

Karsai Gábor

Buddhizmus és társadalom – Thich Nhat Hanh tanításai



Bevezető szavak¹

Elég idegenül hangzó címe van ennek az előadásnak így elsőre. Ahogy olvashattatok a programban: „Buddhizmus és társadalom” a címe. Ha a társadalomra gondolunk, mint kifejezésre, akkor elég sok minden jut eszünkbe, amit valószínűleg nem nagyon szeretünk. Szeretjük nagyon kritizálni a társadalmat, mint olyat, hogy mennyi baj van vele. Van egy olyan érzésünk is, hogy a buddhizmus nem feltétlenül egy társadalmi ügy, hanem inkább egyéni, befelé forduló, magunknak való, elvonulós, maximum kisközösségi típusú történet. Szerzetesekre gondolunk, kolostorokra gondolunk, vagy egy ilyenfajta összejövételre, mint ez a fesztivál, ahol nem milliók tolonganak, hogy Cser Zoltánit hallgathassák, hanem elég kis létszámban gyűlünk össze. Tehát nem a nagy társadalom egésze és víziója jut eszünkbe, ha buddhizmusról hallunk és gondolkodunk. Mégis érdemes egy kicsit foglalkozni vele, és remélem, hogy azok az averziók, ellenérzések, amiket a társadalommal szemben érzünk, valamelyest átalakulnak vagy átalakulhatnak az óra végére bennünk. Ha meg nincsenek, mert nagyon szeretjük a társadalmat, és minden jó benne úgy, ahogy van, akkor meg remélem, hogy megerősítést nyernek ezek a pozitív érzelmek.

Hol érdemes kezdeni ezt az egész történetet? Mert rendkívül nagy íve van, és egy óriási terület. Maga a társadalom is, mint olyan, egy hatalmas terület. Mi van benne a társadalomban? Van benne minden. Vannak benne emberek, vannak benne rendszerek, egészségügy, oktatás, gazdaság, környezet, ökológia, tehát egy hatalmas terület az egész. Nyilvánvalóan nehéz egyetlen órában az egész területet áttekinteni,

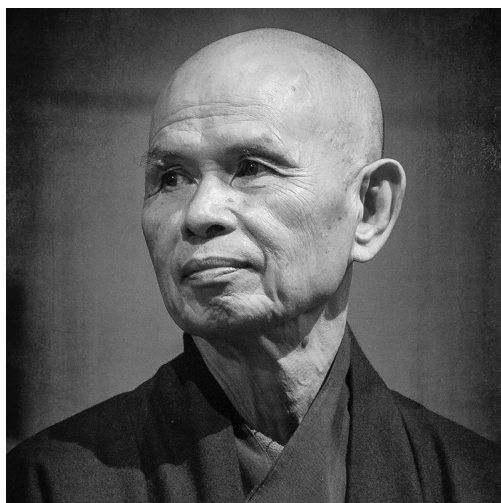
de ajánlani fogok majd egy kulcsfogalmat, ami szerintem jó kiindulópont lehet, és az egész gondolkodásunkat és társadalomhoz való viszonyunkat képes lesz kordában tartani, vagy irányítani és mederbe terelni.

Onnan érdemes elkezdni, hogy nyugaton a buddhizmus leginkább – gondolom, ti is jól ismeritek – a dalai lámának köszönhetően lett népszerű, és úgy általában véve a tibeti buddhizmusnak köszönhetően beszélünk ma a nyugati buddhizmusról. Ugyanakkor vannak más irányzatok is. Hallottatok itt a napok alatt buddhizmusról bőven, meg a különböző ösvényekről, irányzatokról, amelyek szintén eljutottak nyugatra, de kevésbé ismertek, vagy kevésbé váltak úgy népszerűvé, mint a dalai láma személye, illetőleg a tibeti buddhizmus. Hallottatok talán már a théraváda vonalokról, a mahájána, zen vonalokról, ilyen tanítók is megjelentek nyugaton a tibetiek mellett. Én egy olyan tanítót és egy olyan elképzelést szeretnék prezentálni, ami egy másik, Vietnámból származó mesterhez kapcsolható. Az ő nézőpontját, az ő filozófiáját, az ő társadalommal kapcsolatos elképzeléseit szeretném a leginkább megosztani ma veletek, mert nyilvánvalóan ahány tanító, annyiféle elképzelés, ahány vonal, annyiféle tanítás, és ahány hagyomány, ahány ország, annyiféle megközelítése van a társadalomhoz való viszonynak. Ezt a tanítót én azért emelném ki, mert ő az, aki anélkül, hogy megkapná az őt megillető elismerést a nyugati buddhistáktól, a legtöbbet tett azért, hogy meghatározott kulcsfogalmak nyugaton elterjedjenek és népszerűvé váljanak a buddhizmussal kapcsolatban. Két ilyen fogalom van, ami nagyon széles körben elterjedt, és mindenki ismeri, ha a buddhizmusról hallott. Az egyik a „mindfulness” kifejezés, a tudatos jelenlét, amit mindenfelől hallunk most már. Van ilyen mindfulness, olyan mindfulness, mindenféle mindfulness. Kicsit az eredeti gyökereitől is elvált és feldolgozott

¹ Az előadás elhangzott a BuddhaFesztven, Sikondán, 2023. augusztus 13-án.

kifejezéssé, már-már trenddé vált, mint a jóga is a mai világunkban. De ezt a kifejezést nyugaton eredetileg, az eredeti buddhista formájában ez a mester hozta be, és az ő tanítványai voltak azok, akik tulajdonképpen a Mindfulness mozgalmat elterjesztették és kialakították nyugaton, például John Kabat-Zinn neki köszönhetően hozta létre az egész mindfulness témakört, a Mindfulness-based Stress Reduction programot, tehát azt a fajta stresszkezelő programot, ami a mindfulness tudatos jelenlét technikájával igyekszik a mindennapi stresszt csökkenteni. Egy másik ilyen fogalom, ami szintén ettől a mestertől származik, és ez lesz a mai előadásnak is az egyik centrális pontja, az elkötelezett buddhizmus fogalma. Ezt lehet, hogy kevésbé ismeritek, de nagyon meghatározó már ma is, és szerintem még meghatározóbbá fog válni a következő évtizedekben. Mit jelent az, hogy elkötelezett buddhizmus? Mi iránt köteleződik el ez a buddhizmus? Ez magyarul elég furán hangzik, angolul a kifejezés „socially engaged”, azaz társadalmilag elkötelezett buddhizmus. Egy olyan buddhizmusról beszélünk, ami nemcsak azzal foglalkozik, hogy magunkkal, a belső megküzdéseinkkel, problémáinkkal, nehézségeinkkel mihez kezdjünk, és hogy járjuk végig ezt az egyéni megszabadulási utat, ösvényt, hanem azzal is foglalkozik, hogy mi van rajtunk kívül, mi van körülöttünk, mi van a világban, mi van a társadalomban, mi van a nagyvilágban, mi van a többi élőlényvel ezen a bolygón? Mi van a bolygóval önmagában véve. Tehát társadalmilag el van köteleződve azon problémák, kihívások, nehézségek iránt, amelyekkel amúgy nem egyénileg, hanem kollektíve, mint emberek vagy emberi közösségek, emberi társadalom szembesülünk. Tehát ez a társadalmilag elkötelezett buddhizmus. Ezt a fogalmat szintén ez a mester hozta létre, alkotta meg, és vált az első igazi nemes alakjává, majd utána számos keletről nyugatra érkező buddhista mester, vagy keleten ismertté vált, és nyugaton is tanító buddhista mester követte őt és vált ennek a mozgalomnak a képviselőjévé. Kiről is beszélünk? Akkor most már áruljuk el: ez a mester Thích Nhất Hạnh. Thích Nhất Hạnh egy vietnámi származású tanító, aki Vietnámban is és nyugaton is nagyon komoly életművet

