem, az ilyen regionális biztonsági rendszerek kialakulása óriási lendületet adna egy olyan folyamatnak, amelynek során a nemzetállami koncepciónál lera-gadt jelenlegi szemléletmódunkat fokozatosan felváltja a kevésbé szűklátókörűen meghatározott közösségek elfogadása. Kikövezhetné az utat egy olyan világhoz, amelyben egyáltalán nem lesznek állandó hadseregek. Ehhez az állapothoz természetesen több lépésben kellene eljutni. A nemzeti haderők regionális biztonsági alakulatoknak adnák át a helyüket, amelyeket azután fokozatosan feloszlatnának, mígnem csak egy globálisan irányított rendfenntartó erő maradna meg. Ennek fő célja a jogrend, a közbiztonság és az emberi jogok egész világra kiterjedő védelme lenne. Ehhez azonban sokrétű konkrét feladatok járulnának, többek között az erőszakos hatalomátvétel megakadályozása. Bevetését illetően először is magától értetődően jogi kérdéseket kell tisztázni, de gondolom, vagy azok a közösségek kérhetnék, amelyeket fenyegetés ér - akár szomszédai, akár belső tényező, például erőszakosan szélsőséges politikai csoportosulás részéről -, vagy maga a nemzetközi közösség rendelhetné el olyankor, ha valamely - mondjuk vallási vagy ideológiai vitából eredő - konfliktus várhatóan erőszakba torkollik.

Még ha igaz is, hogy hosszú utat kell megtennünk eddig az ideális helyzetig, ez sem olyan hóbortos elképzelés, amilyenek elsöre látszik. Talán a mostani nemzedék nem fogja megérni, de ahhoz már hozzászoktunk, hogy ENSZ-csapatokat békefenntartókként vetnek be. Abban is kezd közmegegyezés kialakulni, hogy bizonyos körülmények között határozottabban intervenciós jellegű alkalmazásuk is indokolt lehet.

E fejlemények elősegítésének eszközéül fontolóra vehetnénk úgynevezett békeövezetek létrehozását. Ez azt jelentené, hogy egy vagy több ország bizonyos részét, illetve részeit - elsősorban stratégiai jelentőségű területeket - demilitarizálnánk, hogy ezáltal a stabilitás szigeteit teremtsük meg, amelyek a remény jelzőtüzeiként szolgálnának a külvilág számára. Mi tagadás, nagyra törő az elképzelés, de nem minden példa nélkül álló. Az Antarktison már van ilyen nemzetközileg elismert fegyvermentes övezet. És nem is csak én szorgalmazom, hogy több is kellene. Mihail Gorbacsov volt szovjet vezető a kínai-szovjet határvidékre javasolt hasonlót. Jómagam Tibet javára támogattam az ötletet.

Természetesen Tibeten kívül sem nehéz olyan területet találni, ahol a szomszédos közösségek óriási hasznát látnák a demilitarizált övezet létrehozásának. Miként India és Kína - mindkettő ma is viszonylag szegény ország - éves jövedelmének tekintélyes hányadát takarítaná meg, ha Tibet nemzetközileg elismert békeövezetté válna, éppígy minden földrészen sok más állam akad, amely irtózatos és fölösleges tőhertől szabadulna meg, többé nem kellene nagy létszámú csapatokat állomásoztatnia a határain. Nemegyszer eszembe jutott már például, hogy Németország rendkívül alkalmas békeövezetnek, tekintettel arra, hogy Európa szívében fekszik, illetve a két világháború tanulságaira.

Azt hiszem, mindebben kulcsszerepet játszhat az Egyesült Nemzetek Szervezete. Nem mintha más testület nem foglalkozna globális kérdésekkel. Minden elismerést megérdemel a Hágai Nemzetközi Bíróság, a Nemzetközi Valutaalap, a Világbank és mások, például a genfi egyezmények betartásán örökdő szervezetek tevékenységében megjelenő erkölcsi tartalom. Jelenleg és a belátható jövőben azonban az ENSZ az egyetlen globális intézmény, amely képes a nemzetközi közösség nevében befolyásolni és alakítani a politikát. Természetesen sokan bírálják, mert nem elég hatékony, és valóban időről időre láthatjuk, hogy határozatait semmibe veszik, visszavonják, elfelejtik. A magam részéről e fogyatékokosságok ellenére változatlanul nagyra becsülöm nemcsak az elveket, amelyekre alapozták, hanem azt a tömörked eredményt is, amit az 1945-ös kezdetek óta elért. Elég, ha feltesszük magunknak a kérdést, hozzájárult-e emberéletek megmentéséhez katasztrófaveszélyes helyzetek elhárításával, s máris láthatjuk, hogy több fogatlan aktatologatók gárdájánál, amelynek egyesek csúfolják. Nagyszerű munkát végeznek szakosított intézményei, például az UNICEF, az ENSZ Menekültügyi Főbiztossága, az UNESCO és az Egészségügyi Világszervezet is. Ez akkor is igaz marad, ha az említett vagy más világszervezetek némely programja és akciója meghiúsult vagy eleve hibás volt.

