

# TARTALOM

Előszó 7

1. Buddhizmus és anyaság 13
2. Tudatos nevelés 31
3. Nyugalom 57
4. A düh kezelése 79
5. Aggódás gyermekeinkért 101
6. Szeretetteljes kapcsolatok 125
7. Együttélés a partnerünkkel 153
8. A boldogság megtalálása és az énkép elvesztése 177
9. Meditáció 199
10. Elméletből gyakorlat 221

1. függelék: A Nemes Nyolcrétű Ösvény 241
2. függelék: Ajánlott irodalom 245
3. függelék: Ajánlott weboldalak 251
4. függelék: A szent iratokból 253
5. függelék: Buddhizmus kismamáknak 255

Jegyzetek 261

Név- és tárgymutató 263

## ELŐSZÓ

Huszonnégy éves koromban angolt tanítottam Indonéziában, Jakartában. 1991-ben Jakarta nem volt valami kellemes hely: az ember órákat állt a dugóban, a benzingőzben. Bosszúság bosszúság hátán: nem működtek a telefonok, a tízmilliós város zsongása csak nagy ritkán hagyott alább egy kis időre, az utcai árusok, koldusok, taxisok és kíváncsiskodók pedig zavaróan nagy fokú érdeklődést tanúsítottak a külföldiek iránt. A nyílt szennyvízcsatorna-hálózat az út mellett haladt. Kezdetben élveztem, hogy minden más, mint otthon, magával ragadott az eleven forgatag, de – ahogy ez már csak lenni szokott – idővel tele lett a hócipőm.

Bár Indonézia lakossága többségében muszlim, véletlenül ráakadtam az angol Guy Claxton *The Heart of Buddhism: Practical Wisdom for an Agitated World* (A buddhizmus szíve: Praktikus tanácsok egy zavaros világban) című könyvére. Óriási hatással volt rám. Nekiálltam aláhúzatni a fontos részeket. A filc pillanatok alatt kifogyott. Igyekeztem rávenni a barátaimat, hogy ők is olvassák el, hogy legyen kivel megvitatnom a témát. A könyvet a rá következő években rendszeresen elővettem.

Az első tanítás, amely szöveget ütött a fejembe, az volt, hogy a legtöbben egész életünkben illúziókat kergetünk. Feltételezzük, hogy a világ, benne mi magunk és a többi ember, olyanok, mint amilyennek mi látjuk. A buddhizmus szerint azonban az érzékeink tévútra visznek, minek folytán többnyire csalóka ábrándok kergetésére pazaroljuk energiáinkat. Ezt a tanítást rögtön alkalmazni is tudtam az akkoriban megélt kulturális sokkra: más szemmel kezdtem nézni a körülöttem

lévő, bosszantó dolgokat, és ez a reakcióimat is megváltoztatta. Ami addig mindennapos bosszúságnak tűnt, most lehetőséget adott a tanulásra.

A buddhizmus arra bátorít, hogy tudatosítsuk magunkban mindazt, amit érzékelünk, gondolunk és hiszünk, hogy ezáltal megszabaduljunk a kínokat okozó tévképzetektől. Ha megértjük, hogyan működik az elménk, másként fogjuk megélni az életet. Buddha szavait idézve:

A szándék minden dolognak az indítéka, lényege.  
Azt, aki igaz szándékkal teszi tettét, szólja szavát,  
nyomon követi boldogság, mint árnyéka a lépkedőt.<sup>1</sup>

A buddhizmus tanítása szerint a lelkiállapotunktól függ, mennyire vagyunk boldogok. Mivel a buddhizmusnak nincs istenképe, gondolataink irányítása és világgépünk újrateremtése teljesen rajtunk áll.

Évekig kizárólag a *The Heart of Buddhism* alapján próbáltam megérteni a buddhizmust, míg végül elkezdtem más könyveket is olvasni. Kipróbáltam a buddhista meditációt, de a buddhizmus elmélete jobban tetszett a gyakorlatnál. A buddhizmus filozófiájának tanulmányozása távolról sem bizonyult haszontalannak, az egyetlen gond, hogy az igazi buddhizmus nem filozófia. Nemcsak kiegészítése az életünknek, hanem olyasvalami, amit jó esetben minden percben gyakorlunk.

