

Amíg az érzéseiddel harcolsz, a fogságukban vergődsz.

Harc sokféle van, más és másféle sajátosságokkal. Harcolhatsz ha rád támad egy útonálló (vagy kereket oldasz, az még jobb). Harcolhatsz egy téli túrán a kavargó hóésszel, ami disznó módon mindig belepi a térképet, amikor az útvonalat keresed. Az is harc, amikor határidős munkád van, de minden egyébhez több kedved van. Az negatív érzésekkel, kellemetlen emlékekkel más a helyzet. Ezek csakis a te harcodból nyerik az energiájukat. Másként kell bánni velük. Három szemelvénnyel szemléltetem. (JB)

365 Zen – Daily readings Ed. by Jean Smith 188. oldal, Thich Nath Hanh-tól származó idézet. Ford. JB

A nyugati orvoslás túlhangsúlyozza a sebészi beavatkozások jelentőségét. A sebészek mindent kidobnának, amivel valami probléma van. Ha bármi rendellenességet találnak a szervezetben, rögtön a műtét jut eszükbe. Úgy tűnik, a pszichoterápiában hasonló a helyzet. A terapeuták arra ösztönöznek, hogy szabaduljunk meg mindentől, ami nem kívánatos, és csak azt tartjuk meg, ami kedvünkre való. De lehet, hogy így nem sok minden marad. Ha kidobunk mindent, ami nincs kedvünkre, lehet, hogy személyiségünkben nem sok marad.

Ahelyett, hogy úgy tennénk, mintha ki tudnánk selejtezni egyes részeit, meg kellene tanulnunk átalakítani őket. A haragunkat, például átalakíthatjuk valami egészségesebbé, megértéssé. Nem kell sebészkés, hogy megszabaduljunk a haragtól. Ha haragszunk a haragunkra, egy helyett, két haraggal állunk szemben. Csak annyi kell, hogy szeretetteljes figyelemmel közeledjünk ehhez az érzéshez. Ha így közeledünk hozzá, anélkül hogy megpróbálnánk elmenekülni előle, szépen átalakul. Ez valamiféle békekötés lesz.

A vágyak idomítása

Weöres Sándor: A teljesség felé.¹ Tericum, Budapest, 1995. 31. old.

Ne mondj le semmiről: mert ki amiről lemondott, abban elszáradt. De kívánságaid rabja se legyél.

Visszafojtott szenvedélyekkel vánszorogni éppoly keserves, mint szabadjára engedett szenvedélyek közt morzsolódn.

Ha vágyaidat kényezteted: párzanak és fiadzanak. Ha vágyaidat megöled, kísértetként visszajárnak. Ha vágyaidat megszelídíted: igába foghatod őket, és sárkányokkal szánthatsz és vethetsz, mint a tökéletes hatalom maga.

Legtöbb ember, ha véletlenül megpillantja saját mélységének valamely szörnyetegét, irtózáttal visszalöki a homályba; ezentúl a szörny még-nyugtalanabb és lassanként megrepeszi a falat. Ha meglátod egyik-másik szörnyedet, ne irtózz, és ne ijedj, és ne hazudj önmagadnak, inkább örülj, hogy felismerted; gondozd, mert könnyen megszelídül és derék háziállat lesz belőle.

Jó és rossz tulajdonságaid alapján véve nincsenek. Ápolt tulajdonságaid jók; becézett, vagy elhanyagolt tulajdonságaid rosszak.

1 Ebből a kiváló könyvből már idéztünk (Egyperces bölcsességek: Az igazság nem a mondatokban rejlik). Most helyet kapott a Budotékában, a Könyvismertetőben is, ahonnan az egész művet le tudjátok tölteni.

Az indulatok megsemmisítése

Buddha beszédei²: Helikon Kiadó 1989. 49. old.

A Magasztos így beszélt:

– Szerzetesek mondom nektek, az indulatokat az tudja kiirtani, aki ismeri őket, látja őket, nem pedig az, aki nem ismeri őket, nem látja őket. Ám aki ismeri őket, látja őket, kiirtásukat megkísérelheti okos elgondolással, vagy oktalan elgondolással. Aki oktalan elgondolással kísérel meg, abban feltámadnak a még fel nem támadt indulatok, a már feltámadt indulatok, pedig erősödnek. Aki viszont okos elgondolással kísérel meg, abban nem támadnak fel a még fel nem támadt indulatok, a már feltámadt indulatok, pedig megsemmisülnek.

Szerzetesek, vannak indulatok, amelyeket megfontolással lehet megsemmisíteni. Vannak indulatok, amelyeket megfékezéssel lehet megsemmisíteni. Vannak indulatok, amelyeket megfelelő használattal lehet megsemmisíteni. Vannak indulatok, amelyeket tűréssel lehet megsemmisíteni. Vannak indulatok, amelyeket kerüléssel lehet megsemmisíteni. Vannak indulatok, amelyeket elűzéssel lehet megsemmisíteni. Vannak indulatok, a melyeket gyakorlással lehet megsemmisíteni.

2 Ld. Budotéka, Könyvismertető. Innen az egész művet le tudjátok tölteni.