

SARAH NAPTHALI

BUDDHIZMUS
ANYÁKNAK ISKOLÁS GYEREKKEL

SARAH NAPTHALI

BUDDHIZMUS
ANYÁKNAK ISKOLÁS GYEREKKEKEL

Nyugalom a zűrés hétköznapokban

A fordítás alapja:
Sarah Naphali: *Buddhism for Mothers of Schoolchildren.*
Finding Calm in the Chaos of the School Years
Allen & Unwin, Crows Nest, Australia, 2009

Copyright © Sarah Naphali, 2009

Fordította: © Szakács Szilvia, 2017

Szakmailag lektorálta: Péter Alexa

Szerkesztette: Orosz Ildikó

Borítóterv: Szabó Balázs

HVG Könyvek, Budapest, 2019
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Káli Diána
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-433-9

Minden jog fenntartva.

Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel
– elektronikus, fényképezési úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: mondAt Kft.
Felelős vezető: Nagy László

TARTALOM

Előszó 7

1. Stressz 15
2. Egyensúly 39
3. Unalom 59
4. Válaszok 85
5. Közösség 109
6. Nézeteink 135
7. Félelem 159
8. Ego 181
9. Fegyelmezés 203
10. Boldogság 231
11. Egy ötlet 255

Függelék:

Thich Nhat Hanh tizennégy éber figyelem gyakorlata 257

Jegyzetek 265

Név- és tárgymutató 269

ELŐSZÓ

Kevés olyan megható, érzelemteli pillanat adódik, mint amikor gyermekünk az iskola első napján elengedi a kezünket, és az osztályba siet. Az óvodás évek véget értek. Megváltoznak a kötelezettségeink, és ismét kezdőnek érezzük magunkat egy új életszakaszban. Az iskoláskorú gyerekek nevelése az óvodásokéhoz képest igencsak más. Amikor gyermekünk belép az első osztályba, mi is vele együtt tanuljuk meg az anyaság új feladatait.

Sokunk számára az első iskolás évek a szülőség aranykorát jelentik, jól megérdemelt átmeneti időszakot a megerőltető kisgyermekkor és a kiszámíthatatlan kamaszkor között. De még mindig sok kihívás vár ránk. A gyerekeink különböző mértékben képesek alkalmazkodni a rendszerhez, és mentális állapotunkat meghatározza a beilleszkedésük sikeressége. Az iskolásoknál az óvodásokhoz képest sokkal inkább használhatunk észérveket, de a legtöbb esetben végtelen türelemre van szükség, hogy megtanítsuk, hogyan vállaljanak felelősséget önmagukért.

Valószínűleg évek óta vártuk a napot, amikor legkisebb gyermekünk is elkezd az iskolát, mégis szomorúan búcsúzunk a szülőségnek ettől a szakaszától. A papír zsebkendők hirtelen elfogynak a boltokból, és világszerte anyák ezrei itatgatják titokban a könnyeiket. Sokunknak ez a mérföldkő jelzi a visszatérést a munkába, vagy a hosszabb munkaidő vállalását, esetleg egyfajta hirtelen késztetést, hogy eldöntsük, mihez is kezdjünk a továbbiakban az életünkkel. Függetlenül attól, hogy elhagyott tyúkanyónak vagy az életét végre visszakapó nőnek látjuk-e magunkat, identitásunk megváltozik: úgy érezzük, nem ugyanaz a személy vagyunk, mint egy évvel ezelőtt. Nemcsak a szerepünk alakul át, hanem

az időhöz való viszonyunk is: több órát nyerünk hetente, ha azonban több munkát vállalunk, akkor még kevesebb időnk marad.