Huszonevésen el sem tudtam képzelni, hogy hasznos időtöltés lehet, ha az ember becsukja a szemét és a légzésére koncentrál. Egyről a kettőre akartam jutni, emberekkel találkozni, tanulni és fejlődni, és persze szórakozni, ha lehet, minél többet. Jól éreztem magam, de a legtöbb emberrel, akivel megismerkedtem, idővel megszakadt a kapcsolatom; amit tanultam, annak pedig java részét elfelejtettem. Utólag úgy érzem, többet ért volna, ha a spirituális fejlődésemre koncentrálok – most sokkal előrébb tartanék.

A gyerekeim születése után, harmincon túl, egészen más életet kezdtem élni, és a buddhizmus minden addiginál fontosabbá vált. Szerettem

volna jól csinálni a dolgokat, mégis gyakran azon kaptam magam, hogy olyasmit gondolok vagy úgy viselkedem, amit és ahogyan nem szeretnék. Úgy éreztem, változtatnom kell, ha másért nem, a gyerekeim kedvéért: türelmesebb, együtt érzőbb, optimistább akartam lenni. Világos volt, hogy önmagában a szándék kevés mindehhez – elkötelezettségre és fegyelemre lesz szükségem.

Ekkor kezdtem komolyabban venni a spirituális fejlődést. Otthonról dolgozó anyaként ez elég nagy kihívást jelentett, és be kell vallanom, volt olyan hónap, amikor a spirituális kérdéseknek szemernyi figyelmet sem szenteltem. Más időszakokban aztán sikerült megoldanom, hogy legalább naponta meditáljak, miközben rettentően vágytam rá, hogy elvonulhassak egy-egy hosszabb, intenzívebb meditációra. Kisgyermekes anyaként erre persze nem volt lehetőségem, az mégis egyértelműen látszott, hogy már a spirituális tevékenységek napirendbe való beiktatása is sokat segít. Az alkalmi meditációs gyakorlatok hatására kiegyensúlyozottabb és magabiztosabb lettem. A buddhista tanok felnyitották a szemem, és zökkenőmentesebbé tették a hétköznapjaimat.

Miközben a második fiamat vártam, tudtam, hogy komoly kihívás előtt állok. Tele voltam szorongással. Nem volt kétséges, hogy az öröm, a megkönnyebbülés és a hormonok „tobzódása” után jön az alváshiány, a bezártság, és semmi időm nem jut majd magamra. Szerettem volna lélekben felkészülni a megmérettetésre, nem akartam depresszióba süllyedni. Újra előtérbe került a buddhizmus: rendszeresen meditáltam, tanfolyamokra jártam, igyekeztem tudatosabban, együtt érzőbben és erkölcsösebben élni.

A könyv első vázlatát a terhességem alatt írtam, de csak a második fiam születése után jöttem rá igazán, hogy szülőnek lenni tényleg nem tréfadolog. Kiegészítettem a könyvet egy fejezettel a dühről, miután a két gyerek között lavírozva döbbsen tapasztaltam, hogy nagyobbik fiam, a három és fél éves Zac, pillanatok alatt ki tud hozni a béketűrésből. A kis Alex születése előtt szinte soha nem voltam igazán mérges Zacre. Előfordult, hogy elegendem volt, bosszantott vagy akár kétségbe

ejtett. Azt a fékevesztett dühöt azonban, amikor az ember káromkodik és legszívesebben odavágna, azelőtt sohasem éreztem. Meg ugyan nem ütöttem, de egyszer belemélyesztettem a körmöm a combjába. Akkor jöttem rá, hogy ahhoz, hogy az ember fizikai erőszakot alkalmazzon a gyerekével szemben, nem feltétlenül kell elfajzott szörnyetegnek lenni. Megijedtem. Tudtam, hogy a düh kezelésének ezután különös figyelmet kell szentelnem a spirituális gyakorlatok folyamán. Nem voltam egyedül. Sok anyával beszéltem, aki hozzám hasonló küzdelmeket folytatott. A buddhizmus szerint a düh főlegesen és kártékony; a tanítások rendre kiemelik a dühtől való megszabadulás fontosságát.