hagyott maga után. 1926 és 2022 között élt, tehát a 96. életévében hunyt el nemrég. Amiről a leginkább ismert, az Franciaországban a Plum Village nevű központja, közössége, ahol több százan élnek, részben szerzetesi, részben pedig a renchez kötődő laikus életformában valamilyen buddhista praxist folytatva. Az ő tanításával, az ő megközelítésével fogok foglalkozni ebben a mai előadásban. Egy kicsit az életútját is szeretném bemutatni, mert nagyon tanulságos. Egy kulcsfogalmával fogok érdemben foglalkozni. Ez lesz, ígérem, az egyetlen idegen kifejezés, ami elő fog kerülni, a többi remélhetőleg



szintiszta magyar szó lesz, hogy minél egyszerűbb, minél konkrétabb és minél inkább magunkévá tehető legyen ez a megközelítés, amit társadalmilag elkötelezett buddhizmusnak nevezünk. Nyilván a napok alatt már hallottatok nagyon sok mindent. Rengetegféle iskolát, rengetegféle megoldást, rengetegféle módszert, meditációt, ez mind a buddhizmusnak a része. Én most mindezt szeretném visszavenni egy nagyon-nagyon letisztított, leegyszerűsített, lecsupaszított formára, amit nyugaton tulajdonképpen Thích Nhất Hạnh-nak köszönhetünk. Személyesen egyébként nem vagyok a követője, nem azért említem őt és a tanításait, mert konkrétan az ő szószólója lennék. Nagyon nagyra tartom személy szerint is, meg a közösségét is. Jól ismerem a franciaországi vezetőit is, tényleg egy fantasztikus társaság, de nem vagyok elkötelezett feléjük, hogy azt gondolnám, más

vonalak, tradíciók, vagy mesterek ne képviselnék ugyanúgy az igazságot. Annyi a különbség, hogy az utóbbiak talán kevésbé domborítják ki a buddhizmus társadalmi aspektusait.

Mi a baj tulajdonképpen a mi társadalomhoz való viszonyunkkal?

Az, ami egyébként sok minden mással is baj, és ami miatt a buddhizmussal foglalkozunk érdemben. Mégpedig az, hogy kettéválasztó módon gondolkodunk nagy mértékben. Például azt gondoljuk, hogy van olyan, hogy test, meg van olyan, hogy tudat, külön, két dolog. Van olyan, hogy test, meg van olyan, hogy lélek, külön. Számos dolgot választunk még ketté így az életünkben és a világunkban is, de kevésbé szokott feltűnni nekünk, hogy van egy nagyon súlyos kettéválasztás, ami a legnagyobb problémát okozza szerintem a mai világunkban. Ez pedig az egyénnek és a társadalomnak a kettéválasztása, vagy az egyénnek és a közösségnek a kettéválasztása. Történetileg, ahogy a test-lélek kettéválasztásának is kialakultak a különböző filozófiai hagyományai, az egyén és a társadalom kettéválasztásának is létrejöttek az egyes irányzatai. Az egyik azt mondja, hogy a társadalom nem más, mint egyének összessége. Csak egyének vannak, egyéni atomok, úgy, mint az atomok a fizikai valóságban, és ezek az egyének összeállnak, majd abból képződik valami társadalom, valami nagyobb egész, de igazából az egyéneken van a hangsúly. Szélsőséges formában, ha csak az egyéneket nézzük, mihez vezet ez? Szélsőséges individualizmushoz, szélsőséges egyénközpontúsághoz. Ahhoz, hogy csak magunkra koncentrálunk, csak mi vagyunk, és úgy gondoljuk, hogy egyénileg elkülönülünk mindenki mástól, meg minden mástól is, és elkezdünk magányos atomokként mászkálni a világban. Aztán majd próbálunk kapcsolódni más atomokhoz: párkapcsolat, közösségek és hasonlók, de alapvetően abból indulunk ki, hogy itt vagyok én, és nekem kell kapcsolódnom másokhoz. Ez a szélsőségesnek nevezhető individualizmus az, ami tulajdonképpen a modern kornak az egyik uralkodó nézőpontja. Mert hogy létezik a másik szélsőség is, amikor azt gondoljuk, hogy nem egyének vagyunk, hanem

van a nagy közösség, van a nagy egész, és mi ennek vagyunk úgy a részei, hogy feloldódunk ebben a nagy közösségben, ebben a nagy egészben, igazából egyéni létünk, szabadságunk nem is nagyon van. Ezt a másik szélsőséget kollektívizmussal nevezhetjük. Erre volt példa egyébként a kommunizmus is, vagy a radikálisabb szocializmus, ami abból indult ki, hogy a társadalmi valóság az egyetlen valóság, a nagy egész az egyetlen, és ebben mindenkinek egy apró kis kerék vagy mechanikus alkatrész szerepe van mindössze. Ez volt a másik szélsőség. Mi Magyarországon, az én korosztályom és az idősebbek megélték ezt az utóbbit egy ideig, aztán megéljük az előbbi szélsőséget most, az utóbbi évtizedekben. Jó buddhistaként nyilván rá kellene ébrednünk, hogy ez a két szélsőség igazából nem találja el a valóságot; hogy kellene lennie egy köztes valóságnak. Kellene lennie egy középútnak. Kellene lennie egy olyan megközelítésnek, amiben se nem egyénekként bókászunk és állunk össze társadalommá, se nem valami nagy egészben vagyunk mechanikus alkatrészek, hogy az határozzon meg bennünket, hanem kellene lennie valami köztes dimenzióknak, valami „köztes létnek” a szónak most ebben az értelmében. Nem az életek közti értelmében, hanem mint egy olyan jellegű köztes lét, amiben mind az egyén, mind a közösség vagy a társas világ együtt és egyszerre, szétválasztás nélkül van jelen. Ha azt mondom, hogy „társaság”, akkor mindenkinek egy pozitív asszociációjú kifejezés jut az eszébe. A társaságot szeretjük általában véve. Nyilván vannak társaságkerülő emberek, és azzal sincs semmi baj. A társaság általában egy jó, pozitív kicsengésű kifejezés, míg a társadalom kevésbé pozitív kicsengésű. Hol van ez a középút, amiben az egyén és ez a társas viszony egyszerre van jelen? Tulajdonképpen ez az a pont, ahol Thích Nhất Hạnh gondolatait szeretném érdemben elkezdeni bemutatni, mert ő rálelt egy olyan kifejezésre, egy olyan megközelítésre, ami ezt a köztes teret igyekszik kibontani. Tulajdonképpen az egyéni irányba és a társadalmi irányba is ebből a köztes térből igyekszik utat találni. Tehát nem arról van szó, hogy a buddhizmus és társadalom viszonyrendszerében akár az egyéni, akár a társadalmi feloldódás vonalát kellene el-

