

TARTALOM

Előszó 7

1. Hol vagyok? 15
2. Merre tartok? 41
3. Ki vagyok én? 59
4. Ki a gyermekem? 83
5. Ez minden? 105
6. Mire van szükség ebben a pillanatban? 131
7. Mi legyen a házimunkával? 155
8. Meg tudok változni? 177
9. Hogyan kezeljük negatív hozzáállásunkat? 201
10. Hogyan hozzuk ki magunkból a legjobbat? 225

Utószó 247

1. függelék: Az üresség tana 251
2. függelék: A békéhez vezető út állomásai 255

Köszönetnyilvánítás 259

Jegyzetek 261

Felhasznált irodalom 263

Név- és tárgymutató 267

ELŐSZÓ

Valószínűleg mindenki átélte már azt az érzést, hogy nem is olyan régen a jövő tele volt rejtélyekkel. A gyerekeink születése előtti időre visszagondolva eszünkbe juthat, hogy akkoriban még sejtelmünk sem volt, kivel fogjuk leélni az életünket, hol fogunk lakni, milyen közösség tagjai leszünk. Ma már ismerjük a választ ezekre a nagy kérdésekre – ez az életünk. A többségnek viszonylag pontos elképzelései vannak arról, hogyan fogja tölteni az elkövetkezendő néhány évet, vagy akár évtizedet. A „mi leszek, ha nagy leszek” rejtélye javarészt megoldódott. Olyanok is akadnak közöttünk, akik minderről már részletesen be is számoltak a húszéves osztálytalálkozásjukon.

Mégis kevesen érzik, hogy történetük a „boldogan éltek, míg meg nem haltak” szakaszba jutott volna. Kérdések továbbra is akadnak, és a családunk jóléte függ a válaszoktól. Ilyesmiken gondolkodhatunk: *Milyen ember válik majd a gyerekeimből? Mire van szükségük? Nekem mire van szükségem, hogy boldog legyek? Csak erről szól az élet? Merre tartok? Mi az, amit rosszul csinálok?* Az elkövetkező évek szülői feladataival szembenézve a rettegéstől a lelkesedésig sokféle érzelmet megélhetünk.

Négy év telt el azóta, hogy megírtam az első, *Buddhizmus anyáknak (Buddhism for Mothers)*¹ című könyvemem. Mára Zac fiam nyolcéves lett, az akkor még csak újszülött Alex pedig elmúlt négy. Teljesen megváltozott az életem. Kevesebb a stressz, már nem cserélek pelenkát, nem szoptatok, és senkit sem kell cipelnem. Néha azért még mindig kiborulok, és tiszta, rendes lakásról álmodozom. Férjem, Marek gépészmérnök; őt változatlanul hidegen hagyják a spirituális kérdések. Zac már iskolás, Alex pedig heti három napot tölt óvodában, így mostanában

már megengedhetem magamnak, hogy elvállaljak néhány megrendelést és otthon írok.

Pár évvel ezelőtt a legnagyobb kihívást az jelentette, hogyan felelek meg egyszerre egy szoptatott csecsemő és egy fel-alá szaladgáló négyéves igényeinek. Mára a gyerekeim közti távolság drasztikusan lecsökkent: akár órákig is eljátszanak – vagy éppen civódnak. Mivel csecsemőként mindketten elevenek voltak, kicsiként pedig akaratosak, kezdetben azt kívántam, bárcsak gyorsabban telne az idő. Ma már rémülten látom, milyen gyorsan távolodnak tőlem. Félek, hogy mire észbe kapok, már fel is nőttek.

Manapság a négyéves Alex örökös rendetlenkedése jelenti számomra a legnagyobb kihívást. Ha mi, szülők nem vagyunk jelen, akkor állítólag „jól” viselkedik. Velünk szemben azonban folyamatosan feszegeti a határokat és provokál. Hogy szemléltessem a helyzetet: nemrég a bátyja zenés iskolai előadásán valahogy feljutott a színpadra, közepén megállt, hátat fordított a közönségnek, előrehajolt és nekiállt rázni a fenekét. Mindezt kétszáz ember előtt.