Amikor egy nő anya lesz, sok minden a feje tetejére áll. A gyereknevelésről szóló szakirodalom mégis szinte kizárólag a gyerekekkel foglalkozik, a róluk gondoskodni hivatott anyákkal nem. Az anyák lelki életéről szóló könyvek főként lehangoló beszámolókat tartalmaznak, és egy olyan életmód áldozatainak tüntetnek fel minket, amelynek veszélyeire senki sem figyelmeztetett időben. Úgy éreztem, szükség lenne egy könyvre, amely egyaránt tudomást vesz bánatról és örömről. Egy könyvre, amely nem csupán jól használható megküzdési módszereket kínál, de mélyebb szinten is megváltoztathatja az életünket.

A közismert buddhista irodalom szintén vajmi kevés figyelmet szentel az anyák speciális helyzetének. Kétségkívül veszi, hogy az embernek jut ideje a napi meditációra, az aktív részvételre a spirituális közösségekben és a visszavonulásra. Az ismert buddhisták többnyire nőtlen férfiak és hajadonok, szerzetesek, világutazók vagy hírességek – sokat tanulhatunk tőlük, ugyanakkor nem néznek szembe az anyaság mindennapos kihívásaival.

A *Buddhizmus anyáknak* nem gyereknevelési kézikönyv, hanem az anyáknak szól. Néhány buddhista gyakorlat ismertetésével megmutatja, hogyan építhetjük újra a kapcsolatot benső önmagunkkal, hogyan válhatunk kiegyensúlyozottabbá, boldogabbá. Nagyon sok buddhista anyának tettem fel a kérdést: „Hogyan segít a buddhizmus gyakorlása neked mint anyának?” A válasz többnyire így szólt: „Kiegyensúlyozot-

tabb vagyok tőle.” Márpedig ha az anya kiegyensúlyozottabb, boldogabb, az az egész család hasznára válik.

A könyv az anyák életéből indul ki: sorra veszi az őket érintő kérdéseket és elmagyarázza, hogyan segíthet az adott helyzetben mindaz, amit a buddhizmus tanít. Egyik fontos témája az itt és most: hogyan tudjuk megőrizni – a magunk és a gyermekeink érdekében – a nyugalunkat, hogyan kezelhetjük a dühünket és lehetünk úrrá félelmeinken. Írok továbbá arról is, hogyan hat az anyaság a párkapcsolatunkra, a baráti és rokoni szálakra, valamint az önmagunkhoz fűződő viszonyunkra.

A 2. és 3. függelékben anyasággal kapcsolatos könyveket és weboldalakat ajánlok.

Még az elején meg kell vallanom, hogy a buddhizmus általam alkalmazott megközelítése fölöttébb eklektikus: a legfontosabb buddhista irányzatok mindegyikéből szemezgettem. Menet közben néha úgy éreztem magam, mint egy tolvaj, aki összelopkod minden kincset, amit az anyák számára hasznosnak tart. Mindemellett azon vívódtam, hogy egyáltalán összeegyeztethető-e ez a buddhizmus szellemiségével, amelynek értelmében a különböző irányzatok tanait nem lenne szabad keverni egymással, hanem ki kellene választani a nekünk legmegfelelőbbet és a tanítót. Az egyes irányzatok között persze nagy az átfedés, a buddhizmus alaptézisei pedig, irányzattól függetlenül, egységesen érvényesek. Mégis előfordulhat, hogy bizonyos esetekben olyan kijelentéseket tettem, amelyeket nem minden iskola fogadna el. Szintén az eklektikus megközelítés eredménye, hogy a könyv csupán kiindulási pont, egyfajta ízelítő abból, amit a buddhizmus kínál. Ha komolyan vesszük a buddhizmust, fel kell térképeznünk szerteágazó világát, és meg kell keresnünk a hozzánk illő irányzatot, valamint tanítót – ha van ilyen.