Az ENSZ-t teljesen kifejlett formájában megfelelő szervnek látom arra, hogy valóra váltsa az emberiség egészének óhajait. Pillanatnyilag nem nagyon hatékonyan képes erre, de csak most kezd kialakulni az a globális tudat, amelyet a kommunikációs forradalom tett lehetővé. És a rettenetes nehézségek ellenére a világ számos részén láthatjuk a működését, még ha egyelőre csak egy-két nemzet vállalkozik is arra, hogy e kezdeményezések élére álljon. Az a tény, hogy az ENSZ felhatalmazásával igyekeznek törvényességét igazoltatni, azt jelzi, hogy igényt tartanak a kollektív jóváhagyás adta igazolásra. Ez pedig hitem szerint arra utal, hogy erősödik az egyetlen, kölcsönös függőségben létező emberi közösség felfogása.

Az ENSZ egyik különösen gyöngé pontja mostani állapotában az, hogy bár az egyes államoknak fórumot nyújt, az egyes állampolgárok nem hallathatják benne a hangjukat. Nincs olyan mechanizmus, amelynek révén aki akar, szót emelhessen saját kormánya ellen. Tovább rontja a helyzetet a jelenleg érvényes vétőrendszer, amely tere enged annak, hogy az erősebb nemzetek manipulálják az intézmény munkáját. Ezek súlyos fogyatékokosságok.

Ami az egyéni megszólalási lehetőség hiányát illeti, valami radikálisabb megoldást kellene fontolóra vennünk. Ahogy a demokrácia az egymástól független törvényhozás, végrehajtó hatalom és igazságszolgáltatás hármas tartópillérén nyugszik, ugyanúgy nemzetközi szinten is teljesen független testületre van szükség. Az ENSZ azonban talán nem egészen alkalmas erre a szerepre. Nemzetközi összejöveteleken,

például a braziliai Föld-csúcsértekezleten megfigyeltem, hogy az egyes országok képviselői óhatatlanul nemzeti érdekeiket helyezik előtérbe, jóllehet a szóban forgó kérdés átlépi a politikai határokat. Amikor viszont az emberek mint egyének vesznek részt nemzetközi rendezvényeken - itt olyan szervezetekre gondolok, mint az Orvosok az Atomháború Ellen vagy a Nobel-békedíjasok egy csoportjának fegyverkereskedelemmel kapcsolatos kezdeményezése, amelynek én is tagja vagyok -, akkor sokkal nagyobb figyelmet szentelnek magának az emberiségnek. Ilyenkor sokkal őszintebben nyílt és nemzetközi a szellem. Ez arra a gondolatra indít, hogy érdemes lenne olyan testületet életre hívni, amely elsődleges feladatként erkölcsi nézőpontból kísérné figyelemmel az emberiség ügyeit, olyan szervezetet, amelyet hívhatnánk például Emberek Világtanácsának (bár nem kétséges, hogy jobb nevet is találhatunk). Ennek munkájába elképzelésem szerint az élet legkülönbözőbb területeiről vonnának be résztvevőket. Akadnának közöttük művészek, bankárok, környezetvédők, jogászok, költők, akadémikusok, vallási gondolkodók és írók éppúgy, mint egyszerű átlagemberek, csupa feddhetetlen, az alapvető erkölcsi és humánus értékrend iránt elkötelezett személy. Mivel ez a testület nem rendelkezne politikai hatalommal, állásfoglalásai nem bírnának jogilag kötelező érvénnyel, de függetlensége okán - mivel semmi módon nem kötődne egyetlen országhoz vagy országcsoporthoz, illetve eszmerendszerhez sem - a világ lelkiismeretét képviselné. Ezáltal erkölcsi tekintéllyel rendelkezne.

Természetesen a katonaság felszámolásáról, a leszerelésről és az ENSZ reformjáról mondottakkal együtt valószínűleg ezt a felvetést is sokan bírálják majd azon az alapon, hogy a valóságtól elrugaszkodott vagy talán túlzottan leegyszerűsíti a képet. Esetleg azt mondják, "a való világban" nem kivihető. De míg az emberek gyakran beérik azzal, hogy másokat bírálják és hibáztatnak azért, ami nem jól működik, nyilvánvalóan legalább meg kell kísérelnünk, hogy építő javaslatokkal álljunk elő. Egy- valami bizonyos. Az ember jog, igazság, béke és szabadság iránti szeretete ismeretében tényleges lehetőség egy jobb, együtt érzőbb világ megteremtése. A lehetőség tehát fennáll. Ha az oktatás segítségével és a tömegtájékoztatási eszközök megfelelő felhasználásával ötvözni tudjuk az itt felvetett kezdeményezések egy részét az erkölcsi alapelvek érvényesítésével, létrehozzuk azt a közeget, amelyben a leszerelésnek és a katonaság teljes felszámolásának szükségessége abszolút vitathatatlanná válik. Ezzel már meg is teremtjük a tartós világ béke feltételeit.

## TIZENÖTÖDIK FEJEZET

### A VALLÁS SZEREPE A MODERN TÁRSADALOMBAN

Szomorú tény, hogy a vallás az emberiség történelme során nemegyszer vált súlyos konfliktusgócá. A vallási fanatizmus és a gyűlölet napjainkban is emberek meggyilkolásához, lakóhelyük lerombolásához, a közrend felforgatásához vezet. Nem csoda, hogy sokan kétségbe vonják a vallás létjogosultságát a társadalomban. Ha azonban figyelmesen végiggondoljuk, arra jutunk, hogy a vallás nevében kirobbantott viszályok két alapvető forrásból táplálkoznak. Az egyik egyszerűen a vallási sokféleségből - az egyes vallások hitelvei, kulturális hagyományai és gyakorlata közötti eltérésekből ered. A másik pedig politikai, gazdasági és más tényezőkkel összefüggésben, főként intézményes szinten lelhető fel. Az első típusba tartozó konfliktusok leküzdé-

sének kulcsa a vallások közötti összhang. A másik esetben egyéb megoldást kell találnunk. A szekularizáció, jelesül a vallási hierarchia és az állami intézmények elválasztása bizonyos mértékig csökkentheti az ilyen intézményi problémákat. Ebben a fejezetben azonban a vallásközi harmóniával foglalkozunk.