Nosztagiával emlékszem azokra az időkre, amikor Zac volt annyi idős, mint most Alex, és elhatározta, hogy *anya* helyett *Sarah*nak fog hívni. Az egész mindössze néhány hétig tartott, mégis az, hogy a kicsi fiam a keresztnevemen szólít, valahogy nem tűnt helyénvalónak. Ehhez képest, ha Alex dühbe gurul, ami elég gyakran előfordul, akkor simán közli velem, hogy *hülye tökféj*. A legfontosabb visszatérő kérdések, amelyeket a férjemmel gyakran felteszünk: Kicsoda Alex, és milyen ember válik majd belőle? Mit tehetünk, hogy a legjobb tulajdonságait erősítsük? Néha az is felmerül, vajon szülőként túléljük-e egyáltalán a felnövekedését.

Biztosan sokan tapasztalták, hogy az efféle kérdések rendszerint akkor törnek elő, amikor éppen lassítanánk, például nyaralás vagy betegség idején. Valahányszor egy anya megáll, hogy számba vegye, mi számít igazán és mire kellene több energiát fordítania, a válasz általában ugyanaz: a gyermekei. Talán úgy érzi, több időt szeretne velük tölteni.

Vagy ellenkezőleg: rájön, hogy a háttérbe húzódva több teret kellene engednie nekik. Lehet, hogy arra a következtetésre jut, máshogy kellene kezelni valami bosszantó apróságot. Számos buddhista, pszichológus, filozófus, tudós és bölcs laikus szerint az a legfontosabb, hogy mindig találjunk időt a problémák átgondolására, máskülönben az életünk könnyen fordulhat nemkívánatos irányba.

Szülőként nagy árat fizethetünk azért, ha nem biztosítjuk magunknak a lehetőséget az élet nagy kérdéseinek megválaszolására. Szókratész kijelentése, miszerint „a vizsgálódás nélküli élet nem embernek való élet”,² talán szélsőségesen hangzik, mégis a vizsgálódás az, ami közelebb visz minket az elégedettséghez. Ez nem jelenti, hogy azonnal választ találunk a kérdéseinkre – mint ahogy ez a könyv sem szolgál kész megoldásokkal. Lehetséges, hogy az egyszer már megtalált válaszaink idővel módosulnak. Inkább egyfajta életfeladat az, hogy megtanuljunk becsben tartani a kérdéseinket, ott tartani őket gondolataink előterében, segítségükkel megőrizni nyitottságunkat és kíváncsiságunkat a hétköznapi életben. A buddhisták igyekeznek az érdeklődés szellemében élni egész életüket; nem feltételezik, hogy máris a bölcsesség valamely fokára jutottak volna.

Állandóan kérdező anyaként igyekszünk tudatosan nevelni gyermekeinket. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy automata üzemmódra váltsunk, azt pedig főként nem, hogy sötét szemüvegen keresztül nézzük a világot. A családi élet nehézségeire meg kell találnunk a lehető legjobb megoldásokat. Nem eshetünk bele abba a hibába, hogy gondolkodás nélkül reagálunk gyermekünk viselkedésére és nem adhatjuk át magunkat zsémbes, türelmetlen hangulatainknak. Tudjuk, hogy nincs két egyforma gyerek, és hogy időről időre – akár egyik napról vagy egyik pillanatról a másikra – mindenki változik. Ha szeretnénk a lehetőségeinkhez mérten a legjobb szülők lenni, tekintettel kell lennünk az adott pillanat állandóan változó elvárásaira.

A *buddha* szó azt jelenti: „felébredt, megvilágosodott”. A buddhizmus tanításai segítenek az anyáknak, mert arra ösztönöznék, hogy tuda-

tosítsuk az adott pillanatot, az „itt és most” fontosságát; illetve vizsgáljuk meg, mi az, ami fontos, és hogyan lehetünk boldogok. A buddhizmus gyakorlása segít választ találni a legmélyebb kérdésekre, például arra, hogyan találjuk meg a belső békénket.