Ráadásul teljesen átlagos nő vagyok. A buddhista írók többsége annyi bizonyítvánnyal rendelkezik, mint bármely fekvő Buddha. Néhányuk lehet, hogy megvilágosodott. A legtöbben éveket töltöttek visszavonultan, és csodás tanítóik voltak. Ezzel szemben én két napnál többet

sosem töltöttem távol a világ zajától (akkor is magammal kellett vinnem a fiaimat), és nem emlékszem rá, hogy valaha is meditáltam volna másfél óránál többet egyhuzamban. Nem vagyok spirituális nagyágyú, inkább csak botladozom, és rendre szembesülök azzal, hogy mekkora út áll még előttem. Közben azért elképedve tapasztalom, hogy a buddhizmus gyakorlása mennyire megkönnyíti a mindennapjaimat.

Azt remélem, hogy épp amiatt, hogy nincs bennem semmi különleges, tudok segíteni a hétköznapi életet élő, szokásos kötöttségekkel rendelkező anyáknak, hogy felfedezzék a buddhizmus kincseinek egy részét. Arra szeretném buzdítani olvasóimat, hogy ne hagyják abba a vizsgálódást, miután kiolvasták a könyvet. Lapozzák fel a népszerű *Dhammapadát* vagy más szent iratokat, és tanulmányozzák Buddha szavait.

Mivel azonban az ember leginkább a saját tapasztalataiból tanul, végső soron nem sokat számít, hogy mit írok én vagy bárki más, de még az sem, hogy mi áll a szent iratokban. A legmegbízhatóbb és leghasznosabb tanítások a saját életünkől származnak. Ki-ki a maga útját járja. A buddhista tanok remek magyarázatul szolgálnak arra, amit útközben látunk és tapasztalunk, és megmutatják a kitaposott ösvényt, amely a boldogsághoz vezet.

# 1.

## BUDDHIZMUS ÉS ANYASÁG

A kisgyermekes anyák egyedül vannak. Nemcsak fizikailag szigetelődünk el más felnőttektől, de az is gyakran előfordul, hogy egyszerűen nincs kihez fordulnunk, ha segítségre lenne szükségünk. Amikor még nem voltak gyerekeink, és dolgoztunk vagy tanultunk, valószínűleg tagjai voltunk egy közösségnek, voltak olyanok, akikkel megvitattuk a sérelmeinket vagy viccelődtünk a nehézségeken. Amikor aztán az egész hetet egyedül töltjük, otthon a gyerekekkel, nem sokat találkozunk felnőttekkel. Pedig ez az az időszak, amikor talán a legnagyobb szükségünk lenne a társaságra.

Előfordul, hogy sem a régi barátaink, sem a családtagjaink nem értenek meg; vagy mert nincsenek gyerekeik, vagy mert az ő gyerekeik egészen másfajta kihívások elé állítják őket. Valamiért rendre úgy alakul, hogy a rossz alvó gyerekek szülei csupa olyan szülővel találkoznak, akinek a gyereke alszik, mint a bunda, a csínytevésekre hajlamos gyerekek szüleit pedig csupa nyugodt, jól nevelt gyerek veszi körül. Az is lehet, hogy amikor előhozakodunk a gondjainkkal, barátaink vagy családtagjaink reakciói csalódást okoznak. Talán úgy érezzük, hogy meg sem hallgatnak igazán: míg az aggodalmainkat ecseteljük, ők magukról kezdenek beszélni, kéretlen jó tanácsokkal bombáznak minket vagy egyszerűen témát váltanak. A végén az a benyomásunk, hogy meg sem hallgattak, vagy – ami még rosszabb – elítélnék. Igaz ugyan, hogy más anyák nagyszerű szövetségeseink lehetnének, de a többségünk nem túl jó hallgatóság; ha más nem, a gyerekeink folyton közbeszólnak.

Még ha van is egy bölcs bizalmasunk, nem valószínű, hogy ez a kincsét érő személy mindig a rendelkezésünkre áll. Különben is, tapintato-



sak vagyunk, nem szeretnénk egy emberre ráönteni az összes aggodalmunkat, gondunkat és bajunkat.