Én magam egyetlen könnyecseptet sem ejtettem, amikor Alex, a kisebbik fiam elkezdte az iskolát, és nem nosztalgiaztam emiatt egy percig sem. Bár az iránta táplált szeretetem és a társaságában érzett örömöm mérhetetlen, mégis éppen eleget bújócskáztam már vele, elég süteményt sütöttünk együtt, és az állatkert összes zugát is felfedeztük. Lehet, hogy Alex bátyjával, Zackel szerzett tapasztalatom is befolyásolt, de az óvodásokkal szemben előnyben részesítem az iskoláskorúak társaságát. Zac kicsi korában nagy kihívást jelentett, de – az alkalmi visszaesésektől eltekintve – az iskolában nagyon kedves fiú vált belőle. Zac annyira lelkes volt az első iskolaévvvel kapcsolatban, hogy óhatatlanul is hasonló élményre számítottam Alexnél is. Teljes mértékben készen álltam az új életszakaszra.

Bár az anyai feladatok jelentősen csökkentek, új stresszforrások merültek fel. Az iskolás gyerekek családjában az időpontok és határidők megszorodnak: kilencre be kell érni, háromra érte kell menni, a házi legyen kész hétig, normális időben bújjon ágyba, és érkezünk pontosan a sportórákra és számos más iskola utáni tevékenységre is. Szerencsére Buddha tanításai rendkívül hasznosak az első két fejezetben tárgyalt stresszkezelés szempontjából. Van olyan buddhista tanító, aki Buddha első Nemes Igazságát, hogy „létezik szenvedés”, inkább úgy fordítja, hogy „létezik stressz”, azzal érvelve, hogy az utóbbi szélesebb skáláját öleli fel a hétköznapi tapasztalatoknak.

Az iskolás gyerekeket nevelő anyák számára az egyik legnagyobb kihívást az időbeosztás jelenti: a szaporodó feladatokat adott időszakra kell bezsúfolni, teendőink potenciális rabszolgáiként élünk, miközben a kudarcézés gyötör, hogy vajon mennyire hatékonyan használjuk ki a napjainkat. Számítunk arra a néhány extra órára a héten, amíg a gyerekek az iskolában vannak, és meglepődünk azon, hogy az új feladatok mennyire gyorsan kitöltik ezt az időt. Bár a gyerekek iskolában vannak, mégis úgy evickélünk át egy napon, hogy nem érzük el kitűzött céljainkat.

Életünk még inkább rutinszerűvé válik. Felkészítjük a gyerekeket az iskolába, délután értük megyünk, rengeteg órát töltünk az esti feladatokkal, és mindez nap nap után egyhangúvá válhat. Sok anya panaszkodik arról az érzésről, hogy mintha ugyanazt a napot élné vég nélkül. Még ha a rutin biztonságérzete megnyugtatóan hat is, időnként szibasztóan unalmassá válik, és eluralkodhat rajtunk a nyugtalanság és elégedetlenség. Ahogy azt a 3. fejezetben is láthatjuk majd, a buddhista tanítások új perspektívát kínálnak környezetünk észleléséhez, segítenek szembenézni az unalom mögött meghúzódó okokkal és megszüntetésük lehetőségeivel.

Egyéb kihívásokkal is szembesülünk, például fogós kérdésekkel, amelyekkel a gyermekeink hozakodnak elő, néha az ilyen beszélgetésre legkevésbé sem alkalmas pillanatban. Az iskolás gyerekek sok mindenre magyarázatot várnak, a sextól, a haláltól és Istentől a politikán át az emberi kegyetlenségig. Sokunknak újra meg kell vizsgálni, átgondolni, de legalábbis tisztázni a saját álláspontunkat, mielőtt egy gyermek szintjén elmagyaráznánk azt. Modern szülőként ilyen fontos témákról beszélve kerüljük el, hogy gyermekeinket üres edénynek tekintsük, amelybe nézeteinket és véleményünket tölthetjük, és hallgassunk Buddha figyelmeztetésére: ne ragaszkodjunk minden elképzelésünkhöz! A 4. fejezetben bemutatott buddhista megközelítés lehetővé teszi számunkra, hogy megosszuk értékeinket a gyermekeinkkel, miközben bátoríthatjuk őket az önálló gondolkodásra és saját következtetések levonására.