Gautama Sziddhártha, a későbbi Buddha, egy észak-indiai királyság hercegeként látta meg a napvilágot. Gyönyörű palotában nevelkedett, apja elkényeztette, és minden erejével igyekezett megkímélni a palota falain kívül tapasztalható szenvedéstől. Az ifjú herceg azonban ragaszkodott hozzá, hogy saját szemével lássa a világot, és mélyen megrázta a születéssel, betegséggel, öregedéssel és halállal járó gyötrelmem. Elhatározta, hogy lemond a világi örömeiről és megtalálja a módját, hogyan lehet véget vetni az ember szenvedésének.

A herceg kezdetben az erdőlakó jógik életmódját követte, de idővel rájött, hogy az aszketizmus, a test alapvető szükségleteinek elutasítása, csak legyengíti és megbetegíti, ahelyett hogy közelebb vinné a szabadsághoz. Egyaránt elvetette hát mindkét szélsőséget: az élvezetek hajszolását és a test szükségleteinek elutasítását. Ma úgy nevezzük tanításait: a középút. Elhatározta, hogy leül egy bodhifa tövébe és meditációval éri el a szenvedéstől való megszabadulást. Hadat üzent önnön mohóságának, gyűlöletének és téveszméinek.

Miután megtisztította elméjét és megnyitotta szívét, sikerült behatolnia az emberi tudat mélységeibe, ahol tágasságra és békére lelt. Megvilágosodott. Elérte a nirvánát: megszabadult minden világi kötöttségtől. Ezután negyvenöt évig indiai falvak lakóit igyekezett megismertetni a tanaival. Üzenete szerint mindnyájan képesek vagyunk tudatunkra ébredni és megvalósítani igazi Buddha-természetünket, és ehhez meg kell szabadulnunk a nyugtalanságtól és az aggodalmainktól.

Buddha utolsó szavai a halála előtt ezek voltak: „Önmagatokban keressetek tehát világosságot (...), önmagatokban keressetek menedéket, más menedék nélkül.”³ Azaz: a szellemi út megtalálása kinek-kinek a saját feladata. Életünk a legjobb tanítómester.

Az anyává válással máris előrejutottunk szellemi utunkon, mert ilyenkor automatikusan fejlődünk. Kérdezzem bár a legelcsigázottabb anyát, hogyan hatott rá az anyaság élménye, a válasz lelkesítő. Azt mondják, az anyaság elnézőbbé, türelmesebbé, szeretetteljesebbé és érzékenyebbé tesz mások iránt, amellet pedig megerősít. Az anyák elkezdik többre értékelni az életet, a szeretetet és a közösségvállalást.

A szülővé válás útja és a spirituális út gyakran összefonódik; sokak számára a két út egyszerre kezdődik. A szülővé válás sokszor spirituális útkereséshez vezet. A buddhizmus gyakorlásához és a gyerekneveléshez egyaránt az kell, hogy az adott pillanat feladataira tudjunk koncentrálni. Ha tisztán akarunk látni, mindkét út éntudatosságot igényel. Sorolhatnám a párhuzamokat. Gyermekünk emlékeztetnek rá, hogy az élet tele van rejtélyekkel: nap nap után azt látjuk, hogy nem is olyanok, mint amilyennek gondoltuk őket. A szülői lét megtanít azokra a spirituális igazságokra, amelyeket folyamatosan tagadni igyekszünk, de végül úgyszólván kénytelenek leszünk szembenézni velük: hogy az élet sohasem lehet tökéletes, semmi nem tart örökké; hogy csak a most van, és hogy nem az vagyok, akinek képzelem magam. A szülőség útját járva rákényszerülünk, hogy meghatározzuk és megkérdőjelezzük spirituális elképzeléseinket, mert hamar eljön a nap, amikor a gyerekeink rákérdeznek, hogy miben hiszünk.

