

**Azok a dolgok,  
amiket akkor  
is szerethetsz,  
ha tökéletlenek**

Hogyan fogadjuk el magunkat  
egy tökéletességre törekvő világban

**HAEMIN SUNIM**

ÉDES VÍZ

HAEMIN SUNIM

**AZOK A DOLGOK,  
amiket akkor is szerethetsz,  
ha tökéletlenek**



ÉDESVÍZ KIADÓ  
BUDAPEST

**Azok a dolgok,  
amiket akkor  
is szerethetsz,  
ha tökéletlenek**





# TARTALOMJEGYZÉK

## Bevezetés

### 1. fejezet – Gondoskodjunk önmagunkról

Ne legyél túl jó

A puszta létezésed elegendő

### 2. fejezet – A család

„Kérlek, vigyázzatok Anyára!”

Hogyan értsük meg édesapánkat

### 3. fejezet – Az empátia

Az ölelés ereje

A meghallgatás a szeretet egyik kifejeződése

### 4. fejezet – Kapcsolatok

Egy zen elvonuláson

Hogyan kezeljük a csalódást

## 5. fejezet – A bátorság

Szeretett fiatal barátaimnak

Az első kudarc

## 6. fejezet – A gyógyulás

Amikor nehéz a megbocsátás

„Haemin, egy kicsit magam alatt vagyok!”

## 7. fejezet – A megvilágosodás

Az elme valódi lakhelye

Spirituális utazásom

## 8. fejezet – Az elfogadás

Az elengedés művészete

Leckék, amiket az élet mélypontjai tanítanak meg

„A valódi szabadság az, ha nem aggódunk a tökéletlenségek miatt.”

(SENGCHAN ZEN MESTER, 6. SZÁZAD)







## BEVEZETÉS

Előfordul az életünkben, hogy egyszer csak találkozunk egy olyan filmmel, ami azután nagyon hosszú ideig nyomot hagy bennünk. Nekem a *Folyó szeli ketté* volt ez a film. A huszadik század első felében játszódik Montana csodálatos tájain, és bemutatja a Maclean család történetét, akiknek a horgászás legalább olyan fontos, mint a vallás. Az édesapa egy presbiteriánus lelkész. Két fia közül a nagyobbik, Norman tiszteletre méltó életet él, egyetemi professzor lesz belőle, míg a fiatalabb, Paul, züllött életvitelű újságíró egy helyi lapnál, és a szerencsejátéknak köszönhetően jókora adósságba keveredik, majd egy nap halálra verik egy sötét sikátorban. Édesapja, akit majd felemészt a bánat, érzelmeit elfojtva beszél a vasárnapi istentiszteleten második fia iránt érzett szeretetéről. „Szerethetünk valakit tiszta szívvel – mondta –, még ha nem is értjük őt teljesen.”

Nehéz volt az édesapának megérteni, miért kellett a fiának ilyen kicsapongó életet élnie. Ettől függetlenül ugyanúgy



szerette őt – mert az ő értékrendje szerint a szeretet túlmutat az emberi megértésen. Ne csak akkor szeressünk valakit, amikor úgy gondoljuk, értjük, mi is az, amit szeretünk. Láthatjuk, hogy az a fajta mély, állhatatos szeretet, melyet az édesapa mutatott fia iránt, nem lankadt akkor sem, ha a szeretett személy úgy viselkedett, amivel nem tudott egyet érteni. A szív legmélyén mindig mint folyó hömpölyög a szeretet.

Ha megvizsgáljuk az életünket, sok tökéletlen dolgot látunk – mint amikor finom por borít be egy régi tükroet. Megannyi dolog van, amitől elégedetlenek és boldogtalannak érezzük magunkat: sokszor mást mondunk, mint amit cselekszünk, kapcsolataink feszültek a hibáink miatt, és a legjobb terveink is szétcsúsznak. Mindezek mellett életünk során – akarva vagy akaratlanul – különböző sebeket ejtünk másokon, ennek köszönhetően büntudat és megbánás gyötör bennünket.

Ugyanez a helyzet saját családukkal és barátainkkal is. Például az a gyermek, aki nem hallgat a szülei intő szavaira; a szüleid, akik nem értenek meg téged; a párod, aki nem észszerűen viselkedik veled. Vagy azok a közeli barátaid, akik aggodalmat okoznak, mert nem vigyáznak az egészségükre. Minden áldott reggel láthatjuk a hírekben, hogy a világban egyre több az erőszak, még több a baleset és a vizsály. Úgy tűnik, sosem lesz vége.

Noha rengeteg tökéletlen dolgot tapasztalunk a világban, amelyben élünk, mégsem tudunk mit tenni, szeretjük azokat. Hiszen az életünk sokkal értékesebb annál, mintsem hogy gúnyolódással és gyűlölködéssel töltsük, ha valami távol áll

tőlünk, vagy nem értjük azt. Ha lelkileg éretté válunk, természetes módon fejlődik ki bennünk az empátia, és igyekszünk a másik ember szemszögéből nézni a dolgokat.

Cserébe ez megtanít minket arra, hogy méltóságteljesen és együttérzéssel fogadjuk el mások tökéletlenségét – a magunkéval együtt –, ahogyan egy anya szereti a gyermekét, bármi történjen is.

E könyvben összegyűjtöttem a gondolataimat arról, hogy tanuljuk meg együttérzőbben látni a világot és magunkat. Olyan emberek inspiráltak az írásban, akik megosztották velem élettörténetüket és kérdéseiket vagy az előadásaim során, vagy a közösségi hálón: kinyitották a szívemet és bölcsességgel ajándékoztak meg. Imádkozom, hogy könyvem baráti támaszt nyújtson, ha épp kétségbe vagy esve, és hozzon békét az életedbe, amikor nehézségekkel kell szembenézned.

HAEMIN SUNIM

*Összetört szívek iskolája, Szöul*

Első fejezet

# GONDOSKODJUNK ÖNMAGUNKRÓL





Ha kedvesebbek vagyunk önmagunkkal, akkor  
a világgal is kedvesebbek tudunk lenni.



## NE LEGYÉL TÚL JÓ

Az a gyerek voltál kiskorodban, akit mindig megdicsértek, mert „jól” viselkedtél? Nagyon igyekeztél mindig egyetérteni a szüleiddel, a tanárokkal és az idős családtagjaiddal? Még ha néha nehéz is volt, próbáltál nem panaszkodni és csendben elviselni? És most felnőttként még mindig felelősséget érzel, hogy másokat elégedetté tegyél? Soha nem akarsz senkit zavarni vagy a terhére lenni? Ha jön valaki, aki nehézséget okoz, próbálsz figyelmen kívül hagyni és elviselni, mert nem a természeted, hogy olyat mondj vagy tegyél, ami esetleg fájdalmat okozna másnak vagy kellemetlenül érintené őt?

Rengeteg jó emberrel találkoztam már, akik depresszióban szenvedtek, pánikrohamaik vagy más érzelmi zavarai voltak a nehéz emberi kapcsolataiknak köszönhetően. Az ilyen emberek általában kedvesek, jól neveltek, gondoskodók. Ők azok az önfeláldozó emberek, akik rendszerint előbbre teszik mások

akarát a sajátjuknál. Elgondolkodtam magamban azon, hogy vajon miért esnek az ilyen jó emberek oly gyakran áldozatául a mentális és érzelmi szenvedésnek. Én is introvertált és szelíd gyerek voltam, így gyakran kaptam dicséretet, amiért „jó” voltam. Olyasfajta jó gyerek voltam, aki nem okozott gondot a szüleinek, jó tanuló volt, odafigyelt a tanáira – és mindez megtanított arra, hogy jó dolog jól viselkedni.

Amikor készültem az érettségire, kezdtem érezni, hogy valami nem stimmel azzal, ha mindig jól viselkedünk. Amikor olyan csoportba kerültem, ahol voltak nálam okosabb tanulók, vagy erősebb személyiségük volt az enyémnél, azt tapasztaltam, hogy azok a feladatok, amiket senki nem akart elvállalni, rendszerint nálam landoltak. Ezt továbbra is azzal magyaráztam meg magamnak, hogy jó dolog jót tenni másokkal, de ahogy telt-múlt az idő, mindez kezdett aggodalmat okozni. Végül kinyitottam és őszintén feltártam a szívem egy régi barátomnak ugyanebben a csoportban. A következő tanácsot adta nekem:

„Légy jó először önmagadhoz, s csak utána másokhoz!”

Olyan volt, mintha egy villám csapott volna belém. Egészen addig csak azon aggódtam, mit gondolnak mások rólam. Sosem jutott eszembe, hogy gondoskodjak magamról is, vagy hogy szeressem önmagam.

Amikor azt mondjuk, hogy valaki „jó”, gyakran arra utalunk, hogy összhangban áll mások akaratával, és nem magabiztos. Más szóval, gyakran azokat hívjuk „jó embernek”, akik ügyesen elnyomják saját akaratukat, másokéval szemben. Természetes, hogy kedvelem azt, aki mindig hallgat rám, és megfogadja a

tanácsaimat, és „jó emberként” tekintek rá. Úgy tűnik, a „jó” jelzővel néha olyasvalakit jelölünk, aki túl sokat gondol másokra, amikor saját akaratát kellene kifejeznie.

Nem mindig ez a helyzet, de egy sajátos viselkedési minta felfedezhető a minket felnevelő személlyel való kapcsolatunkban. Sok félrevonuló, háttérbe húzódó ember domináns édesapa vagy erős akaratú édesanya mellett nőtt fel. Az is előfordulhat, hogy középső gyermekként relatív kevés figyelmet kapott a szüleitől, így erős vágy alakult ki benne, hogy mindenben követve szülei utasításait szerezzék meg elismerésüket. Bizonyos esetben, amikor a szülők egymás közötti kapcsolata nem túl jó, vagy a család dinamikája nem megfelelő valamilyen szempontból, vannak, akik magukra veszik ennek a terhét, hogy boldoggá tegyék szüleiket azáltal, hogy „jól viselkednek”.

Ezzel az a probléma, hogy ha mások igényeinek megfelelően éljük az életünket, akkor akaratlanul is elhanyagoljuk saját vágyainkat és szükségleteinket. Ha gyerekként közömbös voltál a saját érzéseid iránt, vagy nem tartottad fontosnak azokat, akkor felnőttként sem fogod tudni, mi az, amit te magad szeretnél tenni, illetve hogy ki vagy valójában. Majd találkozol valakivel, aki igazságtalanul bánik veled vagy nehézséget okoz, és mivel nem tudod, hogyan kell megfelelően kifejezni a saját érzéseidet, az a düh, amit a bántalmazód felé kéne irányítani, csapdába esik benned, és téged emészt fel. „Miért vagyok ekkora idióta, hogy nem tudom megfelelően kifejezni az érzéseimet, és nem tudok őszintén kiállni magamért?”

Mindenekelőtt, kérlek, emlékezz erre: Nem szabad figyelmen kívül hagyni, amit érzel, sőt, az nagyon is jelentős. Az érzéseid, amelyek mélyen benned rejlenek, nem fognak könnyedén eltűnni csak azért, mert úgy döntöttél, hogy elnyomod őket, vagy mert nem figyelsz rájuk. Számos pszichológiai probléma származik abból, hogy az ember rendszeresen elnyomja az érzéseit, és az így elfojtott érzések energiája nem talál egy egészséges kiutat. Épp úgy, ahogy az állóvíz is bűdös és fertőző lesz egy idő után, az érzések szintén azzá válnak.

Ámde nincs még késő. Mostantól, mielőtt beleegyezel abba, amit mások szeretnének tőled, kérlek hallgasd meg, mit mond a benned rejlő belső hang, hogy te mit szeretnél igazán. Még ha úgy is érzed, hogy állandóan követelések érkeznek feléd, ha valamit igazán nem szeretnél megtenni, ne próbáld magadra erőltetni, olyannyira kimerítve magadat ezzel, hogy minden kicsúszik a kezedből. Inkább próbáld szavakba önteni, amit érzel, így értetni meg magad másokkal. Ne aggódj azon, hogy ha felfeded az érzéseidet, akkor a másik személy nem fog kedvelni többé, és feszültség lesz köztetek. Ha a másik ember ismerte volna a valódi érzéseidet, minden bizonnyal nem kért volna ilyet tőled.

Ha mindenki azt mondja: „Igyunk egy kávét!”, de te egy chai lattéra vágysz, akkor nyugodtan vállald azt fel, és mondd, hogy: „Én egy chai lattét szeretnék inkább!” Azt gondoljuk, helyes, ha jók vagyunk másokhoz, de ne feledd, a te felelősséged az, hogy elsősorban magadhoz legyél jó.







Tanuld meg kifejezni az érzéseidet anélkül, hogy  
aggódnál rajta.

Ez olyan képesség az életben, ami ugyanolyan  
fontos, mint megtanulni olvasni.

Nélküle felgyülemlik az elégedetlenség, viták  
törnek ki, és a kapcsolatok felrobbannak, mint  
egy vulkán.



Frusztrál, hogy egyedül végzed el a feladatot?

Ha igen, ne nyeld le egyszerűen ezt az érzést,  
szólalj fel: „Nehéz nekem egyedül elvégezni ezt  
a dolgot.

Tudnál benne segíteni?”

Apránként egyre könnyebb lesz kifejezni, amit  
érezel.



Ha valaki szívességet kér tőled, ne feledd, ott  
van a lehetőség, hogy azt mondd: „Szörnyen  
sajnálom, de nem tudom megtenni.”

Nem kötelező magadra vállalni egy olyan feladatot, ami nagyon megterhelne. Ha ettől feszültség lesz a kapcsolatban, mert nem teszed meg a szívességet, akkor ez soha sem volt egy igazán jó viszony.



Csakúgy mint egy repülőgépen, mikor elmondják, hogy az oxigénmaszkot csak azután szabad rátenni a gyerekekre, miután a sajátodat felvetted, nem önző dolog, ha először magadról gondoskods.

Csak akkor tudsz másokat is boldoggá tenni, ha te magad is boldog vagy.



A világ akkor tart elég értékesnek ahhoz, hogy gondoskodjon rólad, ha először te gondoskods magadról.



Hasonlóan mint amikor szerelmes vagy, és egyedül vele szeretnél időt tölteni, ugyanígy próbálj meg időt tölteni saját magaddal – megérdemled a gondoskodást és a figyelmet önmagadtól.

Kényeztesd magad finom ennivalóval, egy jó  
könyvvel, egy kellemes sétával, gyönyörködve a  
látványban.

Pontosan úgy, ahogy időt fordítanál arra az  
emberre, akit úgy szeretsz.  
Fordíts magadra is.



Kedves barátom: neked is van tökéletlen vagy  
hibás részed, és éppen az motiválhat téged, hogy  
keményen dolgozz, hogy leküzdöd azt, s egyszer  
sikerre vidd az életed.

Segíthet a másokkal való kapcsolatodban is,  
hogy könnyörületesebb légy.  
Ne ess kétségbe, ha valami tökéletlen benned.  
Tekints inkább szeretettel a hibáidra.



Nem gond, ha vannak hibáid.  
Hogyan lehetne az életünk oly üres és fehér,  
mint egy csupasz papírlap?  
Természetes, hogy az élet vámot szed a  
testünkért, az elménkért és a kapcsolatainkért.  
Ne élj úgy, hogy közben semmit nem teszel, mert  
attól félsz, hibázni fogsz.

Válassz olyan életet, amely a kudarcon és a szenvedésen keresztül képes megjavulni.  
Kiáltsd hangosan küzdő énednek: „Annyira szeretlek!”



Mindannyian hordozunk a szívünkben titkokat,  
amiket nem tudunk egykönnyen megosztani  
másokkal.

Szólhatnak betegségről, pénzről, szexualitásról,  
kapcsolatokról vagy a családról.

Felébreszthetik az emberben a kisebbségség,  
a szégyen, a szorongás vagy a bűntudat mély  
érzését.

A titkok súlya azonban alázatosabbá és  
megértőbbé tud tenni minket.

Ne ítéld meg az embereket pusztán megjelenésük  
alapján.

Lehetnek olyan nehézségeik, amiket senki nem  
lát.



Amikor látod a barátaidat a közösségi oldalakon,  
miközben jól érzik magukat, éreztél valaha  
irigységet?

Egy gyakori hiba, amit elkövetünk, hogy a belső lelkiállapotunkat azzal hasonlítjuk össze, ahogy a barátainkat látjuk külsődlegesen.

Nem tudjuk, mi folyik az ő belsőjükben, de jól tudjuk, bennünk mi történik.

Lehet, hogy a barátaid pedig rád irigykednek a te bejegyzéseid alapján, anélkül hogy tudnák, valójában mi folyik éppen az életedben.



Érezted magad valaha alsóbbrendűnek, mert egy unokatestvéred jobban teljesített nálad? Lehet, hogy okosabb nálad, jobb iskolába jár, jobb munkahelyen dolgozik.

De emlékezz rá, hogy soha nem tudhatjuk, az életünk hova fog végül jutni.

Lehet, hogy az iskola és a munka a siker mértékegységei, de minél idősebb leszel, annál kevésbé lesznek ezek fontosak.

Az igazi győztes az, aki elégedett az életével.



Lehet, hogy nem tűnsz vonzónak, de nem azért, mert a tulajdonságaid taszítóak, hanem mert ezt gondolod magadról, s ezért érzed magad kényelmetlenül.

Ha vannak is taszító tulajdonságaid, légy magabiztos és könnyed magaddal szemben, s nem lesz ilyen gondod.

Ne felejtse, a legvonzóbb tulajdonságod a magabiztosság.



Ne aggódj, ha nem vagy első, második vagy harmadik.

Ne másokhoz hasonlítsd magad, hanem a régi énedhez.

Szeresd önmagad, amiért őszintén törekszel.  
És higgy továbbra is magadban!



Ha engeded, hogy a kritika továbbra is elszomorítson, idővel elhervadsz, majd végül nem leszel képes semmit sem csinálni.  
És ez pontosan az, amiben azok reménykednek, akik kritizálnak.

Ne hagyd, hogy ezek az emberek határozzák meg a sorsod.

Ha bármikor hallod őket, csak kiálts hangosabban, mint ők: „Mindegy, mit mondtok, nem adom fel!

Meglátjuk, a végén kinek lesz igaza.”



„Miért rombolná le az életed azok könnyű  
kritikája, akik nem is ismernek téged vagy  
törődnek veled?”

SEOK-CHEON HONG,  
Korea első, homoszexualitását nyíltan felvállaló  
híressége



Ha elkezdesz hinni abban, amit mások  
mondanak rólad, akkor ők kezdenek el téged  
irányítani.  
Nem minden igaz, ami az elmédben megjelenik.  
Ne hagyd, hogy valaki más véleménye irányítsa  
az életed.



„Ha hallasz belül egy hangot, ami azt súgja:  
'Nem tudsz festeni!', akkor okvetlen állj neki  
festeni, és a hang elnémul.”

VINCENT VAN GOGH





Mindannyian méltók vagyunk a szeretetre, de  
nem azért, mert valamit jól csinálunk, hanem  
mert értékes élőlények vagyunk.

Még akkor is, ha nem éred el azt a  
tökéletességet, amit a világ elvár tőled, létezésed  
így is értékes, és méltó a szeretetre.



Indiában a „Namaste!”  
egy népszerű köszönés, mintha azt mondanád:  
„Helló!”

A „Namaste!”-nak azonban van egy gyönyörű  
jelentése: „A bennem rejlő isteni lény meghajol  
a benned rejlő isteni lény előtt.”

Sokkal hatalmasabbak és szentebbek vagyunk,  
mint gondolnánk.



Ne gondold, hogy csupán akkor vagy szerethető,  
ha sikeresen eleget teszel a világ elvárásainak.  
Már most is méltó vagy a szeretetre.



## A PUSZTA LÉTEZÉSED ELEGENDŐ

Nagy örömmre szolgált, hogy több buddhista csoporttól is kaptam meghívást Új-Zélandra és Ausztráliába, hogy előadást tartsak a *dharmáról*. Először szeltem át az egyenlítőt életemben, és Aucklandbe, valamint Sydney-be repültem. Noha hosszú út volt ez Szöulból, igazán vártam az utazást, mert így lehetőségem nyílt meglátogatni a legjobb egyetemi barátomat, akivel együtt tanultunk Amerikában. Miután megszerezte a doktori fokozatát, professzorként visszaköltözött Ausztráliába. Több mint egy évtizede ígértem meg neki, hogy egyszer majd meglátogatom. Minden egyes alkalommal, amikor megkaptam a karácsonyi képeslapját, amely minden évben mulasztás nélkül érkezett, egyre csak az ígértemre gondoltam, melyet addig nem sikerült betartanom. Most, hogy a lehetőség rendelkezésemre állt, módfelett vártam az újratalálkozást.

Az egyenlítő túloldalán az időjárás pont ellentétes volt Koreához képest. Az előadásom napján a hőmérséklet 32 Celsius-fok felett volt. Megtudtam, ha a déli féltekén szeretnél

egy napos otthont, akkor olyat kell választanod, ami észak felé van tájolva. A folyók is általában észak felé folynak, nem déli irányba, és az éjszakai égbolton a Göncölszekér helyett a Dél Keresztje csillagkép látható. Noha Új-Zéland és Ausztrália poláris ellentétjei voltak a saját hazámnak, e két hely mégsem tűnt olyan idegennek, mint ahogy elképzeltem, legfőképpen az ott élő emberek nem. Tisztában vagyok a modern városok magányos és rohanó életmódjával, ezért megtisztelve éreztem magam, hogy egy kis biztatást és bölcsességet adhatok az ott élőknek.

Amikor az előadásaim befejeződtek, meglátogattam a barátomat. Becsöngettem, ő nagy mosollyal köszöntött, miközben kinyitotta az ajtót. Mindketten kitártuk a karjainkat, hogy megöleljük egymást. Mintha családtagok lettünk volna, akiket a koreai háború szakított el egymástól hosszú évekkel ezelőtt. Bár tíz év telt el, a barátom szinte semmit nem változott, kivéve, hogy a haja picit megritkult, illetve kicsit megerősödött az alkata. Nyíltabb és melegszívűbb volt, mint valaha, és mivel a feleségét, Jane-t is ismertem az egyetemi éveinkből, el tudtam engedni magam a társaságukban.

Vacsora után a teraszon teáztunk, miközben ment le a nap, és hangosan nevettünk azon, hogy már középkorúak vagyunk. A szívünk mélyén még mindig ugyanazok a diákok voltunk, és nem hittük el, hogyan lettünk negyvenes férfiak. Régi jó barátokhoz méltóan, gátlások és tartózkodás nélkül tártuk fel legbensőbb érzéseinket. Régi barátoknak nem kell mesterséges képet mutatniuk önmagukról, elfogadhatják egymást olyannak,

amilyenek valójában, és megoszthatják egymással valódi énjüket. Ő egy ilyen barát volt számomra. Mindent elmesélt, ami vele történt az elmúlt évtizedben, egészen addig, amíg el nem érkeztünk jelenlegi nehézségeihez.

Emlékszem, mindig is nyugtalan típus volt, akkor is aggódott, ha nem volt igazán oka rá. Elmesélte, hogy e tulajdonsága rosszabbá vált az utóbbi időben, s ahhoz, hogy elhárítsa, belevetette magát a munkába. Jane attól tartott, ha így folytatja, az egészségét károsítja majd vele. Minden éjjel dolgozott a számítógépén, még éjfél után is, ritkán aludt egy jót éjszaka, és mindig elfoglalt volt. Természetesen a sok munka elismeréshez is vezetett a tudományos világban, és gyors előléptetéshez a munkahelyén. Azonban nem csak a munkát nem tudta abbahagyni, akkor is tele volt aggodalommal, ha épp nem volt tennivalója.

Leszállt az éj és kezdett hűvös lenni a szabadban. Bementünk a házba a szúnyogok miatt, és a kanapéra telepedtünk. A barátom halk zenét tett fel, és töltött magának egy pohár bort. Nehéz gyermekkoráról mesélt. Kívülről nézve az édesapja sikeres ember volt, de a munkahelyi stresszt a családján vezette le. Ha ivott, egy másik emberré változott, és erőszakosan viselkedett. Meg is verte a barátomat. Emiatt ő otthon mindig úgy érezte, hogy törékeny jégen táncol. Amikor édesapja ebben az állapotban volt, édesanyja elment otthonról, hogy ne is találkozzanak. Így a barátom vigyázott a kistestvéreire, úgy csinált előttük, mintha az egész csak egy játék lenne. Ekkor alakult ki benne a rendszeres idegeskedés, mivel sosem tudta, mikor fog az édesapja megint inni és kirobbanni.

Visszatekintve a barátom gyermekkorára, rámutattam, honnan eredhet a szorongása és a munka iránti megszállottsága. Nagyon szerettem volna neki segíteni, ezért óvatosan fogalmaztam. „Minden ember helyzete különbözik, így nehéz határozott következtetéseket levonni, de a munkamegszállottság egyik legismertebb jellemzője, hogy valaki gyermekkorában úgy érezte, csak akkor szolgál rá a szülei figyelmére, ha valami óriási dolgot csinál, szemben azzal, ha valaki úgy érzi, feltétel nélkül szeretik és elfogadják. Ez gyakran előfordul sikeres emberek családjában, amikor a szülők annyira elfoglaltak a saját életükkel, hogy gyermekeik iránt már nem mutatnak érdeklődést. Ezek a gyerekek állandó nyomást éreznek, hogy csináljanak valamit a szüleik örömére, s így elnyerjék a figyelmüket. Másképpen úgy gondolják, nem érdemlik meg a szeretetet, s tetteiknek sincs igazán értelme. A te esetedben érthető, miért alakult ki az állandó szorongás, hiszen édesapád erőszakosan viselkedett, amikor ivott. Roppant nehéz lehetett, hogy édesanyád nem állt melletted, és nem védett meg. Sosem tudtad, apukád mikor fog megint kirobbanni, s valószínűleg azt gondoltad, csak úgy tudod elkerülni, ha mindent megteszel, amit kér, s mindent jól csinálsz. Felnőtt lettél, s édesapád eltávozott. Már nem ő, hanem a világ elvárásai okoznak aggodalmat: úgy érzed, ha nem teljesíted tökéletesen mindazt, amit elvárnak tőled, akkor a létezésednek nincs jelentősége vagy értéke.”

A barátom a bölintásával fejezte ki, hogy látszólag egyetért a mondanivalómmal.

„De az igazság az – folytattam –, hogy te így is megérdemled a szeretetet. Nem kell azáltal meggyőződnöd arról, milyen értékes vagy, hogy magadra veszed a társadalom követeléseit, és az elvárásai szerint élsz. Te így is értékes lény vagy, aki megérdemli a szeretetet és a törődést. Nézz magadba, keresd meg azt a kisfiút, aki még mindig reszket az aggodalomtól az édesapja miatt. Küldjél szeretet- és kedvességenergiát ennek a belső gyermeknek, tekints rá együttérzéssel. Milyen nehéz lehetett egyedül megbirkózni édesapád kitöréseivel, miközben próbáltad a kistestvéreidet is megvédeni, s az édesanyádra nem támaszkodhattál?!”

Ekkorra már mindketten a könnyeinkkel küszködtünk. Aztán becsukta a szemét, és nyugodt hangon így szólt: „Igazad van. Ott lakozik bennem egy kisfiú, aki reszket az aggodalomtól, és nem engedi, hogy szeressék. Azért könnyörög, hogy vegyek végre tudomást róla. Mostanáig túl elfoglalt voltam, egyedül mások véleménye miatt aggódtam, s közben elfojtottam a régmúlt belső sebeit. El kell hinnem, hogy méltó vagyok a szeretetre, mert az vagyok, aki vagyok.”

Amikor pár nappal később készültem az induláshoz, ezt a rövid üzenetet hagytam neki:

Az egyetem alatt olyan voltál nekem, mintha a bátyám lennél. Több nagyobb válságon is átsegítettél. Nem tudod, milyen hálás vagyok még mindig, ha bármikor eszembe jut a kedvességed. Ezért az ég szerelmére, mindig emlékezz erre:

Nekem a puszta létezésed is elegendő, még akkor is,  
ha soha semmi óriási vagy jelentős dolgot nem  
teszel az életben!





A bennem lakozó szent lélek üdvözli a benned lakozó szent lelket.



Ne engedd, hogy a nehéz múlt határozza meg,  
milyen ember vagy ma.  
Ha mégis engeded, az egész életedet úgy fogod  
élni, hogy a múltad rabszolgája leszel.  
Van életerő benned, ami arra vár, hogy  
kitörhessen a múlt talajából.  
Kérlek, bízz e megújuló erőben.  
Borulj le tisztelettel a múltad előtt, és jelentsd ki:  
„Elhatározom, hogy mostantól picit boldogabban  
fogok élni!”



Ha valaki nem tud túllépni a korlátain, lehet,  
hogy nem kapott elég szeretetet gyerekkorában.  
Talán azt gondolta, a világ rideg és nemtörődöm,  
ezért önzőnek kell lennie, hogy  
gondoskodhasson magáról.  
Ha van egy önző személy az életedben, aki  
nehézséget okoz, gondolj mélyen bele a  
fájdalmába, és próbáld megérteni az őt.



Ha megvizsgáljuk, mi motivál minket, láthatjuk,  
hogy még felnőttként is mások elismerésére  
vágunk, és sok mindent azért csinálunk, mert  
szeretnénk, ha mások elismernének minket.

Záporozd a figyelmed a gyermekedre, és  
éreztesd, hogy biztonságban van a  
szeretetedben.

Ily módon, nem úgy nő fel, hogy ki van éhezve  
mások elismerésére.



Ha az egyik gyermeked féltékeny a testvérére,  
vidd el egyedül egy kis utazásra.

Még ha rövid időre is, de csak ti ketten.

Ha nem tudtok elutazni, akkor tölts egy egész  
napot – csak vele.

Egyetek valami finomat együtt, játsszatok a  
parkban, és hallgasd meg őt.

Ha a gyerekek nem kapnak elég figyelmet,  
gyakran merülnek fel pszichológiai nehézségek.

A szülők addig tudják ezt megelőzni, amíg a  
gyerekek fiatalok és befolyásolhatók.



Néhanapján engedj meg magadnak egy kis  
luxust.

Vehetsz egy virágcsokrot az étkezőasztalra, egy szelet felséges sajtortát amerikai kávéval, vagy egy puha téli kesztyűt.

Az ilyen luxuscikkek feldobják a napod.



Használd bármikor, ha van lehetőséged, azt a csinos evőeszközkészletet, teát, bort, ruhát, tollat, ágytakarót, amit egy különleges alkalomra tartogattál.

A különleges pillanatok nem elválaszthatók a szürke hétköznapoktól.

Ha hasznát veszed egy különleges dolognak, az különlegessé varázsolja a pillanatodat.



Néha érzed, milyen sok örömet tud adni egy apró dolog is?