Nagy jelentőséggel bír, hogy iskoláskorú gyerekeinkkel együtt mi magunk is új közösségbe kerülünk. Miután nem választhatjuk meg a közösség tagjait, nekünk kell a legjobb tudásunk szerint beilleszkedni. Emberként ösztönösen vágyunk rá, hogy tartozunk valahova. Míg némelyeknek ez könnyen megy a szülői közösségekben, vannak, akik különböző okokból kifolyólag sohasem – vagy csak hónapok, esetleg évek múltán – lelnek barátokra. Az életünkbe belépő új családok a barátság, a támogatás és a szép emlékek megfizethetetlen ajándékát jelenthetik számunkra. Ennek ellenére ezek a kapcsolatok kihívásokat is rejtenek,

erkölcsi dilemmák elé állíthatnak, és a kompromisszum vagy a határok megteremtésének szükségességét jelezhetik. Az 5. fejezet néhány buddhista nézőpontot mutat be erről a kimeríthetetlen témáról.

A kisgyerekes évekhez hasonlóan az iskolás korszakban is sok anyát kísért a büntudat érzése. Elég jó anya vagyok? Elég időt töltök a gyerekeimmel? Vajon nem maradok le az életük fontos pillanatairól? Túl sokat kiabálok? Vagyok annyira jó, mint a saját anyám volt? Nem hagyom-e cserben valamilyen módon a gyerekeimet? Mindenki elégedett velem? Elég jól csinálom? Ideális esetben ezeket a kérdéseket érdeklődő, nem elítélő hozzáállással érdemes feltenni. Ám ha folyamatosan ilyenmin rágódunk, és nem találunk választ, az alááshatja a boldogságunkat, ezért ilyenkor érdemes alaposabban is megvizsgálunk, mi is történik valójában. Számos fejezet foglalkozik ezzel a témával, amely oly sok anya életét áthatja.

Egy anyáról, Camilláról részletesebben is írok ebben a könyvben. Camillának egy tizenkét és egy tízéves fia és egy nyolcéves lánya van. Szenvedélyes követője Buddha tanításainak, és leginkább ezek lehetőségéről szeret beszélgetni egy csöndes sarokba félrehúzódva. Lassan és határozottan beszél, sok mondatában szerepel az, hogy „számomra”, mintha hangsúlyozni akarná, hogy az általa tanultak nála működnek, de ez nem jelenti, hogy az egész emberiség számára tudná a választ.

Rám mégis a sikertörténeteinek száma gyakorolta a legnagyobb hatást. Buddha tanításait követve egy sor olyan magatartásformát sikerült megszüntetnie, amelyek máskülönben kikezdték volna a boldogság lehetőségét. Hogy csak néhányat említsünk: leszokott a dohányzásról, a pletykálkodásról, és a múltbéli hibákon sem siránkozik. Nagyon szerettem volna felkérni őt egy interjúra az előző könyvemhez, de túl bátoratlan voltam. Nem tudtam volna elviselni, ha elutasít, és az azt követő kínos találkozásokat a heti buddhista csoportomban. Végül összeszedtem a bátorságomat, hogy ehhez a könyvhöz felkérjem, még ha csak e-mailben is. Kezdetben valóban vonakodott, de végül beszélt az édesanyjával, és meggondolta magát.

Camillával a buddhista csoportban ismerkedtem meg, ahol ő volt a bizottsági titkár. Ahányszor csak beszélgettünk, mindig mondott valamit, ami utána napokig lelkesített. Egyik beszélgetésünk során azon siránkoztam, mennyi házimunka vár még rám, mire ezzel ejtett zavarba: „Ó, én szeretem a házimunkát – gyakorlom vele az odafigyelést.” Nem akarta, hogy rosszul érezzem magam, ő tényleg így gondolta. Egy másik alkalommal azt mondta: „Gazdag, de nagyon boldogtalan környezetben nőttem fel, így nem kell a pénzt hajtanom: személyes tapasztalatból tudom, hogy nem boldogít.”