Ez fontos oldala annak, amit egyetemes felelősségnek neveztem. Ám mielőtt részletesen megvizsgálánánk ezt a témát, talán nem árt mérlegelnünk a kérdést, vajon időszerű-e napjainkban a vallás. Sokan úgy vélik, nem az. A fentiekben már kijelentettem, hogy a vallásos hit se az erkölcsös magatartásnak, se magának a boldogságnak nem előfeltétele. Azt is felvettem, hogy akár vallásgyakorló az ember, akár nem, a spirituális tulajdonságokat - szeretetet, együttérzést, türelmet, elnézést, megbocsátást, alázatot és így tovább - nem nélkülözheti. Ugyanakkor le kell szögezmem, hogy úgy látom, mindezek legkönnyebben és legeredményesebben a hitgyakorlás során bontakozhatnak ki. Úgy vélem továbbá, hogy aki őszintén gyakorolja a vallását, roppant előnyökre tesz szert. Azok, akikben megértésre alapozott és napi gyakorlatban gyökerező, szilárd hit munkál, általában sokkal jobban megbirkóznak a sorscsapásokkal. Meggyőződésem ezért, hogy a vallás óriási lehetőségeket tartogat az emberiségnek. Ha megfelelően alkalmazzák, rendkívül eredményes eszköz az emberi boldogság megteremtésére. Vezető szerepet játszhat abban, hogy felébressze az emberekben a mások iránti felelősség és az erkölcsi fegyelem szükségességének érzését.

Ezen az alapon hiszek abban, hogy a vallás ma is időszerű. De vegyük fontolóra a következőt is: néhány évvel ezelőtt kőkorszaki férfi holtteste került elő az Alpok egyik gleccseréből. Több mint ötezer éves kora ellenére tökéletesen konzerválódott állapotban leltek rá, még a ruházata is nagyrészt épen maradt. Emlékszem, akkoriban arra gondoltam, ha egy napra életre tudnánk kelteni ezt az embert, rájönnénk, milyen sok benne a velünk közös vonás. Kétségtől kiderülne, hogy ő is aggódott a családjáért, a szeretteiért, az egészségéért stb. A kulturális és kifejezésmódbeli különbségek ellenére, emberi mivoltunk alapján azonosulni tudnánk egymással. És semmi okunk sem volna feltételezni, hogy kevésbé törekszik boldogságra, illetve a szenvedés elkerülésére, mint mi. Ha elképzelhető, hogy az ő korában időszerű volt a vallás - hiszen segített leküzdeni a szenvedést az erkölcsi fegyelem gyakorlása, a szeretet és együttérzés elmélyítése által -, nehéz belátni, miért vesztette volna el mára az aktualitását. Megengedem, hogy a múltban a vallás értéke szembeötlőbben nyilvánulhatott meg, mert a modern vívmányok híján az emberi szenvedés is jobban kifejezésre jutott. Mivel azonban mi, emberek azóta is szenvedünk - bár ez ma már inkább belsőleg, szellemi és érzelmi állapotunkban érzékelhető -, és mert a vallás üdvtanainak hirdetése mellett a szenvedések legyőzésében is segíteni igyekszik, bizonyosan most is időszerűnek kell lennie.

Hogyan idézzük elő hát a vallások közötti konfliktusok leküzdéséhez szükséges összhangot? Miként az egyén esetében, aki arra törekszik, hogy mérsékelje a negatív gondolatokra és érzelmekre adott válaszát, illetve kibontakoztassa a spirituális tulajdonságokat, a titok nyitja itt is a megértés elérése. Először fel kell tárnunk a tényezőket, amelyek ezt akadályozzák, azután megoldásokat kell találnunk az elhárításukra.

A vallásközi harmónia talán legszámottevőbb akadálya más hitrendszerek megbecsülésének hiánya. A különböző kultúrák, sőt akár a különböző közösségek közötti kommunikáció szinte a legutóbbi időkig lassan folyt vagy egyáltalán nem létezett. A

mások hite iránti rokonszenv ezért nem okvetlenül bírt nagy jelentőséggel - kivéve persze azt az esetet, amikor a különféle vallások hívei egymás mellett éltek. Ez az út azonban többé nem járható. Napjaink egyre bonyolultabban összeszövődő világában kénytelenek vagyunk elismerni más kultúrák, eltérő etnikai csoportok és természetesen vallásos hitek létezését. Akár tetszik, akár nem, a legtöbben nap mint nap tapasztaljuk ezt a sokszínűséget.