Ezt szoktam érezni, amikor citrom- és  
narancssárga paprikát látok.  
Gyakran habozok, megvegyem vagy ne vegyem  
meg.

Mert általában drágább a zöld színűnél.

De imádom a színüket.

És amikor úgy döntök, hogy elkényeztetem  
magam és megveszem, olyan boldog tudok  
lenni.

Tudtad, hogy a kaliforniai paprikában  
háromszor annyi a C-vitamin, mint a  
narancsban?



Ha egy kis kedvességet mutatok mások iránt,  
úgy érzem, könnyebben tudom magamat  
szeretni.

Ha alacsony az önbecsülésed, próbálj meg egy  
kedves dolgot tenni egy idegennek.

Ahogy kezded megkedvelni önmagad, az  
önbecsülésed is nőni fog.



Ha szeretem önmagam, akkor sokkal könnyebb  
másokat is szeretni magam körül.

Légy önmagad legnagyobb rajongója!



Még azok a termékek is, amelyeken a „limitált kiadás” címke szerepel, olyan gyártósoron készültek, ahol több száz ugyanolyan darab készült. De belőled csak egyetlenegy van a világon. Kérlek, tartsd magad becsben, ezt a páratlan egyént.



A fej azt mondja: „Ne utáld már annyira azt az embert!”  
„Bocsáss meg másoknak a magad érdekében!”  
„Ne irigyeld a barátod sikerét!”  
De előfordul, hogy a szív nem hallgat rá.  
Ilyenkor, próbálj meg imádkozni.  
Az ima összeköti a fej és a szív közötti ösvényt.  
Alázatosan kérj segítséget azzal kapcsolatban, ami abban a pillanatban lehetetlennek tűnik.



Az emberek néha az utálaton keresztül fejezik ki a vágyaikat.  
Ha utálsz valakit, nézz figyelmesen magadba.  
Mi lehet az oka?

Még mindig ragaszkodsz ehhez az emberhez?  
Nincs ennél jobb alkalom, hogy figyeljünk  
magunkra.

Rakétákat küldünk egészen a Holdig, de amikor  
a saját elménkről van szó, akkor szinte teljesen  
tudatlanok és elutasítók vagyunk.



Noha nem szabad figyelmen kívül hagyni,  
mások mit mondanak, a döntés végső soron a  
miénk.

Ha döntést kell hoznod, inkább hallgass a  
szívedre, mint mások véleményére.  
Gyakran megbánjuk azt a döntést, amelyet  
mások véleménye miatt hoztunk.



Van egy mondás Koreában: „A hosszas  
mérlegelés gyakran szörnyű döntésekhez  
vezet.”

Ha túl sokat elmélkedsz és aggódsz, mielőtt  
megtennél valamit, „akkor a hajód a hegy felé  
megy az óceán helyett”.

Időnként meg kell bíznod az ösztönös  
megérzéseidben, és afelé haladni, amit  
helyesnek gondolsz.



Ha fontos döntés előtt állsz, és nem tudod, mit tegyél, állj meg egy pillanatra, és hallgasd meg, mit mond a szíved.

Tegyél egy sétát a parkban, utazz el egy kis időre egy gyönyörű helyre, találkozz egy barátoddal, akiben megbízol, és tárd fel, min gondolkozol. A szíved jóval bölcsebb, mint az fejed – és már tudja is a választ.



Amikor a fejed azt gondolja, a helyes válasz az „igen”, és valami mégsem stimmel, hagyj még egy kis időt, ne adj végső választ.

Van, amikor az intuíció lesz a siker kulcsa, nem pedig a racionalitás.

Ha adsz egy kis időt magadnak, hogy felfedezhesd, miért hezitáltál, hamarosan feltárul előtted az igazság.



Mindenkinek szüksége van egy kis magányra.

Amikor az egész napot a munkahelyeden töltötted, ahol mások zaklattak, majd mikor



hazaérsz, a családot sem hagy békén, könnyen  
bosszússá és ingerültté válhatsz.

Ilyenkor ne okold magad.

Inkább szánj egy kis időt magadra, ugorj be a  
kedvenc könyvesboltodba, kávézódba vagy  
templomodba.

Menj el egy csendes sétára egyedül, és hallgasd  
meg a kedvenc zenéidet.

Amikor egyedül vagy, a világ megáll egy  
pillanatra, és ez segít visszaállítani a harmóniát.



Ahogy egy anya néz szeretettel a gyermekére,  
úgy tekints együttérzéssel a szenvedésedre.

Nemsokára érezni fogod, hogy nem vagy  
egyedül.

Minden szenvedés szívében ott lakozik a  
szeretet és a gondoskodás lágy belső magja.

Nem vagy egyedül a világban.

Második fejezet

---

# A CSALÁD





Néha rejtély, miért gondolkodik vagy viselkedik a gyermekem, a szülőm vagy a testvérem egy bizonyos módon.

Lehet, hogy nem értjük meg őt, vagy nem tetszik, amit tesz, de szeretni akkor is tudjuk, mert a szeretet felülmúlja a megértést.



## „KÉRLEK, VIGYÁZZATOK ANYÁRA!”

Minden ember valakinek az értékes gyermeke ebben a világban, egy buddhista szerzetes sem kivétel ez alól. Noha a szerzetesek elhagyják otthonukat, s pappá szentelik őket a spirituális megvilágosodás elérése érdekében, legtöbbször nem szakítják meg a kapcsolatot a szüleikkel. Maudgaljána, Sákjamuni Buddha egyik legközelebbi szerzetes tanítványa, közismert volt édesanyja iránt érzett gyermeki szeretetéről. A buddhista szentírások szerint, alászállt a pokolba, hogy megmentse édesanyját. Kyong Ho, a 19. századi nagy, koreai zen mester, szintén édesanyja jó fia maradt, miután szerzetesnek állt. Amikor megtapasztalta a megvilágosodást, az első dolga az volt, hogy megkeresse édesanyját. Majd húsz éven át kereste őt, azután együtt élt vele. Példáját követve, számtalan szerzetes gondoskodik manapság idős szüleiről valamilyen módon.

Magam is valahányszor visszatérek Koreába, igyekszem legalább egy hetet a szüleimnél tölteni, hogy egy kicsit kárpótoljam őket a távollétemért. Amikor ismét velük vagyok, mindig elszomorodom, hogy mennyit öregedtek, főleg az édesanyám. Rengeteg ősz hajszála lett és sok foga esett ki. Nem olyan mozgékony, mint amilyen valaha volt. Lesújtó élmény egy fiúnak azt látni, hogy az édesanyja idősödik. Tudom, hogy minden átmeneti ebben a világban, mégis azt kívánom, bárcsak az édesanyám kivétel lenne ez alól. Sok mindenben hasonlítok rá. Introvertált, és vidám, szívélyes személyiség. Rajong a zenéért, a művészetekért, és imád könyvet olvasni, mint ahogy én is. Ha eszébe jut valami, vagy hall egy izgalmas, érdekes dolgot, szereti leírni, hogy megoszthassa a családtagjaival és barátaival. Türelmes és erős tud maradni még nehéz helyzetekben is. Továbbá nagyon büszke az írásaimra, előadásaimra, mert sok embernek tudtam már velük segíteni.

Nemrég megtudtam, hogy megbetegedett, pedig azt gondoltam, hogy az édesanyám örökké egészséges és fitt marad. Úgy tűnt, próbálta eltitkolni előlem a betegségét, mert nem szerette volna, hogy aggódjak miatta. Semmi nem sújtja le úgy a szívedet, mint amikor kapsz egy telefonhívást az édesapádtól, hogy az anyukád súlyos beteg. Mindent eldobtam, és azonnal odarepültem, hogy lássam őt. A betegsége szerencsére gyógyítható volt, mégis egy hónapig vele maradtam. Égett a szívem a szégyentől, hogy miközben azzal foglalatoskodtam, hogy vadidegeneken segítsek, elhanyagoltam a saját szüleimet.

Amikor nyilvános előadást tartok, általában azzal zárom a mondanivalómat, hogy közös meditációra invitálok a

közönséget. A meditáció során először megkérem őket, ajánlják fel szeretetüket és jókívánságaikat önmaguknak, s közben simogassák meg a saját szívüket. Ezt követően arra kérem őket, csukják be a szemüket, és fogják meg a mellettük ülő kezét. Képzeljék el, hogy egy olyan személy kezét fogják, akit igazán szeretnek, s akivel szívből törődnek, pl. az édesanyjukét. Végül megkérem őket, hogy küldjenek szeretetet azoknak az embereknek, akikre gondoltak, és ismételjék el az alábbi áldást: „Légy boldog! Légy egészséges! Légy békés! Légy mindig biztonságban!”

Miközben csendben együtt ismételtük ezt az imát, jó néhányunknak könny szökött a szemébe. Noha mindig azt kívánjuk, hogy a szeretteink boldogok és egészségesek legyenek, gyakran nem fejezzük ezt ki, azt feltételezve, hogy úgy is tudják, mit érzünk. Ahogy az imát ismételjük, rádöbbenünk és bánjuk, hogy nem töltöttünk elég időt velük az utóbbi időben, mert túl elfoglaltak voltunk. Én is így éreztem, és közben elképzelttem, hogy az anyukám kezét fogom, és az áldást ismételtem a közönséggel. Ahogy e szavak belém hatoltak, hirtelen egy érzés támadt fel a szívem legmélyéről:

„Anya! Anya! Annyira, de annyira szeretlek!”

Anélkül, hogy észrevettem volna, az „anya” szót használtam „édesanya” helyett. Noha egy kicsit kínos volt, azonnal elküldtem üzenetben anyukámnak. Miután belegondoltam, nem is emlékeztem, mikor mondtam neki ezeket a szavakat utoljára. Később hallottam, hogy ez az ártatlan üzenet, amit a felnőtt fiától kapott, aki elhagyta otthonát, hogy szerzetesnek

álljon, sírva fakasztotta. Ezt követően édesanyám elhatározta, hogy újra egészséges lesz, nemcsak maga, hanem a fia miatt is.

A híres koreai novella, a *Vigyázzatok Anyára!* történetében a lány akkor jön rá, mennyire szereti édesanyját, amikor eltűnik. Az író, Kyung-sook Shin egy interjúban feltárja, hogy nagyon régóta tervezte megírni ezt a könyvet, de nem találta tökéletesnek, amíg a címben nem változtatta meg az „édesanya” szót „anyára”. A novella azzal fejeződik be, hogy a lány a Vatikánba utazik, s egy rózsafüzért helyez a *Pietà* – a Szent Anya ábrázolása, amelyen magához öleli a halott Jézust – elé, majd így imádkozik: „Kérlek, kérlek, vigyázzatok Anyára!”

Miután egy hónapot töltöttem otthon anyukámmal, ismét el kellett hagynom az országot. A szívem megtelt szomorúsággal és bűntudattal, s azon kaptam magam, hogy újra meg újra Avalókitésvara bódhiszattva, a kegyelem és a védelem istennőjének nevét ismételve, anyukámért imádkozva.







Egyszerűen csak megfogni valaki kezét, oly sokat jelenthet fájdalomának enyhítéséért. Minél több a fájdalmunk, annál nagyobb szükségünk van a családjunk szeretetére és támogatására.



Ha valaki, akit szeretsz, szenved, a legjobb ajándék, amit adhatsz neki, a kedves jelenléted. Jó, ha küldesz virágot vagy üzenetet, de nem olyan jó, mint ott ülni vele és fogni a kezét, belenézni a szemébe és megcsókolni.



Hosszabb életet élünk, de nem azért, mert nem leszünk betegek, hanem azért, mert megtanultunk együtt élni a betegségeinkkel. Ti, akik próbáltok legyőzni egy betegséget, és ti, akik róluk gondoskodtok, sose veszítsétek el a reményt!



Ha az időjárás-előrejelzés esős napot jósol, ha belegondolsz, van úgy, hogy az eső mégis továbbáll.

Lehet, hogy betegek vagyunk és szenvedünk, mégis lehetnek pillanatok, ha jobban megnézzük, amikor nincs is fájdalmunk.

De ha azt mondjuk magunknak, hogy „Beteg vagyok!”, vagy „Egész nap esni fog!”, akkor úgy érezzük majd, hogy az eső vagy a fájdalom sosem hagy alább.



Néha jobban szeretnénk azt hallani, hogy: „Szükségem van rád!”, mint hogy: „Szeretlek!” Mert szeretnénk érezni, hogy az életünknek van célja.

Így hát, légy bátor és mondd őszintén:  
„Szükségem van rád!”



Amikor egy szeretett családtagunk eltávozik, sajnáljuk, hogy nem gondoskodtunk róla jobban, és büntudatunk van, mert nem védtük meg őt a bajtól.

Majd számtalan nehéz, magányos éjszaka után a tavasz, amiről azt gondoltuk, hogy már soha

nem látjuk újra, visszatér.  
Amint a tavaszi nap meleg sugarai megérintik az  
arcunkat, úgy érezzük, az elhunyt személy még  
mindig velünk van, és sok boldogságot kíván.  
Azt feltételeztük, egyedül vagyunk, aztán  
rájövünk, mégsem így van.



Elveszíteni egy számunkra fontos személyt  
olyan, mint elveszíteni az iránytűt, amely az élet  
értelme felé mutat; úgy tűnik, sosem találjuk  
meg újra az igazi északi irányt.  
Megtapasztalni az élet mulandóságát hatalmas  
lecke.  
Nektek, akik szenvedtek, legyen ez a tapasztalat  
egy lehetőség arra, hogy ráébredjete az  
Igazságra, túl a mulandóságon!



Mindegy, milyen jó egy kapcsolat,  
elkerülhetetlen, hogy idővel változni fog.  
A közeli barátod elköltözhét egy másik városba,  
egy családtag eltávozhat.  
A körülményeid szintén változhatnak.  
Ám ne hagyd, hogy ezek túlságosan  
elszomorítsanak – amikor egy ajtó becsukódik,

egy másik ajtó mindig kinyílik.



„Néhány ember belép az életünkbe, majd  
gyorsan el is megy.  
Néhányan maradnak egy darabig, nyomot  
hagyva szívünkben, és mi soha többé nem  
leszünk már ugyanazok.”

FLAVIA WEEDN



A legnagyobb ajándék, amit egy szülő adhat a  
gyermekének, ha ő maga boldog.  
Ha a szülők boldogok, akkor a gyermek boldog,  
magabiztos felnőtté válhat.  
Ha azonban a szülők nem boldogok, akkor a  
gyermek értéktelennek érezheti magát – sehogy  
sem lesz képes boldoggá tenni a szüleit.



Feláldoztad az életedet a gyerekeidért, de  
ahelyett, hogy hálásak lennének, mérgesek,  
mert a szüleik álmát kellett megvalósítaniuk a  
sajátjuk helyett.

Tekints vissza, és gondold át, nem hitegetted  
magad azzal, hogy a gyermekeid  
megszállottjának lenni áldozat?  
Gondolj bele, a te „áldozatod”  
nem rabolta el a lehetőséget, hogy a maguk  
kárán tanulhassanak?



Oly sok minden van az életben, amit nem  
tudunk irányítani.

Ha a gyermekeinkről, élettársunkról,  
rokonainkról és barátainkról van szó,  
szerethetjük őket, imádkozhatunk értük,  
mutathatunk érdeklődést irántuk, de nem  
tudjuk irányítani őket, még akkor sem, ha  
jószándékkal tennénk azt.

A boldogság végső soron rajtuk múlik.  
Vállaljanak csak felelősséget a döntéseikért.

Amikor túljutunk egy betegségen, akkor  
immunitást fejlesztünk ki.

Ha megvédünk valakit a betegségtől, nem fog  
tudni megfelelő immunitást kifejleszteni az élet  
ellen.



Ha a tanár elkényeztet egy tanulót, elrontja őt.

Ugyanez történik a saját gyermekeddel.  
Gyakran előfordul, hogy a fiatalabb gyerekek,  
akik kevesebb figyelmet kaptak, felnőttkorukra  
többet törődnek a szüleikkel, mint a legidősebb,  
akivel annyit bajlódtak.



A kamaszok azért nem hallgatnak a szüleikre, és  
ragaszkodnak makacsul a saját elképzelésükhöz,  
mert most tanulják meg, hogyan kell  
függetlennek lenni.  
Ez normális, ne aggódj túl sokat emiatt.



A gyerekek szeretnék csodálni a szüleiket, de a  
túlzott védelmezéssel nem fogod elnyerni  
csodálatukat.

Inkább ajánld fel a segítséged a gyengéknek és elesetteknek, vagy törekedj őszintén arra, hogy fontos értékeket mutass be, mint például az őszinteség, együttérzés, eltökéltség és tolerancia.  
Tegyél meg mindent, hogy a gyerekeidnek legyen kire felnézni.



Szülők, kérlek, tanítsátok meg a gyerekeiteknek, hogy a durva beszéd és a gyengék ellen elkövetett erőszak helytelen minden körülmények között.  
Szintén helytelen más fájdalomán derülni.  
Ha szeretnéd, hogy a gyereked illedelmes felnőtté váljon, ne engedd az effajta viselkedést.



A leigázó, erőszakos kapcsolatokban senki nem tud vigyázni rád, egyedül te magad.  
Ha egy kapcsolat fájdalmat okoz, húzz egy határozott vonalat, és határold el magad ettől a személytől.  
Amint külön lesztek, hallani fogod a belső hangod, és idővel erősebbé és függetlenebbé válsz.

Ne veszítsd el a saját életed gyeplőjét, ne hagyd,  
hogy valaki más rángasson ide-oda.



Tanácsadásaim során gyakran keresnek meg  
olyan fiatalok, akiknek nehézségeik vannak,  
mert szeretik a szüleiket, de utálják is őket.

Semmi gond, ha mindkét érzés jelen van.  
Egy időben szerethetsz és utálhatsz is valakit.



Szinte lehetetlen egy gyereknek megváltoztatni  
a szülei személyiségét, értékrendjét vagy  
viselkedését.

Ha a gyerekek problémásnak is gondolják  
valamiért a szüleiket, se joguk, se felelősségük  
nincs megváltoztatni őket.



Ha gyerekkorodban gyakran elutasítottak vagy  
figyelmen kívül hagytak a szüleid, azt a  
szeretetet és figyelmet, amit nem kaptál meg,  
végül megtalálhatod a párkapcsolatodban.  
Ha társad egy kicsit is közömbös veled szemben,  
akkor a gyermekkori sebeid azonnal



megnyílnak, s ez nagy veszekedésekhez  
vezethet.

De a valódi ok nem a párodban rejlik, hanem az  
a seb az, amit magadban hordasz.

Ahelyett, hogy rávetíted a sebet, és veszekedni  
kezdesz, tedd félre a büszkeséged, és szólj a  
szíved mélyéről: „Rettegek, hogy ugyanúgy  
elutasítasz és elhagysz, mint az anyám.”

Ha összekapcsoljuk a fájdalmas emlékeket, a  
figyelemre való vágyat és a büszkeséget, a  
kapcsolat könnyen összeomlik.



Ha azt feltételezed, hogy azért, mert régóta  
együtt vagytok, kellene tudni egymás  
gondolataiban olvasni, akkor nagyon sok  
minden lesz, amit nem fogtok megérteni  
egymással kapcsolatban.



Szeretlek.  
Köszönöm.  
És szükségem van rád.



## HOGYAN ÉRTSÜK MEG ÉDESAPÁNKAT

Mérges voltam az apámra. „Miért halogattad a kórházi időpontodat? Annyiszor mondtam, hogy ne tedd ezt!” Bár ez nem vall rám, felbosszantott és aggódtam. Nem szerettem, amikor így beszélek vele. A következő történt. Miután véget ért az őszi elvonulás a bongami zen kolostorban, meglátogattam a szüleimet, és láttam, hogy édesapám rendkívül lefogyott. Megkérdeztem, van-e konkrét oka a fogyásának, mire azt válaszolta, hogy nincsen, csak az emésztése rendetlenkedett mostanában, amire szedett is néha gyógyszert. Azonnal megijedtem, nem gyomorrákról van-e szó, hiszen annak első szembetűnő jele a látszólag ok nélküli súlycsökkenés. És nem gyomorrákban ment el a nagypapám is?

A tanácsom ellenére édesapám nem volt hajlandó gyomortükrözésre menni. Ragaszkodott hozzá, hogy jól van, és azt mondta, inkább a saját egészségemmel foglalkozzak. „Én nem vagyok olyan fontos, de te, fiam, annyi jót teszel az emberekért, magadról kell szépen gondoskodnod, hogy

továbbra is tudd ezt csinálni.” Miután hazatértem abban a csontig hatoló hideg, téli időben, az apám még több mint egy hónapig szenvedett a megfázástól és a szénanáthától. Akkor már ő is elismerte, hogy valami furcsa dolog történik a szervezetében, és beleegyezett a gyomortükrözésbe. Összeszorult a szívem. Miért nem értékeled jobban a saját testedet? Miért mondod mindig, hogy te nem vagy fontos? Miért nem gondolsz a gyerekeidre, hogy vajon ők mennyit aggódhatnak érted? Dühös voltam.

Úgy tűnik, nem én vagyok az egyetlen, aki hasonlókat érez. Felfigyeltem arra, hogy az emberek általában nehezebb és bonyolultabb érzéseket tapasztalnak meg az édesapjukkal, mint az édesanyjukkal kapcsolatban. Ez főleg a fiú gyerekekre jellemző. Tehát, az emberekkel folytatott beszélgetéseim alapján, öt alapvető apa-fiú kapcsolatot fogalmaztam meg – noha minden bizonnyal ennél sokkal több létezik. Miközben olvasod őket, próbáld megfejteni, vajon illik-e rád bármelyik.

Az első eset, amikor az apa rendkívül patriarchális módon viselkedik, visszatartja a szeretetét, és szigorúan betartatja a szabályokat, előírásokat. Általában úgy gyakorolja hatalmát a gyerekein, hogy szégyenérzetet és bűntudatot kelt bennük. A gyerekek számára az ilyen apa úgy fest, mint egy hegy, amin nem lehet átkelni. Gyerekei még felnőttként sem érzik kellemesen magukat a társaságában, hiszen egész gyerekkorukban féltek tőle, így nem tudnak megnyílni előtte vagy őszintén beszélgetni vele.

A második eset azokra a gyerekekre vonatkozik, akik szemtanúi voltak édesanyjuk szenvedésének apjuk házasságon kívüli ügyei vagy munkanélkülisége miatt. Az ilyen gyerekek mélyen együttéreznek az édesanyjukkal, és dühösek az apjukra. Ha gyerekként képtelenek voltak kifejezni dühüket édesapjuk felé, az elnyomott érzéseik igen megnehezítik felnőttkori kapcsolatukat vele. Rendszerint úgy döntenek, teljes mértékben elkerülik őt.

A harmadik eset, amikor az apa egy törekvő ember, szilárd hite van a kemény munkában, és szintén nagy elvárásokat támaszt a gyermekei felé. Mivel az apának is magának kellett feltornáznia magát az élet ranglétráján, az ő szemében nem elegendő, ha gyermekei csak közepesen keményen dolgoznak az életben, vagy csak mérsékelten teljesítenek jól az iskolában. Ezek a gyerekek epedeznek édesapjuk elismeréséért, szüntelenül szoronganak, és nem tudják elengedni magukat, mert úgy gondolják, csak akkor érdemlik meg a szeretetét, ha helyesen cselekednek, vagy valami óriási dolgot érnek el. Sűrűn találkozom olyan fiatalokkal, akiknek kitűnő végzettségük van, remek munkájuk, mégis alacsony az önértékelésük és hajlamosak a munka megszállottjaivá válni. Mikor beszélgetek velük, azt látom, sokuknak ilyen édesapjuk volt.

A negyedik esetben a gyermek egy átlagos családba születik, és akadémiai zseni lesz belőle, vagy más területen ér el nagy sikereket. Ezek a gyerekek némiképp korlátozva érzik magukat az édesapjuk miatt, és neheztelnek rá, ha bele akar folyni az életükbe. Függetlenek, motiváltak, és nem szeretnék kéretlen tanácsokat kapni egy olyan apától, aki nem ismeri az életük

részleteit. Az ilyen gyerekek szeretik a szüleiket, de nem feltétlen néznek fel rájuk.

Végül az ötödik eset az, amikor egy gyerek fiatalon elveszíti édesapját. Gyerekkorában mélyen élte meg apja távollétét, majd felnőttként még mindig utána vágyódik. Általában hősként emlékszik édesapjára, és vonzódik azokhoz a tanárokhoz, mentorokhoz, akik hasonlítanak rá.

Próbáltam megérteni az apámat, miért mondja állandóan, hogy ő nem fontos, és hogy miért nem tartja fontosnak a saját egészségét. Igyekeztem mélyen elgondolkodni rajta, ahogy ezt másokkal is szoktam tenni. Ez volt az első alkalom, hogy nem mint az édesapámra tekintettem, hanem mint egy férfira. És felfedeztem benne a kisfiút, aki felé az ő édesapja, az én nagyapám, ritkán fejezte ki a szeretetét, vagy mutatott bármilyen érdeklődést. Az édesapámnak még mindig fájt, hogy a nagyapám elmenekült az országból a koreai háború alatt, és egyedül a legidősebb fiát vitte magával. Apám, a másodszülött fiú, egyedül maradt édesanyjával és lánytestvéreivel. A ritka finomságok, mint például a tükörtojás, mindig a legidősebb fiút illették. Valamint, ahogy az abban az időben szokás volt a férfiakkal, a nagyapám rideg és patriarchális volt, s nem mutatott sok érzelmet felé. Így nőtt fel – apja és bátyja árnyékában –, ezért saját létezésének értékét képtelen volt látni. Még most sem volt elég önbizalma, amikor pedig már nagypapa lehetne, és azt gondolta magáról, hogy nem fontos, miután egész életében mindenki mást maga elé helyezett. Hirtelen égni kezdtek a szemeim.

A gyomortükrözés után felhívott telefonon. Elmondta, hogy szerencséje van, nincs gyomorrákja. Egy kicsit tétovázott, majd így szólt: „Szeretlek, fiam.” Most először mondta ezt nekem életemben. Melegség öntötte el a szívemet. Tudom, apám is olvassa majd e sorokat, és el akarom mondani neki: „Apa, én is szeretlek! Őszintén hálás vagyok, amiért nevelésem során ilyen magas önbecsüléssel és pozitív szemlélettel ajándékoztál meg. Szerencsésnek érzem magam, hogy te vagy az apukám.”



A szeretetnek nem kell más oka legyen,  
mint maga a szeretet.





Ha önbecsülésed mélypontra kerül, mondd magadnak: „A családom és a barátaim számára ugyanolyan értékes vagyok, mint korábban. Még mindig képes vagyok jót tenni a világgal. Az a néhány ember, aki nem is ismer igazán, nem dönthet arról, milyen értékes vagyok. Idővel megismerkedek majd más olyan emberekkel, akik értékelni fogják a személyem és a képességeim.”



Ha szeretsz valakit, ne azt tedd, amire szerinted szüksége van, hanem azt, amire valóban megkér.  
Bár a jószándék vezérel, ha azt teszed, amiről te gondolod, hogy szüksége van rá, ez az irányítás iránti vágy magjává válhat, hogy olyanná tedd őt, ami számodra örömet okoz.



Egy kis tervezéssel folyamatosan élvezheted az életet, miközben gondoskods valakiről, akit szeretsz.

Ha teljesen feláldozod magad, az hosszú távon nem vezet jóra, még annak a személynek sem, akiről gondoskods.

Csak ha te magad is jól vagy, akkor leszel képes megfelelően törődni valakivel.



Aggódsz, mert élettársad vagy gyermeked kicsit meghízott?

Ha szeretnéd, hogy az, akit szeretsz, jobban figyeljen az egészségére, figyelj oda a sajátodra kiegyensúlyozott étrenddel és rendszeres mozgással.

Ha jó példát mutatsz, azt szívesebben követik.



Noha te mindent megpróbáltál, válaszuk  
közömbös volt, vagy még többet vártak tőled.

Nem kell kétségbeesni.

Ha te tényleg mindent megtettél, akkor engedd  
el.

Ha többre van szükségük, meg fogják találni a  
módját, hogy nélküled fejezzék be a feladatot.



Van, hogy szavakkal fenyegetünk valakit abban  
a reményben, hogy ettől majd magához tér.

Például: Ha nem teszed meg, amit szeretnék,  
elveszek tőled valamit, ami fontos számodra,  
vagy a jövőben nem teszem meg, amit szeretnél.  
Ez főleg családtagok között szokott megtörténni.  
Sajnos az ilyen mondatok senkit se változtatnak  
meg, csak megbántódnak tőlük, és még jobban  
kötik az ebet a karóhoz.

Helyette próbáld meg türelmesen elmagyarázni,  
miért olyan fontos ez neked.

Szavaid ne legyenek fenyegetőek, és ne adjanak  
ultimátumot.

A változás maradandóbb lesz, ha nem erő  
kényszeríti ki, hanem azért jön létre, mert valaki  
meg van győződve annak fontosságáról.



Valaki ezt mondta nekem, és jó volt hallani:  
„Haemin Sunim, most, hogy olyan jól megy  
nekem anyagilag, megjavult a kapcsolatom a  
testvéreimmel és a szüleimmel.”  
Ha sok pénzt keresel, oszd meg egy részét a  
családoddal.



Sok otthoni viszály abból a hiábavaló  
erőfeszítésből fakad, hogy valaki mindig beleszól  
valamibe, vagy viszályt szít a családtagok között:  
a feleség a férje és családja között, az anyós a fia  
és felesége között, a férj húga a bátyja és  
felesége között.



Bármilyen közeli is egy kapcsolat, vannak olyan  
kérdések, amiket jobb, ha nem teszünk fel.  
„Miért nem fogysz le?”  
„Hogyhogy nem házasodtál még meg?”  
„Miért váltál el?”

„Miért nem dolgozol?”  
Kérlek, ne feszegetsd ezeket a témákat.



„Még ugyanarról a töről kihajtott ágak között is lesznek egészségesek, melyeken sok gyümölcs terem, és satnyák, apró termésekkel. Az egészséges ág valószínűleg azért vált ilyenné, mert a megérdemelnél több tápanyaghoz juthatott.

Ugyanígy van ez a testvérekkel. Ha az egyik okos és sikeres, lehet, hogy van egy másik, aki nem annyira okos és segítségre szorul.

Az idegeidre megy, hogy a testvéred állandón a segítségedet kéri, és úgy érzed, megfoszt attól, ami jogosan a tiéd lenne.

Gondolj azonban bele, mit kellett a testvérednek feláldozni azért, hogy te itt tarthass.

Így már nem is tűnik olyan igazságtalannak.”

MISOOK KO, KOREAI IRODALOMTUDÓS



Általában azok bosszantanak fel a legjobban, akik a legközelebb állnak hozzánk.