képzelnünk. Fel kell számolnunk ezeket a szélsőséges kifejezéseket. Hasonlóan a Buddhához, Thích Nhất Hạnh is azt mondja, hogy kerüljük el a szélsőségeket. Kerüljük el a szélsőséges individualizmust és kerüljük el a szélsőséges kollektívizmust. Hogy lehet ezt megtenni? Mi az a kifejezés, amiben testet ölthet ez a „köztes lét”, ez a köztes tér, és utána mi következik ebből?

A jelen pillanattal érintkezésben lenni

A vietnámi mester úgy nevezte el ezt a teret, hogy „Tiếp Hiên”, angolra pedig „interbeing”-nek fordította. Ez az egyetlen idegen kifejezés az előadásban, amit ígértem. Ezt kellene magyarítani valahogy. Úgy tudjuk magyarítani, hogy megpróbáljuk az eredeti kifejezést megérteni.

A tiếp azt jelenti, hogy valamivel kapcsolatban lenni vagy érintkezni. A hiên meg azt jelenti, hogy a jelen pillanat. Tehát a kifejezés tulajdonképpen azt jelenti, hogy „a jelen pillanattal érintkezésben lenni”. Ez a vietnámi eredeti jelentése. A jelen pillanattal érintkezésben lenni. Az angol, az interbeing, megint csak két



kifejezésből áll össze, teljesen más jelentésű kifejezésekből, és aztán meg kellene próbálni mindezt összehozni magyarul. Az inter azt jelenti, hogy között, valami között, az a köztes tér, amiről az előbb beszéltem, a being meg azt jelenti, hogy lét. Leginkább azt mondhatnánk, hogy köztes lét, de nem abban az értelemben, ahogy a bardóról, meg a tibeti buddhista élet és halál közti térről beszélünk, hanem inkább egyfajta „egymás között lét”. Tulajdonképpen együttlét, vagy egymás között lét, egymással együttlét. A jelennel érintkezni azt jelenti, hogy

figyelemmel vagyok mindenre, ami a jelen pillanatban van. A jelen pillanatban mi van? Mi van a jelen pillanatban? Nyilván vagyok én itt, vagytok ti, vagyunk együtt, van az erdő, vannak a fények, van egy csomó minden. De ha igazán jelen akarunk lenni, ha az igazi jelenlétet szeretnénk megélni, akkor nemcsak az van, ami belül van, hanem az is van, ami kívül van. És ha igazán jelen vagyunk, akkor nem az történik, hogy van egy belül-lét, egy belső világ, meg van egy kívül-lét, egy külső világ, és ennek a kettőnek a szétválasztottsága, amit utána viszonyba kellene helyezni, hogy: „Ja, vagyok én, és vagytok ti, és akkor gyérünk, kerülünk már egymással viszonyba!”. Nem, hanem eredendően ez az egyszerre belső és külső, ez az egyszerre enyém és tiétek, ez az egyszerre együttlét van jelen. És ezt egyszerűsítjük le utána vagy választjuk ketté, hogy vagyok én, meg vagytok ti. Tehát eredendően egy együttlét van. Eredendően egy olyan tér van itt, amiben együtt vagyunk jelen, és együtt képezzük meg. Én beszélek, ti most hallgattok, de ez nem azt jelenti, hogy ne együtt hoznánk létre ezt a teret, ezt a pillanatot, amiben itt vagyunk. Ez az *interbeing*. Én nem magamban vagyok itt, ti meg magatokban ott, hanem együtt vagyunk itt ebben a köztes térben.

Az igazi valóság nem az, ami az én fejemben van, vagy ami a ti fejetekben van, hanem az, ami közöttünk van. Pontosabban, ami velünk együtt, a mi belsőnkkel együtt köztünk és együtt itt van. Ez az *interbeing*. És ez kiterjeszthető a teljes valóságra. Mindarra, ami körülvesz bennünket, a természet egésze, a bolygó egésze, az univerzum egésze, mindaz, amit képesek vagyunk befogadni, és amihez képesek vagyunk viszonyulni. Nem azért, mert eredendően vagyunk itt, és majd viszonyulunk hozzá. Nem, már eleve viszonyban vagyunk. Eleve viszonyban vagyunk, csak ezt utána felfüggesztjük, felszámoljuk, lemondunk róla, elcsökevényesítjük vagy szétdaraboljuk. Tulajdonképpen nincs másra szükség, mint az eredeti viszonyban létező történő visszatérésre. Hogy kapcsolódik ez a társadalomhoz? Úgy, hogy a társadalmi valóságunk is egy ilyen valóság, amiben eleve benne vagyunk, amivel eleve együtt vagyunk, amiből szeretnénk persze néha kiszakadni, mert nem vagyunk vele megelégedve, nem vagyunk

elégedettek azzal, ami körülvesz bennünket, és azt gondoljuk, hogy jobb lesz nekünk nélküle. Hagyjanak engem békén, majd én megoldom. Elvonulok, kivonulok, kilépek, nincs ezzel dolgom. De ez nem igazi válasz. Ez a szétválasztás irányába ható válasz, hogy én ebből ki akarok lépni. A másik megoldás nyilván az lenne, hogy jó, hogyha nem tetszik, akkor majd alakítsak rajta, változtassak rajta, és vegyem a birtokomba, uraljam. Ez meg a hatalom irányába történő szélsőséges lépés, tehát nem a kilépés, hogy lemondok róla, hanem legyen az enyém az egész. Hadd uraljam én az egészet. Akkor megbolondulok majd szép lassan a hatalom ízétől meg ilatától, és jó lesz minden. Mindenkinek, nektek is. Nyilvánvalóan ezek megint a szétválasztás irányába ható dolgok, mert a hatalom irányába történő nagyon-nagyon nyers lépések miről mondanak le? Az együttlétnek arról a köztes jellegéről, hogy együtt alkotjuk és együtt hozzuk létre. Együtt vagyunk benne jelen egyformán. Erről mond le, amikor a hatalom irányába szakítja szét ezt az eredeti együttlétet, ezt az eredeti köztes létet, ezt az eredeti interbeinget valaki, vagy valakik, teljesen mindegy.