Azt hiszem, a más hitrendszerek képviselőivel folytatott párbeszéd át vezet a legjobb út a tudatlanság legyőzéséhez és a megértés kibontakoztatásához. Ez szerintem számos módon valósulhat meg. Igen hasznosak a hittudósok vitái, amelyek feltárják és értékelik a különböző vallási rendszerek közötti érintkezési pontokat és - ami talán még fontosabb - eltéréseket. Másik szinten ugyancsak hasznos, ha különböző vallások egyszerű, de gyakorló hívei találkoznak tapasztalatcsere céljából. Ez talán a leghatékonyabb módja annak, hogy egymás tanításait megértsük. Számomra például nagyon gondolatébresztők voltak egy ciszterci szerzetessel, a néhai Thomas Mer-tonnal folytatott beszélgetéseim, amelyek hozzájárultak a keresztény tanok iránti csodálatom elmélyítéséhez. Rendkívül hasznosnak találtam azokat az alkalmakat is, amelyeken vallási vezetők gyűltek össze, hogy egy közös ügyért imádkozzanak. Úgy gondolom, az 1986-os assisi találkozó, amelyen a világvallások képviselői együtt könyörögtek a békéért, sok hívőre kivételesen jótékony hatást gyakorolt, mivel valamennyi résztvevő szolidaritását és a béke iránti elkötelezettségét jelképezte.

Végül úgy érzem, nagyon sokat segíthetnek a különböző vallásúak közös zarándokútjai. Ebben a szellemben mentem 1993-ban Lourdes-ba, majd Jeruzsálembé - három világvallás szent helyére. Látogatást tettem különféle hindu, mohamedán, dzsainista és szikh kegyhelyeken is mind Indiában, mind külföldön. Később egy keresztény-buddhista eszmecsere és meditáció jegyében rendezett szeminárium után részt vettem azon a történelmi zarándoklaton, amelyet a két vallás hívei ima, meditáció és párbeszéd céljából tettek az indiai Bódh Gájába, a bódhifához. Ez a buddhizmus egyik legfontosabb kegyhelye, a szent fügefafa, amely alatt a hagyomány szerint a Buddha megvilágosodott.

Amikor effajta eszmecserekre kerül sor, az egyik vallás hívei tapasztalhatják, hogy a másik hit tanításai éppúgy spirituális ihlető források és erkölcsi útmutatók követőiknek, mint a sajátjaik. Az is világossá válik, hogy doktrinális és más különbségekre való tekintet nélkül valamennyi világvallás igyekszik segítséget nyújtani híveinek, hogy jobb emberekké váljanak. Mindegyik hangsúlyozza a szeretetet, együttérzést, türelmet, elnézést, megbocsátást, alázatot stb., és mindegyik képes hozzásegíteni az egyént ezek kibontakoztatásához. Ezenfelül a nagy vallásalapítók példáján keresztül demonstrálják azt a törekvést, hogy e tulajdonságok kibontakoztatása révén másokat is boldogsághoz segítsenek. Ami e jeles személyiségek életét illeti, mindannyian egészen egyszerűen viselkedtek. Erkölcsi fegyelem és minden embertársuk szeretete jellemezte pályafutásukat. Nem tobzódtak a fényűzésben császárok és királyok módjára. Inkább önként vállalták a szenvedést - tekintet nélkül az azzal együtt járó megpróbáltatásokra -, hogy az emberiség egészének javát szolgálják. Tanításaikban valamennyien különös súlyt helyeztek a szeretet és együttérzés erősítésére, az önző vágyakról való lemondásra. És egytől egyig arra szólítottak fel bennünket, hogy formáljuk át szívünket és elménket. Hívők és nem hívők egyaránt mélységes csodálattal adózhatnak nekik.

A más vallások követőivel folytatott párbeszéddel egyidejűleg természetesen azzal is foglalkoznunk kell, hogy mindennapi életünkben alkalmazzuk saját vallásunk tanításait. Mihelyt megtapasztaljuk a szeretet és együttérzés meg az erkölcsi fegyelem áldásait, könnyűszerrel felismerjük mások tanításainak értékét is. Ehhez azonban okvetlenül rá kell eszmélnünk, hogy a vallásgyakorlás jóval több, mint a szóbeli megnyilatkozás: "hiszek" - vagy a buddhizmusban: "menedéket találtam". Ugyancsak nem merül ki imaházak, szentélyek, templomok felkeresésében. És a vallási tanítások meghallgatása vajmi keveset ér, ha nem hatol el a szívig, hanem megreked az intellektus szintjén. A megértés és gyakorlati alkalmazás nélküli hit korlátozott értékű. Gyakran mondogatom honfitársaimnak, hogy aki málá-t (rózsafüzérszerű olvasót) hord magával, ettől még nem válik igazi hitgyakorlónvá. Az önmagunk spirituális átalakítására tett őszinte erőfeszítések avatnak bennünket valóban gyakorló hívőkké.

Az igazi vallásgyakorlat mindenekelőtt való jelentőségét akkor kezdjük megérteni, amikor felismerjük, hogy a tudatlanság mellett az egyén és hite közötti egészségtelen kapcsolat a vallási diszharmónia másik fő tényezője. Vallásunk tanításait korántsem mindig alkalmazzuk mindennapi életünkben; inkább hajlunk arra, hogy énközpontú szemléletünk alátámasztására használjuk őket. Úgy bánunk vallásunkkal, mint saját tulajdonunkkal vagy valamiféle címkével, amely elkülönít bennünket másoktól. Ugye, hogy ez eltévelyedés? Ahelyett, hogy a vallás nektárjával a mérgező elemeket tisztogatnánk ki szívből és elménkből, az efféle gondolkodásnál fennáll a veszély, hogy e negatív elemek felhasználásával mérgezzük a vallás nektárját.