Ha pedig mindkét fél mérges lesz,  
elkerülhetetlen a vitatkozás.  
Ha valaki hevesen lép fel, lehetséges, hogy csak  
azt akarja, hogy meghallgassuk őt pillanatnyi  
helyzetéről és érzéseiről.  
Vitatkozás helyett próbáld megérteni mélyebb  
szükségleteit.



Amikor érzed, hogy majd elönt a düh, gondolj a  
családodra.  
Gondolj arra, milyen hatása lehet a  
gyermekeidre.  
Ha nem tudod megfékezni az indulataidat  
önmagad miatt, tedd meg a családod kedvéért.



Ha egy gyerek sír vagy lármázik a repülón,  
valószínűleg felbosszant, s haragszol a szülőkre.  
És mit szólnál, ha ez a gyerek az unokahúgod,  
unokaöcséd vagy unokád lenne?  
Ha ismeretlenként nézünk a gyermekekre, akkor  
arra figyelünk, milyen kényelmetlenséget okoz  
nekünk.  
Ha azonban családtagunkként tekintünk rá,  
akkor kegyesek leszünk, és azon töprengünk,

vajon kényelmetlenül érzi-e magát, vagy fáj-e valamije.



Ha szeretnél segíteni a gyermekednek, élettársadnak vagy barátodnak, egyszerűen csak hallgasd meg őt, anélkül hogy tanácsot akarnál adni, vagy elmondanád a saját meglátásodat.

Képzeld a helyébe magad, és érezd át az ő tapasztalatát.

Ne szaladj el a nehézségek előtt, viseljétek el együtt őket.

Így lehetsz a legnagyobb segítség valaki számára.



Mielőtt a párnádra teszed a fejed és elalszol, idézz fel csupán három dolgot, amiért hálás lehetsz azon a napon.

Ha ezt legalább két hónapon át meg tudod tenni, meglátod, boldogabbnak érzed majd magad, mert ahelyett, hogy az életben jelen lévő rosszra összpontosítanál, szokásoddá válik, hogy a jót keresd.

A boldog elmeállapotot gyakorlással szerezheted meg.



Ha teljes mértékben összpontosítasz valamire,  
és jól megvizsgálod, bármi legyen is az, idővel  
elkezd érdekelni, és törődni szeretnél vele.  
Ahogy gyermeked arca, amely oly ismerős, és a  
legkedvesebb dolog számodra a világon, ha  
állandóan odafigyelsz egy dologra, akkor az nem  
lesz többé átlagos, és ettől különleges lesz  
számodra.



Ha befogadsz egy macskát, és elkezdesz  
gondoskodni róla, csak idő kérdése, mikor válik  
akár egy elhagyott, piszkos macskából is a világ  
legédesebb cicája.



Harmadik fejezet

---

## AZ EMPÁTIA





Ha szeretsz valakit, hát öleld át, ahogy Szűz  
Mária öleli át egyetlen fiát.  
Hallgasd figyelmesen, mintha nem létezne rajta  
kívül senki az egész univerzumban.  
Nézz a szemébe, mint egy lélek, aki  
kommunikálni próbál, miután elfelejtette a  
nyelvét.  
Táncolj vele, mintha holnap lenne életed utolsó  
napja itt a Földön.



## AZ ÖLELÉS EREJE

Hallottad már, hogy minden egyes szerető öleléstől egy nappal hosszabb lesz az életed? Természetesen nem lehet bebizonyítani, hogy ez valóban így van-e, de bárki könnyen megértheti e kijelentés üzenetét. Amikor érezzük, hogy a nehézségek ott tornyosulnak a fejünk felett, egy szeretetteljes ölelés szavak nélkül is nagyobb erőt ad, mintha valaki logikusan, lépésről lépésre elmagyarázná, miért mennek olyan nehezen a dolgok. Bár nem tudom megszüntetni a fájdalmad, akkor is melletted fogok állni, és ott leszek a legnehezebb időpontban is. E gondolatok szerető kifejeződése az ölelés.

Amikor Amerikába érkeztem, hosszú időbe telt, mire megszoktam a nyugati ember üdvözlését. Ahelyett, hogy udvariasan meghajoltam volna a tradicionális koreai szokások szerint, meg kellett tanulnom a lezser, fesztelen baráti köszöntést – egy gyors bólintás és egy „helló”, amikor

összefutunk az utcán. Meg kellett tanulnom, hogy kézfogáskor nemcsak megrázzuk a másik ember kezét, hanem mosolygunk is, egyenesen a szemébe nézünk, miközben figyelünk arra, hogy a kézfogás se túl erős, se túl gyenge ne legyen. A különböző üdvözlési formák közül azonban a leghosszabb ideig az tartott, míg megszoktam az ölelést. Főleg amióta szerzetes vagyok. A *hapjang* köszönéshez voltam szokva, miszerint két tenyeremet összeteszem a mellkasom előtt, és derékmagasságban meghajolok. Attól, hogy kitérjem mindkét karomat és megöleljek valakit, szégyenlősen és kínosan éreztem magam.

Persze az üdvözlést nem egyedül teszi az ember. Ha valakitől elköszönni készülsz, és az illető kitérja a karjait, hogy megöleljen, de te kézfogáshoz nyújtod a kezéd, az nemcsak zavaró, hanem azt sugallja, távolságot kívánsz tartani, ami sértő is lehet számára. Aztán egy idő után, amint elég közelivé vált a kapcsolatod egy barátommal vagy kollégámmal, megtanultam ölelni. Rejtélyes módon, a kezdeti kínos érzés fokozatosan elmúlt, s belépett helyére a barátság, az intimitás és a melegség érzése.

Nemrég hallottam egy érdekes tanulmányról az öleléssel kapcsolatban – miszerint tudományos igazolást nyert, hogy az ölelésnek valóban van előnyös egészségre gyakorolt hatása. A Sydney Egyetem pszichológiaprofesszora, Anthony Grant tudományos bizonyítékai szerint azontúl, hogy az ölelés csökkenti a szorongást és a magány érzését, csökkenti szervezetünk stressz hatására termelt kortizolhormon-termelését is, s mindez növeli a test patogénok elleni

immunitását, valamint csökkenti a vérnyomást. Chapel Hillben, az Észak-Karolinai Egyetemen Karen Grewen kijelentette, ha egy pár 20 másodpercen át fogja egymás kezét és öleli egymást reggel munkába indulás előtt, feleannyi stressz fogja érni őket, mint azokat a párokat, akik ezt nem teszik. Más szóval, egy rövid, szerető ölelés reggel azzal, akit szeretünk, védőréteget képez körülöttünk, megóvva bennünket az aznapi stresszhatásoktól.

Szerzetesként olykor fel kell ajánlanom egy hasonló védőréteget az embereknek. Egy ilyen konkrét eset még mindig élénken él az emlékeimben. Könyvedikáláson voltam Szöulban egy nagy könyvesboltban. Épp egy hölgy könyvét írtam alá, amikor hirtelen a következőt mondta elcsukló hangon:

„Haemin Sunim, két hónapja halt meg a gyermekeim édesapja autóbalesetben. Olyan sokkos állapotban voltam, hogy alig léptem ki a lakásból az elmúlt két hónapban. Az öcsém ajándékba adta a könyvedet, valószínűleg, mert megsajnálta engem. Miközben olvastam, már az első fejezettől kezdve végigsírtam. Valamiért az járt a fejemben, ha valahogyan tudnék veled találkozni, az elegendő bátorságot adna, hogy továbblépjek, és szépen gondoskodjak a két gyermekemről. Vidéken lakom, de korán reggel vonatra szálltam, hogy eljöjjek, és személyesen találkozjak veled.”

Remegett a hangja, és az arcán könnyek csurogtak végig. Abban a pillanatban, anélkül hogy tudatában lettem volna, mit csinálok, felálltam, odaléptem hozzá és kitártam a karjaimat.

Miután egy ideig szeretettel tartottam a karjaimban, a következőt válaszoltam: „Én is imádkozni fogok gyermekeid édesapjáért. Szelleme valószínűleg figyelni fog rád a másik világból, hogy vajon továbblépsz-e az életedben, és hogy mennyire vigyázol a gyermekeitekre. Ebben a pillanatban szörnyen magányos vagy, és az élet rendkívül nehéz, de ez a tapasztalat erősebbé, bölcsebbé és együttérzőbbé fog tenni. Innentől kezdve a dolgok egyre könnyebbek lesznek. Ne aggódj túlságosan.”

Karjaimban tartottam, miközben sírt, és azon gondolkodtam, hogy bár sok hiányosságom van, szeretnék az az ember lenni, aki tud egy kevés vigaszt nyújtani az embereknek, s aki tudja bátorítani őket, mint a nap meleg sugara. Ha valakinek szüksége van egy ölelésre tőlem, akkor önként és örömmel adom meg neki, és olyan gyakran, amilyen gyakran csak szüksége van rá. Ha van olyan családtagotok vagy barátotok, aki nehéz időszakát éli, kérlek, ne felejtsetek el időről időre szeretettel megölelni. Ki tudja, lehet, hogy ezzel valóban meghosszabbítod az életét – és a tiédet is.





Én is megtapasztaltam már a fájdalmat, ezért  
tudom másokét befogadni.  
Követtem már el hibákat, ezért tudom mások  
hibáját megbocsátani.  
Legyen a szenvedésem az együttérzés magja.



Ha szeretnéd kifejezni a szereteted  
családtagjaidnak és barátaidnak, hallgasd meg  
őket figyelmesen, szenteld a teljes elmédet és a  
szívedet a szavaiknak.  
Ha nagy törődéssel és érdeklődéssel hallgatod  
őket, azt fogják érezni, hogy: „Értékes ember  
vagyok”, és hogy „Ilyen érzés, amikor szeretnek  
valakit!”.



Úgy tűnik, ha látunk egy fotót valakiről, akit  
szeretünk, az, mint egy fájdalomcsillapító  
gyógyszer, csökkenteni tudja a fájdalomérzetet.  
És ha látsz egy embert, aki épp valakinek segít,  
az serkenti a boldogsághormon termelődését a



te szervezetedben is, éppúgy, mintha te segítenél  
annak a személynek.



Amikor szenved és szüksége van rád annak, akit  
szeretsz, csak légy ott vele fájdalmában és  
szenvedésében.

Érezze, hogy nincs egyedül.

Ha csak vidám közhelyeket sorolsz, vagy egy  
egyszerű megoldást kínálsz, úgy tűnik, nem  
szeretnél szembenézni az ő helyzetével.

Vizsgáld meg, vajon csak azért keresed a könnyű  
szavakat, hogy gyorsan megkönnyebbülhess?



Hosszú évek után először futottam bele egy  
középiskolás osztálytársamba.

Elmesélte, hogy amikor a vasútállomáson látta a  
feleségét és a gyermekeit, amint esernyővel a  
kezükből rá vártak, rádöbben, mi az élete  
értelme.

A valóban fontos dolgok ott vannak  
karnyújtásnyira.

Bár úgy tűnik, időről időre megfeledkezünk  
róluk.



Vannak, akik azért szeretnek, amilyen vagy, és  
vannak, akik azért, amit teszel.  
Nincs különbség azok szeretetében, akik azért  
szeretnek, amilyen vagy, még akkor sem, ha  
hibát követsz el, vagy nem jársz sikerrel.  
Ők az igaz barátaid és a családotod.



Ha egy családtagod vagy barátod kudarcot vall  
valamiben, így vigasztald: „Igaz, most nem jártál  
sikerrel, én mégis nagyon büszke vagyok rád.  
A nehéz körülmények ellenére nem adtad fel.  
Ez számomra a sikert jelenti.”



Kívánom, hogy légy boldog, de ne várj arra,  
hogy valaki más tegyen boldoggá.  
Dönts úgy, hogy boldog leszel magad miatt, és  
tegyél érte.  
Ne mondj le erről a képességedről valaki más  
javára.



Ha valaki megkérdezi, hogy érzed magad, és  
nem tudod pontosan, mit is válaszolj, csak  
mondd ezt: „Egész jól!”

Abban a pillanatban, hogy ezt kimondtad, lehet,  
hogy tényleg jobban kezded érezni magad.



Ha valaki mond valamit, miközben fáradtnak  
érzi magát, ne feledd, csak a fáradtság beszél  
belőle.

Bölcs döntés a fontos témákat eltenni másnapra,  
amikor mindenki jól kipihente magát.

Ha valaki fáradt, adj neki egy finom gyógyteát,  
és csak hadd legyen egymagában.



A szeretet egyik kifejezése, ha egyszerűen csak  
hagyjuk levegőhöz jutni a másikat.



A szavakban nagy erő van.  
„Mától kezdesz jobban lenni!”  
„Annyira tehetséges vagy!  
Bámulatos író lesz belőled!”  
„A zenéd rengeteg ember szívét meg fogja  
érinteni egy nap!”

Abban a pillanatban, amikor valaki ezeket  
mondja neked, új lehetőségek tárháza nyílik  
meg előtted.

E szavak a valóság magjai lehetnek számodra.



Még ha igaz is, amit valaki mond, ha utálattal és  
megvetéssel szól, az megakadályozza, hogy  
egyetérts vele.

Nemcsak szavakkal kommunikálunk, hanem az  
érzelmeink energiájával is.



Fontos, hogy milyen szavakat használunk, de  
ahogyan ejtjük őket, gyakran még fontosabb.  
Az arckifejezésünkkel és a testbeszédünkkel is  
kommunikálunk, valamint hangunk erejével és  
tónusával.



A düh, az erőszak vagy az éles kritika szavai  
nagyobb hatást érnek el, mint a kedvességé és az  
együttérzésé.

A negatív eszközök azonban később  
visszatérhetnek kísérteni azt, akitől származnak.

Meg fogja bánni az illető, hogy saját céljai  
érdekében másokat bántott.



Ha felbosszantanak, a dühöd visszhangot kelt,  
mely kétségtelenül visszaüt majd rád.  
A benned lévő harag másokban is felébreszti azt,  
és vagy azonnal megtorolják ugyanolyan  
erősséggel, vagy közvetetten sok éven át,  
pletykákkal vagy passzív-agresszív elemekkel  
vívott háborúval.  
Így hát, ha legközelebb dühbe kezdesz gurulni,  
tartsd fejben, milyen következménnyel jár.



Ha a házad csupa rendetlenség, de nincs  
energiád rendet rakni, hívd meg a barátaidat.  
Hirtelen majd szétrobbansz az energiától, így  
harminc perc alatt rendbe tudod tenni a házat!



Ha egy barátod meghív vacsorára az otthonába,  
sokszor az a legjobb, ha öt perccel a megbeszél  
t idő után csöngetsz be.  
Van, amikor egy kevés késés nagy segítség a  
másiknak: plusz öt perc a vacsora

előkészületeihez.



Megnéztem *A kezdő* című filmet, és megtanultam belőle, hogy egy úriember nemcsak maga miatt hord zsebkendőt magánál, hanem mindenki másért is, akinek szüksége lehet rá.



Amikor segítünk másoknak, ahelyett hogy azt gondolnád: „Az ő érdekében segítek nekik”, mondd azt, hogy „azért csinálom, mert szeretek az embereknek segíteni”.  
Ha ezek az emberek végül sosem viszonozzák a szívességedet, nem fog annyira bántani.



Amikor szükséged volt rá, kaptál segítséget.  
Most, hogy jobban mennek a dolgaid, szeretnéd viszonozni a szívességet.  
Sajnos az, aki segített, már nincs itt ebben a világban.  
Ha így van, segíts a fiatalokon, akiknek a helyezte olyan, mint a tied volt annak idején.

Ez minden bizonnyal örömet okoz majd annak  
is, aki már nincs együtt veled.



Amikor Bop Jong Sunim (1932–2010), egy  
kiemelkedő szerzetes ellátogatott New Yorkba,  
elvittük egy helyes könyvesboltba  
Manhattanben.

Bop Jong Sunim nagylelkűen így szólt hozzám:  
„Haemin Sunim, válassz néhány könyvet  
magadnak!”

Ahelyett hogy egyet vagy kettőt választottam  
volna, meggondolatlanul odavitem nyolc  
könyvet, s azzal érveltem, hogy szükségem van  
rájuk a tanulmányaimhoz.

Egy idősebb szerzetes szemtanúja volt  
mindennek, majd jelzett, hogy csak egyet  
válasszak.

Miközben próbáltam sebtében visszatenni a  
többi könyvet, Bop Jong Sunim észrevette és azt  
mondta: „Egy tanuló szerzetes számára a  
könyvek olyanok, mint a kenyér, amit  
megeszünk, vagy a levegő, amit belélegzünk.”  
Mind a nyolcat megvette nekem, és a következőt  
írta a belsejükbe:

*Haemin Sunim, tanulj szorgalmasan a  
doktoridra, és adj át remek tanításokat sok*

*embernek.*

*Bop Jong, tenyerek össze*

Nagy elkötelezettséget és szeretetet érzek  
feljebbvalóim iránt.

Bárcsak én is olyan nagylelkű tudnék lenni a  
fiatal generációhoz, mint amilyenek ők voltak  
velem.

Hiányzik Bop Jong Sunim, aki már elhagyta ezt a  
világot.





Ha valaki szeretünk, a legnagyobb ajándék számára az, ha teljes mértékben rendelkezésére állunk.



## A MÁSIK MEGHALLGATÁSA A SZERETET EGYIK KIFEJEZŐDÉSE

Előfordul az életünk során, hogy igazán nehéz helyzettel kell szembenéznünk, és ezt szeretnénk átbeszélni valakivel. Ilyen szituációban általában milyen típusú embert keresel magadnak? Egy olyan barátot, aki okosabb nálad és jobb a kommunikációs készsége? Vagy olyasvalakit, aki valószínűleg neked adna igazat, és szeretettel meghallgatná a mondanivalódat? Én zömében az utóbbit választom. Persze nálam intelligensebb barátokkal beszélgetni szintén segíthet, ugyanis ők képesek objektívan összpontosítani a problémámra. Ellenben minél összetettebb egy probléma, annál valószínűbb, hogy elégedetlen leszek egy rideg, racionalista tanáccsal, bármilyen érzékeny legyen is. Minden bizonnyal egy szerető, gondoskodó személyre vágnék ilyenkor, aki együttérzően meghallgatja, mivel küzd a lelkem.

Valahogy így történt, amikor Massachusettsben tanítottam. Számtalan alkalom volt, amikor a tanítás sok örömet és elégedettséget nyújtott. De az is előfordult, hogy azt éreztem,

nem vagyok jó főiskolai professzor. Először is ott voltak a kulturális különbségek. Az ázsiai diákokkal ellentétben például, néhány amerikai diák nyíltan vitába szállt a professzorával. Örömmel vettem az efféle kihívásokat, és még mindig azt gondolom, hogy a diákoknak teret kell adni, sőt bátorítani kell őket, lehessen a tanáraiktól eltérő véleményük. Azonban nem voltam hozzászokva ehhez a közvetlen hangvételhez, amiben nyilvánosan mondott ellent egy-egy diák az órán. Néha találkoztam olyan hallgatóval, aki nem vette olyan komolyan a tanulást, és felkészületlenül jött órára. Ez csak egy csekély része volt a teljes létszámnak, mégis tapasztalatlan, fiatal professzorként gyakran aggódtam és szomorkodtam emiatt. Utáltam magam, amiért nem kedvelem a nehéz diákokat, ami aztán büntudatot okozott, és irtó kényelmetlenül éreztem magam miatta.

Ha bármikor így éreztem, mindig szerettem átbeszélni ezt egy idősebb kollégámmal. Ahelyett hogy olyasvalakihez fordultam volna, aki közismerten józan gondolkodású és egyenes természetű volt, általában egy olyan idősebb kollégát választottam, aki nemcsak jószívűnek, hanem jó hallgatóságnak is bizonyult. Ha arra gondolok, miért mellettük döntöttem, akkor azt mondanám, ahhoz, hogy valaki jó hallgatóság legyen, többről van szó, mintsem egyszerűen meghallgatni valakit. Az illető arckifejezése, hanghordozása és testbeszéde mind hozzájárul ahhoz, hogy úgy érezzük, gondoskodnak rólunk, elfogadnak és megértenek minket. Amikor valaki ily módon rám összpontosított, s engedte, hogy elmondjak mindent, amit szeretnék, anélkül hogy a szavamba váгна vagy témát váltana,

háborgó szívem lassan meg tudott nyílni, és fel tudtam tárni a mélyen rejlő történeteket egytől egyig, anélkül hogy félnem kellett volna a megítéléstől.

Óriási súlyt tudott levenni a vállamról, valószínűleg nagyobb szükségem volt rá, mint egy szilárd tanácsra. Miután a kollégám együttérző tanúja volt az általam feltárt helyzetnek, ha ezután ő is megosztott velem egy hasonló esetet, még jobban megnyugtató, hogy nem vagyok egyedül. Amint szélesebb látószögben kezdtem látni a dolgokat, könnyebben el tudtam fogadni a helyzetem, és meg tudtam birkózni az érzéseimmel.

Szerzetesként és professzorként gyakran kell nyilvános beszédet vagy buddhista *dharma* előadást tartanom. Míg bizonyos közönség hangosan felnevet az együgyű vicceimen, és láthatóan elégedetten, felvillanyozva hagyja el az előadótermet, mások üres tekintettel ülnek, síri csendben. Még ha ugyanazt a beszédet is tartom, az előadás élménye lényegesen más lesz egy eleven hallgatóság nélkül. Ha a nézőközönség és én egymásra hangolódunk akkor a szavak úgy ömlenek ajkaimról, akár egy folyó, keresztülhömpölyögnek az előadótermen a lelki életerő szellemében. Ha azonban a hallgatóság nem túl befogadó, akkor lelkileg összezsugorodom, és nem tudom hatékonyan átadni, amire készültem. Ezért úgy vélem, a hallgatás korántsem egy passzív cselekvés. A szeretet egyik legjelentősebb kifejeződése, ha nyitott szívvel, türelmesen és figyelmesen hallgatunk.

Néha azon tűnődöm, miért maradunk fenn késő estig, hogy képeket töltsünk fel a Facebookra, Twitterre, Instagramra, stb... Senki nem kényszerít rá minket. Egyszerűen csak szeretnénk megosztani a világgal, hogy aznap mit csináltunk, mi járt a fejünkben, milyen fotókat készítettünk. Azt hiszem, abban rejlik a gyökere, hogy szeretnénk, ha valaki meghallgatna minket, még akkor is, ha ez a valaki a személytelen online világ. Csak akkor érezzük azt, hogy tetteinknek értelme, létezésünknek értéke van. Ha nem lenne senki, aki figyel ránk, az életünk üressé válna, mintha egy színdarabban egyedül szerepelnénk, s nem lenne nézőközönségünk. E gondolatokkal arra biztatok mindenkit, hogy időről időre gondolja át, van-e olyan barátja vagy családtagja, akinek nehéz időszaka van. Ha nincs is megoldásunk a problémáikra, hálásak lesznek pusztán azért, mert tudják, hajlandók vagyunk meghallgatni őket.



Azt hiszem, a gyógyulás folyamata ott kezdődik,  
amikor a szívünket megnyitjuk, és  
együttérzéssel kezdünk másokat meghallgatni.  
Nem azért tudunk segíteni, mert tudjuk, mi a  
megoldás a problémáikra, hanem azért, mert  
elég fontos nekünk a másik személy ahhoz, hogy  
ott maradjunk és átadjuk magunkat az ő  
meghallgatásának.

Ha tudjuk, hogy mások is hasonló nehézségeken  
mennek keresztül, felkészültebbek leszünk,  
hogyan megbirkózzunk saját problémáinkkal.



Amikor elmeséljük a gondunkat valakinek,  
legtöbbször nem is szeretnénk hallani a „helyes  
választ”.

Egyszerűen csak arra vágyunk, hogy  
meghallgassanak.

Ha valaki beszélget veled, ne próbálj gyorsan  
tanácsot adni, csak hallgasd meg őt.



Ne próbálj valakit előnyére változtatni, csak légy  
tükör, és sugározd őt vissza megítélés nélkül.

Ha szeretnéd, hogy változzon, először te  
változtass azon, ahogy őt látod.

Mert egyelőre csak a hiányosságait nézed, saját  
szubjektív szemüvegeden keresztül.



Az őszinte szeretet „bármilyen”, szeretet  
marad.

Természetesen könnyű azt szeretni a másikban,  
amivel egyetértünk.

De megtanuljuk azt is elfogadni, amivel nem.



Ekkor már nemcsak kedveljük azt az embert,  
hanem szeretjük őt.



A gyerekek imádják mutogatni a sebeiket, mert szeretnének szerető figyelmet kapni másoktól. Ha azonban jobban megnézed, a felnőttek pont ugyanilyenek.

Ha megbántódtál vagy nehézséged van, ha szomorú, illetve lehangolt vagy, ne tartsd mindig magadban, időnként viseld a sebed, mint egy gyermek, és mondd: „Fájdalmaim vannak.”



Amikor azt gondoljuk, már ismerünk valakit, nem teszünk több erőfeszítést, hogy még jobban megismerjük.

Ha viszont még nem ismerjük a másikat, mindent elkövetünk, hogy megismerjük őt.

A szeretet a nemismerés állapota, amikor szeretnénk többet megtudni.

Te vajon úgy gondolsz a szeretteidre, hogy már ismered őket?

Ha igen, akkor nem úgy látod őket, amilyenek most valójában, hanem a korábban kialakított nézeteid prizmáján keresztül vizsgálod őket.



Ha megrágalmazza valaki egy közeli barátodat,  
szükséges mindenáron elmesélni neki?  
Ha úgyis csak megbántanád őt, mi értelme  
elmondani neki?



Az a barát, aki másokat becsmérel a  
társaságodban, bizonyára téged is ócsárolni fog,  
amikor nem vagy ott.



Ha rámutatsz valaki hibájára, ne várd, hogy ettől  
ő meg is változik.  
Legtöbbször egy dolog történik csupán,  
megbántódik.  
Inkább dicsérd az erősségeit, ettől e  
tulajdonságai nagyobbra nőnek, s beárnyékolják  
a gyengeségét.



Amikor találkozol valakivel, dicsérd meg őt, még  
akkor is, ha csak udvariasságból teszed.

Jegyezd meg, hogy boldogabbnak vagy egészségesebbnek tűnik, vagy hogy a ruhája, a frizurája milyen csinos.

Ha ezt megteszed, máris jobban indulnak a dolgok, és innentől minden gördülékenyebben megy majd.



Amikor Manhattan utcáit járom télen, szürke szerzetesi köpenyemben, sokszor kérdezik tőlem az emberek: „Milyen eredeti! Hol lehet ilyet vásárolni?”



Télen néha igazán hideg van, nem?  
Láttam egy hirdetést egyszer: „Az emberek olyanok, mint a fűtőtestek.”  
A jelenlétünk felmelegíthet másokat.  
Légy ma valaki fűtőteste.



Sokan tapasztalják az elkülönülést, és az ahhoz hasonló érzéseket, mint például az elutasítást, a csalódottságot vagy a magányt.  
Ha te is ezektől szenvedsz, imádkozz azért, aki elszakadt tőled.

Küldj neki egy kis pozitív energiát és jókívánságot.

A legjobb bosszú, ha úgy döntesz, hogy nem gyűlölöd őt; az egyetlen olyan bosszú, ami nem hagy sebet a szívedben.



Ha egy hajthatatlan, nehéz személyiséggel van dolgod, mondd magadban: „Csakúgy, mint nekem, neki is támogatnia kell a családját. Csakúgy, mint nekem, neki is gondolnia kell a jövőjére.

Csakúgy, mint nekem, biztos olyan nehézsége van, amiről nem sokan tudnak.”



Ha valaki minden látható ok nélkül olyat tesz, amivel elszomorít, vagy teljesen esztelenül viselkedik, a saját érdekedben csak ismételd magadban: „Oly nagy a világ, s vannak furcsa emberek!”



Rendben van, ha nem értünk egyet. De ha így van, akkor mondd, hogy nekem más a véleményem, ne azt, hogy hibás, amit gondolok.

Óriási a különbség.  
Próbáld beleélni magad az én helyzetembe.  
Mit éreznél, ha azt mondaná valaki, hogy rosszul  
gondolod, csak azért, mert más vagy?



Nehéz megállapítani, mi a valóság, mert amikor  
hallunk valamit, múltbéli tapasztalataink  
alapján értelmezzük azt.

Tíz emberből mind a tíz másképpen fogja  
értelmezni a hallott történetet, hiszen egyéni  
múltjuk különböző nézőponthoz vezeti őket.



Mindannyian saját, egyedi szemlélettel  
rendelkezünk.

Ilyen értelemben mindenkinek igaza van.  
De ha szeretnénk egyetértésre jutni ahelyett,  
hogy a saját nézeteinket érvényesítjük, azt kell  
mondanunk: „A látásmódod egy olyan dologra  
mutat rá, amire sosem gondoltam.

Mondj többet, mert szeretném jobban  
megérteni.”

Ahelyett, hogy próbálnánk meggyőzni, először  
igyekezzünk megérteni őt.



Gyakrabban bántunk meg másokat  
tudatlanságból, mint rosszindulatból.  
Ha megbántottál valakit, mondd: „Nagyon  
sajnálom, és szeretném megoldani.  
Biztosan félreértettelek.”



Gyakran megbántunk másokat anélkül, hogy  
tudnánk róla.  
Őszinte megbánásunkat ne csak azok felé  
irányítsuk, akiket tudatosan bántottunk meg,  
hanem a rengeteg olyan ember iránt is, akiket  
akaratlanul.



A jó sofőr az úton lévő összes autó egybefüggő  
áramlását látja, és egyé válik azzal, amint  
csatlakozik hozzá.  
A rossz sofőr nem az áramlást érzékeli, csak  
azon gondolkodik, ő maga hogyan vezet.



Amikor kényszert érzek, hogy beavatkozzak  
mások ügyébe, próbálom ezt a kérdést feltenni  
magamnak: „Arra a feladatra koncentrálok, amit  
én kaptam?”

Amikor jól megy a meditációs gyakorlatom,  
azzal vagyok elfoglalva, hogy magamban  
keresgéljek, s nem foglalkozom más emberek  
ügyeivel.

Azonban ha nem tudok koncentrálni, az elmém  
vándorlásba kezd, hogy felfedezze mások hibáit.

Majd hamarosan rájövök, ezek a saját hibáim,  
melyek visszavetülnek rám.

Senki nem kérte, hogy odaszögezzem a  
figyelmem.

Az ilyen pillanatokban felidézem, miért akartam  
szerzetes lenni.

És visszatérek a gyakorlataimhoz.

Negyedik fejezet

---

## KAPCSOLATOK







Mivel a világ össze van kapcsolódva, és kölcsönösen egymástól függünk benne, ha egy valakinek fájdalma van, azt mindannyian érezzük.