A buddhizmus nézőpontjából: ha a középúton járunk és az egyén-társadalom viszonyát nézzük, akkor ebben a köztes létben érdemes létezni, ami azt jelenti, hogy keresni azokat a kapcsolódásokat, amelyekben együtt tudunk lenni, amelyekben egymás segítségére tudunk lenni, amelyekben egymás támaszai tudunk lenni, legyen az lelki, legyen az szociális, legyen az társadalmi, vagy bármilyen más terület. És minden utána ebből vezethető le, ebből vezethető le például a buddhista gazdaságfilozófia, egy elképzelése a gazdaság működésének buddhista alapokon. Létezik ilyen, hogy miképpen kellene működnie a gazdaságnak, ha buddhista elvekből indulnánk ki. Ugyanígy, ebből a köztes nézőpontból indulhatunk ki, ha az oktatást elképzeljük, ebből indulhatunk ki, ha a természethez való viszonyunkat elképzeljük, ebből jön létre a buddhista ökológia, vagy az ökológiának egy buddhista megalapozású elképzelése, hogy milyen viszonyban van az ember a társas együttlétében a többi érző lényvel. Nyilvánvalóan a buddhizmusról tudjuk, hogy az érző lények fogalma centrális benne, tehát

nagyon könnyű buddhistaként jó ökológiával vagy ökológiai nézőponttal rendelkezni, mert természetszerű a számunkra, hogy más érző lények, más szenvedő lények is vannak rajtunk kívül, és nemcsak a saját jólétünket kell nézni és középpontba helyezni.

A társas létmód

Ezekbe a területekbe – gazdaság, ökológia, oktatás, bármilyen más terület, akár a politika dimenziója – nem fogok tudni ebben az előadásban belemenni, de könnyen látható, hogy ebből a köztes térből ki lehet őket bontani. Amin szeretnék a maradék időben alaposan és pontról-pontra végigmenni, az Thích Nhất Hạnh-nak az az elképzelése, hogy ebből a köztes lét, együttlét, interbeing kifejezésből milyen társas létmód következik. Mert ha ezt a társas létmódot sikerül megértenünk és magunkévá tennünk, mindennemű misztikus buddhizmus, filozófia vagy nagyon komoly stúdiumok nélkül, könyvek olvasása nélkül is akár, akkor tulajdonképpen meg tudjuk valósítani a lényegét nemcsak az egyéni megszabadulásunknak, hanem a társas együttlétünknek is. Ez egy nagyon egyszerű, nagyon földhözragadt, és nagyon könnyen megérthető és belátható történet lesz. Nem bonyolult számsorok és rendszerek hangzanak el most, hanem egy tudatosan leegyszerűsített, tehát zen-szerűen pontosan megfogalmazott, tūhegyes, éles megközelítés arról, hogy ezt az együttlétet, ezt az interbeing teret milyen elvek mentén érdemes élnünk és felépítenünk, mert utána, ha ezt alulról elkezdjük felépíteni, létrejöhet belőle egy olyan formájú közösség, társadalom, ami már buddhistának is mondható akár, de ami nem rendelkezik azokkal a nehézségekkel, amelyekkel amúgy megküzdünk a mindennapokban. Ezt szeretném most pontokba szedetten átvenni veletek, egyfajta értelmezést adni hozzá.

A célom nem az, hogy valami nagyon bonyolult dolog jöjjön ki ebből, hanem az, hogy valami magunkévá tett megértés születhessen meg belőle.

1. Az első, amiből Thích Nhất Hạnh kiindul, az az, hogy „Ne légy bálványimádó, és ne kötdj semmilyen tanhoz, elmélethez vagy ideológiá-

hoz, még a buddhistákhoz sem. A buddhista gondolatrendszerek segédeszközök, irányelvek, nem abszolút igazságok.”

Ha a buddhizmust komolyan vesszük, akkor önmagára is alkalmaznunk kell. Ha a buddhizmusnak azt a tanítását, amit a Buddhától tanultunk, komolyan vesszük, vagyis azt, hogy vizsgálj meg magadban minden tanítást és elképzelést, minden nézőpontot vagy nézetet, amit hallasz, akkor magát a buddhizmust is meg kell vizsgálnunk. Nem lehet kötődésünk hozzá úgy, hogy akkor én buddhista vagyok, és a buddhizmus az egyetlen igazság a világon, és minden más, ami létezik, hülyeség. Tehát fel kell számolnunk, még mielőtt buddhistává válnánk, a saját buddhizmusához fűződő, ilyen beazonosító és kategorizáló, és ezáltal bezáró és bemerevítő nézőpontunkat. Nem lehetünk bálványimádók. Nem kötődhetünk tanokhoz, még a buddhistákhoz sem. Ezek csak segédeszközök, irányelvek, nem abszolút igazságok.

2. „Ne gondold, hogy az a tudás, amivel jelenleg rendelkezel, az változatlan, abszolút igazság.”

Nemcsak arról van szó, hogy egy-egy adott nézet nem abszolút, a buddhista sem, hanem még az sem, amivel éppen most rendelkezel. Ahogyan éppen most látod, éppen most nézed a világot, az sem abszolút igazság. Az sem változatlan, az sem végleges. Az is alakul, az is változik. Ma így gondolkod, holnap majd úgy fogod gondolni, és rendben van ez így. Lehet máshogy gondolkodni holnap, sőt szükséges is máshogy gondolkodni holnap.

„Ne kötődj a jelen nézeteidhez. Tanuld meg és gyakorold a nézetekhez való nem ragaszkodást, hogy nyitott legyél mások nézőpontjainak befogadására.” És most jön egy kulcsmondat: „Az igazság az életben található. Az életben található, nem csupán a fogalmi tudásban. Ezért legyél készen arra, hogy egész életedben tanulj, és mindenkor megfigyeld a valóságot önmagadban és a világban.” A valóságot nemcsak önmagunkban kell figyelni, hanem a világban is. Tehát egyszerre vagyunk önmagunkban és a világban, figyelünk ezzel a teljes tudatos jelenléttel, a jelennel való érintkezés módján. Tehát a tudatosítás, a tudatosság nemcsak arról szól, hogy behunyom a szemem, és megnézem mi

van belül, és hagyjanak engem békén, hanem az igazi tudatosítás az egy olyan tekintet, ami egyszerre néz befelé és kifelé is. Figyelj mindent, ami van.

És ez az élet maga. Amikor a nézeteinkkel viaskodunk és nézeteket alkotunk, akkor is többnyire a saját fejünkben létezőnk: „Hogy van ez?”, „Hogy gondoljuk el?”, „Mi legyen?”, „Mit gondolok én?”, „Miért hülye a másik?”, „Miért van jól úgy, ahogy én gondolom?”. És nem jelen vagyunk az együttes térben, ahol jelen van az én nézetem, a másik nézete, mindenki nézete.