Persze ott van életünk párja is, aki velünk együtt vállalta a gyermeknevelés életre szóló feladatát. Legyünk igazságosak: csak egy szent tudná igazán átérezni azt a lelki és fizikai próbatételt, amelyen keresztül megyünk. Márpedig a többség nem szent. De még ha az is lenne, akkor is kénytelen lenne eljárni dolgozni.

Igen, az anyaság egyfajta önellátó üzemmódra kényszeríti a nőket. Az egyetlen reményünk az örömteli és bölcs anyaságra az, ha olyan belső erőforrásokra építünk, amelyekkel magunkat tápláljuk. Mivel rendre mások igényei szerint ugrálunk – mindig csak adunk és adunk –, elengedhetetlen, hogy megtaláljuk a feltöltődés módját. Buddha tanításai számos praktikus eszközzel vértelennek fel, hogy megtanuljunk kezelni kellemetlen érzéseinket és gondolatainkat, és rájövünk, hogyan élhetünk kiegyensúlyozottabban és boldogabban együtt másokkal.

Az anyaság különösen alkalmassá tesz a buddhizmus befogadására, mert annak két sarokkövét már jól ismerjük: tudjuk, hogy az életnek része a szenvedés, és találkoztunk már az igaz szeretettel.

## Ki az a Buddha?

Buddha, szó szerint azt jelenti, hogy „megvilágosodott ember”. A történelem folyamán több buddhista is elérte a megvilágosodás állapotát, ami azt jelenti, hogy számos múlt-, jelen- és jövőbeli Buddha van. Amikor azonban *Buddháról* beszélünk, ez *Gautama Sziddhárthára* utal, aki időszámításunk előtt 560 tájékán született a Himálájában. Apja India számos uralkodójának egyike, de ezt leszámítva Sziddhártha teljesen közönséges férfi volt, nem rendelkezett isteni hatalommal.

Sziddhártha életének történeteit sok száz évvel halála után foglalták írásba. Több változat forog közkézen; a buddhistákat hidegen hagyja,

hogy melyik a „hivatalos”. Buddha történeteinekél fontosabb maga az üzenet, hogy van kiút a szenvedésből és a boldogtalanságból.

Buddha élettörténetének legismertebb változata így szól:

Amikor Sziddhártha megszületett, egy látnok azt jövendölte, hogy az újszülött vagy politikai, vagy szellemi birodalom fölött fog uralkodni. Apja inkább világi uralkodóként szerette volna látni a gyermeket, ezért elzárta Sziddhárthát a külvilágtól. A palota falain belül igyekezett fényűző életet biztosítani számára, hogy hozzászoktassa a fiút a hatalomhoz és a gazdagsághoz.

Sziddhártha mégis kikocsizott a falakon kívülre, és négy útja során négy látomást látott. Elsőként egy öregembert, aztán egy beteget, majd egy halottat. Végül egy szerzetessel találkozott. Sziddhártha ekkor határozta el, hogy addig nem nyugszik, amíg meg nem találja a szenvedés okát és azt, hogyan lehetne megszabadulni tőle. Huszonkilenc éves korában maga mögött hagyta a palotát és vele együtt feleségét, valamint újszülött fiát, Ráhulát is (ami azóta is sok vitára ad okot buddhista körökben).

Sziddhártha hét éven át járta a világot, válaszokat keresve. Hallatlan szorgalommal igyekezett meggyűlölni a test vágyait, és koplalt. A koplalás egészen legyengítette, ezért úgy döntött, felhagy vele, és leült egy fa alá. Ahogy ott ült, megértette a létezés természetét, azaz megvilágosodott. Megfogadta, hogy minden tőle telhetőt megtesz, hogy a világ fájdalmán enyhítsen, és életének hátralevő negyvenöt évét tanítással töltötte.