## EGY ZEN ELVONULÁSON

Szeptemberben, amikor az őszi elvonulás elkezdődött, augusztussal ellentétben meglehetősen hűvösek voltak a reggelek és az esték a Bongamsa zen kolostorban. Ez alkalommal a kolostor száz szerzetest látott vendégül – valamivel többet, mint máskor –, akik azért gyűltek össze, hogy hosszú órákon keresztül, párnán ülve meditáljanak. Minden reggel három órakor keltünk, megmostuk az arcunkat, és átsétáltunk a Buddha-terembe, ahol a kora reggeli szertartás zajlott. Miközben a terem felé gyalogoltam, gyakran fürdőzhettem a csillagok fényében a tiszta égbolt alatt. A Huiyang-hegy friss levegője és a kolostort körbeölelő gyors folyású, kristálytiszta víz hangja segít éberén tartani a szerzeteseket itt a jelenben.

Az elvonulás alatt önként jelentkeztem *gansangra*, ami koreaiul annyit jelent, elrendezni az asztalon különböző ételeket, melyek a formális szerzetesi étkezésre, a *baru gongyangra* készültek a konyhában. Mivel én voltam a

legidősebb a hét szerzetes közül a *gansang* csapatban, engem kértek fel vezetőjüknek. A többi szerzetes komoly volt és szorgalmas, és amikor eljött az idő, harmonikusan, jól teljesítettük feladatainkat.

Miközben az ebéd előkészületeivel foglalatostkodtunk, hirtelen egy idősebb szerzetes hivatott, arra kérve, hagyjam ott a csapatom, és seperjem fel a konyhából kivezető lépcsőket. Abban a pillanatban, amikor az utasításait kaptam, eltöprengtem, egy ilyen feladatot miért pont a terítés csapatomnak kell elvégeznie. Mindannyian egyértelműen elfoglaltak voltunk a saját feladatainkkal, tapintatlan volt ettől az idős szerzetestől, hogy nekünk kellett ezt a plusz takarítást is elvégezni. Minden bizonnyal azt is tudta, hogy senki nem szereti, ha megmondják, mit csináljon a saját kijelölt feladatkörén kívül. Ha a lépcsők állapota ennyire zavarta őt, miért adta át a feladatot másoknak? Ő is megcsinálhatta volna.

Miután befejeztem az ebéd előtti előkészületeket, magam sepertem le a lépcsőt, s közben azon gondolkodtam, hogy ez az idős szerzetes, aki átadja azokat a feladatokat a fiatalabb szerzeteseknek, amiket ő nem szeretne megcsinálni, miért lett egyáltalán szerzetes. De amikor befejeztem a seprést, ráeszméltem, hogy kevesebb mint öt percembe került. Ennyi értelmetlen gyötrődés egy ilyen egyszerű feladat miatt. Igazán megcsinálhattam volna anélkül, hogy felhúzzom magam. Egyszeriben elszégyelltem magam.

Nem a minket körülvevő körülmények okoznak igazán aggodalmat, sokkal inkább az energia, amit az ellenállásba

fektetünk. Ha már elvégeztük az adott feladatot, gyakran meglepődünk, hogy nem is volt olyan nehéz, mint ahogy elképzeltük. Ha azonban ellenszegülünk, belefeledkezünk a negatív gondolatok végtelen gyűrűjébe, zaklatottnak és feszültnek érezzük magunkat.

Természetesen, ha valaki szüntelenül visszaél a jóindulatoddal, akkor tudtára kell adnod az érzéseidet. De ha olyan helyzettel van dolgod, ami felett nincs befolyásod, vagy nincs lehetőséged változtatni rajta, akkor érdemes felfüggeszteni a belső monológod, ami idegesít és felbosszant csupán. Songchol, a kiemelkedő zen mester (1912–1993) tanítása szerint úgy tudjuk elérni a belső békét, ha nem táplálunk negatív gondolatokat és megtanuljuk elfogadni a körülményeket. Nem kell még többet szenvednünk azáltal, hogy felesleges gondolatokat ébresztünk magunkban.

Volt még egy apró felismerésem a szerzetesi ebéddel kapcsolatban. A reggelivel és ebéddel ellentétben, a vacsora egy kötetlen étkezés a kolostorban, sok szerzetes nem is eszik ilyenkor, mert elálmosíthatja őket az esti ülő meditáción. Mivel kötetlen étkezés, egyszerű négylábú asztaloknál ülünk a szerzetesi rangidősség sorrendjében. Ez azt jelentette, hogy minden este ugyanazzal a szerzetessel szemben kellett ülnöm. Sajnálatos módon nem volt túlzottan barátságos, mindig üres arckifejezéssel ült. Először próbáltam néhány észrevétellel és kérdéssel feloldani, azt remélve, hogy tudok vele kapcsolatot teremteni. Ő azonban minduntalan rövid válaszokat adott a kérdéseimre, és látszólag zavarta a velem való beszélgetés.

Az elvonulás folytatódott, s én csak szótlanul ültem e szerzetessel szemben, aki mindenkinél közömbösebb volt az ebédlőasztalnál. Mindvégig kényelmetlenül éreztem magam, azon tűnődve, vajon van-e valami konkrét dolog velem kapcsolatban, amit nem kedvelt. Majd két héttel később hirtelen megvilágosodtam – furcsa módon a könyvtárban.

A Bongamsa zen kolostor könyvtára nemrég épült, így rajtam kívül még egy szerzetes kereste meg az elvonulás egész ideje alatt. Noha ugyanannál a nagy asztalnál ültünk, egyszer nem pillantottunk egymásra, és nem váltottunk egyetlen szót sem. Amikor rájöttem erre, belém hasított, hogy amikor egykedvűen ültem a könyvtárban, valószínűleg nem különböztem attól a szerzetestől, aki minden áldott este szótlanul ült velem szemben. Lehet, hogy közömbösnek vagy egykedvűnek tűntem a szerzetes számára ott a könyvtárban, holott nem hallottam róla semmi rosszat, és nem is volt antipatikus számomra. Egyszerűen csak maradéktalanul a buddhista írások tanulmányozására összpontosítottam, semmit nem gondoltam a másik szerzetesről, se jót, se rosszat. Nem lehet, hogy annak a szerzetesnek, aki velem szemben vacsorázott, ugyanígy nem volt semmilyen konkrét elképzelése rólam?

Három hét telt el az elvonulásból, amikor lehetőségem nyílt arra – mondhatni véletlenül –, hogy együtt teázhassak azzal a szerzetessel, aki esténként szemben ült velem a vacsoránál. Levágott egy szelet almát, eléem helyezte, és békés mosollyal az arcán üdvözölt. A felismerésem beigazolódott. Az ember viselkedését sokszor semmilyen konkrét gondolat vagy érzés

nem vezérli, mi azonban mégis annyi feltételezést, elképzelést állítunk fel. „Ez az ember biztos ezt vagy azt gondolja rólam.” Noha ezek csupán a félelmeink másra irányított kivetülései, s megtanítjuk magunknak, hogy ne kedveljük vagy akár utáljuk azt az embert,



miközben szilárdan elhisszük feltételezéseink valóságát.

Miután a *Gansang*-csapat befejezte a takarítást, és elpakoltuk az edényeket ebéd után, elmentünk egy könnyű sétára a gyönyörű fenyőerdőbe, melyet festői hegyek vettek körül. Hirtelen a hála és béke érzése kerített hatalmába: megszabadultam minden gondolatomtól, és egyszerűen csak értékeltem körülöttem mindent abban a pillanatban. A csípős szeptemberi reggelekkel szemben, a nappalokban még mindig ott rejtőzött a késő nyár fuvallata.





Együtt élni a családdal, a barátokkal vagy a szobatársakkal néha legalább olyan nehéz, mint lelki gyakorlatokat végezni. Úgy kell viselkedned, hogy másokra is tekintettel légy.

Vagy lemondasz a vágyaidról, vagy visszafogod őket.

Nem kritizálsz azokat, akik másképpen élnek, mint te, s külön erőfeszítést teszel, hogy megértsd és elfogadd őket.

Ez is fontos része a lelki gyakorlatoknak.



Van, amikor a legrosszabbat feltételezed valakiről, és végleg megszakítod vele a kapcsolatot.

Ilyenkor állj meg egy pillanatra.

Győzd le magad, ne akard, hogy tiéd legyen az utolsó szó, vagy visszafordíthatatlan szünet legyen a kapcsolatban.

Nehogy később megbánd a döntésed, azt gondolva: „Bárcsak ne szóltam volna semmit.”





Mindannyian szeretnénk valahova tartozni.

A szeretet és az élet célját azokban a személyekben találjuk, akik mélyen törődnek velünk.

Végső soron mi mind tökéletlen lények vagyunk, akiknek szüksége van egymásra.



Ha valaki igazán vonzó számodra, ne próbáld irányítani őt, csak próbáld élvezni az együtt töltött időt.

Akkor tudtok majd újra találkozni, és akkor tud fennmaradni egy kapcsolat, ha nem akarod birtokolni a másik személyt, pusztán élvezni szeretnéd a társaságát.



Két ember számára az a legjobb, ha egyformán vonzódnak egymás társaságához.

Amennyiben az egyikük túl erőteljesen és túl hamar megkedveli a másikat, ijesztő, megterhelő vagy idegesítő lehet a másik számára.



Lehet nagyszerű benyomása egymásról két embernek, amely mellett a kapcsolat hamar megromolhat.

Ahelyett, hogy olyannak látták volna egymást, amilyenek valójában, az egymásról szóló elképzelésüket látták csupán.



Ha van egy barátod, akivel hirtelen kerültetek közel egymáshoz, légy óvatos!

Az ilyen barát, ha hibát követsz el, hirtelen az ellenségeddé is válhat.

Amikor olyan közel állsz valakihez, hogy úgy érzed, nincs olyan, amit ne mondhatnál, könnyen megbánthatjátok egymást.



Ha hirtelen kerülsz közel valakihez, és elkezdtek sok időt együtt tölteni, előfordulhat, hogy ugyanilyen hirtelen ellenszenvessé váltok egymásnak.

Úgy érezheted, hogy a másik ember fogva tart, vagy természetesnek veszi, hogy ott vagy számára.

Idő kell ahhoz, hogy a bizalom és a szeretet  
kialakuljon.

Mielőtt újra találkoztok, várjatok addig, amíg  
valóban hiányoztok egymásnak.



Azok az emberek, akik nem veszik a fáradságot,  
hogy kialakítsanak és fenntartsanak  
kapcsolatokat, azt gondolván, hogy úgy is meg  
fog történni, ha úgy kell lennie, gyakran egyedül  
maradnak.

Az a személy, aki a sorsodban szerepel, nem fog  
egyszeriben megjelenni, bekopogni az ajtón,  
mint az *Amélie* című francia filmben.

Nem lesz valakiből miniszterelnök, ha előtte  
nem kampányol, még akkor sem, ha amúgy jók  
az esélyei a győzelemre.

A jó kapcsolat sosem valósul meg erőfeszítés  
nélkül.



Tegyük fel, kedvelsz valakit, de ő nem szeret  
téged; vagy ő kedvel téged, de téged érdekel  
csak közepesen; illetve kedvelitek egymást, de a  
környezetekben lévők próbálják akadályozni a  
kapcsolatokat.

Kapcsolatban lenni nem könnyű.  
De ha nem adod fel, és kitartóan dolgozol rajta, a megfelelő időpontban valóra válik a kapcsolat.



„Sunim, végre rájöttem.  
Annak az esélye, hogy megismerkedem a megfelelő személlyel, egy a tízhez.  
Csak azután ismerkedsz meg olyan valakivel, akit kedvelsz, és aki téged is kedvel, miután kilenc másikkal megismerkedtél.”



Talán nem is létezik olyan, hogy „lelki társ”.  
Ha keményen megdolgozol azért, hogy működjön a párkapcsolatod, és hosszú időn át együtt maradtok, akkor mindketten azzá váltok, akinek sorsa, hogy a másikkal együtt legyen.



Ha valakit őszintén szeretsz, ma este súgd a fülébe: magamnál is jobban szeretlek, jobban szeretlek, mint tegnap.  
Minden reggel veled kezdődik a szívemben.



Ha sikerül végül valakivel megismerkedni,  
miután egy hete vagy egy hónapja próbálkoztál  
már, a találkozó értékes lesz, oly mértékben,  
amennyit várnod kellett, hogy megvalósuljon.  
Felgyorsult világunkban, amikor megannyi  
dolgát elintézzünk egy pillanat alatt, ha eleget  
kell várni ahhoz, hogy fokozódjon a láz, az a  
pillanat nagyon különlegessé válik.



Ha csakugyan kedvelsz valakit, nem keresel  
kifogást, hogy nem érsz rá.  
Bármilyen elfoglalt vagy, szakítasz időt rá.  
Ha szüntelen kifogásokat keres valaki, engedd  
el.  
Jobbat érdemelsz nála.



Minden egyes randevú után kicsit megbántva  
érezed magad?  
Mit gondolsz, miért van ez így?  
Talán mert te jobban kedveled, mint ő téged?  
Ha erről van szó, tarts távolságot, fordítsd a  
figyelmed a saját munkád felé.

Ha igaz kapcsolat, vissza fog jönni hozzád.



Nincs ostobább dolog, mint egy olyan ember  
megszállottja lenni, aki nem szeret téged, és azt  
gondolni, meg tudod változtatni a  
gondolkodását.

Kérlek, engedd el ezt az embert.  
Ha megteszed, jön majd valaki más, aki belép az  
életedbe.



Nagyon fájdalmas volt szakítani vele, ugye?  
De ha józan fejjel visszanézel, az elejétől fogva  
tudtad, hogy nem passzoltok egymáshoz.





Minél több elvárásod van egy kapcsolatban,  
annál nagyobb az esély, hogy tönkre fog menni.

Ha nehéz egy kapcsolat, vizsgáld meg  
figyelmesen.

Nem lehet, hogy egyikőtöknek túl nagy elvárása  
van?



Ha így gondolkodsz, „miért nem tesznek meg  
annyit, amennyit én tettem meg értük?“, inkább  
ne tegyél semmit.

Csak annyit adj, amennyiért cserébe nem vársz  
el semmit.

Ha szeretnéd, hogy viszonzózzák a gesztusaidat, a  
kapcsolat kényelmetlenné fog válni.



Előfordulhat, hogy a családjuk vagy barátaink  
megbántanak minket, mert rendkívüli módon  
rájuk támaszkodunk, vagy túlságosan  
befolyunk az életükbe.

Nem egészséges túl sokat elvárni másoktól, vagy  
nekik tőlünk elvárni dolgokat.

A kapcsolat hasonlítson a tűzhöz, ha valaki túl közel jön, szólj, hogy lépjen egyet hátrébb.



A megszállottság igen hasonló a szerelem érzéséhez.

De természetesen nem szerelem.

A megszállottság során, ellentétben a szerelemmel, enyhe, önző vágyat érzel, hogy kedved szerint manipuláld a másik embert.

A szerelem engedi, hogy a másik ember létezzen, a megszállottság irányítani szeretne.



Ha felüti a fejét egy probléma a kapcsolatban, ne csikorogtasd a fogad, és próbáld elviselni.

Ismerd el, hogy a másik személy különbözhet tőled, és engedd, hogy így legyen.

Még a testvéreknek is, akik egy házban nőttek fel, eltérő nézeteik és szokásaik vannak.

Ne csak azt mondd, hogy ők alkalmazkodjanak hozzád: adj helyet a különbözőségnek.



Először érdekesnek találtad őt, és izgalmasnak is, mert más, mint te.



Most pontosan ez a másság az, ami megnehezíti  
a kapcsolatot, nem?



Megutáltad azt az embert, akit egykor annyira  
szerettél.  
Ilyen pillanatokban láthatod, milyen mulandó a  
szerelem.  
Milyen ingatag a szív szeszélye, s milyen a  
feltételes szerelem.



Emlékezz rá: Ami együtt jár a szívdobogató  
szerelemmel – utálat és féltékenység, sóvárgás  
és szomorúság, még az undor vagy a megbánás  
is –, mind ugyanannak a hajónak az utasai.



Az, ahogy valaki múltbéli kapcsolatairól beszél,  
elárulja, hogyan fog rólad is beszélni, ha egyszer  
a legkisebb nehézségbe is ütközik kapcsolatotok.



Ne úgy gondold magadra, mint egy kifli alakú holdra, ne várd, hogy valaki más töltse ki a hiányzó részt benned.

Ha úgy állsz egyedül, mint a telihold, aki egymagában is teljes, fogsz találni olyan embert, aki szintén önmagában is teljes egész, ahogy te is, és egészséges kapcsolat alakul ki köztetek. Ne próbáljátok egymáshoz illeszteni magatokat, hogy együtt alkossatok teliholdat.

Inkább legyen belőletek két telihold.  
Tisztelni fogjátok egymás egyéniségét és  
érdeklődését, miközben olyan kapcsolatot  
alkottok, melyben mindketten fényesen  
ragyoghattok egymásra.



## HOGYAN KEZELJÜK A CSALÓDÁST

Arra a kérdésre, hogy „mi a legnehezebb dolog az életben?“, legtöbben azt válaszolnák: „a kapcsolatok”. A kapcsolatokat táplálni furfangos dolog, hiszen két emberen múlik, hogy működjenek, és egy harmadik fél is könnyen megzavarhatja. Tapasztalataim szerint még a hosszú időn át szilárd kapcsolatok is meginogtak, amikor öntudatlanul, de elkezdtem csalódni a másik emberben. Ha bármikor csalódást tapasztalok, és nem foglalkozom ezzel az érzéssel, minden egyes alkalommal kárt okoz a kapcsolatban. Más szóval a csalódás olyan, mint egy jelző fény, azt sugallja számomra, hogy ha nem kezdek vele valamit, a kapcsolat megszakadhat.

Szemben más érzésekkel, a csalódást nem könnyű kezelni. Úgy tűnik, jelentéktelen és kicsinyes, miközben ha elfojtom, elmérgesedik, tehát igen nehéz bárhogy is reagálni rá. Ha lehangoltak vagyunk, azt legalább tudjuk jelezni, és segítséget kérünk. Hasonló módon, ha szomorúak vagyunk, tudunk sírni. Azonban ha csalódottak vagyunk, sokkal nehezebb ezt az érzést

kifejezni, mert pont annak a személynek kell elmagyaráznunk, aki csalódást okozott nekünk.

Azok, akik tanácsért fordulnak hozzám ezzel kapcsolatban, különböző módon írják le, mit tapasztaltak a csalódás során. Ha a szülők nem tartanak be egy ígéretet, gyermekeik csalódást éreznek. Például, ha úgy volt, hogy édesapjuk elviszi őket játszani vagy elmegy az iskolai előadásukra, de elfelejtette. Sok apukával beszéltem a csalódásról, akiket feleségük és gyermekeik úgy kezeltek, mintha láthatatlanok lennének. Ugyanezt az érzést tapasztalja az a feleség, akinek a férje nem áll az ő oldalára egy a sógornőjével, sógorával vagy barátaival folytatott vitában. Egy fiatal férfi vagy nő csalódottságot tapasztalhat egy kapcsolatban, ha a párja, aki korábban oly figyelmes volt vele, idővel kedvetlenné válik, és még akkor sem válaszol, ha kérdezik őt. Aki irodában dolgozik, szintén csalódottá válhat, ha a kollégák vagy beosztottak nem tartják tiszteletben az ötleteit, vagy ha a főnöke nem mond semmit egy olyan projektre, amin túlórában is dolgozott.

A csalódottság érzése abból ered, hogy olyan elvárásaink vannak egy másik emberrel szemben, amelyek beteljesületlenül maradnak. Gyakran nem beszélünk ezekről az elvárásokról, mégis azt kívánjuk, mások bárcsak rájönnének nonverbális jeleinkből, és beteljesítenék őket. Ha nem így történik, akkor frusztrálttá válunk, és legszívesebben ezt kiáltanánk: „Minden egyes alkalommal a szádba kell rágnom? Miért nem tudsz rájönni, mit akarok, látva engem és a körülményeimet?” Természetesen nehéz pontosan tudni, mit vár el tőlünk a másik, ha nem mondja el. Telepátia nélkül hogyan tudhatnánk?

Ha nem vállaljuk fel csalódottságunkat, elkezd felgyülemelni bennünk, és lassan sokkal komplikáltabb érzelmekké alakul át, mint például dühhé, sértettséggé, vagy esetleg a cserbenhagyottság érzésévé, s így neheztelünk a másik személyre. Ezért a legjobb, ha kifejezzük csalódottságunkat, ahelyett hogy hagynánk felépülni bennünk. Ha pedig feltárjuk, figyeljünk arra, hogy ne agresszív módon történjen, vagy a másikat kritizálva, illetve ne akkor, amikor az illető mérges. Inkább várd meg, míg mindketten megnyugodtok, lehiggadtok, és csak a pillanatnyi érzéseidről beszélj, ne arról, amit sok évvel ezelőtt csinált vagy mondott. Lehet, hogy furcsa érzés lesz először, de egy kis gyakorlással megtanulod, hogy ne nyomd el ezeket az érzéseket. Higgadt fejjel tudsz majd beszélni, miközben kapcsolataidat sem rombolod le.

Végül, ha úgy véled, gyakrabban érzel csalódottságot, mint mások, akkor eljött az idő, hogy jobban megvizsgáld önmagad. Ha csalódott vagy, és úgy látod, azért van, mert elvártál valamit valaki mástól, gondolkodj el azon, vajon miért várod gyakran másoktól, hogy boldoggá tegyenek? Miért nem vagy elég önálló? Nem a neveltetésedből fakad talán, vagy egy múltbéli traumából? Nagy szükséged van mások jóváhagyására vagy figyelmére? Ha gyakran csalódsz önmagadban, kérdezd meg, miért állítasz ilyen magas elvárásokat magaddal szemben? Reálisak az elvárásaid? Ha jobban megérted a saját működésed, könnyebb lesz szembenézni a csalódással, és jobban elfogadni, szeretni önmagad.





Próbáld megosztani a valódi érzésedet.  
Még ha először meg is bántódik a másik ember,  
idővel hálás lesz, hogy tudja az igazságot.  
Az igazság felszabadító, annak is, aki kimondja,  
és annak is, aki meghallgatja.



Az igaz barátok és a jó kollégák nem azok, akik  
kizárólag kellemes dolgokat mondanak.  
Ha tisztán látszik, hogy hibát követtél el,  
megmondják, hogy tévedtél.



Ne reklamálj, ha valaki nem teljesítette minden  
vágyadat.  
A valódi gond az elvárásaiddal lehet, hogy  
másoknak kell alkalmazkodni hozzád.  
Van olyan, aki mindig alkalmazkodik hozzád?  
Nem létezik ilyen szent ebben a világban.





A kapcsolatokban a kommunikáció hiányából  
fakad a legtöbb feszültség.

Ha nem beszéltek többet egymással, a szívetek  
eltávolodik, és nem fogjátok megérteni egymást.  
A családtagjaidal, élettársaddal és barátaiddal  
való kapcsolatban pedig, bármilyen mérges  
vagy, ne engedd, hogy a beszélgetés köteléke túl  
hosszú időre meglazuljon.



Van, amikor valaki szeretne veled beszélgetni,  
de te hűvösen elutasítod.  
Minél tovább tart ez az állapot, annál súlyosabbá  
teszi a problémát.  
S van, amikor szándékosan kerülsz valakit, ő  
azonban észre sem veszi.  
Végő soron egyedül te szenvedsz, saját  
érdekedben, kezdj el beszélni.  
A hallgatás ritkán működik.



Jólétünk érdekében fontos, hogy remek állásunk  
és fizetésünk legyen.  
A legbékésebbek és legegédettebbek azonban  
akkor vagyunk, ha kapcsolataink

kiegyensúlyozottak, s érezzük, hogy értékelnek,  
elfogadnak minket.



Gyakran akkor vagyunk a legboldogabbak, ha  
megfeledkezünk önmagunkról.

Amikor hálásak vagyunk valakinek, rá  
gondolunk, és kevesebbet önmagunkra.

Amikor a legjobban élvezzük a táncot, s  
belefeledkezünk.

Ha azonban szüntelenül önmagunkon  
gondolkodunk, túl öntudatosává, sőt egoistává  
válhatunk.



Gondolj valakire, akinek mostanában hálás  
voltál.

Küldj neki egy köszönő levelet e-mailben vagy  
sms-ben most rögtön.

Miközben a levelet írod, észre fogod venni, hogy  
a szívedbe melegség és boldogság költözik.

S ha vársz egy keveset, hamarosan válasz  
érkezik, ami biztosan mosolyt csal az arcodra.



Amikor év elején naptárt vagy naplót vásárolsz,  
írd bele minden számodra fontos személy nevét  
a születési időpontjához.

És amikor eljön az a bizonyos nap, keresd fel  
őket jókívánságaiddal.

A boldogság a mély és tartós kapcsolatokban  
rejlik.



Nem gondolom, hogy az élet valami hatalmasat  
tartogat számomra.

Az emberekkel való mindennapi interakció a  
legfontosabb az életemben.

Ezért úgy kell bánnom a körülöttem lévőkkel,  
mint a drágakövekkel, hiszen rajtam kívül ők  
életem történetének legfőbb szereplői.



Végtére is szeretnénk túllépni a saját egónkon,  
és eggyé válni az univerzummal.

Ezért tesz minket boldoggá, ha megosztunk  
mindent másokkal – fokozza a kapcsolódás  
érzését.

Tehát ha szeretnél boldogabbá válni, és jobban  
kapcsolódni, ahelyett hogy felhalmozol

tárgyakat, engedd, hogy azok visszaáradjanak az univerzumba, és nézd meg, mi fog történni.  
Egy nagyszerű új dolog talál rád.



Ha szeretnél jeleskedni egy kapcsolatban,  
nagyon egyszerű a módja: adj többet, mint  
amennyit kapsz.  
Minél többet kapunk, nem tehetünk mást, mint  
hálát érezni és kedvelni azt az embert.



Ha egy kiegyensúlyozottabb kapcsolatra vágysz,  
ne nézd, hogy ki kinek tartozik többel.  
Ha állandóan azon gondolkozol, hogy „Miért  
nem adtak annyit, amennyit én adtam nekik?”,  
minduntalan akadályozod a kapcsolat  
természetes áramlását.



A bölcs ember, mielőtt szívességet kér valakitől,  
átgondolja, hogyan segíthetne ő először annak  
az embernek.  
Az ostoba ember gondolkodás nélkül kér  
szívességet.

Befolyásos emberekről kezd el beszélni, akiket ismer, vagy elkötelezettséget próbál ébreszteni, vagy egyszerűen csak újra meg újra könyörög.



Ha valaki nem kérte a segítséged, ne próbáld megoldani a problémáját helyette.

Lehet, hogy jó szándék vezérel, mégis azt kockáztatod, hogy kiveszed az irányítást a kezéből, vagy megsérted az önérzetét.



Ha konfliktus alakul ki a családban, ne pártoskodj, csak hallgasd meg mindkét oldal mondanivalóját.

Máskülönben csak rontasz a helyzeten, s esetleg megbántasz egy családtagot, anélkül hogy szándékodban állna.



Ha pillanatnyilag feszültek a körülményeid,  
próbáld meg elképzelni a következőt: a  
körülmények a hurrikán, és te vagy a vihar  
szeme.

Ne hagyd, hogy elsodorjon a vihar.  
Kövesd a vihar békés szeméből fakadó  
bölcsséget.



Azért gondoljuk, hogy jobbak vagyunk  
másoknál, mert az alsóbbrendűség még mindig  
lesben áll bennünk.

A felsőbbrendűség az alsóbbrendűség miatt  
létezik.



Életünk során megismerkedünk olyan  
emberekkel, akik miatt fokozódik az  
alsóbbrendűség bennünk: egy barát, akinek  
sikeresebb a karrierje, egy kolléga, akinek jobb  
végzettsége és külseje van, sógorok és sógornők,  
akik sokkal tehetősebbek nálunk.

De lépj túl ezeken a külsőségeken.

Azoknak az embereknek, akiknek látszólag  
jobban megy a soruk, ugyanúgy vannak  
nehézségeik, melyek annak köszönhetőek, amit  
te annyira irigyelsz tőlük.



Nem ismerheted valaki valódi énjét, annak  
alapján, amit kívülről könnyű megítélni, például

a testi adottságok, iskolai végzettség,  
munkahelyi pozíció... Ezek a dolgok nem árulják  
el, hogy valaki humoros, kedves, előzékeny,  
betartja az ígéretét, bőkezű az alárendeltekkel  
vagy a kevésbé szerencsésekkel.  
Csak amikor ezekről tudomást szerzünk, akkor  
tudhatjuk meg, milyen emberek ők valójában.



Először lenyűgözhetsz valakit szavakkal, de azt  
követő tettek nélkül, a jó érzés nem lesz  
maradandó.



Ki számít szerencsétlen embernek?  
Az, aki másokra tekintve, egyedül a hibáikat  
látja.



Ha hallgatsz egy történetet, amit valakiről  
mesélnek, az sok esetben többet elárul, arról, aki  
mesél, mint akiről a történet valójában szól.  
Egy ember összes tulajdonsága közül arról  
fognak beszélni, amelyre legjobban felfigyeltek.





Ha valaki, aki még nem találkozott veled,  
mindenfélét mond rólad, s felületes  
meglátásokat vet oda könnyedén, akkor  
egyértelmű, hogy mi történik: az illető „vetít”.



Amikor kritikusan beszéltünk a gyűlésen  
valakiről, akit minden jelenlévő ismert, egy  
idősebb szerzetes felállt, és ezt mondta: „Mi  
értelme olyasvalakiről beszélni, aki nincs itt?”



Azoknál a történeteknél, amelyek úgy  
kezdődnek, hogy: „Egy titkot mondok most el...”,

előfordul, hogy nem is titok, vagy nem a te  
titkod.

Ha az első, akkor csak próbálsz elnyerni a másik  
személy bizalmát.

Ha az utóbbi, akkor minden bizonnyal szeretnéd  
megtapasztalni a leleplezés örömét.



Az egyik barátoddal a hírességekről fogtok  
pletykálkodni, a másikkal a pénzről  
beszélgetek, a harmadikkal a politikáról, megint  
egy másikkal pedig a spiritualitásról.

Ez azért van, mert te nem vagy mozdulatlan, sőt,  
minden pillanatban változol, attól függően, hogy  
kivel vagy.

Ennek fényében építs mélyebb kapcsolatot  
azokkal, akiknek társaságában a legjobban  
szeretsz lenni.



A sushinak finomabb az íze, ha egy csésze zöld  
teát iszunk hozzá.

Amennyiben kólát fogyasztunk mellé, nem  
olyan ízletes.

A siker titka a helyes kombinációban rejlik.



Amikor valami egészen igazságtalan dolgot tapasztalsz, tegyél hivatalos panaszt legalább egyszer, ha nem kétszer, hogy mással ne történhessen meg ugyanez.