3. „Semmilyen módon ne kényszeríts másokat, beleértve a gyerekeket is, hogy elfogadják a nézeteidet. Semmilyen módon ne kényszeríts másokat, hogy elfogadják a nézeteidet, akár hatalommal, fenyegetéssel, pénzzel, propagandával vagy akár oktatással.”

Ne kényszeríts másokat, hogy elfogadják a nézeteidet, egyik említett módon se. Mondhatnám, manipulációval se, meg semmivel sem.

Akkor hogyan kommunikáljunk? Minden gondolatom most is éppen hat. Amit most csinálok, akkor az mi? Remélem, hogy nem kényszerítés. Thich Nhat Hanh azt mondja, hogy együttérző párbeszéddel segíts másoknak lemondani a fanatizmusról és szűklátókörűségről. Az egyetlen módszer, hogy ne hatalom, ne fenyegetés, ne pénz, propaganda, vagy nyers, felülről indoktrinált oktatás legyen, az együttérző párbeszéd. Mondok valamit, meghallgatlak téged, te mit mondasz, beszéljessünk, nézzük meg együtt, legyünk egymással dialógusban, és majd nyilván kialakul ebből valami bennem és benned is. De igazából ami a lényeg a dialógusban, az együttérző párbeszédben, az az interbeing megint. Az együttlét, a köztes tér, ami létrejön közöttünk. Ezt töltjük meg tartalommal.

4. „Ne kerüld el a szenvedést, és ne csukd be a szemed a szenvedés előtt. Ne vesítsd el a szenvedés létezésének tudatát a világ életében.” Tehát ne menekülj a szenvedés elől, mert akkor még rosszabb lesz, az úgyis adott, akármilyen szenvedés is az. Lehet, hogy mi ma éppen nem fizikailag szenvedünk, bár néha úgy is, hanem mondjuk mentálisan. Tele vagyunk a gondolatainkkal, tele vagyunk a lelki problémáinkkal, tele vagyunk a meg nem értettséggel és minden más-

sal, tehát lehet, hogy mentálisan szenvedünk. Ne kerüljük el ezt, és ne csak a saját szenvedésünket ne kerüljük el, hanem másokét se. Tehát ne csakuk be a szemünket úgy általában véve a szenvedés mint lét, vagy a lét mint szenvedés előtt.

„Találj módokat a szenvedőkkel való együtt-létre” – ez megint egy interbeing – „beleértve a személyes érintkezést, látogatásokat, képeket és hangokat. Ilyen eszközökkel ébreszd rá magad és másokat a világ szenvedésének valóságára.” Ne forduljunk el a másiktól, amikor szenved, legyünk vele egy térben együtt jelen, akár személyesen, akár bármilyen más módon. Érdekes, hogy mondta a személyes érintkezést, mondta a látogatásokat, tehát, hogy meglátogatjuk egymást, és mondta a képeket és a hangokat. Tehát, hogy halljuk egymást: telefon, videó, chat, bármi megteszi. Tehát a mai világra, a modern korra adaptálja az egész történetet, nem véletlenül, mert úgy gondolja, hogy a buddhizmus tanításai nem egyfélék, és nem egy adott korban megszületett tételek a jövőre nézve, hanem folyamatosan változnak és alakulnak az aktuális helyzetnek megfelelően.

Egyébként ez, amit most elmondok, a klaszszikus öt fogadalomnak az átfordításaként is felfogható a mai korra, bár a mester ebből nem ötöt, hanem ahány kijött, annyit hozott létre. Egyébként ezeket a pontokat az ő közösségében egyfajta tanításként, belső emlékeztető mantraként is használják. Mondhatni, fogadalomként használják, de nem iskolásan, hogy akkor én ezt megfogadom, meg azt megfogadom, hanem életszerűen próbálják alkalmazni és használni a mindennapokban.

5. „Ne gyűjts vagyont, miközben milliók éheznek, ne tekintsd életed céljának a hírnevet, a profitot, a gazdagságot vagy az érzéki örömet. Élj egyszerűen, oszd meg idődet, energiádat és anyagi erőforrásaidat a rászorulókkal.” Ez megint az interbeing, megint az együttlét. Tehát nem a hírnevedről, nem a profitról, nem a gazdagságról, nem az érzéki örömekről, nem az „én, én, én”, vagy „enyém, enyém, enyém” attitűdjéről szól ez az együttlét, vagy ez az interbeing típusú létmód, hanem az egyszerű életmódról, a megosztásról: megosztani időt, energiát, akár anyagi javakat, együtt lenni, és egy közös térben létezni.

Most jönnek érdekesebb dolgok, amiket már nehezebb magától értetődőnek tekinteni. Nyilván, amikor elhangzanak, akkor egyszerűnek tűnnek, de megvalósítani már nehezebb őket.

6. „Ne tarts fenn haragot vagy gyűlöletet.” Ne tarts fenn! Nem azt mondja, hogy ne haragudj, hogy ne gyűlölj, mert azok bekövetkeznek. Elöntenek az érzelmek, megharagszunk, kialakul bennünk egy nagyon erős ellenszenv. Azt mondja: ne tartsd fenn. Tehát, ha már megszületett, oké, de ne tartsd fenn, ne merevítsd meg, ne hozz létre belőle tartós érzelmi állapotot. Sokszor küzdünk azzal, hogy „ne haragudjak, ne haragudjak, ne haragudjak”, és ez nagyon nehezen megy. Nem ez az igazi feladat, hanem az, hogy az ilyen állapotokat ne merevítsük meg, ne tartsuk fenn, legyünk képesek elengedni őket. És ezt hogy tudjuk megtenni? Azt mondja, hogy „Hatolj a mélyükre, és alakítsd át őket, amikor még csak magok a tudatodban.” Tehát megjelent, ott van, oké, ne küzdj ellene, megjelent, igen, haragszom, persze, ott az a kis mag, jó, na akkor hogyan tudom átalakítani? Hogy tudok a mélyére hatolni? Miért van ez? Honnan jött? Miért gondolom így? Mi lehet az oka? Kezdem el elemezni, kezdek el vele foglalkozni. És akkor ad egy egyszerű technikát: „Amint felmerülnek, fordítsd figyelmedet a lélegzetedre.” Elkezdünk egyszerűen lélegezni, még csak nem is kell nagyon szabályosan, nagyon mereven, ilyen igazán buddhizmuson csinálni, csak egyszerűen számolj el tízig, „hogy lásd és megértsd gyűlöleted természetét.” Jó, ezek eddig nagyon egyéni dolgoknak tündek. Hol van itt a társadalom? Nyilván az együttlét dimenzióját azért ezek a pontok is jól definiálják, de majd arra is sor kerül, hogy átalakuljanak társas viszonyrendszeré.