El kell ismernünk azonban, hogy ez egy újabb, méghozzá valamennyi valláshoz értelemszerűen hozzátartozó problémára világít rá. Arra célzok, hogy mindegyik az egyetlen "igaz" vallásnak állítja magát. Hogyan oldjuk meg ezt a problémát? Tény, hogy az egyéni vallásgyakorló szempontjából lényeges az egyértelmű hitvallás. Az is igaz, hogy ez abban a mély meggyőződésben gyökerezik, miszerint az a bizonyos választott út az igazság egyedüli közvetítője. Ugyanakkor valamiféle eszközt kell találnunk arra is, hogy összebékítsük ezt a hitet a hasonló állítások tagadhatatlanul létező sokaságával. Gyakorlati síkon ez azzal jár, hogy az egyes hívőknek legalább a többi vallás tanításainak érvényességét el kell fogadniuk, miközben teljes szívvel kitartanak a magukéi mellett. Ami az adott vallás metafizikai igazságainak érvényességét illeti, az természetesen a szóban forgó hitrendszer belügye.

A magam részéről meg vagyok győződve arról, hogy a buddhizmus a lehető leghatékonyabb keretet biztosítja számomra, amelyben helyet kaphatnak a szeretet és együttérzés kibontakoztatása révén történő spirituális fejlődésre irányuló erőfeszítéseim. Egyidejűleg el kell ismernem, hogy míg számomra a buddhizmus képviseli a legvonzóbb ösvényt - vagyis ez felel meg egyéniségemnek, vérmérsékletemnek, hajlaimnak és kulturális hátteremnek -, a keresztények esetében például állhat a Krisztus-hitre. Számukra a kereszténység a legjobb út. Ennélfogva saját meggyőződésem alapján nem mondhatom, hogy mindenkinek a Buddha tanai a legjobbak.

Gyakran gondolok úgy a vallásra, mint az emberi lélek orvosságára. Nemigen ítéltethetjük meg egy gyógyszer hatékonyságát felhasználásának módjától, az adott egyén meghatározott állapotában való alkalmazhatóságától függetlenül. Nincs jogunk kijelenteni, hogy ez a szer nagyon jó, mert ilyen meg ilyen hatóanyagokat tartalmaz. Ha kihagyjuk a képből a beteget és a szernek a betegre gyakorolt hatását, az egésznek nincs sok értelme. Annyit mondhatunk, hogy személy szerint ennek a páciensnek az

esetében és ennél a betegségnél ez a készítmény a leghatásosabb. Hasonló a helyzet a különféle vallásokkal: ott is megállapíthatjuk, hogy az adott egyénnél ez és ez a leghatásosabb. De semmi haszna filozófiai vagy metafizikai alapon egyik vagy másik vallás mellett érvelnünk. Nyilvánvalóan az a fontos, miként hatnak egyedi esetekben.

Azzal az értelmezéssel próbálom tehát feloldani a látszólagos ellentmondást, amely az összes vallás "egy igazság, egy vallás" állítása meg a létező hitek tagadhatatlan sokasága között feszül, hogy az egyén esetében valóban létezhet egyetlen igazság és egyetlen hit. Az emberi társadalom egésze szempontjából viszont el kell fogadnunk a "sok igazság, sok vallás" koncepcióját. Ha folytatjuk a gyógyászati analógiát, egy bizonyos páciens esetében a megfelelő patikaszer valóban az egyetlen, de ez nyilvánvalóan nem azt jelenti, hogy más pácienseken nem segíthetnek más orvosságok.

A fenti gondolatmenet szerint a különféle hagyományos vallások között létező sokszínűség roppant érték. Így semmi szükség arra, hogy érveket keresgéljünk, miszerint végső soron minden vallás azonos. Annyiban hasonlóak, hogy mindegyik a szeretet és együttérzés nélkülözhetetlenségét hangsúlyozza az erkölcsi fegyelem összefüggésében. Ezzel azonban nem állítjuk azt, hogy lényegében mind egyformák. Teremtésnek és kezdetlenségnek a buddhizmusban, a kereszténységben illetve a hinduizmusban egymásnak ellentmondó kifejtése például azt jelenti, hogy amikor metafizikai állításokra kerül sor, a kétségkívül meglévő számos gyakorlati hasonlóság ellenére végül elválnak útjaink. Ezek a filozófiai ellentétek a vallásgyakorlat kezdeti szakaszaiban nem feltétlenül nagyon fontosak, de amint előrehaladunk egyik vagy másik hagyomány ösvényén, egy bizonyos ponton kénytelenek vagyunk elismerni az alapvető különbségeket. Rájöhetünk, hogy mondjuk a buddhizmus és több más ősi indiai hagyomány újjászületés-elképzelése összeegyeztethetetlen az üdvözülés keresztény eszméjével. Ez azonban még nem ok a kétségbeesésre, hiszen metafizikai téren a buddhizmuson belül is találkozunk homlokegyenest ellenkező nézetekkel. Ez a változatosság a legkevésbé sem jelenti azt, hogy eltérő keretek között mozogva kell kijelölnünk az erkölcsi fegyelem és a spirituális tulajdonságok kibontakoztatásának helyét. Ezért nem pártolom valamiféle "szuper-" vagy új "globális" vallás gondolatát. Ez azt jelentené, hogy elveszítenénk a különböző vallások egyedülálló sajátosságait.