Utána pedig engedd el az egészet, amilyen gyorsan csak lehet.

Ha azonban őrizgeted annak emlékét, új lehetőségeket és tapasztalatokat szalaszthatsz el. Megújult szívvel koncentrálj a jelenre, ne a múltra.



A kapcsolati problémákat nehéz orvosolni. Nem valószínű, hogy megváltozik, hogy hozzád illőbb legyen.

A másik pedig nem lesz képes megbocsátani valamennyi sérelmét.

Úgy tűnik, az egyetlen dolog, amit tehetünk, hogy igyekszünk megérteni a másik embert és a körülményeket – amelyeket korábban nem ismertünk –, melynek köszönhetően így viselkednek.

A probléma nem szűnik meg, mikor rájössz a dolgokra, de amint jobban megérted azokat,

rájössz, mennyivel lágyabb és nyitottabb a saját  
szíved, mint korábban.

Ötödik fejezet

---

## A BÁTORSÁG





Amikor a megpróbáltatások hullámaival kell szembenézned, ne a kétségbeesés vezéreljen. Inkább vonulj el egy békés helyre, és elmélkedj a benned lévő csenden.

Amikor elméd megérinti a legbensőbb csendet, ráéssz mélsz, hogy kellő erő és bölcsesség rejtőzik benned, s velük tovább tudsz menni.



## SZERETETT FIATAL BARÁTAIMNAK

Szeretett fiatal barátaim: valahányszor látom leesett vállatok, vagy hallom csüggedő hangotok, a szívem meghasad. Hogy vagytok mostanság? Ismét volt egy hosszú napotok az iskolában vagy a munkában? Azt hiszem, senki nem mondta még nektek, de ha elég bátrak vagytok, akkor saját sorsotok kovácsai lehettek. Teljes mértékben rajtatok áll, milyen életet szeretnétek élni. Szüleitektől és tanáraitoktól egyedül azt halljátok, hogy csak kövessétek a mintákat, és csak tegyétek azt, amit a világ elvár tőletek. Ha azt mondjátok, zenészek vagy művészek szeretnétek lenni, vagy bejárni a világot, vágytok egy komoly kapcsolatra, biztos ezt mondják nektek: „Nem ez a megfelelő idő. Koncentrálj inkább a tanulásra.” Amikor elkezdted a főiskolát, biztos azt gondoltad, végre úgy élhetsz, ahogy te szeretnél. S aztán mi történt? Azt mondták, fel kell készülnöd a karrieredre. Nyári gyakorlatra kellett jelentkezned, és szakvizsgákra tanulni. Ismét csupa olyan indokokkal bombáztak, amik miatt késleltetned kellett a saját életed.

Hozzászoktunk már ahhoz, hogy feláldozzuk a jelenünket a jövőért cserébe. Magától értetődő számunkra, hogy a jelent félre kell tenni egészen a fényes jövő megérkeztéig. Nem fontos számunkra, hogy élvezzük magát az utazást, egyedül a célba érést értékeljük. Életünk során azonban eljön az idő, amikor elkezdünk kételkedni, hogy a jelenünk elvezet-e valaha minket jövőbeni álmainkhoz. Még ha álmunk valóra is válik, megéri-e majd mindazt az áldozatot, amit kapcsolatainkban, egészségünkben és boldogságunkban hoztunk, hogy elérjük? És ha az álmunk, amit elértünk, sose a miénk volt, inkább szüleinké vagy tanárainké? Mi van, ha mi csupán a társadalom siker mércéjéhez mértük magunkat?

Hiába voltunk olyan szerencsések, hogy megkaptuk álmaink állását, kezdő pozícióval indulunk, s nehéz lesz olyan idősebb kollégákat találni, akik értékelik a meglátásainkat. Természetes, hogy nem szerzünk meg mindent egyből, hiszen még betanulunk. És ha nem tudunk valamit, akkor azt szeretnénk, hogy a kollégáink türelmesen megmutassák nekünk – de csak idegesítjük őket és a szemünkre vetik, hogy alkalmatlanok vagyunk. Hamarosan mi magunk is kételkedni fogunk, hogy megfelelünk-e egyáltalán erre az állásra, s ennek kellene-e szentelni az életünket, csak azért, hogy büszkévé tegyünk szüleinket.





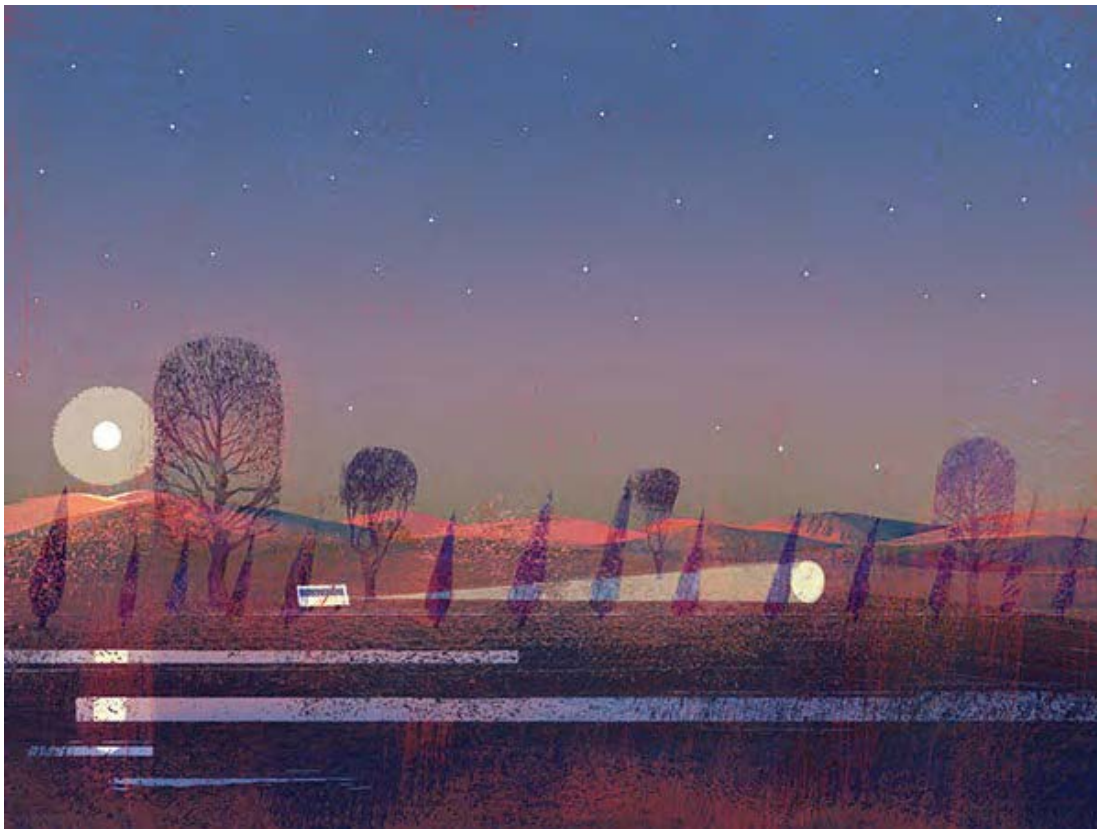
Nem különböztem sokkal tőled. Sőt, amikor középiskolába jártam, lehangolt és boldogtalan voltam. Azt mondták nekem, ha felvesznek egy neves főiskolára, akkor a családom és barátaim úgy tekintenének majd rám, mint egy sikertörténetre. A társadalom tisztelni fog, és egy jó állás vár rám. Epedeztem ezért az elismerésért és tiszteletért. A családom mindig szegény volt, és azt gondoltam, ezt meg tudom változtatni, ha elég keményen tanulok, és még nagyobb fejest ugranék az iskolai feladatokba, mint a körülöttem lévők. Szörnyű élet volt, és ha visszanézek, és megkérdem magamtól, hogy mi értelme volt a sok éves tanulásnak a doktori fokozatomért, az őszinte válasz nem lenne más, mint a tudós létem megvalósításának kimerülése – s az, hogy az élet misztériumára vonatkozó kérdéseimre nem a tudományban találtam meg a választ. Elmondhatom, hogy a legnagyobb nyereség számomra az a

felismerés volt, miszerint nem olyan életet éltem, amit elképzeltem magamnak.

Rengetegen kérdezték már tőlem: „Hogyan volt bátorságod szerzetesnek állni?” Nos, nem szerettem volna még többet elfecsérelni az életemből, és hogy azon töprengjek, vajon megfelelek-e a siker társadalmi megítélésének. Belefáradtam abba, hogy mások elvárásainak igyekezzek megfelelni. Ellenben, szerettem volna választ kapni az élet nagy kérdéseire, mint például, hogy „miért születtem erre a világra?”, vagy „mi történik a halál után?”. Vágytam arra, hogy megtapasztaljam a megvilágosodást Buddha tanításai alapján. Szerettem volna még többet meditálni és egyszerűen együtt élni hasonló gondolkodású emberekkel. Döntésem egyfelől tűnhet önzőnek, más szempontból valóban bátor választás. Azonban végre egyszer, egy pillanatra az életemben, meg kellett próbálnom megbánás nélkül élni az életem. Még akkor is, ha mások megvetnek érte vagy kigúnyolják a döntésem, csak ha szerzetesnek állok tudok majd egyszer úgy magamra nézni és önbizalommal kijelenteni, hogy szerettem az életem.

Szeretett fiatal barátom: nincs akadály, hogy úgy éld az életed, ahogy szeretnéd. Lehetsz sorsod kovácsa, magad mögött hagyva szüleid és a társadalom elvárásait. Választhatsz olyan életet, aminek te magad gondolod, hogy értelme van. Hiába próbálnak a körülötted lévőek eltántorítani, állítva, hogy nem vagy képes, nem szabad, nem fog működni – nem ők élik a te életed, nem így van? Sok ember próbálja meghamisítani az életútját, vagy feltérképezetlen területek felé venni az irányt, s ott erős

ellenállásba ütközik. Ha félénk szíved azon töpreng, „vajon tényleg rendben van ez így?“, legyen bátorságod visszamosolyogni a szívedre, és határozottan azt mondani: „Igen.” Még ha kudarcot is vállalsz, tanulni fogsz a hibáidból, majd legközelebb másképpen fogod megpróbálni. Ezenkívül sokkal jobb fiatalon megtapasztalni a bukást. Amennyiben készen állsz arra, hogy felelősséget vállalj a döntéseid következményeiért, nyugodtan követheted, amit a szíved diktál. Nem szeretnéd megragadni életed kormánykerekeit, és sorsod mestereként élni? Remélem, meg tudsz szabadulni az önként vállalt korlátaidtól, és végre felfedezed magadban a bátorságot, mellyel megváltoztatod az életed.





Van, amikor jól mennek a dolgok, és az emberek  
kéretlen tanácsot adnak a szeretetre hivatkozva.

Azt mondják, gondolj az anyagi biztonságra, a  
házasságra, a jövődre.

Ne bizonytalanodj el, ha ez történik.

Csak haladj tovább azon az úton, amit  
választottál, mint az elefántok rendíthetetlen  
menete.



Ne gondold, hogy majd jön egy másik busz.  
Néha változik az útvonalterv, és sosem lesz még  
egy lehetőség, hogy felszállj arra a buszra,  
amit lekéstél.

Ha találkozol egy lehetőséggel, ne hódolj meg a  
félelmeid előtt.

Szedd össze a bátorságod, és szállj fel a buszra.



Ha eddig arra vártál, hogy valaki felbukkan, és  
megváltoztatja az életed, ő azonban még mindig  
nem érkezett meg, ne várj tovább!

Valószínűleg azt jelenti, hogy legyél te az az ember.

Ha úgy érzed, valaki másra kell támaszkodnod, csak emlékezz: ott él benned egy sokkal erősebb és bölcsebb lény, mint azt gondolnád.



Tedd fel a kérdést magadnak: Milyen értékek mentén élem az életem?

Mit szeretnék elérni az életben?

Ha a válasz világos, akkor magabiztosabban tudsz élni, hiszen tudod, merre haladsz, és nem csak értelmetlenül követed a csordát.



Ha csak a tömeget követed, anélkül hogy kitalálnád, mit szeretnél igazán tenni, nagy valószínűséggel azon kapod magad, hogy egy igen versenyképes állásban próbálsz sikereket elérni.

Majd több évnyi idegeskedés és küzdelem után azon szomorkodsz majd, hogy még mindig alulmaradsz a meghallgatásokon, állásinterjúkon és szakvizsgákon. Több mint harmincezerféle állás létezik a világon.

Ha szeretnél sikeressé válni, legyél  
öntudatosabb az értékeidről, az érdeklődési  
körödről, erősségeidről és gyengeségeidről.  
Kutass fel olyan állásokat, amelyeket nem  
ismersz még.  
Nem fogod megbánni, hogy szántál rá időt.



Amikor valami újat próbálsz megtanulni,  
elkerülhetetlen, hogy zavarban leszel közben.  
Nem számít, milyen tiszteletnek örvendesz a  
saját területeden, úgy bánnak majd veled, mint  
egy gyerekkel, és kijavítanak minden  
alkalommal, ha rosszul csinálod.  
Ha nem bírod elviselni, hogy hibázol, sosem  
tanulsz meg egy idegen nyelvet, sportot,  
hangszeren játszani, vezetni vagy főzni.



Ha nincs kedved tanulni, kezd azzal a  
tantárggyal, amit a legjobban kedvelsz.  
Ha egy étel nem vonzó számodra, kezd azzal a  
részével, ami a legfinomabbnak tűnik.  
Nem gond, ha egy könyvet attól a fejezettől  
kezdesz olvasni, ami a legjobban érdekel.  
Sokszor elkezdni a legnehezebb.

Ha már belevágtál, sokkal könnyebb folytatni.



Az új ötletek gyakorta annak a tartománynak a határmezsgyéjén látnak napvilágot, ahol az emberek megkérdőjelezzik vagy próbára teszik az általánosan elfogadott normákat.

Ahelyett, hogy azon sopánkodnál, miért vagy kívülálló, fordítsd előnyödre egyedülálló helyzetet, s hozz létre valami eredetit és érdekeset.



Michel Foucault, Jacques Derrida és Edward Said híres huszadik századi gondolkodók mind úgy kezdték, hogy hátrányos megkülönböztetésben volt részük.

Michel Foucault meleg volt, Jacques Derrida Algériából származott, Edward Said pedig Egyiptomban élő palesztin volt amerikai útlevéllal.

Kívülálló helyzetüket nem tekintették hátránynak, sőt, arra használták páratlan látásmódjukat, hogy forradalmasítsák a nyugati filozófiát.



A túlzott gondolkodás nem oldja meg a problémát.

Ne gondolkodással próbáld megoldani, hagyd az elmédet megpihenni.

Felszínre fog törni a megoldás.

Ne feledd, a bölcsesség melegágya a nyugalom.



Ha túl sok aggodalom gyötör, tedd fel a kérdést:

„Megoldódik bármi azzal, ha aggódom?”

Az aggodalmak miatt nem mulasztod el a jelen történéseit?

Ha az aggodalom nem old meg semmit, mondd a

háborgó elmédnek: „Ráérek akkor aggódni, ha az, amitől annyira tartok, valóban megtörténik!”



Szenvedsz a szorongástól?

Úgy próbáld fontossági sorrendbe állítani az aggodalmaidat, hogy leírod őket.

Ha aggódsz valami miatt, ami még nem történt meg, tedd a lista végére.

Egyedül olyan gondok miatt aggódj, melyekkel pillanatnyilag kell szembenézned.



A többivel ráérsz foglalkozni, ha eljött az idő.



A túlzott gondolkodás akadályozhat a  
cselekvésben.

Ha egyszerűen megteszed, akkor kész,  
megtetted.

Azonban ha átadod magad az elmélkedésnek, az  
elméd a cselekvés útjába fog állni, és azt fogja  
mondani: „Nem tudod megcsinálni, nem kéne  
megcsinálni, nem akarsz megcsinálni.”

Ebben az esetben, kelj fel másnap korán reggel,  
és tedd meg, amit addig halasztgattál.

Ha adsz magadnak időt, hogy elkezdj  
gondolkodni, a tétlenség ismét el fog uralkodni.



Ha nem tökéletes egy dolog, tedd félre, és lépj a  
következőre.

A „tökéletesség”  
elképzelése csak a te fejedben létezik, és nem is  
ugyanazt jelenti mindenkinek.



Vizsga vagy interjú előtt, mindig emlékezz rá,  
hogy sokkal többet tudsz, mint amit elképzelsz

magadról.  
A tudatalattink mérhetetlen bölcsesség tárháza.  
Legyen önbizalmaid.



Tegyél különbséget a között, amit irányítani  
tudsz, és amit nem.  
A múltat például nem lehet megváltoztatni.  
Nem tudod irányítani, amit más emberek  
gondolnak rólad.  
Azt azonban tudod, hogy mit teszel a jelenben.  
Úgy tudsz megszabadulni az aggodalmaktól és a  
szorongástól, ha a jelen pillanatra  
összpontosítod a figyelmed.



Ne félj attól, hogy hibázol.  
Egyedül attól tarts, hogy nem tanulsz belőle.  
Szakértő az, aki tudásra és szakértelemre tett  
szert azáltal, hogy rengeteg hibát követett el.



A fiatalságom volt a legnehezebb időszak  
számomra.

Egyfolytában bizonyítanom kellett, mert az  
idősebb generáció egy fiatal, tapasztalatlan fiút  
látott bennem.

De van fény az alagút végén.  
Nem hirtelen, hanem fokozatosan mutatja meg  
magát.  
Ne tántorodj el.

Minden jobbra fordul.



## AZ ELSŐ KUDARC

„Haemin Sunim, nem jutottam be jó főiskolára. Annyira szégyellem magam, hogy ilyen csődtömeg vagyok! Nem tudom, mitévő legyek!”

„Egy évig készültem a jogi szakvizsgámra, de nem mentem át, miközben az összes barátomnak sikerült. Valószínűleg újra meg kellene próbálnom, de szívem szerint feladnám.”

„Felmondtam a munkahelyemen, és nyitottam egy boltot, de a dolgok nem úgy alakultak, ahogy számítottam. Alig volt néhány vásárló, így hat hónap elteltével be kellett zárnom. Besültem a családom előtt, és teljes egészében leégtem anyagilag. Szorongok emiatt, és félek.”

Az első kudarcélményünk mindig rettentő fájdalmas. És legtöbbször nem is állunk készen rá. A vizsga nagyon nehéz, valahogy mégis azt gondoljuk, sikerülni fog. Vagy, bár a gazdaság jelenleg nem túl erős, azt gondoljuk, ha keményen dolgozunk, a vállalkozásunk sikeres lesz. De csak ha elbukunk, jövünk rá, hogy nem volt B-tervünk. Azoknak, akik minden

energiájukat beleteszik, hogy elérjenek egy bizonyos célt, ami ha nem sikerül, a jövő igen sivárnak tűnhet. Amennyiben életük addig a pontig viszonylag akadálytalan volt, a bukás olyan lesz, mint ébresztő a rideg valóságra.

A bukásnak azonban meg kell történnie újra meg újra az életünk során. Számptalan olyan tervünk lesz még, amely nem úgy valósul meg, ahogy reméltük. Más szóval a kudarc egy igen gyakori tapasztalat, holott nem ilyen érzést kelt bennünk. Fontos, hogy ne ostorozzuk önmagunkat vagy gondoljuk, hogy az egész életünk egy csódtömeg. Inkább csak fogadjuk el a tényt, hogy ezúttal nem jól sülték el a dolgok, és nézzük meg pontosan, mi romolhatott el. Ha világosan megértjük, mi történt, elhatározhatjuk, hogy ugyanezeket a hibákat nem követjük el még egyszer, és továbblépünk az életünkben. Máskülönben jó eséllyel, ugyanígy elbukunk még egyszer.

Lehet, ostobán hangzik, hogy nehéz munkát találnia egy szerzetesnek, de az első nagy kudarcélményemet akkor éltem át, amikor próbáltam professzorként elhelyezkedni Amerikában. Miután megszereztem a doktorimat, jelentkeztem tanítani különböző főiskolákra és egyetemekre. Szerencsére hat intézmény is volt, ahol túljutottam első (okmányok értékelése) és a második fordulón (személyes interjú). Az utolsó körben meghívtak további két napra interjúkra, valamint, hogy tartsak előadást a diákok és a tantestület előtt. Sajnálatos módon, az egyetemi interjúkat követően az az egyetem utasított el leghamarabb a hat közül, ahova legjobban húzott a szívem. Soha nem tapasztaltam ilyen kudarcot azelőtt, és mélyen

bántott, frusztrált. Három egyetemi interjú ugyan még hátra volt, annak köszönhetően, hogy nem sikerült megkapnom az áhított állást, elkezdtem kételkedni a képességeimben, és azon töprengtem, feladom az egészet. Kezdttem magamba roskadni, és egy dolog érdekelt csupán, az alvás.

Majd pár nap alvás után, valami legbelül felébresztett korán reggel, és arra készítetett, gondoljam át, miért nem sikerült megkapnom azt a pozíciót. Kezdetben, az egyetemi interjúk előtt, hittem abban, ha őszinte erőfeszítést teszek, és kifejezem komolyságom, felkészültségem, akkor valószínűleg felvesznek. De azon a kora reggelen belém hasított, hogy ez a megközelítés egyszerűen hibás volt. A főiskola nem a legőszintébb jelöltet szerette volna, aki a legtöbbet kihozza magából, hanem azt a felvételizőt, aki már eleve rendelkezett azokkal a képességekkel, melyre a pozícióban szükség volt. Más szóval naiv és öntelt voltam, hogy előre eldöntöttem, szerintem mit vár el a főiskola az új kollégától. Nem nekem kellett volna lenni a kiinduló pontnak, hanem a főiskola szükségleteinek. Onnantól kezdve úgy készültem az interjúkra, hogy tüzetes kutatást végeztem minden egyes főiskola szükségleteiről. Ez hamarosan meg is térült, amikor egyik közülük állásajánlatot tett.

Kudarcot vallottál egy állásinterjún? Ne törődj bele abba a homályos reménybe, hogy ha legközelebb keményebben dolgozol, akkor minden rendben lesz, tudd meg pontosan, miért nem sikerült, és ne ismételd meg még egyszer azt a hibát. Hátrányban vagy, mert nem kaptál elég magas pontszámot a

központi vizsgán? Akkor elemezd ki a tanulási szokásaidat. Zavaró körülmények között tanultál? Volt tanulási terved és hű maradtál hozzá? Kértél valaha tanácsot olyanoktól, akik magas pontszámot értek el? Ha nyomaszt, hogy tönkrement a vállalkozásod, ne pazarold arra az időt, hogy bűnbakot keresel. Vállald a felelősséget, és tedd fel a kérdést szép nyugodtan: miért buktál el? Rossz helyszínt választottál az üzletnek? A termékek nem voltak elég különlegesek, vagy jó minőségűek? A vevőkkel, alkalmazottakkal vagy üzleti partnerekkel való kapcsolatot rontottad el? Ha úgy döntesz, új vállalkozásba kezdesz, szánj rá dupla- vagy triplaannyi időt, mint korábban, hogy feltérképezd, és felépítsd az üzleti terved.

Mindannyian megtapasztaljuk a kudarcot. Minden egyes alkalommal, ha elbukunk, tanulhatunk a hibáinkból, hogy bölcsőbbek, körültekintőbbek lehessünk legközelebb. A kudarc remek lehetőség arra, hogy átgondoljuk az életünket, s mentálisan, lelkiileg fejlődhessünk. Sok szerencsét kívánok a legközelebbi törekvéseidben.





A frusztráció és a kudarc az élet részei.  
Ha nem menekülünk el előlük, hanem békésen  
elfogadjuk őket, megtudhatjuk, mi legyen a  
következő lépésünk.



Csak mert nem sikerült elérned a célod, nem jelenti azt, hogy minden erőfeszítésed hiábavaló volt.

A bukás önmagában jelentőségteljes, oly sok új dologra megtanít.

Senki nem tudja megmondani egy élet összegzését, amíg az véget nem ért.



Nem rontottad el az életed, csak mert elbaltáztál egy vizsgát.

Akkor sem rontottad el az életed, ha a vállalkozásod csődbe ment.

Ha volt egy negatív tapasztalatod, légy óvatos az olyan gondolatokkal, amelyek miatt rosszabbnak tűnnek ezek a dolgok.



Ahhoz, hogy túljussunk a kudarcunkon, először teljes mértékben el kell ismernünk, hogy kudarcot vallottunk.

Azzal, hogy beismertük, az elménk  
megnyugszik, és segít meglátni, mit kellene  
tenni.



Az élet egyik legnagyobb veszélye, ha valaki túl  
sikeressé válik túl fiatalon.

Ne próbálj magasabbra mászni, mint ahova  
menni szabad, mielőtt készen állsz rá.

Eljutsz majd oda, lépésről lépésre.



Ha valami nem sikerült jól, ne add fel, menj  
tovább, próbáld meg máshogy.

Nincs állandó válasz, vagy egyetlen megoldás.  
A legjobb megközelítést próbálkozással érhetjük  
el.



Mennydörgés és lezúduló eső után, sokkal  
tisztábban és fényesebben láthatjuk a kék eget  
és a zöld hegyeket.

Egy hatalmas megpróbáltatás után tisztábban  
láthatjuk, mi igazán fontos az életünkben.



„Az élet nem arról szól, hogy várjuk, amíg elül a vihar.  
Hanem, hogy megtanuljunk az esőben táncolni.”

VIVIAN GREENE



Ne csüggedj, Barátom.  
Amikor életünk egészére tekintünk, a pillanatnyi nehézségek olyanok, mint a felhő.  
Lehet, hogy méretesek, de hamarosan szertefoszlanak.



Amikor abban reménykedsz, hogy jönni fog valaki, aki megoldja a problémádat, emlékezz rá, hogy semmi nincsen ingyen ebben a világban.  
Majd miután megoldottad a problémát, ez a személy lesz az új problémád.



Ne könyörögj az emberek figyelméért.  
Amint felfedezed és kifejleszted egyedi képességeidet, a figyelem magától rád irányul.

Ha azon kapod magad, hogy mások figyelmére  
áhítozol, csak mondd magadnak: „Fejlődnöm  
kell abban, amit csinálok.”

Te egy nemes ember vagy, ne viselkedj úgy, mint  
egy koldus.



Ha engeded, hogy megrázzanak, Akkor a világ  
összevissza fog rázni.

Légy olyan, mint egy szikla, amit mások  
dicsérete vagy kritikája nehezen rendít meg.



Ha megpróbáltál minden tőled telhetőt, akkor is  
adódhat valaki, aki kritikus vagy csaló.

Oly sokféle ember létezik ebben a világban.  
Még olyan is, aki egy három Michelin-csillagos  
szakács főztjéről azt gondolja, elmegy.  
Mindegy, hogy ki vagy, lehetetlen mindenkit  
elégedetté tenni.



Sokkal nagyobb hatással van ránk egy kritikus  
szó, mint tíz dicséret.

Ha bármikor megbántva érzed magad, mert  
valaki becsmérel, ne felejtسد, egy kritikus szó

mögött mindig tíz dicséret rejlik azoktól, akik  
szeretnek téged és lelkesítenek.



Ha látjuk, hogy valaki szenvedélyesen szereti a  
munkáját, természetesen vonzódunk hozzá.  
Amint teljesen elmerül a munkában, a  
szemünket se tudjuk levenni róla.  
A szenvedély ragályos.



Aki egy olyan terméket reklámoz, amiben nem  
hisz teljesen, nem fog sokat eladni belőle.  
A vásárló nem a terméket veszi meg, hanem az  
eladó lelkesedését.



Előfordult már, hogy körmöd szakadtáig  
próbáltál valamit elvégezni?  
Lehet, hogy senki nem tudja, de te tudod, hogy  
tényleg mindent megtettél.  
Még ha kudarcot is vallasz, akkor sincs mit  
megbánnod.



Ha a mennyország szeretné, hogy fejlődj,  
küldeni fog egy nálad ügyesebb riválist, akinek  
előnyösebb a háttere, és még kedvesebb is  
nálad.

Ha megküzdesz a riválisoddal, különböző,  
mélyen szunnyadó képességekre leszel majd  
magadban.

Lehet, hogy utáltad őt, mégis, visszatekintve  
látni fogod, mennyit fejlődte ez idő alatt.  
És még hálás is leszel neki.



Próbáld megfejteni ezt a találós kérdést: „Tudod  
melyik feladat a legnagyobb kihívás a  
munkahelyeden?”

Válasz: „Az, amelyiket én kaptam.”





Ne azzal próbáld bizonyítani, mennyire okos vagy, hogy szőrszálhasogató vagy mások hibáival, melyek oly jelentéktelenek, hogy említésre sem méltók.

Nyilvánvaló lesz, hogy mit teszel.



Ne azzal próbáld reklámozni magad, hogy olyanokat kritizálsz, akik előtted járnak.

Ha így teszel, téged is becsmérelni fognak azok, akik téged követnek.

Inkább igyekezz a saját kemény munkáddal és ügyességeddel megszerezni mások elismerését.

Amint megtámadsz valakit, azon nyomban lelepleződik valódi mivoltod.



Hiba azt feltételezni, hogy az álomállásod minden részlete élvezetes és érdekes lesz.

Valamennyi munkában vannak unalmas dolgok.

Tartsd fejben, hogy mindig megpróbáltatásokon kell keresztülmenni, mielőtt learathatjuk valami gyümölcsét.





Azt gondoltam, hogy a professzorok csak tanítanak és kutatást végeznek.

Amikor viszont professzor lett belőlem, rájöttem, hogy ez a munka többféle dolgot is magában rejt, amelyek nem érdekelnek, mint például nyugtát vagy ajánlólevelet írni, jelentkezési lapot kitölteni vagy beszámolót írni kutatási ösztöndíjakhoz, előadást tartani leendő diákoknak és szülőknek... Úgy tűnik, minden munkával ez a helyzet.

Akkor csinálhatod, amit szeretsz, ha azt is elvégzed, amit nem szeretsz.



Amikor eljön az idő, hogy egy olyan feladatot teljesíts, amire régóta számítottál, azt gondolnád, hogy igencsak ideges leszel.

Ha azonban a legjobb képességed szerint felkészültél, várakozáson felül nyugodt leszel, nem nagyon fogsz idegeskedni.

Tudván, hogy most megmutathatod, milyen keményen dolgoztál idáig, még valamennyire izgatott is leszel.

Ha alaposan felkészültél, nincs miért idegeskedned.



„A legkisebb tettetted is töltsd meg a szíveddel,  
elméddel és lelkeddel.

Ez a siker titka.”

SIVANANDA SWAMI



Úgy tűnik, a legtöbb bölcsességet és erőt életünk  
legnehezebb pillanataiban szerezzük meg.