Buddha saját erőfeszítései eredményeképpen talált rá az általa keresett válaszra, és minden buddhistának ugyanez a feladata. Buddha halála előtti utolsó szavai a következők voltak:

Önmagatokban keressetek tehát világosságot, (...) önmagatokban keressetek menedéket, más menedék nélkül.<sup>2</sup>

## Mit tanított Buddha?

Buddha tanításának lényegét a Négy Nemes Igazság foglalja össze. Mind a négyben szerepel a szenvedés szó, ami alatt érthetünk bármit, ami nem elég jó, nem tökéletes, ami szorongással tölt el, kényelmetlenséget vagy bosszúságot okoz – bármit, ami a legkevésbé is kellemetlen. A Négy Nemes Igazság a következő:

1. a Szenvedés Nemes Igazsága  
(van szenvedés);
2. a Szenvedés Okának Nemes Igazsága  
(a ragaszkodás szenvedéssel jár);
3. a Szenvedés Megszüntetésének Nemes Igazsága  
(a szenvedés véget érhet);
4. a Szenvedés Megszüntetéséhez Vezető Út Nemes Igazsága  
(a szenvedés megszüntetésének megvan a maga módja).

A szenvedés és a kellemetlenségek tehát nem fognak egy csapásra véget érni, de néhány buddhista gyakorlat követésével már ma nekiláthatunk, hogy jobbá tegyük az életünket.

## A földi lét szenvedés, avagy az első Nemes Igazság

A Négy Nemes Igazság közül az első, hogy a földi lét szenvedés. Buddha a páli *dukkha* szót használta, ami leginkább úgy fordítható, hogy nem kielégítő vagy nem tökéletes. Az első Nemes Igazság tehát azt mondja, hogy az élet, természeténél fogva, nem kielégítő, nem tökéletes. Lehet,

hogy gyermekeink születése előtt ezt a tanítást túlon túl pesszimistának találtuk. Ha épp nem éreztük jól magunkat a bőrünkben, akkor elmentünk moziba, felhívtuk egy barátunkat, vagy ezer más lehetőség közül választottunk valamit, amivel eltereljük a figyelmünket. Ha azonban gyerekeink vannak, akkor nem sok esélyünk adódik, hogy átengedjük magunkat a figyelemelterelés efféle módszereinek. Arról nem is beszélve, hogy túl vagyunk már egy-két terhességen, szülésen, némi csecsemő-, majd gyerekgondozáson, és az imént vázolt buddhista életszemlélet már nem is tűnik olyan túlzóan drámainak. Megéltük a fájdalmat, és tudjuk, mi fán terem a kétségbeesés.

Anyaként rájövünk, hogy az élet nem habos torta. Rengeteg a kötelezettségünk, és szánalmasan kevés időnk jut magunkra. Kétségbeesetten aggódunk, hogy gyermekeink egészségesek-e, „normálisak-e”, és vajon meg tudnak-e felelni az örökké ítékezni kész társadalom elvárásainak. Büntudatunk van, mert rengeteg dologgal nem foglalkozunk. Nyomaszt, hogy mi lesz a karrierünkkel, ha egyáltalán van nekünk még olyan. Borúsabb pillanatainkban önbizalmunk hűlt helyén csak mimi-kai ráncokat és petyhüdt testrészeket találunk.

Nem egy, nem két anyától hallottam, hogy amióta gyerekeik vannak, más szemmel nézik a híradót. Anyaként jobban átérezzük a világ fájdalmát. A bűntények, háborúk vagy drogok áldozatai számunkra mind-mind szenvedő anyák féltve őrzött gyermekei. Az emberrablásról, gyermekbántalmazásról és öngyilkosságról szóló hírek szinte elviselhetlenné válnak. Ráébredünk, hogy minden haláleset vagy veszteség egy családot érint, nem is akárhogyan. A reakcióink azt mutatják, hogy immáron jobban értjük a szenvedést és azt, hogy az élet nem tökéletes.