Igaz, egyesek kitaranak amellett, hogy a sünnyatá vagy üresség kategóriája a buddhizmusban végeredményben ugyanaz, mint az istenfogalom egyes keresztény megközelítései. Itt azonban nehézségekbe ütközünk. Az első mindjárt az, hogy bár természetesen kedvünkre értelmezgethetjük ezeket a fogalmakat, de vajon milyen mértékig maradunk közben hűségesek az eredeti tanításokhoz? Meggyőzőek a hasonlóságok a dharmakája, sambhóga-kája és nirmána-kája buddhista fogalma, valamint a keresztény Atya-Fiú-Szentlélek-szentháromság között is. De azzal már szerintem túl messzire megyünk, ha ezen az alapon azt mondjuk, hogy a buddhizmus és a kereszténység végső soron ugyanaz! Miként a régi tibeti közmondás tartja, óvakodjunk attól, hogy birkatestre jakfejet tegyünk - és viszont!

Ehelyett arra van szükség, hogy a különféle vallások különféle állításai ellenére valóban fogékonyakká váljunk a vallási pluralizmusra. Különösen érvényes ez, ha egyetemes alapelveként komolyan tiszteletben tartjuk az emberi jogokat. Ebben a tekintetben szerfölött vonzónak találok a vallások világparlamentjének gondolatát. Kezdjük azzal, hogy a "parlament" szó demokratikus értelmet hordoz, a "vallások" így, többes számban pedig aláhúzza a vallási sokféleség elvének jelentőségét. Azt hi-

szem, igen jótékonyan hatna az a pluralista vallásszemlélet, amelyet az effajta parlament eszméje sugároz. Segítene elkerülni egyfelől a vallási fanatizmus szélsőségeit, másfelől a szükségtelen szinkretizmus iránti késztetést.

A vallások közötti összhang kapcsán talán szólnom kellene az áttérésről is. Olyan kérdés ez, amelyet rendkívül komolyan kell vennünk. Feltétlenül meg kell értenünk, hogy a vallásváltoztatás önmagában nem teszi az egyént jobb - mármint fegyelmezettebb, együtt érzőbb, melegszívűbb - emberré. Általában véve helyesebb, ha az egyén az önmérséklet, erény és együttérzés gyakorlása, nem pedig másik hitre való áttérés révén összpontosít önmaga spirituális átalakítására. Amilyen mértékben más vallások bölcsességei és hitgyakorlási módjai hasznosak vagy értelmezhetőek saját hitünkben, annyira érdemes megismerni azokat másoktól. Egyes esetekben még az is jót tesz, ha átvesszük némelyiket. De ha okosan járunk el, eközben rendületlenül kitarthatunk saját hitünk mellett. Azért így a leghelyesebb, mert nem hozza magával a zűrzavar veszélyét, kivált, ha az eltérő vallásokkal jellemzően együtt járó eltérő életformákra gondolunk.

Tekintettel az egyének sokféleségére, egy-egy vallás sokmilliónyi gyakorlója között természetesen okvetlenül akad néhány, aki kielégítőbbnek találja azt, ahogy egy másik vallás közelít az erkölchöz és a spirituális fejlődéshez. Egyesek úgy érzik, az újjászületés és a karma eszméje a felelősséggel összefüggésben igen eredményesen lelkesíti őket a szeretet és együttérzés kibontakoztatására. Mások számára serkentőbbnek tűnik a természetfölötti, jóságos teremtő. Ilyen körülmények között kulcsfontosságú, hogy az érintettek újra meg újra föltegyenek maguknak bizonyos kérdéseket: "Helyes okból vonzódok ehhez a másik valláshoz? Csupán a kulturális és rituális oldala tetszik? Vagy a lényegi tanítások? Arra számítok-e, hogy ha áttérek erre az új vallásra, az kevesebbet követel majd tőlem, mint a mostani?" Azért mondom ezt, mert gyakran megütközve látom, hogy amikor egyesek örökségüktől elütő vallásra térnek át, igen sokszor átveszik az új hithez tartozó kultúra bizonyos felszínes vonásait, de vallásgyakorlatuk nemigen terjed ennél mélyebbre.

Abban az esetben, ha valaki hosszas és érett megfontolás után másik vallás felvétele mellett dönt, nagyon fontos, hogy ne feledkezzék meg arról a határozott hozzájárulásról, amellyel minden egyes vallási hagyomány gazdagítja az emberiséget. Fennáll a veszély, hogy a döntését mások előtt igazolni igyekvő egyén kritizálja korábbi hitét. Ezt mindenképpen kerüljük el. Azért, mert egy hagyomány többé nem viszi előre az egyént, még nem feltételezhetjük, hogy az emberiségnek sincs már hasznára. Épp ellenkezőleg, biztosra vehetjük, hogy milliókat lelkesített a múltban, milliókat lelkesít ma, és milliókat fog lelkesíteni a szeretet és együttérzés útján a jövőben is.