Később visszaemlékezünk ezekre a nehéz  
időkre, arra, hogy mit tanultunk belőlük, és  
hogyan vészeltük át őket.

Majd ráeszmélünk, felbecsülhetetlen értékű  
tapasztalatok voltak számunkra.



Mondd annak az énednek, aki idegeskedik és alsóbbrendűnek érzi magát: „És akkor mi van?”

„Kicsit izgulok a vizsga miatt.

És akkor mi van?”

„Alacsonyabb és súlyosabb vagyok másoknál.

És akkor mi van?”

„Nincs sok pénzem a bankban.

És akkor mi van?”

Amint ily módon tetten éred a  
bizonytalanságaidat, a bátorságot is megtalálod  
magadban, hogy legyőzd őket.

Ha megpróbálsz elrejteni éned  
bizonytalanságait, s szégyelled őket, továbbra is  
gondot fognak okozni.

Senkit nem érdekel igazán, hogy kényelmesen  
érezed-e magad velük kapcsolatban, vagy sem.

Hatodik fejezet

---

## A GYÓGYULÁS





Bárcsak a fájdalom nagyra nyitná a szívem,  
hogy átölhelhesek másokat, akiknek úgyszintén  
fáj.

Bárcsak a szenvedésem lehetőséget adna arra,  
hogy kapcsolatom legyen másokkal, akik  
szenvednek.

Amennyire arra vágyom, hogy gyorsan véget  
érjen a szenvedésem, annyira imádkozom azért,  
hogy mások is hamar felépüljenek fájdalmukból.



## AMIKOR NEHÉZ A MEGBOCSÁTÁS

Mindenkinek az életében létezik egy olyan személy, aki csinál valami teljes mértékben megbocsáthatatlan dolgot. Tudjuk, hogy meg kéne bocsátanunk a magunk érdekében, ahelyett hogy maradunk tele gyűlölettel és dühhel, ezt azonban könnyebb mondani, mint megcsinálni. Hogyan tudnánk olyan könnyen megbocsátani annak, aki ilyen szörnyű hazugságokat mondott rólunk, aki mélyen megbántott, megsértett minket? Átléptek rajtunk a csúcsra vezető úton, és hátba szúrtak. Valahányszor látjuk őket, úgy tesznek, mintha semmi ilyesmit nem tettek volna. Sebünk olyan mély, hogy nem tudjuk, képesek leszünk-e valaha is begyógyítani.

Ilyen esetekben ne próbáljunk túl hamar megbocsátani. Az első lépés, hogy begyógyítsunk egy mély érzelmi sebet, hogy felismerjük, és úgy fogadjuk el érzéseinket, ahogy vannak: égető dühként és heves utálatként. Ez elménk természetes reakciója, hogy egyértelmű határt szabjon az illető és közöttünk. Úgy működik, mint egy védő fal, és lehetővé teszi,

hogy sebezhető belsők regenerálódni tudjon. Ha valaki arra biztat minket, hogy tegyük félre a dühöt, de mi még nem állunk készen rá, akkor a seb még mélyebbé válik, mert túl hamar bontottuk le a védőfalat.

Ellenben az is gondot okoz, ha az emlékek még sok év után is újra meg újra visszatérnek, csapdában tartanak minket, mintha egy hörcsögkerékben lennénk, s képtelenek vagyunk mögöttünk hagyni a fájdalmat. Minél többet emlékezünk arra, hogyan szereztük a sebünket, annál jobban megvetjük magunkat, amiért nem álltunk ki magunkért. Miközben az elménk elidőzik a múlton, nem vesszük észre, mit rejt magában a jelen pillanat, s nem tudjuk teljes mértékben élvezni az életünket. Ámbár az elménk elhatározza, hogy megbocsát, a szívünk makacsul bezárva marad. Sőt még rosszabb, mivel soha senki nem tanította meg nekünk a megbocsátás praktikus lépéseit, áthidalhatatlan szakadék keletkezik a fej és a szív között, amely további szorongás forrásává válik.

Egyik vasárnap este együtt vacsoráztam egy régi középiskolai barátommal, aki annak idején igen közel állt hozzám. Az érettségi óta nem voltunk kapcsolatban, de miután megtudta, hogy szerzetes lett belőlem, találkozni akart velem. Először ugyan egy kicsit furcsa volt minden, hiszen sok éven át eltérő életet éltünk, de nem telt bele sok idő, újra kényelmesen éreztük magunkat egymás társaságában. Hozzám hasonlóan ő is szegény családból származott, de keményebben dolgozott, mint bárki, akit ismertem. Nemcsak az iskolai órákon adott bele mindent, hanem egyéb foglalkozásokon is, mint például sport



vagy zenei különórákon. Egy rangos egyetemre ment továbbtanulni, s az egyik legjobb cégnél kapott állást Koreában. Körülbelül tíz évig ennél a cégnél dolgozott, majd elindította a saját vállalkozását, ami mindenki számára sikertörténet volt.

Miután befejeztük a vacsoránkat, a barátom – mintha mindvégig ennek az idejét várta volna – hirtelen kibökte: „Kérlek, segíts nekem Haemin Sunim. Az utóbbi időben kicsit le vagyok hangolva, semmihez nincs kedvem. Minden úgy összejött.” Az én sikeres, szorgalmas barátom ott ült beesett vállakkal, és olyan tekintettel, mint amilyen egy kisfiúnak van. Sejtettem, hogyan mehetnek otthon a dolgai, ezért óvatosan fogalmaztam: „Mindig is keményen dolgoztál, egészen gyerekkorod óta, szerinted ez miért van így?” Először a családfenntartó kötelezettségeiről kezdett beszélni, majd miután szelíden tovább hangsúlyoztam a kérdést, visszakanyarodott a gyerekkorához.

„Otthon elég mostohák voltak a körülmények. Úgy tűnt, ha nem dolgozom keményen, akkor édesanyámnak mindig nehéz élete lesz, szóval azt hiszem, ezért tettem.” Próbáltam rávenni, hogy még többet mondjon. „Ez minden? Csak szeretted volna, hogy könnyebb legyen anyukádnak?” Erre a kérdésre elsötétült az arca. Nyilvánvalóan elszégyellte magát. „Valójában a nagynénémről volt szó, halott édesapám bátyjának a feleségéről. Gyűlöltem, mennyire lenézte mindig édesanyámat. Azt mondta, valaki, aki ennyire szegény és iskolázatlan, sosem tud jobb életet teremteni magának és a gyermekeinek. Ezért szerettem volna bebizonyítani az ellenkezőjét, s eltökéltem,

hogy keményebben fogok dolgozni, és sikeresebb leszek bármelyik unokatestvéremnél.”

„Tehát minden egyes alkalommal, amikor láttad, hogy a nagynénéd semmibe veszi az édesanyád, mérges voltál és megalázva érezted magad. Ha nekem lett volna egy ilyen nagynéném, én is gyűlöltem volna. Ha tényleg szeretnéd a segítségem, kérlek, próbáld meg a következőt. Képzeld magad elé ezt a nagynénit. Legyél az a gyermek, akit megsebeztek, és mondd el a nagynéninek, mit gondolsz. De ne a felnőttek nyelvén, szólj úgy, ahogy egy tízéves tenné. Most visszarepülünk a fiatalságod éveibe. Tedd félre, hogy az időseket tisztelni kell, és hogy nem használunk trágár szavakat. Csak mondj ki minden egyes szót, ami a felszínre tör belőled. Úgy, ahogy vannak.”

Egyrészt azért olyan nehéz a megbocsátás, mert a szívünk nem hallgat az elménkre. Nem tudjuk, hogyan kapcsolhatjuk össze a kettőt. Néha igyekszünk elutasítani vagy elnyomni a dühöt vagy az utálatot, azt remélve, hogy azok el fognak tűnni, pedig mindig visszajönnek. Érdekes módon, pont a düh és a gyűlölet érzése a legfőbb csatorna, amelyen keresztül az elme döntése a megbocsátással kapcsolatban eléri a szívet. Ahelyett, hogy harcolnánk az érzéseinkkel, meg kéne tisztelnünk őket és engedni, hogy jelen legyenek, miközben szemtanúi vagyunk, hogyan mozog bennünk azok energiája. Megmutatkozik, mint a kipirult arc, az izom-összehúzódás vagy a megemelkedett szívverés. Vizsgáld meg az érzéseket, anélkül hogy azonosulnál velük, egy elkülönült, mégis gondoskodó hangulatban. Ahogy

egy anya tekint a gyermekére, megfigyelhetjük az érzéseink gondoskodással és együttérzéssel.



Ha fenntartjuk ezt a dolgot, valami váratlan dolog fog történni. Ahogy leválik egy réteg a hagyma héjából, érzelmeink belső tájképe kezdi megmutatni magát. Az én esetemben mély szomorúságot fedezhettem fel a düh alatt, majd amikor együttérzéssel még mélyebbre tekintettem, rátaláltam az egyedülléttől és a haláltól való félelemre, pont a szomorúság alatt. Ha képesek vagyunk megtanítani magunknak, hogyan lehet kíváncsian és együttérzéssel vizsgálni az érzelmi sebeinket, rejtélyes módon megkeményedett szívünk el fog olvadni.

Amikor érezzük, hogy a szívünk kezd megnyílni, megpróbálhatjuk átirányítani együttérző szemlélődésünket arra a személyre, aki megsebzett minket. Próbálj mélyre nézni, és megérteni az ő fájdalmát, szenvedését. Igen kicsi a

valószínűsége, hogy ilyet tett volna velünk, ha boldog lett volna. Nézd meg, mi rejlik boldogtalansága hátterében. E gyakorlatnak nem az a célja, hogy felmentést keressünk arra, amit velünk tett, hanem hogy kioldjuk azt az érzelmi csomót, mely visszatart és akadályoz minket abban, hogy teljes életet éljünk.

Más szóval nem a bántalmazó javára próbálunk megbocsátani, hanem magunkat felszabadítani a múlt béklyója alól. Ennek eléréséhez, elengedhetetlen, hogy megértsük a másik embert.

Ha félre tudjuk tenni a megítélést, és a megértés szellemében tudjuk őt látni, olyan dolgokat kezdünk észrevenni, amelyek nem voltak szembetűnőek eddig. Például egy nagyképű jellemben, aki eddig lenézett minket, ott a lélek, akit szintén lenézett valaki. Lehet, hogy a szülei, a testvérei vagy a barátai gúnyolták. Aki megbántott, azért viselkedhetett így, mert pontosan olyan magányosan és bizonytalanságban élte az életét, mint én. Ha egy ilyen mély igazsággal nézünk szembe, a szívünk akaratlanul is megolvad. Ha továbbra is nyitva tartjuk a szívünket azok számára, akik magányosak és bizonytalanok, és érezzük, hogy az ő szenvedésük pont olyan, mint a miénk, a bennünk lévő szomorúság átalakul együttérzéssé mindenki más iránt a világban, beleértve saját magunkat.

A barátom egy időre elcsendesedett. Miközben próbáltam arra biztatni, hogy fejezze ki a benne kavargó érzéseket, sírni kezdett, s kiengedte régóta elfojtott dühét: „A fenébe! A fenébe!” Úgy temette az arcát a vállamba, mint egy kisgyerek és közben egyre csak szipogott. „Annyira sajnáltam az

édesanyámat és annyira mérges voltam a nagynénémre! Túl nehéz volt.” Nekem is könnybe lábadt a szemem. Miután kisírta magát, úgy tűnt, egy kicsit megnyugodott, majd így szólt: „Megvan, ezért volt az eddigi életem egy küzdelem. Mert szerettem volna bosszút állni a nagynénémen, és közben elnyerni az elismerését. De miután tavaly elhunyt, ez a lehetőség nincs többé, és ekkor kezdett el minden olyan üressé válni.”

Pár nappal a vacsora után, kaptam egy e-mailt a barátomtól, amiben köszönetet mondott és kifejezte, mennyire megkönnyebbült. „Azt hiszem, végre meg tudok bocsátani a nagynénémnek – írta. – Hazamentem, és ahogy javasoltad, elgondolkodtam, milyen szenvedésen mehetett keresztül. Rájöttem, hogy neki is boldogtalan élete volt. A férje sikeres volt, de állandóan megcsalta őt. A házasságát úgy élte le, hogy mindvégig elárulva és magányosan érezte magát. Valószínűleg soha nem viselkedett volna így az édesanyámmal, ha boldog lett volna. Úgy érzem, hogy meg tudok neki bocsátani, és elengedni a múltat.”

Nemcsak düh és gyűlölet van bennünk, hanem szomorúság és gyász, magány és rémület. S ez nem minden. Ott van még az együttérző belső szem, aki nyugalommal tekint ezekre az érzésekre. Imádkozom, hogy megtaláld az együttérző szemlélődést a lelked mélyén, ha te is szenvedsz, mert valakinek nehezen tudsz megbocsátani.



Bárcsak rátalálnál az együttérzés szemére  
önmagadban!



Egy ember erőszakos természete mögött mindig ott a félelem, melynek gyökere a gyermekkorban vagy a jelen körülményekben keresendő.

E félelem mögött pedig ott bujkál a fájdalom és a sebezhetőség.

Ha igazán szeretnél megbocsátani valakinek, nézz a külsőségek mögé, vajon mit találsz ott.



„Egyedül az igaz megértés vezethet el a megbocsátáshoz.

Az ilyen megértés csak akkor lehetséges, ha meglátod mások szenvedését.”

THICH NHAT HANH



Bármennyire megérdemli valaki, hogy utáld, végül te leszel ennek az érzésnek a legnagyobb áldozata.

Minél mélyebbre nő az utálat völgye, annál  
inkább úgy fogod érezni, hogy a pokol  
csapdájába estél.

Határozd el magad, s figyelj ezekre az érzésekre,  
még akkor is, ha senki másért nem teszed, csak  
magadért.



„Haemin Sunim, hiába kértem bocsánatot,  
mégsem bocsát meg nekem.

Térdeljek le előtte, és úgy könyörögjek?”

Nem szoktak azonnal megbocsátani csak azért,  
mert azt mondtad, sajnálod.

A másik személy sokat szenvedett miattad, ezért  
többre lesz szükség pár elnézéstkérésnél ahhoz  
hogy megbocsásson neked.

Ha valóban sajnálod, akkor több alkalommal  
kell őszintén bocsánatot kérned.

Könnyű pár szót szólni – túl könnyű az ő  
szemében – ahhoz a fájdalomhoz képest, amit  
neki kellett elviselni.



Amikor higgadtan vizsgálsz meg egy helyzetet,  
láthatod, hogy az, aki megsértett téged, nemcsak



veled viselkedett csúnyán, hanem minden  
hasonló helyzetű emberrel.  
Nyilvánvaló, hogy a szörnyű természete az oka.  
Így tehát ne vedd magadra, amit mondott vagy  
veled tett.  
Nem te vagy a probléma, hanem ő.



Amikor bántó dolgokat mond, Valójában arra  
reagál, amit te tettél vele.  
Volna esetleg más magyarázat?  
Ha ez utóbbiról van szó, akkor ne vállalj  
magadra egy olyan dolgot, amit nem te okoztál.



Ha ki vagy merülve, talán azért van, mert az  
elméd túlterhelt, tele van mások gondolataival  
és tetteivel.  
Ha erről van szó, csinálj egy háromnapos  
„médiaböjtöt”  
– mondj le a mobilodról, a tv-ről és az  
internetéről.  
Hamarosan újra oda tudsz figyelni saját testedre  
és elmédre, és kitűnő egészségi állapotba kerülsz  
ismét.



Ha a szobádban rendetlen az íróasztal vagy a padló, még több rendetlenséget fog generálni, és persze nem segít a hatékony munkában. Amikor hazaérsz a munkából és átöltözöl, még akkor is, ha idegesítő, rakd el a ruháidat a szekrénybe. Sokat segít.



Mint aki lemond a dohányzásról az egészsége érdekében, úgy mondott le a barátom is a hírfolyam követéséről egy hónapra. És csakugyan nem volt többé zaklatott, se nem aggódott. Kérdezd meg magadtól, valóban hallanod kell a legfrissebb politikai, közlekedési vagy celebhíreket? Öntudatlanul magunkévá teszünk mindent anélkül, hogy gondolkodnánk, s nincs benne semmi tápanyag, mint ahogy az instant levesekben sincs.



Amikor egyedül vagyunk egy békés helyen,  
megtapasztaljuk az elménk nyugalmát.  
Tápláló és erősítő ez számunkra, olyan, mint a  
gyógyszer, segít meggyógyítani központi  
énünket, hogy újra érezzük isteni  
természetünket.  
Időnként egy dózis nyugalom sok jót tesz  
velünk.



Az élet fájdalmán nem kell felülkerekednünk,  
hiszen az inkább a gyengéd szeretetre és  
gyógyulásra szólít fel minket.  
Minél erőteljesebben utasítjuk el vagy próbáljuk  
elfelejteni, annál erősebben tör fel bennünk.  
Szemrevételezd szeretettel a fájdalmad anélkül,  
hogy elutasítanád vagy ellenszegülnél neki.  
Ha így teszel, le fogod leplezni a szeretetet, ami  
mögötte rejtőzik.



A jótékony szív, amely mások szenvedésének  
végéért imádkozik, saját szenvedésének  
megszűnését éri el imáival.  
Küldd áldásaidat a családtagoknak, barátoknak,  
kollégáknak, az utcán lévő idegeneknek.

A szent életű ember nem azért könyörületes,  
mert ő egy szent.  
Hanem könyörületes tettei teszik őt szentté.



Ma tehát szörnyen érzed magad.  
Ez azonban nem azt jelenti, hogy az egész életed  
szörnyű.  
Pillanatnyilag ki vagy merülve és fáradt vagy.  
De jobban fogod érezni magad egy jó nagy alvás  
után.



A szív sebei begyógyulnak, ha szépséggel vagy  
humorral találkozunk.  
Amikor a szépséges természetben sétálunk,  
gondolataink megpihennek.  
Amikor gyönyörű művészeti alkotást látunk, az  
stimulálja az érzékenységünket.  
Amikor egy vicces barátunkkal sétálunk együtt,  
az elménk felderül.  
A szépség és a humor segítségével visszanyerjük  
eredeti állapotunkat, és újra egészségesek leszünk.



Ha szeretnéd meggyújtani a tűzifát, legyen a  
hasábok között egy kis hely.  
Ha túlságosan közel pakolod őket egymáshoz, a  
tűz nem gyullad be, a lángnak helyre van  
szüksége, hogy lélegezhessen.  
Ugyanígy, ha az életünk nem jut levegőhöz, nem  
tudjuk élvezni mindazt, amivel rendelkezünk,  
mindegy, milyen hatalmas vagy értékes nekünk.



Ha épp készülsz valahova menni, indulj el tíz  
perccel előbb.  
Az elmédnek így nem kell rohanni, és te is  
élni fogod a sétát.  
Hasonlóképpen, szánj öt perccel többet az  
evésre, hogy élvezni tudd.  
Jobban érzed majd az ételek ízét, és az étel sem  
fogja megfeküdni a gyomrod.  
Plusz öt-tíz perc itt-ott nagymértékben képes  
javítani az életminőségen.



Ha egy dologból több darab van otthon, tartsd  
meg azt az egyet, amelyiket legjobban szereted,  
a többit add oda másnak.

Ha túl sok tulajdonunk van, nem mi birtokoljuk  
azokat, azok birtokolnak minket.

Egy tiszta hely, ahol minden szép és rendezett, a  
legnagyobb fényűzés, elménk ott meg tud  
pihenni.



Mindennap válassz ki két-három olyan tárgyat,  
amit nem használtál jó ideje, s szabadulj meg  
tőle, vagy dobd ki: élelmiszer, gyógyszer vagy  
kozmetikum, melyeknek lejárt már a  
szavatossága, olyan ruhák, amiket évek óta nem  
viseltél, könyvek, melyeket már elolvastál, és  
nem fogod még egyszer, készülékek, amik csak a  
helyet foglalják.

Nem veszítesz azzal, ha megszabadulsz tőlük,  
hanem nyersz.

A zavartalan tér a kényelem és a pihenés  
forrása, és csak azok a dolgok maradnak a  
birtokodban, melyek boldoggá tesznek.





## „HAEMIN, EGY KICSIT MAGAM ALATT VAGYOK!”

Legtöbbünknek lehetnek olyan időszakai az életben, amikor lehangoltak vagyunk. Csodálatos lenne, ha az életünk pusztán vidámságból és boldogságból állna, ott van azonban az öregség, a betegség és a halál, amivel meg kell küzdenünk. Számíthatunk rá, hogy valamikor egyszer mi is szomorúak leszünk, amikor az elkerülhetetlennel kell szembenéznünk.

Ha jól megnézem az életem, a levertség olyan, mint egy vendég, aki akkor bukkan fel, amikor már sikerült épp megfeledkezni róla – amikor a kollégáimmal való kapcsolatomban a félreértések miatt feszültté vált, amikor a kemény munkámnak nem volt eredménye, amikor megbetegedtem, de nem tudtam az okát vagy a gyógymódját. Nem láttam esélyét, hogy megússzam e körülményeket, s levertség lett úrrá rajtam.

Miután megalapítottam egy nonprofit szervezetet, az Összetört Szívek Iskoláját Szöulban, számos alkalommal találkoztam hozzám hasonló emberekkel, akik alkalmanként



enyhe depressziótól szenvednek. Az iskola programjai ingyenes támogatást nyújtanak olyanoknak, akik daganatos betegségekkel küzdenek, elvesztették a családjukat, fogyatékos gyermeket nevelnek, melegjogi ügyekben, munkanélküli nehézségekben, kapcsolati problémákban és más egyebekben. Legtöbb résztvevőre nem jellemző a klinikai depresszió. Ha valakire mégis, akkor szorgalmazzuk az azonnali orvosi kezelést. De akiknél csak időnként jelentkezik az enyhe depresszió, a következő tanácsot szoktam adni a buddhista pszichológiára támaszkodva.

Ha bármikor eluralkodott rajtam a lehangoltság, figyelmesen megvizsgáltam az elmémet, és néhány meglepő tulajdonságra lettem figyelmes. Először is, nem más robbantotta ki a depressziómat és táplálta mindvégig, mint saját ismétlődő gondolataim. A gondolataink milyensége rendkívül nagy hatással van az érzelmi világunkra. A pozitív gondolat pozitív érzést kelt bennünk, míg egy negatív gondolat negatív érzésekhez vezet. Ha nem dobáljuk a depressziós gondolatok tűzifáját elménk kazánjába, a szomorú érzelmi hangulat vendég marad csupán, s a gondolattal együtt eltűnik. Ezért, ha szeretnénk megérteni a lehangoltság érzéseit, először azonosítanunk kell azokat a gondolatokat, melyekből keletkezik.

A gondolatok a külső-belső helyzetekre való egyéni rálátásunk, melyet az életünknek hívunk. A tudósok szerint legalább tizenhétézer gondolata van egy embernek egyetlen nap alatt. Számos gondolat hasonló tartalommal bír, és azok a

gondolatok, melyek legsűrűbben jelennek meg, kapcsolatban állnak az emlékekkel. Ugyanazokon a jeleneteken gondolkodunk újra meg újra. A gond az, hogy legtöbbször elveszünk a saját gondolatainkban, miközben nem vagyunk tudatosak a létezésükről. Noha a gondolatok a saját elménk termékei, megvan a hatalmuk, hogy meghatározzák az érzelmi világunkat, gyakran akaratunk ellenére. Ráadásul, mivel a gondolatok főként a tudatalatti szintjén működnek, nem könnyű megkülönböztetni az objektív valóságot tükrözőket a saját szubjektív véleményünktől. Ez azt jelenti, hogy hamar azt gondoljuk, gondolataink tiszta visszatükröződései a valóságnak, még akkor is, ha ez nem így van.

Annak fényében, amit a gondolatok természetéről tudunk, három javaslatom lenne a depresszió legyőzésére. Először is, ha egy lehangoló gondolatod támad, emlékezz arra, hogy az egy szimpla felhő, amely áthalad elméd kék egén. Számos pszichológiai zavar abból keletkezik, hogy összekeverjük mulandó gondolatainkat önmagunkkal. Pedig a gondolatok csupán gyors reakciók konkrét körülményekre, amelyek szüntelenül változnak. Ha hátralépünk egyet és szemügyre veszünk egy lehangoló gondolatot, láthatjuk, milyen jelentéktelen a dolgok történéseihez képest. Ahelyett hogy belebonyolódnánk, hagyjuk inkább csak békén, s az vagy eltűnik magától, vagy formát változtat. „Ó, milyen érdekes! Épp egy felhő halad el felettünk” – mondhatjuk ilyenkor, és ez a gondolat hamarosan el fog halni. Azonban ha összekapcsolódunk, azonosítjuk vele magunkat, ahelyett hogy

tőlünk kívülállóként tekintenénk rá, akkor hagyjuk, hogy elidőzzön, s végül a depresszió mocsarában találjuk magunkat.

Másodsorban, ha a lehangoltságodat olyan emberek negatív megjegyzései idézték elő, akik nem nagyon ismernek, akkor tudnod kell, hogy bár úgy tűnik, rólad beszélnek, szavaik sokkal inkább saját megviselt pszichológiai állapotukról szól, mind a tiédéről. Megjegyzéseik a veled kapcsolatos elképzeléseik kivetülésén alapulnak. Reménykedhetsz abban, hogy az ilyen emberek egyszer boldogabbak és kevésbé gonoszak lesznek, ellenben nem vállalhatsz felelősséget az ő rossz elmeállapotukért, amit nem te okoztál. Ha nem tulajdonítasz nekik sok figyelmet, nem tudnak hatást gyakorolni rád.

Harmadjára, nem szabad elfelejtenünk, hogy legtöbb gondolatunk a korlátozott mennyiségű tapasztalatunkon alapuló személyes vélemény. Nincs kőbe vésve, és úgy változik, ahogy a helyzetek is. Így hát, ha azon kapod magad, hogy negatív gondolataid vannak, ahelyett hogy túl komolyan elgondolkodnál rajtuk, egyszerűen csak fordítsd a figyelmed a jelen pillanatra, és lélegezz. Mindig érdemes a lélegzésre koncentrálni, mert a lélegzés mindig a jelenben történik. Miközben érzed, ahogy a lélegzeted ki- és beáramlik a testedbe, az elméd megpihen, és minden feszültség távozik a testedből is. S amikor az elméd megérkezik az „itt és most” állapotába, a gondolatok természetes módon megszűnnek létezni. Sőt mi több, próbáld meg egy pillanatra félretenni ezt a könyvet, és lélegezz mélyeket csak egy percig. Emlékezz rá, a lélegzés egy könnyű módszer arra, hogy a jelen pillanatra tudj

összpontosítani, s kiszabadítsd az elmédet a negatív gondolatok és érzések csapdájából.



Most próbáld meg érezni a lélegzésed.  
Lélegezz mélyeket, ki és be...  
A gyógyulás akkor kezdődik, amikor elkezdünk  
odafigyelni önmagunkra.



Mindannyian szoktunk szomorú érzéseket tapasztalni életünk valamely szakaszában. Amikor épp ezen mész keresztül, próbáld tetten érni, amint a szomorú érzéseket a negatív gondolatok gerjesztik.

Ha egyfolytában tápláljuk az e gondolatokhoz kapcsolódó érzéseket, az érzés egyre csak növekszik és tovább marad.

Ahelyett, hogy a negatív gondolatok csapdájában élnél, helyezd át a figyelmed a testedre, és lélegezz mélyeket.

Amint kitisztul az elme, az érzés is távozni fog.



A felhők is kiöntik szomorúságukat, addig sírnak, amíg nem bírnak többet.

Amikor nincs több könny, amit hullatni tudnának, úgy érzik, nagy súlytól szabadultak meg, annyi súlytól, amennyi könnyet ejtettek. Kiengedhetjük a szomorúságunkat az égbe.

Nem gond úgy sírni, mint a felhők, ha szomorúak vagyunk.



Ha meglátogat téged a szomorúság, ne próbáld  
eltaszítani.  
Inkább lépj egyenesen a középpontjába, és öleld  
át.  
Ha több óráig sírtál, rátalálsz a fényre az alagút  
végén.



Ne bízz a negatív gondolataidban, főleg, amikor  
nehéz időszakod van.  
Ha szenvedsz, úgy tűnik, a fájdalom örökké  
veled marad.  
Ha kudarcot vallasz, úgy tűnik, sosem szeded  
össze magad.  
Ha veszteség ér, úgy tűnik, a seb sosem fog  
begyógyulni.  
De semmi sem tart örökké, még a nehéz idők  
sem.  
Idővel jobban leszel.



Ha megviselt vagy, mert túl sok gondolatod van,  
koncentrálj arra a tárgyra, ami épp előtted van.  
Tüzetesen vizsgálj meg, amennyire csak tudod.

Milyen a színe, tapintása, jellege, anyaga?  
Amikor koncentrálsz egy előtted lévő dologra, a  
gondolatok természetes módon megszűnnek,  
mert az elme nem tud egyszerre két dolgot  
csinálni.



Előfordulhat, hogy azért avatkozunk bele mások  
életébe, mert túlságosan rettegünk szembenézni  
az ürességgel és a magánnyal a miénkben.



Ha felgyülemlenek a zúrós érzelmek, mint  
például a magány, a szomorúság vagy a félelem,  
a legbátrabb dolog, amit tehetsz, hogy eltöltesz  
velük egy kis időt.

Ne próbálj megfutamodni előlük azzal, hogy  
bekapcsolod a tv-t vagy felhívsz egy barátot.

Inkább ülj le melléjük és csendben vedd  
szemügyre őket.

Ha figyelmet fordítasz rájuk vagy formát  
változtatnak és eltűnnek, vagy láttatják veled,  
hogy nem is olyan félelmetesek.





A maga módján az is a poklok poklát éli át,  
akinek úgy tűnik, mindene megvan.  
Mindannyiunknak szembe kell nézni olyan  
kihívásokkal, amiket mások el sem tudnak  
képzeln.

Ne felejtse, a látszat nem minden!



Van, aki a mennyországban is képes hibát  
találni.  
Azt mondja, hogy a mennyország túl tökéletes,  
túl elbűvölő.



Sok esetben a depresszió valódi oka nem a  
szomorúság, hanem a düh.  
Lehet, hogy irtó mérges voltál, de vissza kellett  
fognod a dühödet.  
S akkor úgy érezted, gyenge és szánalmas vagy,  
mert hagytad, hogy rád lépjenek, mint egy  
lábtörlőre.  
A dühöd végül önmagad ellen fordult, nem az  
ellen, aki feldühített.  
Ha depressziótól szenvedsz, gondold végig, nem  
fojtod-e el a dühödet.



Ha mindig csak a saját gondjaiddal foglalkozol, azok hatalmasnak és egyedülállónak tűnnek, s ettől depresszióssá válhatsz.