Camillát szenvedélyesen érdekli a filozófia és a tudományok, ezért egyre kevésbé lelkesedett eredeti szakmája, a könyvelés iránt, amely rendkívül sok munkaórát igényel. Heti négy napot dolgozik, a gyerekek iskola után busszal mennek a munkahelyére, ahonnan együtt autóznak haza. Otthon, kisebb csodaként, boldog, inspiráló házasságban él, és a rá jellemző módon rendszeresen és hosszasan dicséri ácsmester férjét.

Camillával már több buddhista összejevetelen részt vettem Sydney-n kívül is, így hosszú beszélgetésekre volt lehetőségünk, és alaposan megismertem. Tudom, hogy nagyon nyomasztaná, ha valamiféle példaképként ábrázolnám, és igyekezne mindenkit meggyőzni arról, hogy ő csak egy egyszerű anya, aki előtt még hosszú spirituális út áll. Igazság szerint nem hisz abban, hogy valaha elérni a teljes megvilágosodást, de úgy gondolja, már a cél felé vezető út is sok haszonnal jár.

A legtöbb anyához hasonlóan Camilla is a személyes fejlődés izgalmas, új szakaszába érkezett. Anyaként gyakran úgy érezhetjük, hogy iskoláskorú gyerekeinkkel párhuzamosan saját képességeink határain is túllépünk. Megtapasztaljuk a magunk számára is sokkoló, szélsőséges dühöt, vagy éppen a mindent elárasztó, túlcsonduló szeretetet. A spirituális fejlődés kiindulópontját jelenti, ha többet megtudunk arról, mire vagyunk képesek, és ezt fel is vállaljuk. A spirituális úton haladva felismerjük, hogy magabiztosságunk nemcsak egy olyan korlátozott elképzelésből fakadhat, amelynek alapja adott erősségeink és egyenségeink összessége, hanem a valódi magabiztosság forrása az a hit,

hogy egyre közelebbi kapcsolatba kerülhetünk saját belső bölcsességünkkel.

Az előző könyveimhez hasonlóan, itt sem a hagyományos buddhista megközelítést alkalmaztam, hanem a tanítások három irányzatából merítettem: a zenből, a tibetiből és a théravádából (ez utóbbit főleg Srí Lankán és a délkelet-ázsiai országokban gyakorolják). Az elkötelezett buddhisták jellemzően egy vagy több tanítót választanak maguknak az irányzatok valamelyikéből, és kitartanak mellette. Ez megakadályozza, hogy véget nem érően csak a buddhizmus felszínével ismerkedjenek, és lehetővé teszi, hogy elmélyedjenek választott gyakorlatukban. Úgy gondolják, megvannak a veszélyei annak, ha a buddhizmust túl sokáig egyfajta spirituális bevásárlóközpontként használjuk, ahol bármikor követhetjük saját szeszélyeinket és sugallatainkat, miközben az újdonságok varázsában meglógunk a kihívások elől.

Az egyik ok, amiért három eltérő irányzataból merítetek, az, hogy segítsék az anyáknak eldönteni, melyik tanítás vonzza őket leginkább. A másik, hogy szinte az összes, buddhizmusról szóló könyv csak az egyik hagyomány szempontját képviseli, ezért érdekes lehet egy helyen bemutatni a különböző nézőpontokat. A buddhista tanítások magja minden hagyományban egyforma. A különbség az, ki hogyan *gyakorolja* a buddhizmust: az eltérések a meditációs technikákban és árnyalatnyi hangsúlyeltolódásokban rejlenek, valamint abban, hogy a különféle hagyományok mely szertartásokat részesítik előnyben.