Annak, hogy az élet nem tökéletes, részben az a jelenség az oka, amit a buddhisták az „állandóság hiányának” neveznek. Minden átalakul valami mássá, semmi sem marad ugyanaz, ami volt. Az életben minden – az emberek, a körülmények, a tárgyak, de még a legkisebb részecske is – valahonnan tart valahová, ami azt jelenti, hogy nincs semmi biztos, amiben megkapaszkodhatnánk. A buddhizmus nem állítja, hogy lehe-

tetlen boldognak lenni, hiszen nem az. A gond csak az, hogy a boldogság elillan. Elmúlik, mint minden más. Az élet többnyire születésből, öregedésből, fájdalomtól és halálból áll. Élhetjük úgy az életünket, hogy igyekszünk nem tudomást venni a dologról, de ettől a tények még tények maradnak.

Gondolhatjuk persze úgy is, hogy a szenvedés része az életnek, de kár ezen rágódni. A buddhizmus tényleg elég lehangolónak tűnhet, ha tanulmányozásában sosem jutottunk tovább annál, mint ahol most tartunk. Szerencsére a következő három Nemes Igazság már jó hírekkel szolgál. Egyelőre azonban elég, ha összefoglaljuk, hogy mi az a buddhizmus, Buddha szavaival:

...csak a szenvedést és a szenvedés megszüntetését hirdetem...<sup>3</sup>

## Szeretetteljes elme

A második ok, amiért az anyák viszonylag könnyűszerrel hasznosíthatják a buddhista tanokat az, hogy máris hatalmas lépést tettek abba az irányba, amit a buddhisták *szeretetteljes elmének* neveznek. Mint tudjuk, az anyaság messze nemcsak szenvedés, hanem a tudatunkban szétáradó szeretet élménye is egyben.

Az anya gyermeke iránt érzett szeretete a legigazabb szeretet. Abból, ahogy a gyermekünk iránt érzünk, tudjuk meg, hogy milyen is a valódi szeretet: önzetlen, türelmes és megbocsátó. Megtanuljuk, hogy a szeretet nem támaszt feltételeket, nem ítélkezik, és szinte semmi viszonzást nem vár. Előfordul persze, hogy megsértődünk a gyerekeinkre, sikerül elérniük, hogy kevésbé vonzó oldalunkról mutatkozzunk meg, de a kapcsolatot, összességében, a mindent elsöprő szeretet jellemzi. Így beszélt erről egy anya:

Miután megszületett a gyermekem, rájöttem, hogy mindaz a szeretet, amit korábban éreztem – főleg férfiak iránt –, önző volt. Mindig csak az járt a fejemben, hogy mit tartogat számomra az adott kapcsolat. Ha a másik nem felelt meg az elvárásaimnak, minden, addig iránta érzett gyengéd-ségem elillant. A lányommal olykor a poklok poklát is megjártam, de nem tudna olyat tenni, amitől többé már ne szeretném.

A gyermekeink iránt érzett szeretet örömmel, gyönyörűséggel, boldogsággal tölt el. A legszebb az egészben mégis az, hogy a gyerekek iránt érzett szeretet megnöveli a mások iránt érzett szeretetre való képességünket is. Amit gyermekünk iránti érzelmeinkből tanulunk, vég nélkül alkalmazható más kapcsolatokra is. Sok anya tapasztalata, hogy jóval együtt érzőbbé válik másokkal, miután tudatosul benne, hogy valaha mindenki egy anya féltett kincse volt. Ezek az anyák türelmesebbekké válnak, legyen szó önelégült pénztárosról, erőszakos sofőrrel vagy rászoruló rokonról.

Egyszer elmentem egy buddhista tanfolyamra, amely arról szólt, hogyan érvényesíthetjük a szerető kedvesség elvét kapcsolatainkban. Amikor az igaz szeretetről beszélt, a tanár mindig az anyai szeretetet hozta fel példának. Az anya-gyerek kapcsolaton keresztül mutatta be, milyen magatartást vált ki belőlünk a szeretet, és hogy milyen előnyökkel jár az igazi szeretet. Szerencsésnek érzem magam, hogy anyaként saját, első kézből szerzett tapasztalatom segített megérteni, miről beszél a tanár.

Számomra az anyaságot legpontosabban az a mondás írja le, hogy az anyaság kétszer olyan rosszá és kétszer olyan jóvá teszi az életet. Van szenvedés, és egy csomó minden nem tökéletes, de a szeretet megment minket.