Milyen könnyű elfelejteni, hogy a gyereknevelés szent kötelesség! A legfontosabb feladat, amivel valaha is szembenézünk, és csak egy esélyünk van rá, hogy a lehető legjobban teljesítsünk. Ha azon kapom magam, hogy nem lehetek büszke arra, ahogyan szülőként viselkedem, fel kell tennem a kérdést: vajon megengedhetem-e magamnak, hogy csak félszívvel teljesítsem ezt a feladatot? Legrosszabb napjaimon a szülőség pusztá időtöltés, ami közben csak arra várok, hogy legyen néhány szabad percem saját magamra. A buddhizmus gyakorlása segít, hogy a banálisnak tűnő helyzetekben se feledkezzünk meg a pillanat fontosságáról és a pillanat kínálta lehetőségekről.

Az anyaság sokszor kiteljesedést, fejlődést és érettséget hoz magával, de ellenkező hatása is lehet. A kontrollmániások még inkább irányítani akarnak, az aggodalmaskodók neurotikussá válnak, a panaszkodásra hajlamosak végképp mindent feketének látnak. Mit tehetünk, hogy a pozitív hatások érvényesüljenek? A spiritualitás útját járva megtalálhatjuk a bölcsesség és a nyitottság táplálásának eszközeit. Ezt az utat járva az anyák morzsaként csipegetik fel mindazt, amit az élet eléjük tár, ami segít önmagukról és gyerekeikről is világos képet alkotni.

A könyv írása közben többek között azon aggódtam, hogy csak még inkább büntudatot keltek az anyákban. Tapasztalatból tudom, hogyan válhat a buddhizmus gyakorlása a büntudat forrásává. Büntudatom van, ha nem meditálok, és akkor is, ha igen, hiszen annyi mindent kellene elintéznem. Büntudatom van, ha megfeledekzem róla, hogy a jelenben élek, ha rákiabálok a gyermekeimre, ha érzéketlenül viselkedem a barátaimmal, a családommal és még sok más káros gondolatom vagy cselekedetem miatt.

A büntudat az anyák szakterülete, de ne feledjük, hogy a buddhizmus szerint ez nem megoldás. Előfordul, hogy egy buddhista anya, már csak megszokásból is, büntudatot érez, ugyanakkor valószínűleg hajlik rá, hogy bizonyos mértékű elfogadással vagy akár humorral kezelje saját gyengeségeit. Követhetjük a buddhizmus tanításait anélkül, hogy magunkat ostoroznánk, valahányszor elszúrunk valamit.

Akárcsak a *Buddhizmus anyáknak* előszavában, itt is szeretném megvallani, hogy a könyvhöz három buddhista irányzat – a tibeti, a zen és a théraváda – tanításait használtam fel. Ahhoz, hogy ténylegesen gyakorolhassuk a buddhizmust, el kell köteleződnünk valamelyik irányzat mellett. Nekem személy szerint több hónapba telt, mire választani tudtam, mert mindegyik közel állt hozzám. Végül letettem a voksomat, néhány évvel később azonban meggondoltam magam. Mostanság elsősorban a théraváda – vagyis az „idősek tanai” – buddhista találkozókra járok. Öt tanítónk közül nem mindenki théraváda, van aki zen iskolából érkezett, és olyan is, aki mindkét irányzatot gyakorolta, de ügyel rá, hogy

előadásában ne keverje azokat. A három irányzat közötti különbségek végtelen sok érdekességgel szolgálnak, nemcsak számomra, de a legtöbb buddhista számára is azok közül, akikkel beszéltem. Mégsem szabad elfelejtenünk, hogy az igazi gyakorlatban nem keverednek az irányzatok.

Egy másik hasonlóság a jelen könyv és a *Buddhizmus anyáknak* között, hogy más nők tapasztalatait is felhasználtam, különösen egyvalakiét. Kim Gold, egy hat- és egy hároméves kislányt nevelő, gyakorló zen buddhista anya megengedte, hogy felhasználjam naplóbejegyzéseit. A könyvben szép számmal találunk tőle idézeteket, amelyek lelkesítő példaként szolgálnak arra, hogy miként elevenednek meg a buddhizmus tanításai egy anya számára.