7. „Ne veszítsd el magad a szétszórtságban és a környező dolgokban.” Azt mondja: „Gyakorold a tudatos légzést, hogy visszatérj ahhoz, ami a jelen pillanatban történik.” Ez egy általános megközelítés, egy általános megoldás, és tulajdonképpen ezzel zárul az egyéni rész, tehát ami az egyénből indul ki: hogy bármi is van, bármi is történik, a tudatos légzés segít. „Légy kapcsolatban azzal, ami benned és körülötted egyaránt csodálatos.” Ezért kell mindig úgy a jelenlét tekintetében létezni, hogy ne csak azt

figyeld, mi van benned, hanem azt is, ami körülötted van, mert rengeteg csoda, rengeteg szépség, rengeteg – ahogy ő fogalmaz – „frissítő, gyógyító, örömteli, békés” jelenlét van a mi saját jelenlétünk mellett a térben. Akkor is, ha a villamoson utazunk Budapesten, vagy egy forgalmas autópályán állunk a dugóban, érdemes nem a dugóra figyelni, hanem mondjuk nézessük a réteket, vagy a madarakat, vagy bármi mást, amit szépek, érdekesnek találunk.

A társas viszonyrendszer

Most jön igazából az a rész, ami ezeket az attitűdöket megpróbálja átalakítani valamilyen társas viszonyrendszeré.

8. „Ne mondj ki olyan szavakat, amelyek viszályt keltenek és a közösség felbomlását okozhatják. Tégy meg mindent annak érdekében, hogy megbékítsd és megoldd az összes konfliktust, legyen az bármilyen kicsi is.” Tehát ne a konfliktus energiája, ne a konfliktus megvalósítói, ne a konfliktus kezdeményezői legyünk, hanem ha egy konfliktus, ellentét vagy viszály felkel, felébred vagy megszületik a térben, akkor tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy enyhítsük vagy csökkentsük azt. És ne mondjunk ki olyan szavakat, amelyek tovább feszélyezik vagy nagyítják ezt a viszályt, mert az a közösség felbomlásához vezet vég eredményben. Ez még evidens dolog, nyilván mindannyian egyetértünk vele. Konkrétabban a következő pontban bontja ki, és itt már rengeteg kis gyöngyszem van, amit önállóan, egyenként érdemes lesz végignéznünk.

9. „Ne mondj valótlan dolgokat személyes érdekből.” Ez kicsit konkrétabb, mint az, hogy ne hazudj. Ne mondj valótlan dolgokat személyes érdekből, majd így folytatódik: „vagy azért, hogy lenyűgözd az embereket.” Ez azért elég erős. Szeretünk úgy megnyilvánulni, úgy kommunikálni, úgy beszélni, hogy igazán átütő erejű benyomást gyakoroljunk másokra. Lenyűgözzük őket, hogy a befolyásunk alá kerüljenek. Karizmatikus figurák ezzel elég gyakran élnek is mindenféle formában, mindenféle területeken. Érdekes, hogy Thích Nhất Hạnh szerint mások lenyűgözése a kommunikációnak és az együtt létnek egy ártalmas módja. Mert ha igazán a

lelkünk mélyére nézünk, a valós együttléteink, a barátságaink, vagy akár a párkapcsolatunk, a gyerekeinkkel, a szüleinkkel való viszonyunk, tehát ami a leginkább számít, ami a leginkább fontos, azok nem a lenyűgözésről, hanem a valóságról szólnak. Tehát ne úgy létezzünk, hogy hamis képet sugározunk magunkról, hogy lenyűgözőek legyünk, mert azt nagyon nehéz lesz tartósan és folyamatosan fenntartani akár egy közösségen belül is évtizedekig. Egyszerűen legyünk olyanok, amilyenek vagyunk. De ne mondjunk valótlan dolgokat személyes érdekből. „Ne mondj ki olyan szavakat, amelyek megosztottságot és gyűlöletet okoznak. Ne terjessz olyan híreket, amelyekről nem vagy megbizonyosodva” – folytatja. Juj, ez nagyon erős!. Ne terjessz olyan híreket, amelyekről nem vagy megbizonyosodva. Gyakorlatilag a pletykáink nagy részét meg kellene állítani, még mielőtt kimondjuk őket, hogy megbizonyosodjunk azok valóságtartalmáról. Rengeteg problémát okozunk ezzel egyébként, nemcsak magunknak, hanem mindenki másnak is, hogy nem eszerint működünk, merthogy rengeteg olyan hírt terjesztünk, hogy „Hallottad? Ezt csinálta, ezt mondta, így gondolta, így beszélt rólad,” meg még ennél rosszabbakat is.

„Ne kritizálj vagy ítéld el olyan dolgokat, amelyekben nem vagy biztos.” Függessz fel az ítéletalkotást. „Mindig őszintén és konstruktívan beszélj.” Mit jelent a konstruktív? Előremutató módon építsd a dolgot, ne rombold a folyamatot, beszélj úgy, hogy az építse azt a közösséget, vagy azt a közeget, amiben részt veszel. Van ennek egy másik oldala is, ha itt megállnánk: azt mondanánk, hogy jó, hát ez olyan naiv és idealisztikus. De nem kerüli el a nehéz helyzeteket, mert azt is mondja, hogy „Légy bátor beszélni az igazságtalan helyzetekről” is. Tehát, ha már megbizonyosodtál valamiről, és kiderült, hogy az igazságtalan, akkor légy bátor erről beszélni. De hogyan? Nem vádló, meg ítélező módon, hanem őszintén és konstruktívan. Hát ehhez óriási önfegyelem szükséges. Képzeljünk el egy igazságtalanságot, amit megélünk. Először is megbizonyosodunk róla, hogy az igazságtalanság. Nem alkotunk ítéletet, de azért tudjuk, hogy igazságtalanság, és meg kell osztanunk a közösséggel. Ezt hogyan tegyük? Nem vádló,

nem rágalmozó módon, hanem őszintén: ez történt. De konstruktívan is, azaz, hogy épüljön a történetből valami megoldás, valami feloldás, valami válasz, tehát ne ragadjunk bele az igazságtalanságba és az azzal folytatott harcba, hogy „ez márpedig ilyen volt, és úgy volt, és jaj de rossz volt, és nem is tudom kifejezni, mert.” És azt mondja végül: „Légy bátor beszélni az igazságtalan helyzetekről, még akkor is, ha ez veszélyeztetheti saját biztonságodat”.