Fontos észben tartanunk, hogy a vallás célja végeredményben nem más, mint a szeretet, együttérzés, türelem, elnézés, megbocsátás és a többi elősegítése. Ha ezeket elhanyagoljuk, mit sem segít rajtunk a vallásváltoztatás. Ugyanígy semmire sem megyünk saját hitünk buzgó gyakorlásával, ha elmulasztjuk beépíteni mindennapi életünkbe ezeket a tulajdonságokat. Az ilyen hívő szikrányival sem különb a gyógyíthatatlan betegségben szenvedő páciensnél, aki végigolvas egy orvosi tanulmányt, de nem veti alá magát a javallott kezelésnek.

Meg aztán, ha mi, vallásgyakorlók nem vagyunk együtt érzőek és fegyelmeztettek, hogy is várhatnánk ilyesmit másoktól? Ha kölcsönös tiszteletből és megértésből



eredő, igazi összhangot tudunk teremteni, a vallás hallatlan lehetőségeket ígér, hogy hitelesen szóljon hozzá olyan létfontosságú erkölcsi kérdésekhez, mint béke és leszerelés, társadalmi és politikai igazságosság, a természeti környezet megóvása és sok más, az egész emberiséget érintő ügy. Amíg azonban nem ültetjük át saját spirituális tanításainkat a gyakorlatba, senki nem veszi komolyan azokat. Gyakorlásuk pedig egyebek között azt jelenti, hogy jó kapcsolatot alakítunk ki más vallási hagyományokkal, s így mutatunk jó példát.

## KÖNYÖRGÉS

Az, hogy eljutottunk e kötet utolsó néhány lapjához, életünk mulandóságára emlékeztet bennünket. Mily hamar elszállnak az évek, és egyszer csak elérkezünk utolsó óráinkhoz. Ötven év sem kell hozzá, és én, Tendzin Gyaco, a buddhista szerzetes már nem leszek több, mint emlék. Kétséges, hogy azok közül, akik most ezeket a sorokat olvassák, akár egyetlen személy is él-e még egy évszázad múlva. Az idő könnyörtelenül pereg. Amikor hibázunk, nem fordíthatjuk vissza az óramutatót, hogy újra próbálkozzunk. Ezért ha végóránk elérkezteivel visszatekintve azt látjuk, hogy teljes, termékeny és tartalmas életet éltünk, az legalább némi vigaszul szolgál majd. Ha nem ezt látjuk, az nagyon elszomoríthat bennünket. De hogy melyik következik be, az rajtunk áll.

Úgy biztosíthatjuk a legjobban, hogy majd lelkiismeret-furdalás nélkül nézhessünk szembe a halál közeledtével, ha a jelen pillanatban gondoskodunk arról, hogy felelősségteljesen, mások iránti együttérzéssel viseljük magunkat. Tulajdonképpen saját érdekünk ez, és nemcsak azért, mert a jövőben hasznunkra válik. Mint láthattuk, az együttérzés ad tartalmat az életünknek. Ez minden tartós boldogság és öröm forrása. Ez hevíti a szívet, annak a szívét, akit mások segítségének vágya hajt. A gyöngédség, törődés, becsület, igazság és mindenki más iránti igazságosság révén saját javunkat biztosítjuk. Nem holmi nyakatekert okoskodás, hanem józan ész kérdése ez. Tagadhatatlan, hogy érdemes tekintettel lennünk másokra. Tagadhatatlan, hogy boldogságunk eltéphetetlenül összekötődik mások boldogságával. Tagadhatatlan, hogy ha a társadalom szenved, az egyén is szenved. Az is tagadhatatlan, hogy minél több rosszindulat férkőzik szívünkbe és elménkbe, annál inkább megnyomorít bennünket. Elvethetünk tehát bármi mást: vallást, ideológiát, minden felszedett bölcsességet, de a szeretet és együttérzés szükségszerűsége elől nem bújhatunk el.

Ez hát az én egyszerű vallásom, egyszerű hitem. Ebben az értelemben nincs szükség templomra, imaházra, mecsetre vagy zsinagógára, se bonyolult filozófiára, doktrínára és dogmára. Saját szívünk, saját elménk a templom. Az együttérzés a doktrína. Mások iránti szeretet, jogaik és méltóságuk tisztelete, nem számít, kifélék-mifélék - végső soron ez minden, ami kell. Amíg ezt gyakoroljuk mindennapjainkban, nem érdekes, iskolázottak vagy tanulatlanok vagyunk, Buddhában vagy Istenben hiszünk, valamilyen más vallást vagy egyáltalán semmilyen sem követünk, mert amíg van bennünk mások iránti együttérzés, és felelősségtudatból önmérsékletet tanúsítunk, semmi kétség, hogy boldogok leszünk.