Kim naplója egy évet ölel fel. Ez idő alatt sok fájdalmas időszakot élt át, kórházról kórházra jártak a férjével, aki a hetedik műtétére várt (amely végül sikeres lett). Mindeközben olyan hétköznapi kihívásokkal kellett szembenéznie, mint a kisebbik lánya átszoktatása a nappali alvásról az éjszakaira, a nagyobbik lány hisztijeinek elviselése és a megfelelés saját, fölöttébb magas elvárásainak. Kim naplója arról tanúskodik, hogy idővel jelentős változáson ment keresztül. A zen gyakorlása révén nyitottabbá vált, máshogy kezdett tekinteni a világra és saját problémáira, másként viszonyult az emberekhez, és új megoldásokat talált a gyereknevelés kihívásaira.

Egy másik érdekes anya, aki sokat szerepel a könyvben: Subhana Barzagli. Egzotikus hangzású neve ellenére Ausztráliában született és huszonöt éve gyakorló buddhista. Negyvenöt évesen két buddhista irányzat – a zen és a théraváda – szakképzett tanítója, aki a világ számos jelentős mesterénél megfordult. Négy buddhista központ alapítója, illetve bázistagja, lelkigyakorlatokat vezetett Indiában, Ausztráliában és Új-Zélandon. Pályafutását vidéki szülésznőként kezdte, ma pszichoterapeutaként dolgozik saját rendelőjében. Subhana jelenleg három kamasz fiúval és a párjával él (a lánya már felnőtt és elköltözött), olyan tanító tehát, aki egyértelműen tisztában van a családi élet mindennapi valóságával.

Ahogy Kim, Subhana és sokan mások is megtapasztalták, az anyaság nyitottá teszi az embert egy újfajta életmódra. Ugyanez igaz a buddhizmus tanainak gyakorlására. Teret engedünk a különböző élményeknek: tanulunk, készen állunk nézőpontunk megváltoztatására, elfogadjuk a „nemtudást”, és elengedjük azt, amihez korábban görcsösen ragaszkodtunk. A buddhizmus gyakorlása arra készíttet, hogy a befogadás jegyében éljünk: Mit tanít nekem az anyaság tapasztalata? Tisztában vagyok-e vele, hogy sok szempontból a gyermekeim nevelnek engem?

1.

HOL VAGYOK?

Miközben egy csapat zsbongó hatévest fuvarozok fociedzésre, hirtelen belém hasít, mennyire meglepődtem volna, ha húszévesen látom mostani önmagam. Ugyanez az érzés kerít hatalmába, amikor néhány szülőtárrsal sütögetünk a kertben: alig pár évvel ezelőtt még csak nem is ismertem ezeket az embereket... Anyaként mindnyájan megéljük a döbbenet efféle pillanatait: egyszerűen ráébredünk, hová is kerültünk valójában. Talán elmosolyodunk azon tűnődve, hogy a világ, amelyben élünk, mennyire távol esik a régi elképzeléseinktől.

Néha hiányzik a múlt, nem szívesen adjuk fel a régi szabadságot, a fiatalságunkat, a magunkra szánt estéket, a hétvégéket és a nyaralásokat.

Néha belenézünk a tükörbe, szemügyre vesszük a romos nappalit vagy észrevevessük, hogy hajnali hármat mutat az óra, és azt kérdezzük: Hol vagyok?

Egy buddhista rövid, egyszerű válasszal szolgálna: *Itt és most.*

A jelenben

A lehetőség, hogy nyitottak legyünk a jelenre, az „itt és most”-ra, bármikor rendelkezésünkre áll. Ha ellenállunk a kísértésnek, és nem a múltban kutatunk, álmodozunk vagy a következő néhány napot tervezgetjük, akkor a mélyére tudunk nézni annak, ami *van*. A jelenben élni azt jelenti, hogy olyannak látjuk gyermekeinket, amilyenek épp az adott pillanatban; észrevevessük mindazt, ami körülvesz; és figyelmesen hallgatunk másokat. Már a kimondás pillanatában tudjuk, mit miért