Ha azonban elkezd mások problémája is érdekelni, rájössz, hogy a sajátod se nem túl nagy, se nem egyedülálló.



Az ürességérzés, az ingerültség és a depresszió legyőzésének hatásos módja, ha teszel egy apró szívességet valaki másnak.

Próbáld ezt mondani magadnak: „Igaz, elfoglalt vagyok, de ma teszek egy kedves dolgot valakinek!”

Az a kis gesztus, amellyel kifejezed a jószándékod, jelentős változás magját veti el.



A boldogságot ne a pénzügyi vagy üzleti sikerben keresd, hanem a barátokkal és a szeretteiddel együtt töltött időben.

Amikor elérted a szakmai célod, úgyis újakat és nagyobbakat fogsz kitűzni, s azt fogod érezni, ez még mindig nem elég.

Így a boldogság egy délibáb marad csupán,  
örökre elérhetetlen.

A barátokkal töltött idő ugyanakkor boldoggá tesz minket, nem a jövőben, hanem itt és most. Ha az embernek vannak közeli barátai, akikkel a jó és rossz dolgokat egyaránt meg lehet osztani, az a boldogsághoz vezető egyik út.



Amikor az életed üres és enyhén nyomasztó,  
próbáld meg a következő dolgok egyikét.

1. Tanulj valami újat: bármi lehet, egy hangszeren játszani, egy kézműves tevékenység, sport vagy egy idegen nyelv.

2. Végezz önkéntes munkát heti 2-3 órában: jó érzést kelt majd, hogy valami jelentőségteljeset teszel.

3. Hívd meg a barátaidat ebédre: amikor érezzük, hogy kapcsolódunk másokhoz, akkor kevésbé vagyunk szomorúak vagy magányosak.

4. Meditálj a világban jelen lévő mulandóságról szóló tudáson: természetes, hogy a dolgok állandóan változnak, fogadd el önként ezt a változást.



Képzeld el, hogy mindent elértél, amit eddig  
szerettél volna.

Találtál egy jó munkát, van egy szerető társad, és  
álmaid otthonában élsz.

Előléptettek, és a gyermekeid is ügyesen  
teljesítenek az iskolában.

Elkerültek a betegségek, és van bőséges  
megtakarításod.

Végre pihenhetsz, nem kell többet aggódnod,  
ugye?

De mi lesz két vagy három hónap múlva?  
Elkerülhetetlen, hogy találj valamit, amin  
aggódhatsz.

Még akkor is, ha a körülményeink javulnak, ha  
az elménk működése nem változik, mindig

találunk új dolgokat, ami miatt boldogtalanok lehetünk.



„Azt gondolom, minden embernek híresnek és gazdagnak kellene lennie, és átélnie mindazt, amiről valaha álmodott, csak hogy ráébredjen, ez nem mindenre megoldás.”

JIM CARREY, TWITTER-ÜZENET



Ellátogattam egy új, elegáns kávézóba a lakóhelyem közelében.

Szerettem volna rendelni egy szeletet egy ínycsiklandozó kinézetű tortából, majd meghallottam milyen magas az ára, és rendeltem inkább egy teát.

A torta azonban egész nap a gondolataimban maradt.

Még két nap múlva sem tudtam elfelejteni. Így hát visszamentem a kávézóba, megvettem és elfogyasztottam.

Ízletes volt, de semmi rendkívüli.

Ilyesmi érzés lehet, amikor valaki megnyeri a Nobel-díjat, vagy miniszterelnökké választják.



Amikor a világ átgázol rajtad, állj talpra és menj tovább.

Még akkor is, ha a fájdalomtól sírni tudnál, még akkor is, ha úgy érzed, behalsz a szégyenérzetbe, csak menj tovább.

Amint haladsz tovább, a dolgok könnyebbé válnak.

Amint haladsz tovább, a dolgok feledésbe merülnek.

Te egy bátor lélek vagy, aki úgy dönt, fájdalmából merít erőt.

Melletted állok.



Néha nehezen tudjuk féken tartani az érzelmeinket.

Ha ez előfordul, tölts egy kis időt csendben, egyedül.

Menj el egymagad sétálni, nézz meg egy remek filmet, olvass el egy új könyvet, vagy pedig meditálj egyet.

Adj az elfojtott érzelmeknek egy kis teret, amíg nem tudnak újra lélegezni.



Plum Village-ben, a Thich Nhat Hanh alapította  
buddhista faluban hetente egyszer lusta nap  
van, amikor az emberek úgy köszönnek az  
utcán, hogy: „Milyen lusta vagy ma?”  
Ajándékozd meg magadat egy lusta nappal  
egyszer egy héten.  
Barátkozz a kék éggel és a kellemes szellővel.



Van, amikor semmi mást nem szeretnél tenni,  
csak a kanapén feküdni és tv-t nézni.  
Itt az ideje, hogy szorgalmas elmédnek adj egy  
kis időt a pihenésre.  
Nem lehetsz mindig termékeny.



„A szenvedés egy ajtó, amely egy új világ felé  
nyílik.”

KIM SOU-HWAN BÍBOROS



Mindig van egy rés a tudás és a cselekvés között.  
Csak azért, mert elolvastál egy inspiráló könyvet,  
vagy nagyszerű tanításban részesített egy lelki

tanító, még nem jelenti azt, hogy az életed  
azonnal megváltozik.

Csak amikor átülteted a gyakorlatba az új tudást,  
lassan és nagy erőfeszítések árán, akkor köszönt  
be a változás.

A buddhizmusban a megvilágosodás élményét  
egy élethosszig tartó bódhiszattva folyamat  
követi, melynek során minden élőlénynek  
segítünk, hogy ez a rés egyre inkább bezáródjon.





Hetedik fejezet

# A MEGVILÁGOSODÁS





Elmének valódi természete olyan, mint az ég,  
gondolataink a felhők, érzelmeink pedig a  
villámlás.

Az ég egyformán elfogadja mindegyiket,  
figyelemmel kíséri, amint keresztülhaladnak  
horizontján.

A gondolatok és érzések is feltámadnak, majd  
elmúlnak, csakúgy mint az időjárás.

Az ég azonban változatlanul tiszta, ragyogó és  
nyitott marad.



## AZ ELME VALÓDI LAKHELYE

Két esős nyári nap után, mely az őszt érkezését sürgette, végre kitisztult az ég, s kidugta kék arcát a felhők mögül. A kék ég alatt, a fák levelei izgatottan táncoltak a szélben, mintha sárga és vörös kézfejek integetnének. Számomra a kora ősz mindig a meditációs elvonulások idejét jelöli. Általában egy hegyi kolostorba szoktam ellátogatni Koreában. Ez alkalommal azonban Plum Village-be mentem egy buddhista közösséghez Bordeaux közelében, Franciaországban, melyet egy vietnámi szerzetes, Thich Nhat Hanh alapított. Amikor Thich Nhat Hanh 2013-ban Koreába látogatott a tanítványaival, a tolmácsa voltam nyilvános előadásain, és értékes kapcsolat alakult ki közöttünk. Mindig vágytam arra, hogy magam is láthassam, hogyan ülteti át a gyakorlatba csodálatos tanításait Plum Village-ben így amikor lehetőség nyílt a látogatásra, azonnal éltem vele.

A vietnámi háború ideje alatt Thich Nhat Hanh háborúellenes mozgalmat vezetett Vietnámon belül és kívül. Erőfeszítései roppantul megérintették Martin Luther King Jr.-t, aki Nobel-

díjra ajánlotta őt. A háborút követően, Thich Nhat Hanh nem tudott visszamenni Vietnámba, így Franciaországban telepedett le, s létrehozott egy kicsi buddhista közösséget azokkal az emberekkel, akik igényelték a tanításait. Az idő múlásával az egykoron kisméretű közösség mindennél több gyakorlót vonzott magához. Sajnálatos módon Thich Nhat Hanh egészségi állapota jelentősen leromlott 2014 után, és azután már nem tudott nyilvános előadásokat tartani. Ennek ellenére is rengeteg ember ellátogat Plum Village-be a világ minden tájáról, hogy a tudatosság meditációját gyakorolja náluk.

Amikor először a faluba érkeztem, azonnal feltűnt, milyen lassan közlekedik mindenki. Éles ellentéte volt a városok hétköznapi életének, ahol mindig mindenki szalad. Plum Village-ben a szerzetesek és a gyakorlók nemcsak azért közlekednek lassan, hogy ezzel is elmélyítsék tudatosságukat, hanem szeretnék a gyaloglást mint cselekvést is élvezni. Majd rájöttem, hogy nemcsak lassan sétálnak, hanem lassan is esznek, egyszerre csak egy harapás, csendben ízlelgetve az ételt. Mindegy, hogy milyen tányér étel van előttünk, ha az elménk elvándorol evés közben, akkor nem fogunk tudni semmit megízlelni. Ha pedig az elménk teljes mértékben készenlétben áll, még egy korty tea is olyan ízű lehet, amit még soha nem tapasztaltunk korábban.

Thich Nhat Hanh legkiemelkedőbb tanítása szerint az elme legyen teljes mértékben jelen a pillanatban, beleértve azt is, ha

gyalogolunk vagy étkezünk. Ahelyett, hogy a saját gondolataiba merülne el, a múlt emlékein és a jövő aggodalmain morfondírozna, az elme a jelen pillanatban marad, mert a megvilágosodás, amelyre a gyakorlók áhítoznak, itt van a jelenben, az elme valódi lakhelyén. Ha az elménk maradéktalanul a jelenben helyezkedik el, akkor természetesen nyugodttá és összeszedetté válik, bármiféle zavaró gondolatok nélkül, s ez lehetőséget ad arra, hogy teljes mértékben boldogan éljünk, és arra összpontosítsunk, amit épp csinálunk – legyen az egy beszélgetés a barátainkkal, főzés a családnak vagy a padló takarítása.

Thich Nhat Hanh tanítása szerint a légzésünknek is tudatosnak kell lennie, az egy alapvető híd testünk és az elménk között. Ha légzésünk nyugodt, akkor elménk is az lesz, illetve, ha zaklatott a légzésünk, az elménk is izgatottá válik. Ugyanez igaz visszafelé is: zaklatott elme mellett a légzés is az lesz, és ha az elme békés, akkor a légzés is az. A légzés itt és most történik, melynek köszönhetően az elme lehorgonyoz a jelenben. Amint nyugodtabban és mélyebben lélegzünk, az elme is követni fogja, s megízleli a mély és békés csendet.

Ahogy mélyülnek a tudatos légzésben szerzett tapasztalataim, úgy kezd kinyílni a bölcsesség kapuja. Az emberek jellemzően egyenlőnek tekintik az elmét és a gondolatokat, mintha az elmében csak gondolatok lennének. Ha azonban valaki megtapasztalja a békés csendet, amely a gondolatok közötti résben található, képes meglátni, hogyan jön létre a gondolat a csendből, majd hogyan semmisül meg magától a csendben.

Következésképpen, nem tulajdonítok túl nagy fontosságot egy-egy gondolatnak, inkább a gondolatok közötti térre figyelek. Így tud a csennel teli tér fokozatosan gyarapodni, én pedig azt érezni, hogy még a jó gondolat sem olyan kellemes, mint a békés csennel.

Kezdek ráébredni, hogy ez a békés csennel nemcsak a testemen belül létezik, hanem kívül is, hiszen lehetetlen meghatározni pontosan hol kezdődik, s hol végződik. Az én és a világ közötti fogalmi felosztás összeomlik, rájövök, hogy a csennel az elme rendíthetetlen valódi természete, csakúgy, mint az univerzum megnyilvánulatlan talaja a teremtés előtt. Végre kezdem megérteni a zen mondás jelentését: „Nincs semmilyen különbség az elme, a világ és Buddha között.”

Miközben az eget narancssárgára és vörösre festette a naplemente, egy szerzetes ünnepélyesen megszólaltatta az esti harangot. Hangja tiszteletteljesen visszhangzik Plum Village földjén. Gyengéd léptek hangja kíséri, amint a jelenlévők a meditációs terem felé indulnak. Ahogy ezt látom, szívemben a hála és a megelégedés virága nyílik ki.







Amikor nekilátsz a következő ennivalódnak,  
próbáld becsukni a szemed.  
Sokszor jobban hagyatkozunk a látásunkra,  
mint más érzékszervünkre.  
Ha becsukod a szemed, és lassan ízlelgeted az  
ételt, egy teljesen új világ tárul fel előtted.



Ötféleképpen tudsz megszabadulni a  
gondolatoktól és békére lelni a jelenben:  
Nézegess gyönyörű tájakat, és mosolyogj.  
Csukd be a szemed, és lélegezz mélyeket tízszer.  
Hallgass zenét csukott szemmel.  
Élvezd a sétát anélkül, hogy lenne úti célod.  
Helyezd át a figyelmed a testedre, összpontosíts  
arra, hogy milyen a vállad és a hátad.



Ha gondolatban elvesztél, nem biztos, hogy  
látod, ami az orrod előtt van.  
Ha arra koncentrálsz, ami az orrod előtt van,  
akkor megállítod a gondolataidat.

Ne próbáld azokat megállítani, egyszerűen csak  
nézd meg, mi van az orrod előtt.  
Ez majd elvezeti az elmédet a jelenbe.



A lélegzés egy hihetetlen időgép, elszállítja az  
elménket a múlt és a jövő gondolataitól a jelen  
pillanatba.



Amikor egy baseballjátékos hazafutást csinál,  
elhagyja az egyes, kettes, hármas bázist,  
visszatér a hazai bázisra, ahonnan indult.  
Amikor elindulunk a spirituális ösvényünkön,  
valami csodálatos dolog reményében elhagyjuk  
otthonunkat, csak azért, hogy rádöbbenjünk, az,  
amit oly régóta keresünk, mindig is bennünk  
volt.



Amikor az elméd a lélegzésre összpontosít,  
teljesen éberré válik, mentes minden tétlen  
gondolattól.

Hirtelen megérted, hogy a béke és az  
elégedettség az elmédben sokkal értékesebb  
bárminél, amit pénzért lehet venni.



Ha korán reggel felkelsz, amikor otthonodban  
sötét van még és a világ csendes, próbáld  
meghallani a csend hangját.

Érezd meg az ürességet és teltséget benne.  
A csend békés, kifogástalan és megnyugtató.  
Semmit nem követel tőled.

Mindegy, merre vagy, a nyugodt teljesség érzése  
bárhol elérhető, bárki számára, aki hajlandó  
csendben hallgatni.



Ne feltételezd, hogy egy csendes elme unalmas.  
A csendben ott rejtőzik a béke és az elégedettség  
legvégső formája.

Ha az elme teljes mértékben nyitott erre a  
csendre, rátalál valódi természetére:  
elpusztíthatatlan, még a halál után is.



Az ember valódi természete nem olyan dolog,  
amit kereséssel meg lehet szerezni.  
Felfedi magát, amint az elme elcsendesül.



Ha az égen egy felhő sincs, láthatjuk kék  
mélységét.  
Amikor az elmében nincsenek gondolatok,  
megérezhetjük valódi természetét.



„A csend oly mély, mint az Örökkévalóság, a  
beszéd oly sekély, akár az Idő.”

THOMAS CARLYLE



A gondolatok és az érzések előtörnek, majd  
eltűnnek.  
De minek köszönhető, hogy jönnek-mennek?  
Egy másik gondolat, vagy valami más?  
Ha egy másik gondolat, akkor ismernünk kéne.

És akkor mi az, aminek tudása van e  
gondolatról?

Ha jobban megnézed, nem egy másik gondolat.

Hanem a belső csend, ami ismeri azt.

Ez a forma nélküli, kifogástalan csend a te valódi  
természeted.



Az elme olyan, mint egy tükör, amit semmi nem  
tud megjelölni, vagy elrontani.

Az elme tükrében a féltékenység, a gyűlölet és a  
mohóság múló képek formájában tükröződik  
vissza.

Ám ezek csupán visszatükröződések a tükör  
felületén, magát a tükröt nem jelölik.

Ne egyszerű visszatükröződésekben lásd  
önmagad, s ne gondold hibásan, hogy az te  
magad vagy.



Amikor felébrednek benned gondolatok és  
érzések, ne csatold hozzájuk az „én”  
szócskát, azt gondolván, hogy azok az „én  
gondolataim”

vagy az „én érzéseim”.

Általában csak rövid ideig maradnak.

Ha folyton úgy utalsz rájuk, mint a tulajdonod,  
csak akadályozni fogod természetes  
áramlásukat, és hibásan magaddal azonosítod  
majd őket.



A gondolatok mozgó felhők, egy sor tényező  
hatására jelennek meg, melyekre nincs  
ráhatásod.

Ha egy bizonyos negatív gondolatba  
kapaszkodsz, még depressziót is okozhat.  
Légy óvatos, ne bonyolódj bele túlságosan a  
gondolataidba.



„Az igaz szabadság azt jelenti, megszabadulsz  
attól, amit már ismersz.”

DZSIDDU KRISHNAMURTI



Az a tárgy, amit szemügyre tudsz venni, nem a te  
valódi természeted.

Például egy csésze, egy fa vagy egy épület, mind  
megfigyelhető, ami azt jelenti, te, a megfigyelő,  
nem vagy azonos velük.

Azok tárgyak.

Ugyanígy a gondolatokat és az érzéseket szemügyre lehet venni, de te még akkor is itt leszel, amikor azok már beleolvadtak a csendbe. Leginkább azért szenvedünk, mert a tárgyat a megfigyelővel, hibásan, egynek gondoljuk.



„Nem úgy találsz békét, ha életed körülményeit átrendezed, hanem, ha megvalósítod, ki vagy valójában a legmélyebb szinten.”

ECKHART TOLLE



Valódi énünket nem lehet elveszíteni egy pillanatra sem.

Ahogy a jelent sem lehet elveszíteni – szüntelenül itt és most van.

Akár odafigyelünk rá, akár nem.



„A valódi szabadság, ha nincsenek aggodalmaink a tökéletlenségek miatt.”

SENGCHAN ZEN MESTER



Nehéz az életed.

Nem azért, mert a múlt visszatart, hanem mert folyton a múltra gondolsz, és elidőzöl ott. Ahelyett, hogy a múlttal civakodnál, hagyd békén, hömpölyögjön csak, mint egy folyó. A valódi éned nem az emlékek folyója, hanem az, aki a folyó mellett áll, s csendben megfigyeli annak áramlását.





## SPIRITUÁLIS UTAZÁSOM

Amikor középiskolába jártam, nem tudtam sokat a buddhizmusról, csak épp annyit, hogy alig vártam Buddha születésnapját minden májusban. Mindig örültem az aznapi iskolaszünetnek, az év e szakaszában általában az idő is szép volt. Az ilyenkor Szöul utcáit díszítő színes papírlampionok látványát szintén nagyon szerettem. Amikor a szürkületben keresztülmentem a lampionfényben úszó utcákon, az annyira szép volt, hogy el tudtam feledkezni az iskoláról, vagy a jövővel kapcsolatos kétségeimről. Ebben az időszakban gyakran meglátogattam a Doseonsa templomot a Bukhan-hegyen, ami nem volt messze a lakóhelyemtől. Ahogy végighaladtam a színes lampionok alatt, és kedvenc zenészetet hallgattam a walkman-emen, mint például George Winston, Enya, vagy Simon and Garfunkel, béke árasztott el, és ellazultam.

A hétfvégén volt egy dolog, amit különösen szerettem csinálni: amerikai misszionáriusokkal töltöttem az időmet. Korai húszas éveikben jártak, csak 3-4 évvel voltak idősebbek

nálam, ezért könnyen összebarátkoztunk. Együtt sportoltunk, kártyáztunk, és tanítottuk egymást a saját kultúránkra, nyelvünkre. Találkozásaink a vallás iránti érdeklődésemet is erősítette, és fontos kérdésekhez vezetett el engem: „Miért születtünk meg, és hova tartunk a halál után?”; „Ki vagyok én?”; „Miért van tele a világ egyenlőtlenséggel és szenvedéssel?” Szerettem ezekről a témákról angolul beszélgetni, talán azért, mert olyan kérdések voltak, melyeket nem tehettem fel az iskolában.

Amikor elérkezett Buddha születésnapja, rábeszéltem a misszionárius barátaimat, hogy mivel úgy is itt vannak Koreában, illő lenne megismerkedniük a tradicionális koreai vallással. Abban az időben nem úgy tekintettem magamra, mint Buddha követője, egyszerűen csak örömmel mutattam be külföldi barátaimnak egy olyan hagyományt, amely lényeges része volt a koreai történelemnek és kultúrának. Talán azért, mert egyetértettek azzal, milyen fontos megérteni egy másik vallást, vagy egyszerűen csak szerettek volna a városon kívülre merészkedni, mindenesetre egy késő délután, amikor a lampionok a leglátványosabbak voltak, misszionárius barátaim elindultak velem a Bukhan-hegyre, a Doseonsa templomba.

Ahogy megérkeztünk, megcsodáltuk a hagyományos épületeket és a kertet. Ezt követően misszionárius barátaim kérdéseket tettek fel nekem. Például, látván a Négy Mennyei Király méltóságos, mégis rémisztő arcát a templomkert bejáratánál, megkérdezték tőlem, hogy „miért imádnak a buddhisták olyan isteneket, akik úgy néznek ki, mint a démonok”. Vagy amikor látták, hogy az emberek meghajolnak

egy kőből faragott Buddha-szobor előtt, nem értették miért hajolnak meg egy kőből készült Buddha előtt. „Ez nem bálványimádat?” – kérdezték. Még egy gyenge magyarázatot sem tudtam összeszedni magamban, nem beszélve egy tájékozott válaszról. Akkoriban nem volt elegendő tudásom, hogy elmondjam, ahogy a kereszténységben ott van Gábrriel és Mihály arkangyal, akik Isten akaratát szolgálják, s a hívőket védelmezik, a buddhizmusban is léteznek másvilági lények, mint a Négy Mennyei Király, akik Buddha tanításait és követőit védelmezik. Amikor középiskolás voltam, én is félreértelmeztem, mit képvisel a Buddha-szobor, egyszerűen azt gondoltam, Buddha olyan, mint egy tekintélyes hatalommal felruházott istenszobor, amely elfogadja az emberek imáit, ha őszintén imádják őt. Visszagondolva, megdöbben, milyen tudatlan voltam akkoriban.

A főiskolán kezdtem el a buddhizmusról tanulni, és számos buddhista írást elolvastam a vallási tanulmányok szak keretein belül. Egyik ilyen a *Gyémánt szútra* volt, egy jelentős *mahájána* irat, melyből megtanultam, hogy „a valódi Buddhának nincs alakja, s ezért szemmel nem látható”. Más szóval Buddha a megvilágosodott elmét képviseli, így nincs sajátos vagy emberi formája. Úgy tartják, minden élőlény rendelkezik a „buddhatermészettel” vagy a „valódi természettel”, és ha egyszer megvilágosodunk, nem különbözünk Buddhától. Noha meghajolunk Buddha képmása előtt, végső soron az elme valódi természete előtt fejezzük ki tiszteletünket, amely forma nélkül létezik a jelen pillanatban.

Később, amikor a szerzetesi képzésen vettem részt, olyan zen-buddhista anyagokat tanulmányoztam, mint például zen mesterek rögzített szólásai, melyek ősi tanítók mondásait is tartalmazták, s az olvasót közvetlenül a megvilágosodott elme irányába terelték. Például: „Ha a kőből készült Buddha szent számunkra, ez az ábrázolásban rejlő eredendő szentség miatt van, vagy az elménk látja csupán szentnek?” Még ha két ember ugyanazt a Buddha-szobrot is nézi, lehet, hogy egyikük szentként tekint rá, míg a másik nem. Az igazi szentség a kőben lakozik, mely Buddha képmását hordozza, vagy az elmében, amely ismeri a szentség fogalmát?



Lehetőségem nyílt arra, hogy közvetlen tapasztalatot szerezzek olyan dolgokról, amiket csak iskolai tanulmányaim során tapasztaltam meg korábban. Ez egy intenzív zen meditációs

elvonulás volt a Beomeosa kolostorban, amelyet a nagyszerű zen mester, Subul vezetett. Eltökélt voltam, hogy igyekszem mindent a legjobban csinálni, s csak követem a mester tanításait. Volt szerencsém megtapasztalni a meditáció különböző szintjeit, melyekről még csak olvastam. Minden gondolatom teljesen kitisztult, és sikerült végre megízlelnem a megvilágosodott elme első ízét.

Nehéz szavakba önteni milyen is a megvilágosodott elme, de gondolatoktól mentes, csendes, békés, áttetsző, szabad, eleven, súlytalan, korlátlan és elpusztíthatatlan. Teljességében létezik, nemcsak a testen belül, hanem az őt körülvevő univerzumban, mint egy akadálytalan, osztatlan tudat. Szintén jellemző rá a tudás. Minden egyes alkalommal, ha tudásunk van valamiről, az a megvilágosodott elmére jellemző: semmi misztikus vagy nem e világi dolgról van szó. A megvilágosodott elme oly közel létezik hozzánk, hogy egész életünkben átnéztünk rajta. Mint az üres égbolt, mely teret ad a felhőknek, a villámlásnak és az esőnek; a csend, amely minden zene és hang háttérét biztosítja; a tükör, amely visszatükröz mindent úgy, ahogy van a világban; a szerető édesanya, aki mindig vigyáz a gyermekére; a megvilágosodott elme is mindenki számára rendelkezésre áll, beleértve a jelen pillanatot is.

E tapasztalatsorozat után az életem váratlanul megváltozott. Valahogyan az emberek elkezdtek megismerni az írásaimon keresztül. Sok hiányosságom volt, az emberek pedig felkerestek, arra kértek, tanítsam őket a buddhizmusra, mikor még annyi gyakorlatra volt szükségem, s nagyon szégyelltem

magam. Úgy döntöttem, elmélyítem a meditációmát mielőtt még nem késő, és ellátogattam a Bongamsa kolostorba. Örültem, hogy újra ott lehetek, és időt tölthetek szerzetes testvéreimmel és Jok Myong zen mesterrel, aki az egész életét a tanulásnak és a meditációnak szentelte.

Jok Myong a következőt mondta nekem: „Ha a *bódhiszattva* folyamatának csupán az első szintjéig jutsz el, akkor is elegendő tudásod lesz ahhoz, hogy gond nélkül megértsd a legtöbb buddhista írást. Azért kell azonban a többi kilenc szinten is keresztül menni a tizedikig vezető úton, mert van egy rés a között, amiről tudással rendelkezel, és ahogyan cselekszel. Csak amikor a hétköznapi emberek, látva az utcán a könyörületes és bölcs tetteidet, azt mondják: »Olyan vagy, mint egy élő Buddha!«, akkor gondolhatod, hogy eltünteted a rést.”

A világ legnehezebb dolga a gyakorlatba átültetni, amit már tudunk, és figyelni arra, hogy a tetteink ne ütközzenek a szavainkkal. Magamat tekintve, a kettő közötti rés még mindig igen tág. Mégis, mindegy milyen körülmények vesznek körül, szeretnék tudatosan és együttérző szívvel élni. Lehet, hogy hosszú időbe fog telni, mégis úgy döntöttem, csökkenteni fogom a rés nagyságát, amennyire csak tudom ebben az életemben. Miközben e sorokat írom, Buddha születésnapja közeledik egy hét múlva, és a Szöul utcáin lógó színes lámpások ugyanolyan szépek, mint iskoláskoromban voltak.





A tested idősebb, de az elméd nem így érez.  
Ez azért van, mert az elme nem ismeri a kort.  
Az örökkévaló jelenben létezik.



A határtalan univerzummal ellentétben, az  
elméd kicsinek érzed, mintha be lenne zárva a  
testedbe?

Az igazság az, hogy nincs oda bezárva.  
Az elméd azért ismerheti az univerzumot, mert  
olyan hatalmas, mint az univerzum.  
Ha az elméd a testedben létezne csupán, akkor a  
tudásod egyedül arra korlátozódna, ami a  
testeden belül történik.  
De te arról is tudsz, ami azon kívül megy végbe.  
Ha a tudás jelen van, akkor az elme is.



A tudatos elme és az a tér, amelyben a tudás  
történik, egy és ugyanaz.





Amikor esik az eső és hideg van odakint,  
természetes, hogy a meleg, kényelmes  
otthonunkra vágyunk.

Amikor nehézségekkel kell szembenéznünk,  
természetes, hogy éberebbek és tudatosabbak  
vagyunk.

Amikor jól mennek a dolgok, nem meditálunk  
sokat.

A nehézség egy áldás, amely álruhában érkezik,  
hogy tudatosságra ösztönözzön minket.



A tudatossághoz nem kell különleges helyen  
lenni.

Az a kényelmetlen pont, amikor az elméd a  
világhoz dörgölőzik, a legjobb helyzet arra, hogy  
a tudatosságot gyakoroljuk.



Nincsenek külön tanárok azoknál az  
embereknél, akiket nem szeretsz, hiszen ők arra  
ösztökélnék, hogy tüzetesen vizsgálj meg az  
elmédet.

Ahogy Songchol zen mester mondta: „A  
legkiválóbb lehetőség a tanulásra az, ha olyan  
dologgal vádolnak, amit nem követtél el.”



Pusztán spirituális gyakorlat által feldolgozni múltbéli traumákat és sebeket, nem egyszerű. A testmozgás – mint a kirándulás, az úszás vagy a jóga – pszichológiai tanácsadással együtt hatékonyabb lehet, mint a spirituális gyakorlatok egyedül.

Ha fejest ugrasz egy meditációba, anélkül hogy pszichés sebeidet begyógyítottad volna, a fájdalom emléke visszatarthat a fejlődésben.



Ne terheld túl a tested és az elméd annak érdekében, hogy felgyorsítsd a meditációban való fejlődést.

Aludj eleget, étkezz kiegyensúlyozottan és mozogj rendszeresen.

Ne erőltess meg a tested azzal, hogy túl sokáig ülsz egy helyben.

Gyorsabb lesz a fejlődés, ha a tested és az elméd egyensúlyban vannak, és ellazultak.



Nagy erőfeszítést teszel a megvilágosodás érdekében, csak azért, hogy felismerd, mindig is

a kezében volt, kezdettől fogva.  
Erősen próbálsz elnyerni Isten szeretetét, csak  
azért, hogy felismerd, nem volt soha egyetlen  
pillanat sem, amikor Isten nem szeretett volna.



Amikor megvilágosodunk, akkor megvalósítjuk,  
hogy az egész univerzum szintén  
megvilágosodott.

Buddha segít az érző lényeknek mindenhol,  
miközben tökéletesen tudja, hogy mindenki  
buddha, és minden az elméjükben van.



A megvilágosodott elméhez vezető kapuhoz így  
juthatsz el: szeretet, csend, elfogadás, jelen  
pillanat, élénkség, nyílt tudatosság,  
gondolatmentes elme, teljes lemondás.