Amikor saját családom tapasztalataiból kiindulva írni kezdtem ezt a könyvet, engedélyt kértem a fiaimtól, hogy az ő szempontjukból néhán kínos eseteket is megoszthassam a nyilvánossággal. Nagylelkűen beleegyeztek. Zac eleinte hezitált egy-két történettel kapcsolatban, de egy új jójó könnyen eloszlatta a kételyeit. A férjem, Marek rám bízta az ilyesmit, azt árulhatok el róla, amit jónak látok. Valószínűleg azért nem bánja, hogy mit írok, mert nem olvassa a könyveimet, mondván, „a lelki dolgok nem neki valók”. Titokban sóvárogva várom, hogy csatlakozzon hozzám a megvilágosodás felé vezető úton – ő azonban mér-

nök, én pedig író vagyok, és a spirituális gyakorlatom része, hogy tisztelőben tartsam a különbözőségeinket anélkül, hogy rákényszeríteném, hogy az én elképzeléseim szerint újrateremtse magát.

Nem azért írok könyveket anyáknak, hogy megmondjam, hogyan kell gyereket nevelni – egyrészt biztos vagyok benne, hogy az anyák nálam százszor jobban tudják, mi működik a saját, egyedi helyzetükben; másrészt rengeteg könyv létezik, amelyek szerzői nálam sokkal képzetebbek a gyereknevelés terén. E könyv legtöbb fejezete az anyák szükségleteire összpontosít, felismerve, hogy ha mi jó formában vagyunk, akkor bölcsőbb és ügyesebb szülők lehetünk, ami a gyermekeink számára is előnyös. Vajon hogyan tudunk iskolás gyerekeket nevelve a legjobb képességeink szerint hozzáállni az anyaság feladatához, hogy ne váljunk a napi frusztrációk, félelmek és szorongások kiszolgáltatottjaivá? Hogyan tudunk felülemelkedni a megszokott ingerlékenységen, stresszen és türelmetlenségen? Melyek az elégedettségünk legmegbízhatóbb forrásai? Ilyesfajta kérdésekkel foglalkozik ez a könyv, a két és félezer éves buddhista tanításokat elemezve.

1.

STRESSZ

Az iskolás gyerekeket nevelő anyák jelentős része hadilábon áll az idővel, vagy kényszeresen ragaszkodik annak minél hatékonyabb kihasználásához. Egy anyával szemben az egyik legnagyobb vétséget akkor követjük el, ha vesztegetjük az idejét. Az időpazarlás bármely formája – legyen az a forgalom, a piros lámpák, a sorban állás, a lefagyott számítógép vagy akár egypercnyi üres fecsegés – komoly feszültséget okoz, és növeli a stresszt. Érdemes tisztában lennünk az időhöz való viszonyunkkal, különösen azzal, hogy mit veszítünk, ha túlságosan ragaszkodunk az idő hatékony kihasználásához. Nem jár-e ez azzal, hogy kevesebb időt szentelünk a gyerekeinknek, a családuknak és a barátainknak? Befolyásolja-e általában azt a képességünket, hogy el-lazuljunk és elégedettnek érezzük magunkat, akár egy nyaralás alatt is? Hogyan befolyásolja az általános hangulatunkat és a viselkedésünket? Nem eredményez-e a szükségesnél nagyobb nyomást?

Buddha nem azért ült le meditálni a bódhifa alá, hogy a stressz kezelésére szolgáló technikákat dolgozzon ki. Ennél sokkal többet akart elérni: hogy megszabaduljon a szenvedéstől. Mindemellert az anyák élete gyakran hajszott, a buddhista gyakorlatok pedig módot kínálnak arra, hogy a stresszt a forrásainál küzdjük le. A kevésbé feszült életvitelhez meg kell teremtenünk a kiegyensúlyozottság feltételeit, abba kell hagynunk az örökös hajtást, és el kell kerülnünk, hogy a teendők végtelen sorának oltárán feláldozzuk az életünket. Az egyensúly megtalálásának és a szélsőségek elkerülésének témáját a következő fejezetben tárgyaljuk, de a buddhista tanok sok egyéb módját kínálják a stressz csökkentésének – ebben a fejezetben ezek közül válogathatunk.