Thích Nhất Hạnh

Ezt egyébként ő maga megélte Vietnámban. 1926-ban született, 1951-ben avatták szerzetessé, tehát 25 éves korában, 1954-ben tört ki a háború, 1955-ben pedig Dél-Vietnámban hatalomra került egy olyan elnök, aki elvileg demokratikus elnök lett volna, mert egy demokratikus választás eredménye volt a kinevezése Délen, szemben Északkal, ahol a kommunisták uralkodtak. Mégis, egyfajta fundamentalista keresztény attitűdből kiindulva be akarta tiltani a buddhizmust a buddhista Vietnámban. Emésztgessük: a dél-vietnámi, nyugat által támogatott demokratikus kormány be akarta tiltani a buddhizmust. Erre a buddhisták hogyan reagáltak? Nyilván azt mondták, hogy „Ne már! Ez igazságtalanság, hogy bennünket betiltanak”, majd egy komoly társadalmi mozgalom indult, egy konkrétan Thích Nhất Hạnh által is szervezett társadalmi ellenálló mozgalom buddhista alapokon, aminek az egyik csúcspontja az lett, hogy tiltakozásul több vietnámi szerzetes tiszta, meditációs állapotban és pozícióban felgyújtotta magát Saigonban. Vannak erről fotók. A World Press Photo díját abban az évben egy ilyen fotó nyerte el, amelyen egy lángoló szerzetes látható meditatív pozícióban ülve. Így tiltakoztak ellene. Thích Nhất Hạnh-t is érték atrocitások, nem engedték vissza Vietnámba, mert éppen külföldön tartózkodott ebben az időszakban. Aztán később, amikor ez az elnök megbukott, és már az északiak uralták Vietnámot, nekik is bajuk volt vele. Minden hatalomnak baja volt Thích Nhất Hạnh személyével. Kénytelen volt külföldre emigrálni, Franciaországban telepedett le, és ott hozta létre a Plum Village nevű központot. Közben

Szingapúrba is visszament vietnámi menekülteket menteni hajóval a tengerről, ezrével.

Folyamatosan aktívan jelen volt a társadalomban, volt egyeteme, volt újságja, volt társadalmi reformmozgalma, ifjúsági mozgalma, falusegítő programja, mindene volt, amíg Vietnámban tevékenykedhetett, majd ugyanezt folytatta Nyugaton. Tehát az igazságtalan helyzetekről kész volt bátran beszélni, még akkor is, ha ezzel veszélyeztette a saját biztonságát. Végiggondolta, meggyőződése volt, hogy nem maradhat csendben. Jól, békében el lehetett volna. Egyébként sokan kritizálják a buddhizmust amiatt, hogy bizonyos krízishelyzetekben vagy ilyen éles társadalmi szituációkban elfordítja a tekintetét, és csak annyit mond, „belső béke, belső béke, nincs dolgom veled.” Ez melyik pontot sérti? Azt a pontot, hogy a szenvedéstől nem szabad elfordulni, hanem oda kell fordulni hozzá. Illetve, ha egyértelműen igazolódó igazságtalansággal találkozunk, akkor arról beszélni kell, de konstruktívan. Tehát ő sem úgy ment ki tüntetni, hogy fegyvert fogott és lőtte az ellenállók tagjaként a kormány embereit, nem így tüntetett, nem így lázadt fel. Igazi erővel lépett fel, egyébként még Nobel-békedíjra is jelölték. Martin Luther King, aki megkapta, magánál alkalmasabbnak gondolta rá. A díjat nem kapta meg egyébként. A dalai láma megkapta később.

10. „Ne használd a buddhista közösséget személyes haszonszerzésre, és ne alakítsd a közösséget politikai párttá. Egy közösségnek azonban egyértelműen fel kell lépnie az elnyomás és az igazságtalanság ellen, és törekednie kell a helyzet megváltoztatására anélkül, hogy pártkonfliktusokba keveredne.”

Ez sem egyszerű történet. Ha van egy buddhista közösség, azt ne használd személyes haszonszerzésre. Tehát ne azon gazdagodj meg, ne azon élösködj. Ne is alakítsd politikai párttá, tehát ne legyen belőle valami markáns politikai erő, ami politizál. Ugyanakkor fel kell lépni az elnyomás és az igazságtalanság ellen, és törekedni kell bármilyen igazságtalan helyzet megváltoztatására anélkül, hogy olyan konfliktusokba keverednénk, amelyek a pártoskodás módján zajlanak le. Ezt hogyan lehet megvalósítani? Hogyan lehet az elnyomás és az

igazságtalanság ellen buddhista módon fellépni anélkül, hogy ez konfliktusokat generálna? Mi az a módszer, ami erre egyedül alkalmas? Ismét csak az együttérző párbeszéd. Tehát egy határozott, igazságkövetítő, igazságfeltáró, de együttérző, a másikat megérteni vágyó és a másikkal párbeszédbe elegyedni vágyó megközelítés. Nagyon nehéz.

Most jönnek azok a részek, amelyek egy még tágabb perspektívára, tehát nem az emberi társadalmi együttlétnek, hanem a tágabb világnak a dimenziójára bővítik ki és értelmezik át mai modern kontextusban a buddhista erkölcsantagy erkölcsi erényeket.

11. „Ne élj olyan hivatással, amely káros az emberre és a természetre.” Te jó ég! Gondoljunk bele, milyen hivatásunk van. Jó, nyilván nem egyik napról a másikra kell feladni, gondoljuk végig alaposan. Próbáljuk átalakítani olyan irányba, hogy ne okozzon kárt, se embernek, se természetnek, hanem valahogy a segítségükre legyen. „Ne fektess be olyan vállalatokba, amelyek megfosztják másokat az élet lehetőségétől.” Oké, jó, nézzük meg ezt is. Nem itt és most, hanem majd otthon magunkban, hogy mit jelent másokat az élet lehetőségétől megfosztani, és mik azok a vállalatok, amelyek ezt végzik. Nem egyszerű. „Válassz olyan hivatást, amely segít megvalósítani az együttérzés ideálját.” Milyen jó lenne, ha egyre több ember tevékenykedne olyan területen, ahol az együttérzés áll a hivatásuk középpontjában. Szerencsére vannak ilyenek.

12. „Ne ölj, ne hagyd, hogy mások öljenek. Keress minden lehetséges eszközt az élet védelmére és a háború megelőzésére.” Azt, hogy ne ölj, viszonylag könnyű betartani, de azt, hogy ne hagyd, hogy mások öljenek? Most akkor menjünk oda Ukrajnába, és álljunk oda a két fél közé, és mondjuk azt, hogy ne öljetek? Voltak ilyen békemissziók, voltak ilyen tettek az emberiség történetében, amikor hasonló gesztusok megtörténtek. Nyilvánvalóan ezt a pontot a saját környezetünkben és kontextusunkban kell értelmezni. Tehát ha van egy indíttatás, hogy menjünk oda, és ezt megtegyük, akkor tegyük meg, de gondoljuk végig az egészet megint csak rendesen. Az elejétől a végéig, úgy, ahogy az összes többi pontnál erre biztatott bennünket, hogy ne ítéljünk elhamarkodottan, gondoljuk

végig az elejétől a végéig, és utána cselekedjünk, tehát mérjük fel a tetteinknek a következményeit. Az a szerzetes, aki Saigonban felgyújtotta magát, végiggondolta a tette következményeit, és óriási társadalmi léptékű hatással volt az utána történetekre. Tehát az, hogy utána még tudott buddhizmus lenni Vietnámban, illetve hogyan és milyen módon tudott fennmaradni, az neki és a hozzá hasonló, magukat ily módon felgyújtó szerzeteseknek volt köszönhető.