A megvilágosodás nem azt jelenti, hogy az  
ember azonnal tökéletessé válik.  
Még azután is, hogy elérted a megvilágosodást,  
figyelned kell arra, hogy az új tudatosságodat  
összhangba hozd a tetteiddel, különösen az  
emberi kapcsolatokban.

Sajátítsd el nyugodtan az összes világi tudást,  
ami csak létezik, de használd egy felsőbbrendű  
cél érdekében.

A megvilágosodás nem a vég, hanem a kezdet.



Egy igazán megvilágosodott tanító nem kéri a  
tanítványait, hogy kizárólag őt kövessék.  
Ha léteznek más nagyszerű tanárok, arra  
biztatja diákjait, tőlük is tanuljanak.  
Elsődleges érdeke tanítványainak lelki fejlődése,  
nem hatalmának fenntartása.

Ha a tanárt úgy imádják, mint Istent, és úgy  
tűnik, ő ezt örömmel veszi, akkor légy óvatos.



Ha csak intelligencia van, de nincs érzékenység,  
nem tudsz együttérezni mások szenvedésével.

Ha csak érzékenység van, de hiányzik  
spiritualitás, elveszítheted a reményt, és  
kétségbeeshetsz, amikor szenvedsz.

Ha pedig csak spiritualitás van, de nincs  
intelligencia, lehet, hogy egy szektához fogsz  
csatlakozni, és szenvedni miatta.



Ne hagyd, hogy könnyen megtévesszen, ha  
valaki azt állítja, ő már megvilágosodott.

A megvilágosodás az „én”  
teljes hiányát jelenti.

A Szív szútra szerint akkor szabadulsz fel,  
amikor megvalósítod, hogy nincs mit elérni.  
Akkor ki is ez az „én”, aki a megvilágosodást  
szeretné elérni?



„Szigorú értelemben véve, nem léteznek  
megvilágosodott emberek, csak megvilágosodott  
tettek.”

SHUNRYU SUZUKI ZEN MESTER



Ahogy a Song-dinasztia zen mestere mondotta:

„Háromféle szerzetest lehet megtalálni a  
templomban, ha esik a hó.

Az első bemegy a meditációs terembe, és leül.

A második megvitatja a megvilágosodás  
természetét.

A harmadik pedig az aznapi ebédről cseveg.

Ki vagyok én, aki mindhármat kedveli?”



Amikor úgy érzed, nincs kedved semmit se csinálni, akkor minden tudatosságot kidobtál az ablakon.

Vigyázz, hogy ne engedj a tehetetlenségnek.



Egyféleképpen tudod megmondani, kell-e folytatnod a meditációs gyakorlataidat, vagy sem.

Volna még valami, amit meg kéne kérdezned egy tanártól?

Ha igen, akkor folytatnod kell még egy darabig.



Ráébredni a valódi természetedre azt jelenti, első kézből megtapasztalni azt, amit már hosszú ideje tudtál, de még nem éltél át.

Előttünk áll még a megvilágosodás.

Nem azért, mert nem ismerjük az útját, hanem azért, mert nem éltük még át, amit már rég tudunk.

Azon a napon, amikor megvilágosodsz, meg fogod érteni, miért mondták a nagyszerű tanítók azt, amit mondtak.



„Amikor az elme megpihen, látom, amint felkel  
a Hold, s gyengéd szellő fúj.  
Ekkor fogom megvalósítani, hogy a világ nem  
feltétlen a szenvedés óceánja.”

CAIGENTAN

Nyolcadik fejezet

---

## AZ ELFOGADÁS







Ha szomorú vagy, nyugodtan ismerd el.  
Ha fáj valami, ami összezavar, nyugodtan  
beszélhetsz a fájdalomdról.  
Azért vannak nehézségeink, mert nem tudjuk  
elfogadni azokat a dolgokat, amin nem tudunk  
változtatni.  
Hagyd őket békén, és nézd meg, mi fog történni.



## AZ ELENEDÉS MŰVÉSZE

Gyakran kapjuk azt a jó tanácsot, hogy „engedd el”, azonban ezt nem könnyű átültetni a gyakorlatba. Sok olyan emberrel találkoztam már, akinek a szorongása abból ered, hogy nem tud továbblépni egy kudarcélmény után, vagy nem tudja elengedni lehetetlen álmait. Ha például valaki felbosszant minket, szeretnénk minél hamarabb elfelejteni az esetet, és továbblépni. De hiába igyekszünk elengedni, továbbra is felidézzük a történeteket, és ismét felzaklatjuk magunkat. Olyan is lehet, hogy egy fontos célunk megvalósítása közben, amin már régóta dolgozunk, az utolsó akadálnál bukunk el. S amikor egy új célt tűznénk ki magunk elé, visszatérnek a múlt emlékei, és kínzó megbánás és a frusztráció telepszik ránk, melynek köszönhetően nem tudunk összpontosítani.

Az „engedd el” más szóval azt jelenti, hogy „fogadd el teljes mértékben”. Nem azt jelenti, hogy a fájdalmas emlékek tűnjenek el valahogyan. Lehet, hogy azt kívánjuk, bárcsak eltűnne a múlt, ahogyan a tábláról töröljük le a krétát, de ez

egyszerűen nem lehetséges. És minél jobban igyekszünk elfelejteni, annál jobban tápláljuk, illetve ragaszkodunk hozzá. Egy nagyon fontos dologra azonban mindig emlékeznünk kell: nem maga az emlék okozza ezt a szorongást, hanem a hozzá kapcsolódó érzelmek – mint például a megbánás, csalódás, düh és frusztráció.

Ez lehet, hogy apróság, de fontos megkülönböztetnünk az emlékeket az érzelmektől. Egy tíz évvel ezelőtti kiábrándító vagy bántó szituáció nem okoz ugyanolyan szorongást most, mint akkoriban. Ez azért van, mert az emléket körülvevő érzelmeket már vagy kioltottad, vagy maguktól enyhültek. Az emlék maga nem gond önmagában, az még most is ott van – a hozzá kapcsolódó érzelmek okoznak gondot. Így tehát nincs szükség elnyomni az emléket, vagy megpróbálni megválni tőle, ami egyébként is szinte lehetetlen lenne.

Szóval mit tegyünk, ha szeretnénk elengedni valamit? A válasz az, hogy fogadjuk el önmagunkat, ahogyan vagyunk. Ha elfogadjuk a küzdelmet folytató énünket, az elménk állapota hamarosan változáson megy keresztül, bár ez árnyalatnyi lesz az elején. Amikor a nehéz érzelmeinket problémaként látjuk, és igyekszünk legyőzni őket, akkor csak még többet kell küzdenünk. Ezzel szemben, ha elfogadjuk őket, furcsa módon, az elménk abbahagyja a küzdelmet, és hirtelen elcsendesül. És amikor ez megtörténik, akkor tudjuk magunk mögött hagyni az érzelmeket, és szeretettel tekinteni rájuk kívülről. Ne próbáld megváltoztatni vagy belülről irányítani a nehéz érzelmeket, engedd, hogy ott legyenek, s az elméd lassan megnyugszik. Ha

ez megtörténik, könnyebben el tudsz különülni, és nyugodtan vizsgálni őket, mintha csak valaki máshoz tartoznának.

Amikor az elménk csendes, és képesek vagyunk kívülről nézni az érzelmeinket, valami váratlan történik: megérezzük a belső csend szerető jelenlétét önmagunkban, s higgadtan tudunk az érzelmeinkre tekinteni. Ha vallásos vagy, a belső csend olyasmi érzés, mint Isten vagy más transzcendentális lény jelenléte. Azt gondoltuk, egyedül küzdünk ebben a világban, de csendben érzékelni tudjuk „ő”t, aki mindig velünk van, s aki minduntalan együttérzéssel tekint az elménkre. Amikor a dolgok igazán nehezzé válnak, néhányan közülünk szavak visszhangját is hallják, melyek a csend vagy Isten szavai, s így szólnak: „Most nagyon nehéz neked, de minden rendben lesz, bárhogy alakuljon.”

Ha eljutunk erre a pontra, érzékelhetünk némi távolságot a nehéz érzelmek és önmagunk között, és nem fogjuk többé önmagunkkal azonosítani őket. Ezután képesek leszünk békén hagyni őket, hiszen már nem zavarnak minket annyira. Korábban hatalmasak voltak, mert úgy éreztük, minden helyet elfoglalnak elménk szűk határain belül. De aztán a falak leomlottak, és ugyanazok az érzelmek most egy szerető, békés, nyílt térben helyezkednek el, ahol tisztán lehet őket látni. Noha az érzelmeknek nem vészett nyomuk, többé már nem tűnnek olyan óriási problémának. Nem kerülted el vagy változtattad meg őket, a fokozatos elfogadással azonban megfelelő béke köszönt a lelkedbe.

Ha lesz olyan az életed során, amit nem tudsz elengedni, s emiatt szorongás gyötör, kérlek, ne vedd fel vele a harcot. Csak engedd, hogy ott legyen, majd szavak nélkül vedd szemügyre. Az elméd hamarosan csendes és tágas lesz, segít, hogy könnyebben együtt élj a negatív érzésekkel. Ekkor megpillanthatod az együttérzés szeméit magadban, amely szeretettel tekint a belső sebeidre. Amint ez megtörténik, az elméd ráeszmél, hogy te nem a seb vagy, hanem a mély csend, amely ismeri a sebet.





Amikor magad alatt vagy, ne küzdj az érzéssel.  
Ha próbálsz az irányításod alá vonni, még  
rosszabbá válik.

Bármennyire kívánod, hogy eltűnjenek az  
érzések, addig maradnak, ameddig úgy tartja a  
kedvük.

Ha megengeded, hogy maradjanak, és  
szemügyre veszed őket, általában hamarabb  
távoznak, mint amire számítasz.



Az érzelmek olyanok, mint a váratlan vendég.  
Akkor jönnek, amikor szeretnének, és akkor  
távoznak, amikor tudomásul veszed a  
jelenlétüket.

Noha az érzelmek benned születnek, ne  
gondold, hogy hozzád tartoznak.  
Ezért van, hogy ritkán hallgatnak rád.



Akkor tudunk végre megbékélni önmagunkkal,  
amikor hagyjuk, hogy egyszerűen csak

létezzünk.

Emlékezz rá, hogy mi csak önmagunk lehetünk.

Ha elfogadjuk magunkat, mások is kezdenek  
elfogadni bennünket.



Ha teljes mértékben elfogadod egy problémás  
érzésedet, legyen az a magány, a düh, a  
szomorúság vagy a frusztráció, erőt fogsz  
meríteni ebből az elfogadásból.

Amint elismered az igazságot egy helyzetben, új  
bölcesség és bátorság mutatkozik meg benned,  
hogy így tovább tudj lépni.



Nem tudsz megszabadulni a rögeszmédtől, csak  
ha azt mondd magadnak: „El kell engednem.”  
Ha felismered, hogy a rögeszméd végső soron  
személyes szenvedéshez vezet, csak akkor tudod igazán  
szabadon engedni.

Azért siettél, hogy a mézet lenyald a penge  
éléről.





Gyakran mondd a szerelmednek: „Ha szeretsz engem, nem tudsz miattam megváltozni?”

Ez nem szeretet.

A szeretet valódi arca az elfogadás és a szabadság, nem a korlátozás és a felügyelet.



Ha gyakran kellett az életedben megtagadni magadtól, amire vágytál, lehet, hogy akaratlanul is megtagadod mások kívánságát, azt gondolva, éljék mások is úgy az életüket, ahogy te a tiédet. Ha nem tagadsz meg dolgokat többé magadtól, könnyebb lesz másokat is elfogadnod.



\*

Amíg nem problémaként tekintesz a dolgokra,  
addig nem is zavarnak igazán, nem így van?  
Ha problémaként jelölünk valamit, általában  
magától a jelöléstől válik azzá.

\*

Vannak, akik azt mondják: „Ők a probléma, nem  
én.

Miért mondják állandóan, hogy meg kell  
változnom?”

De gondolj bele egy pillanatra!

Ha megkérdeznéd, mi a probléma, mit  
válaszolnának?

Nem azt mondanák ők is, hogy nem velük van a  
baj, hanem veled?

Ha egyikőtök sem hátrál meg, sehova nem fogtok jutni.

Különben is, sokkal könnyebb a saját viselkedéseden változtatni, mint valaki mást meggyőzni, hogy ő változtasson.

Ha egy kicsit visszatáncolsz, valószínűleg ő is vissza fog.



Ha ragaszkodsz ahhoz, hogy valaki változtasson az életén, lehet, hogy te nem vagy elégedett a sajátoddal.



Ha zaklatott vagy, gondolj Dale Carnegie szavaira: „Ne engedjük, hogy apró dolgok elszomorítsanak, melyeket csak elvetnünk és elfelejtenünk kéne.”

Ha valami feldühít, emlékezz vissza egy tavalyi dologra, ami kiborított.

Még mindig zavar téged?

Valószínűleg már nem is emlékszel rá olyan jól, ugye?



Vannak olyan helyzetek az életünkben, amikor  
szívünk szerint feladnánk.

Lehet, hogy nehéz, de tarts ki.

Amikor úgy érzed, hogy egyszerűen nem bírsz ki  
többet, csak egy picit legyél türelmes.

Ha bedobod a törülközőt, mindent elveszítesz,  
amit felépítettél, és örökre bánni fogod.

Ha kitartasz, amikor nehéz minden, az  
megmutatja a valódi jellemed.



Az élet sok területén, a jó keveredik a rosszal.

Ha eldobod magadtól az egészséget, mert nem  
szereted, ami rossz, sok olyat is el fogsz dobni,  
ami jó volt benne.



Ha valaki nagy dicséretet kap, két lépéssel  
később érkezik a kritika.



Bármilyen boldogok és egészségesek tudunk  
maradni, úgy tűnik, soha semmi nem tökéletes.

Ha pénzzel kerülünk kapcsolatba, arról  
vitatkozunk a családdunkkal.

Ha hatalmi pozíciót kapunk, barátaink  
próbálnak meg hasznot húzni rajtunk.  
Ha sikeressé válunk a munkában, hamarosan  
ellenségeink lesznek, akik féltékenyek a  
sikerünkre.  
Tanuld meg elfogadni, hogy a világ így működik.



Amikor téli szelek fújnak, és a hideg van  
odakinn, nem esik jól kimenni.  
De ugyanannak a hideg szélnek köszönhetően, a  
levegő kitisztul.  
Azok a dolgok is, amik először előnytelennek  
tűnnek, tartalmaznak valami jót, ha közelebbről  
megvizsgáljuk.



„A boldog élet titka nem abban rejlik, hogy jobb  
állás után kutatunk, hanem abban, hogy  
megtanuljuk kedvelni azt, amiben éppen  
vagyunk.”

HYEGWANG SUNIM



Még ha mindent meg is szereztél, amire valaha  
vágytál, nem leszel boldog, ha szüntelenül  
többre és jobbra törekszel.

A boldogság akkor toppan be hozzánk, ha  
szívünk békés és elégedett, s ha megtanuljuk  
értékelni, amit már elértünk.



Az emberek először a sikert keresik, ahogy azt a  
világ elvárja tőlük, de amint idősebbek lesznek,  
kezdik tágabban látni a siker meghatározását.

A természet törvénye szerint, ami felmegy,  
annak le is kell jönnie.

Az emberek fokozatosan elfordulnak a világi  
sikerektől, majd boldogságukat a tanulásban, az  
önkéntes munkában, a barátságban és a lelki  
gyakorlatokban találják meg.



Amikor végre elérsz valamit, amire oly régóta  
vágytál, úgy tűnik, örökre megtaláltad a  
boldogságod.

De a dolgok nem így működnek.  
Miután egy ideig éreztél a boldogságot és  
büszkeséget, a reménytelenség hullámai  
kezdenek elárasztani.

A siker olyan visszahatásnak adja át a helyét,  
amire sosem számítottál.

Ne halaszd el a boldogságot későbbre, mikor  
majd elérted a célod, élj egy picit, és élvezd a  
pillanatot.

Az élet elmegy melletted, miközben te csak  
várakozol.



Nem attól leszünk bölcsőbbek, ha többet  
gondolkozunk.

Ha az elménk megpihen és nyitottá válik,  
hirtelen ragyogó új ötletünk támad.

Bízz a bölcsességben, mely a csendben létezik, és  
pihentesd a szorgalmas elmédet egy időre.





## LECKÉK, AMIKET AZ ÉLET MÉLYPONTJAI TANITANAK MEG

Tavaly év elején megkeresett Shin-Soo Choo, a Texas Rangers első osztályú, profi baseballjátékosa. Elolvasta az első, *Azok a dolgok, amiket csak akkor látsz, ha lelassítasz* című könyvemet, és szeretett volna megismerni. Azóta közeli kapcsolatban állunk, időnként írunk vagy hívjuk egymást. Ha New Yorkban játszott, akkor néha elmentem a meccsére, és drukoltam neki. Az év első felében nem volt olyan magas az ütésstatisztikája, mint korábban, és megkérdezett, hogyan tudna kimászni ebből a gödörből. Aggódtam érte, egyedül egy külföldi országban, ahogy én is voltam, olyan érzés volt, mintha a kisöcsém lenne. Mérhetetlen nyomás alatt volt, hogy segítsen meccseket nyerni a csapatának, és eleget tegyen a szurkolók elvárásainak. Amikor elmondtam, mit vegyen fontolóra, azt mondta, minden lehetséges dolgot megpróbált már, beleértve a javaslataimat, s nem tudta megfejtetni, mi állt helyzetének hátterében. Mindez hatalmas súlyként nehezedett rá.

Mindannyian tapasztalunk hasonlót az életünk során – olyan helyzetet, amikor semmi nem javul legnagyobb erőfeszítéseink ellenére sem. Nekem is volt nemrég egy ilyen tapasztalatom az egészségemmel kapcsolatban. Volt egy komoly megfázásom tavaly télen, és szinte minden tünetem megszűnt, kivéve egy kevés fájdalmat, ami a torkomban maradt. Gargalizáltam sósvízzel és beszedtem az orvosom által felírt különböző gyógyszereket, beleértve az antibiotikumot, de úgy tűnt, semmi nem segít. Ez több hónapon át tartott, még CT-re és akupunktúrás kezelésre is elmentem, a fájdalom azonban nem akart elmúlni, és senki nem tudta megmondani, mi áll a háttérben.

Sok ember, aki hozzám fordul a kérdésével a közösségi médián keresztül vagy az előadásaim után, hasonló körülményektől szenved. Amikor hiába tanulsz keményen, nem javulnak a jegyeid; amikor hiába tetted bele minden energiádat a vállalkozásodba, és nem lett meg az eredménye; amikor hiába igyekeztél javítani a kapcsolataidon otthon, a munkahelyeden, és semmi nem változik; amikor megtettél mindent, amit az orvos mondott, de a betegség nem akar elmúlni – ilyen alkalmakkor elkerülhetetlen, hogy frusztráltak és lehangoltak legyünk.

Megpróbálhatunk elmenni a templomba, a mecsetbe vagy a zsinagógába, hogy segítségért imádkozzunk és tanácsot kérjünk, de ez sokszor nem azt a gyors megoldást nyújtja, amit remélünk. Mit csináljunk, ha az olyan jótanácsok, mint a „csak tedd meg a tőled telhetőt, és minden rendben lesz” nem nyújtanak igazi vigaszt?

Először is lépünk egyet hátra, és vizsgáljuk meg a helyzetet szélesebb látószögből. Van, amikor a tenger háborog, máskor pedig békés. Vannak napok, amikor fényesen süt a nap, és amikor zuhog az eső. Miért gondoljuk, hogy a jó időjárás a norma, melyet a rossz idő szakít meg. Miért kéne a napnak állandóan sütnie ránk? A döcögős útszakasz egy hosszabb út része. Meg kell tanulnunk elfogadni az egyenetlen részt a simával együtt, és úgy látni mindkettőt, mint életünk egyenlő részei. Ha távolabbról nézzük, pillanatnyi mélyrepülésünk olyan, mint hullámvölgy a tengerben, le kell süllyednie, hogy energiát gyűjtsön ahhoz, hogy ismét felemelkedjen. Ezeknek a mélypontoknak köszönhető, hogy újra a hullám tetején lovagolunk, hogy képesek vagyunk alázatosak maradni, nem pedig arrogánsak, valamint hogy kellő bölcsességre tudunk szert tenni, mely megvéd minket a büszkeségtől.

Fontos továbbá, hogy a hanyatlást úgy lássuk, mint egy lehetőséget az együttérzés gyakorlására. Amikor akadályok nélkül zajlik az életünk, könnyű a javunkra írni az erőfeszítéseinket és tehetségünket. Ha látunk valakit, aki nem teljesít olyan eredményesen a munkájában vagy a kapcsolataiban, mint mi, akkor természetesnek vesszük, hogy legalább részben az ő hibája. Ha a kapcsolataiban nehézsége van, azt gondoljuk, biztosan hiba van a jellemében; ha nem kap előléptetést, könnyen azt gondoljuk, hogy nem dolgozik elég keményen.

De a világ olyan, mint egy nagy háló, minden mindennel összefüggésben áll, mindegy milyen messze vannak egymástól; így hogyan adódhatna valami pusztán egy ember

hiányosságából? Nem lehetséges, hogy vannak olyan dolgok, amiket egyszerűen nem lehet megoldani, még a legnagyobb elszántság ellenére sem; s az ember adott helyzete vagy háttere bizonyos dolgokat eredendően megnehezít másokéhoz képest? Az akarat önmagában nem elegendő, hogy megváltoztasd a körülményeidet; nem lehet, hogy más emberek erőfeszítése nem volt kevesebb a tiedéhez képest, mégis, ők sem voltak képesek megoldani a problémáikat? Próbáld úgy látni a te hullámvölgyedet, mint egy lehetőséget, hogy együttérezz másokkal problémáikban.

Végül, ne feledd, hogy a folyamatos, felgyülemlett erőfeszítésed idővel segíteni fog megváltoztatni a körülményeidet. Chan Ho Park dobó, az első koreai születésű profi baseballjátékos egyszer mondott nekem valamit, ami mindezt összefoglalja: Mindegy, hogy a hullámvölgyben vagy, illetve épp a hullám tetején lovagolsz, drukkolnak a szurkolóid vagy kötözködnek veled, egyetlen dolgot tudsz irányítani, a kezében lévő labdát, amit készülsz eldobni. Ámbár egy labda semmit nem tud tenni, együttevve az összes labda, amit eldobsz, elegendő ahhoz, hogy nagy változást hozzon létre.

Bármilyen apró is az igyekezeted, soha sem hiábavaló. Végül a leggonoszabb vihar is beteljesíti végzetét. Ha te is kitartasz, és nem adod fel, látni fogod, hogy a nap újra kisüt. Épp most, miközben e sorokat írom, hallom, amint Shin-Soo Choo nyeresre áll. Mindannyian meg tudjuk csinálni!





Az élet paplanján a dicséret és a kritika, az öröm és a bánat, a győzelem és a veszítés, a jókedv és a szomorúság összefonódtak.

Ha el is viseljük a kritikát, vagy veszteséget tapasztalunk, legyünk tudatosak és fogadjuk el annyi alázattal és méltósággal, amennyivel csak tudjuk.



Akkor is, ha úgy tűnik, az éjszaka örökké tartani fog, egyszer csak a nappalok kezdenek hosszabbá válni.

Lehet, hogy úgy látszik, a szenvedés vég nélküli, egyszer csak könnyebbé válik, vagy megtanuljuk elfogadni.

Mindeközben megtanulhatjuk leckénket a szenvedésből.

Semmi nem tart örökké ebben a világban, még a szenvedés sem.



Ha az életben nem létezne balszerencse, nem lenne annyi lehetőségünk a fejlődésre. Tehetségünk és kitartásunk akkor növekedik, ha megküzdünk azokkal a kihívásokkal, melyeket az élet elénk állít.



A nehézségek arra sarkallnak minket, hogy vizsgáljuk meg újra az életünket, és gondoljunk azokra, akik hasonló helyzetben vannak. Hadd legyenek ők az együttérzés gyakorlásának alapkövei. Bárcsak a jelenlegi problémáid elvezetnének a bölcsesség és az együttérzés kapujához!



„Ha valaki olyan megkárosít, akinek a múltban segítettem, vagy akitől nagyszerűséget vártam volna, hadd tekintsek úgy rá, mint az én kiváló tanítóm!”

ŐSZENTSÉGE, A DALAI LÁMA



Ha közelebbről nézzük magunkat, úgy tűnik, mindannyian tele vagyunk problémákkal és

következetlenséggel.

Tetteink gyakran ellenkeznek a szavainkkal.

Attól függően, hogy kivel beszélünk,  
megváltoztatjuk a történetünket, vagy más  
értékeket vallunk.

Kedvesek vagyunk az idegenekkel, de a  
családunkkal nem.

Az érettség első lépése, hogy hibáink  
önvizsgálata által tudatossá válunk.



A lelki érettség azt jelenti, szembenézünk a  
legellenszenvesebb oldalunkkal, és tudomásul  
vesszük létezését.

Amint elfogadod az önző, mohó, és még  
erőszakos oldalad is, képes leszel másokat  
megérteni, és megbocsátani a hibáikért.



Minél érettebbé válunk, annál jobban fogjuk  
látni, mennyivel járultak hozzá mások azokhoz  
a sikerekhez, melyeket magunkénak  
tekintettünk eddig.

Amikor rájövünk, mennyire le vagyunk  
kötelezve másoknak, és kifejezzük mély és  
őszinte hálánkat, jönni fog a következő siker.





A mohóság ellentéte nem a tartózkodás, hanem annak tudása, hogyan kell elégedetté válni.



Úgy tudod elkerülni, hogy mások szolgájává válj, akik hatalommal, hírnévvel, vagy pénzzel rendelkeznek, ha elégedett vagy a saját életeddel.

Ha nincs szükséged semmire ezektől az emberektől, akkor magabiztos és méltóságteljes tudsz maradni, bárkivel találkozol.

Ha szeretnél valamit tőlük, akkor a szolgájukká válsz.



Az a hang, amely bírál és szid engem, sokkal hangosabb, mint az, amelyik drukkol nekem.

A nehézségek idején, ez a drukkoló hang kifulladás.

De hegyezd még a füled.

Ha a kritikusaid továbbálltak, és már mászt kritizálnak, elkezdted hallani azok hangját, akik maradtak, s szünet nélkül neked drukkoltak.



Ha van kilenc jó és egy rossz dolog az életünkben, több energiát fordítunk arra az egy rossz dologra való összpontosításra, mint az összes többi jó dologra.

Ez a szokásunk a régi időkből maradt ránk, amikor őseinknek szüntelenül figyelni kellett, honnan leselkedik rájuk bármi veszély. Ha felfigyelsz arra, hogy a rosszra koncentrálsz, csak mondd magadban: „Már nem az őskorban élünk.

Akkor aggódj a rossz dolgok miatt, ha megtörténnek, előbb ne.”



Hacsak nincs igazi vészhelyzet, az, aki az autó hátsó ülésén ül, maradjon csendben. Mindenkinek megvan a maga vezetési stílusa. Ha a vezetést rábízod a sofőrre, és valami érdekesről beszélgetsz vele az út végéig, mindenki boldog lesz!



Az egyik legnagyobb félelmünk, hogy elutasítanak minket, ha megmutatjuk, kik

vagyunk valójában.

Nehéz megnyitnunk szívünk kapuját még a  
legjobb barátaink előtt is.

Mivel ezt a terhet egyedül cipeljük, sajnós  
egyedül a mi vállunkat húzza le.

Ha valaki kinyitja szíve kapuját, és megmutatja  
magát olyannak, amilyen valójában, ne bíráld őt;  
szeretettel fogadd el.  
Senki nem tökéletes.



Az emberek gyakran azt gondolják, hogy úgy  
van rendjén, ahogy ők csinálják.

Ha látják, hogy valaki másképpen csinálja, nem  
úgy, ahogy ők tennék, elmondják nekik, hogy  
rosszul csinálják.

De mások módszerei nem rosszak, csak  
ismeretlenek számodra.

Próbáld meg úgy csinálni, ahogy nem szoktad.  
Egy új világ nyílik meg előtted.



Ha valakik idegesítenek, ismerd fel, hogy azért  
bosszantanak, mert nem úgy csináltak valamit,  
ahogy te szeretted volna.

Lehet, hogy megvolt az okuk rá, hogy saját elképzelésük alapján csinálják, amit nem szabad figyelmen kívül hagynod, és lecserélned a saját módszeredre.

Ha belegondolsz a nézőpontjukba, te vagy a probléma igazi okozója.



Szenvedünk, ha elhalasztjuk azokat a dolgokat, amiket ma meg kellene csinálnunk.

Válassz ki egy konkrét időpontot a mai nap során, amikor elvégzel minden eddig halasztgatott dolgot, és amikor elérkezik ez az idő, ne legyen kifogásod, ne térítsen el semmi – csak csináld meg.



Ha nem vagy biztos abban, hogy valamit megcsinálj-e, tedd fel a kérdést, vajon súlyként nehezkedik rád, ha nem végzed el?

Ha igen, akkor jobb, ha megcsinálod. Máskülönben, több időd megy majd el, hogy kifogásokat gyárts.



Ha találok egy könyvet, amit szeretnék  
elolvasni, csak megveszem.

Nem kell, hogy azonnal elolvassam.

Ha ott van a polcomon, előbb-utóbb eljutok oda.

Akkor is, ha oly vastag regény, mint egy  
ajtónehezék, vagy egy összetett filozófiai munka,  
eljön az idő, amikor örömet lelem majd  
benne.



Egyszer csak azt kérni egy szerzetestől, hogy  
adjon egy leckét a meditációról, olyan, mint azt  
kérni egy komikustól, hogy ott helyben  
nevetessen meg.

Mindazonáltal, elfogadom a kérést, és lesz nálam  
néhány rövid lecke az ilyen alkalmakra.



„Ha elhervadnak a virágok, amikor a nap  
lenyugszik, amikor egy emberélet véget ér, még  
a legnagyobb szomorúság közepette is szert  
teszünk elég bölcsességre, hogy megérthessük  
és elfogadhassuk az életet, és elsajátítsuk a kellő  
alázatot, hogy megbocsássunk másoknak és  
magunknak.”

*EGY APRÓ IMA, CLAUDIA LEE HAE-IN NŐVÉR*



Imádkozom, hogy alázatos szavaim a vigasz  
csekély lángjaként égjenek szünet nélkül a  
szívedben.

Legyen számodra egy barátságos mosoly ebben  
a kíméletlen világban, és szerető ölelés azok  
számára, akiket gyötrelmem és szenvedés vesz  
körül.

Ámbár tökéletlenek vagyunk, és egy tökéletlen  
világban élünk, továbbra is szeressünk!

Tenyerek össze,  
Haemin Sunim