A stresszkezelés első lépése annak felismerése, hogy a stressz – minden látszat ellenére – nem „kívülről”, hanem belőlünk, a reakcióinkból fakad. Míg a külső körülmények megváltoztatása és irányítása bizonyos mértékig megoldható, tartósan csak úgy tudjuk csökkenteni a feszültséget, ha változtatunk az életünk eseményeire adott megszokott válaszainkon. A stresszoldásra mindig találhatunk ideiglenes megoldásokat – felhajtunk egy italt, leroskadunk a tévé elé, vagy úgy teszünk, mintha meg sem történt volna az adott esemény –, ám alaposabban magunkba nézve a feszült helyzeteket arra is használhatjuk, hogy inkább megszabaduljunk káros reakcióinktól.

Legyünk együtt a stresszel!

Megfigyeltem, hogy a stresszre adott egyik jellemző reakcióm az eltávolítás, a stressz elutasítása. Amint megérezem a jelenlétét, azonnal pánikba esek: *nem, nem stresszelhetek, nyugodtnak kell maradnom, lazának és fesztelennek kell látszanom*. Megpróbálok elnyomni vagy letagadni a feszültséget, illetve annyira szigorú vagyok magamhoz, hogy büntudatom van, sőt akár dühösnek is érzem magam amiatt, hogy stresszelek. Ez a fajta reakció nyilvánvalóan csak tovább fokozza a feszültséget.

Az ilyen mindennapi helyzetek buddhista megközelítése egészen egyszerű. Megállhatok egy pillanatra, és lassan azt mondhatom, „Ez itt a stressz”, és annyiban hagyom. Nem kell elutasítanom, elnyomnom, letagadnom, semmibe vennem vagy elterelni róla a figyelmemet. Egyszerűen csak együtt kell maradni, együtt létezni a stresszel.

A buddhista megközelítés hasonlóképpen bánik a haraggal, a szomorúsággal és a nyugtalansággal is. Egyszerűen csak kimondjuk, „Ez itt a harag” vagy „Ez itt a szomorúság” vagy „Ez itt a nyugtalanság”, és annyiban hagyjuk. Ez a fajta „együttlét” éppúgy megkívánja az együttérzést, mint a kíváncsiságot. Milyen is valójában a harag? Milyen is való-

jában a szomorúság, a nyugtalanság vagy a stressz? Mit érzek a testemben? Mi jár ilyenkor a fejemben? Meddig tart? Változik-e az intenzitása? Abban biztosak lehetünk, hogy az utolsó kérdésre adott válasz minden esetben „igen”. Az ilyen érzelmi állapotok semelyike sem tartós, függetlenül attól, mennyire érezzük erősnek az adott pillanatban. Ezek mind csak átmeneti tudati jelenségek, amelyekben nem kell sem hinnünk, sem megbíznunk.

Fontos, hogy empátiával kezeljük a stresszt – vagyis mutassunk együttérzést magunkkal szemben ahelyett, hogy tetéznénk a bajt szokásos szigorú ítélkezésünkkel, hogy nem is szabadna így éreznünk.

Találkoztam egyszer egy magát „stresszre hajlamosnak” tartó anyával, aki elmesélte, hogy meditálás közben néha ezt mondja magának: „Nyugi, kisanyám”. Először csak nevettem, hogy ez milyen banális, de végiggondolva megértettem a szavaiban rejlő anyáskodó, gondoskodó gyengédséget. Mind a meditáció, mind a stresszhelyzetek ideje alatt érdemes ilyen mértékű együttérzést tanúsítanunk magunkkal szemben. Elnézést kértem az anyától, amiért kinevettem.

A stresszel kapcsolatban a kíváncsiságunkat is táplálhatjuk, ha fel tesszük magunknak a kérdést, „Mi folyik itt?”. Természetesen, amikor rendkívül feszültek vagyunk, nem fog különösebben érdekelni bennünket, hogy mi történik. Frustráltságunk miatt talán nem is marad elegendő energiánk, hogy befelé forduljunk. Ám később elgondolkozhatunk rajta, és megkérdezhetjük: „Tehát mi is történt?” Christopher Titmuss tapasztalt buddhista tanító véleménye szerint a buddhista gyakorlat legfontosabb minőségi eleme a kíváncsiság.