De ha ilyen egyszerű a boldogság, akkor miért találjuk meg olyan nehezen? Sajnos a legtöbben együtt érzőeknek hisszük ugyan magunkat, mégis hajlamosak vagyunk elfeledkezni ezekről a napnál világosabb igazságokról. Elmulasztunk megálljt

parancsolni negatív gondolatainknak és érzelmeinknek. Sokszor jelentéktelen foglalatosságokra pazaroljuk az időnket, nem úgy, mint a szántóvető, aki követi az évszakok változásait, és nem késlekedik megművelni a földet, amikor elérkezik a pillanat. Elkeseredünk lényegtelen dolgokon, például anyagi veszteségen, miközben a megbánás legcsekélyebb érzése nélkül kerülünk igazán fontos teendőket. Ahelyett, hogy örvendoznénk, amiért lehetőségünk nyílik hozzájárulni mások jólétéhez, habzsoljuk az élvezeteket, ahol csak lehet. Arra való hivatkozással vonakodunk másokkal törődni, hogy nem érünk rá. Jobbra-balra futkosunk, számolgatunk, telefonálgatunk, spekulálunk, hogy így lesz jobb vagy amúgy. Egy dolgot csinálunk, de idegeskedünk, hogy ha valami más közbejön, akkor egyebet kellett volna. Mindeközben azonban csak az emberi szellem legdurvább, legelemibb szintjét érintjük. Ráadásul annyira nem figyelünk másokra, hogy végül elkerülhetetlenül ártunk nekik. Csuda okosnak képzeljük magunkat, de vajon mire használjuk képességeinket? Túlon túl gyakran felebarátaink megtévesztésére, hogy rászedjük őket, és jól járjunk a rovásukra. Ha pedig valami baltalut üt ki, képmutató módon másokat okolunk a saját nehézségeinkért.

De anyagi javak gyűjtéséből nem származhat tartós meglegedettség. Ugyanígy akárhány barátot szerzünk is, nem tehetnek boldoggá bennünket. Az érzéki örömköergetése pedig nem más, mint a szenvedés kapuja. Olyan, mint a kardpenge élére kent méz. Természetesen nem azt mondom, hogy vegyük semmibe a testünket. Épp ellenkezőleg, test nélkül másoknak sem segíthetünk. De óvakodnunk kell a szélsőségektől, amelyek ártalmas útra vihetnek.

Ha földhözragadt dolgokra összpontosítunk, rejtve marad előttünk az, ami lényeges. Természetesen ha így is igazán boldogok lehetnénk, akkor teljesen ésszerű lenne így élnünk. De nem lehetünk. Legfeljebb nagyobb baj nélkül átevickélhetünk az életen. Amikor azonban problémáink támadnak, ami elkerülhetetlen, készületlenül érnek. Rádöbbenünk, hogy nem tudunk zöld ágra vergődni. Ott állunk kétségbeesetten és boldogtalanul.

Összetett kézzel könyörgők tehát az olvasónak, gondoskodják arról, hogy hátralévő élete a lehető legtartalmasabb legyen. Ha tudja, tegye ezt spirituális gyakorlat által. Mint reményeim szerint megvilágítottam, nincs ebben semmi ördöngösség. Nem kell hozzá más, csak hogy mások iránti törődésből cselekedjünk. Amennyiben őszinte szándékkal vállalkozunk erre a gyakorlatra, és kitartóan végezzük, akkor apránként, lépésről lépésre, fokról fokra annyira át tudjuk rendezni szokásainkat és hozzáállásunkat, hogy kevesebbet gondoljunk saját kicsinyes szempontjainkra és többet másokra. Eközben magunk is megeljük a boldogságot és lelki békét.

Csitítsuk el irigységünket, mondjunk búcsút a mások fölötti diadal vágyának. Inkább próbáljunk használni nekik. Kedvesen, bátran és abban a tudatban üdvözlünk mosolyogva másokat, hogy ha így teszünk, biztosan sikerrel járunk. Viselkedünk egyenesen, és törekedünk elfogulatlanságra. Bánjunk mindenkivel jó barát módjára. Ezt nem mint a dalai láma vagy olyan személy mondom, aki különleges hatalommal vagy képességekkel bír. Semmi effélével nem rendelkezem. Az ember szól belőlem, aki olvasóimhoz hasonlóan boldogságra, nem pedig szenvedésre vágyik.

Ha valamilyen oknál fogva nem tudunk segíteni másoknak, legalább ne ártsunk nekik. Képzeljük magunkat messziről jött idegennek. Gondoljunk a világra úgy, amilyenek az úrból látszik: jelentéktelenül kicsi, mégis csodaszép. Lehet-e bármi, amit abból nyerünk, hogy itt-tartózkodásunk alatt másoknak ártunk? Nem kívánatosabb és

ésszerűbb-e, ha lazítunk és szép csendben jól érezzük magunkat, akárha másik környékre látogatnánk? Ha tehát a világ élvezete közben szakíthatunk egy pillanatot, próbáljunk segíteni bármilyen csekély mértékben is az elnyomottakon és azokon, akik valamely okból nem segítenek vagy nem tudnak segíteni magukon. Próbáljunk meg nem elfordulni azoktól, akiknek jelenléte fölzaklat bennünket, a rongyosoktól és szerencsétlenektől.

Próbáljunk soha nem úgy gondolni rájuk, mint nálunknál alábbvalókra. Ha tudjuk, próbáljunk meg azt is, hogy soha ne higgyük a legutolsó koldusnál különbnek magunkat. A sírban ugyanúgy fekszünk majd.

Befejezésül szeretnék megosztani olvasóimmal egy rövid fohászt, amelyből sok erőt merítek mások javának szolgálatához:

Hadd legyenek mindenkor, most és mindörökké  
Védőmezeje a védteleneknek  
Kalauza az eltévelyedetteknek  
Hajója azoknak, akiknek óceánokat kell átszelniük  
Hídja azoknak, akiknek folyókon kell átkelniük  
Menedéke a fenyegetetteknek  
Lámpása a vakoskodóknak  
Födele a hajléktalanoknak  
És szolgája minden szükségét szenvedőnek.