13. „Semmi olyat ne birtokolj, ami másoké lenne.” Oké. „Tiszteld mások tulajdonát.” Oké. „De akadályozd meg, hogy mások hasznot húzzanak az emberi szenvedésből vagy más fajok szenvedéséből a Földön.” Te jó ég! Emlékeztek a megnyitó beszédben a lázadás kifejezésre, amit Mireisz László hozott, és amiről utána én is próbáltam pár szót mondani? Na, hát ez aztán igazi lázadás lenne. Szó szerint azt mondja, hogy „akadályozd meg, hogy mások hasznot húzzanak az emberi szenvedésből vagy más fajok szenvedéséből a Földön.” Nyilván ennek vannak nagyon egyszerű, meg nagyon radikális lehetőségei is. Az egyszerű az, hogy nem végzek olyan munkát, ami hozzájárul az emberi szenvedés vagy más fajok szenvedésének a kiaknázásához, vagy az ebből történő hasznot húzáshoz. Ez már a megakadályozás egyik lépése. Ha valaki ezt elvégzi, azzal már segített, már megvalósította ezt a pontot. De azért ezt érdemes alaposan végiggondolni magunkban egyénileg.

14. Az utolsó pont: „Ne bánj rosszul a testeddel. Tanuld meg tisztelettel kezelni, ne tekints a testedre úgy, mint eszközre, és őrizd meg a létfontosságú energiáidat az Út megvalósításához.” Legyenek azok szellemi energiák, fizikai energiák, szexuális energiák.

Majd külön a nem szerzetes és nem apáca buddhista gyakorlókhoz fordul, illetve a buddhizmussal szimpatizáló hétköznapi laikus követőkhöz vagy nem követőkhöz, úgy általában véve az emberekhez. Viszonylag kevés buddhista tanító foglalkozik azzal, hogy hétköznapi emberként mit kezdjünk a szexualitással, különösen azok után, hogy az eredeti buddhista erkölcsi elvek között szerepelt az aszexualitás, tehát a szexuális élettől való tartózkodás. Nyilván a szerzetesek számára. Kérdés ugyanakkor, hogy modern nyugati életet élve, nem szerzetesi

úton járva, hogyan viszonyuljunk ehhez? Mondom, kevés tanító foglalkozik ezzel, sőt, vannak buddhista közösségek, ahol ebből probléma is szokott lenni, hogy túlságosan szabadossá válik a szexualitás, sőt olyanokról is tudunk, el kell ismerni, ahol bizony maga a mester él vissza a tekintélyével. Van erre is példa, hallottatok ti is ilyet a közelmúltban bizonyára. Ez kapcsolódik ahhoz a ponthoz, amit korábban említett Thich Nhát Hạnh: ne mondj valótlan dolgokat személyes érdekből vagy azért, hogy lenyűgözd az embereket. Óvatosan kell bánni a karizmával, úgy általában véve a más emberekre gyakorolt hatással. Visszatérve a mostani pontra: azt mondja, hogy akik nem szerzetesek és apácák, az ő esetükben „a szexuális megnyilvánulás szeretettel és elkötelezettséggel történjen.” Tehát maga a szexualitás nem egy nyers aktus, hanem egy szeretettel, elköteleződéssel, mély érzellemmel átitatott, két ember közötti legintimebb, legszentebb egyesülés. „Ügyelj arra, hogy kapcsolódik a szexuális tevékenységed, vagy maga a szexuális aktus esetleges jövőbeli szenvedésekhez.” Szenvedést vált-e ki egyáltalán. Ezzel elintéztük az összes abúzust szerencsére, ami így ki van zárva a buddhizmusból. „Mások boldogságának megőrzése érdekében tartsd tiszteltben mások jogait és kötelezettségeit.”

Záró szavak

És a legérdekesebb pont, amivel a mai nemzedék, a mai fiatalok szerintem már kezdenek küzdeni, én legalábbis egyre több fiataltól hallom, különösen a globális ökológiai válság, környezeti válság, hatodik kihálási hullám és hasonlóknak kapcsán, hogy érdemes-e még gyereket vállalni ebben a világban. Azt mondja: „Légy teljesen tudatában annak a felelősségnek, hogy új életet hozol a világba.” Tehát ha gyereket vállalasz, akkor azt tudatosan tedd. Tudd, hogy ez mivel jár. Minden értelemben: milyen hatással van a világra, a környezetre, az erőforrások felhasználására, de magára a gyermekekre is, hogy milyen világban nő majd fel.

„Légy teljesen tudatában annak a felelősségnek, hogy új életet hozol a világba. Meditálj a világon, amelybe új lényeket hozol.” Gondold végig, hogy milyen világban élünk, mi vár ránk,

miért születnek gyermekek, az ő dolguk mi lesz, hogy neveljük őket, mire neveljük őket, milyen élet vár rájuk, és ezzel az élettel ők mit fognak kezdeni, mit tudnak majd ők tenni azért, hogy az utánuk következő nemzedék, meg az ő utánuk következő nemzedék esetleg ne ugyanezt élje meg. Kezdem önmagunkkal. Tehát már a mi dolgunk is nyilván az, hogy a környező problémákkal valahogy megbirkózzunk. Nem



volt része a mai előadásnak, de lehet, hogy egy külön előadásban egyszer majd sor kerül rá, hogy hogyan is érdemes felfognunk ezt az egész helyzetet, amiben benne vagyunk most a világban. Ahhoz, hogy ezzel foglalkozzunk – környezeti válság, túlnépesedés, fogyasztás és társai –, úgy érzem, az alapokat tisztába kellett tenni: mik azok a legegyszerűbb, legkonkrétabb, legföldhözragadtabb elvek, amelyeket buddhistaként, buddhizmussal szimpatizálóként, vagy ezzel valamilyen szinten foglalkozni vágyó emberként érdemes megfontolnunk és végiggondolnunk az életünkben. Ehhez én nem találtam ma megfelelőbb és nemesebb tanítót, mint ez az igen nagy tiszteletre méltó és valódi szerénységről és alázatról tanúbizonyságot tett vietnámi mester, akit nagyon sokan igazán szerettek, és szerencsére ő nem élt vissza ezzel a tisztelettel, ami övezte. Megmaradt nagyon egyszerű, hétköznapi, hozzáférhető és emberi figurának mindeközben. Ha a társadalom egészéről nem is, de a társadalomhoz való viszonyunkról egy icipicit talán szót tudunk ejteni ma, és remélem, volt benne valami érdekes és hasznos.

