

A kommunikáció fejlesztése a buddhizmus eszméinek ügyes
eszközeivel a hétköznapi életben

dr. Szalai Dorottya

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola

2024

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
Célkitűzés	4
1. A buddhizmus kialakulása	5
2. A szenvedés fogalma a buddhizmusban	6
3. A buddhizmus eszméi	10
3.1. A korai buddhizmus, <i>hīnayāna</i> buddhizmus	11
3.2. Az abhidharma hagyománya	12
3.3. A <i>mahāyāna</i> buddhizmus	12
3.4. A tantrikus buddhizmus	14
3.5. Közvetlen ösvények	15
4. A kommunikáció fogalmai	17
5. A burn out jelenség	21
6. A kommunikáció fejlesztése a buddhizmus egyes eszközeivel	24
6.1. <i>Hīnayāna</i> eszközök	24
6.2. <i>Mahāyāna</i> eszközök	29
6.3. Mindfulness	31
7. Esettanulmányok	34
8. Gyakorlás	37
Összefoglalás	42
Irodalomjegyzék	44

Bevezetés

„A gyógyszer és a beteg között az utolsó láncszem a gyógyszerész!” mondattal indított el a pályán 2013-ban a Debreceni Egyetem, amikor a diplomámat boldogan átvettem. Tettre készen léptem a közforgalom világába, amit járok már 10 éve. A kezdeti lelkesedés az évek során sajnos csökkent, hiszen emberekkel foglalkozni napi 8-10 órában nagyon nehéz. És milyen igaz az első mondat! Mennyi adagolási hibát, interakciót, gyógyszerérzékenységet látok napi munkám során, amit az orvosi praxis nem vesz észre, vagy siet, hiszen rengeteg beteget látnak el ők is- a betegre idő nincs-, ami sokszor a beteg életét menti meg. Hiszen ha nem vesszük észre a rossz felírást a beteg egészsége kárt szenvedhet. De hogyan legyen jelen a szakember, amikor a napi rutin feladatok, a zaj, a technikai problémák mind- mind rá várnak? És emellett emberekkel foglalkozni egész nap nagy kihívás, hiszen a vásárlók a fogyasztói társadalom ékes példáját prezentálják számunkra nap mint nap: „Haladjunk már!” „Nem érek rá!” „Nem lehetne gyorsabban?” „Minek ad tanácsot neki, az orvos elmondta nem? Haladjunk!” mondatokkal mindenki találkozott pályája során, aki az egészségügyben dolgozik. De jusson eszünkbe az első mondat!

A fogyasztói társadalom a kapitalista gazdasági fejlődés egyik terméke. A fogyasztás növekedése átalakította az életstílust, fogyasztói szokásokat, elérhetővé tette azon javak tömeges fogyasztását, melyek korábban luxuscikknek számítottak. A fogyasztók nem a termékekre vágnak, hanem a termék által nyújtott élményre, amit ha megkapnak, keresik is az újabbat, hiszen a megkapott élmény varázsát veszti.

A kritikusok már korán felismerték, hogy a fogyasztói társadalomban a fogyasztás nem a szükségletek kielégítésének, hanem a társadalmi státuszkülönbségek megjelenítésének eszközévé válik. A fogyasztás hivatkozott fogyasztássá válik a létfenntartási eszközökből öncéllá változik, hozzájárul a radikális szükségletek elfojtásához, az egydimenziós gondolkodás kialakulásához, az értéktelen tömegkultúra térnyeréséhez. A fogyasztói társadalom hedonizmust szül, szétrombolja a társadalmi integrációt biztosító értékrendszert.

És ekkor érkezik el az egészségügyi szakember életében a burn-out. A burn-out, vagyis kiégési szindróma egy olyan speciális munkahelyi ártalom orvosi elnevezése, amely vezető tünete a fizikai-érzelmi-mentális kimerülés.

De mi lehet a megoldás ennek elkerülésére? Pályamunkámban szeretném bemutatni, hogy a buddhizmus eszméi milyen ügyes eszközökkel tudnak segítséget nyújtani a kommunikáció fejlesztésére a világi emberek számára a mindennapjaikban, elsősorban az egészségügyben

dolgozó szakembereknek. Hiszen a konfliktus ember és ember között leggyakrabban a nem megfelelő kommunikáció miatt alakul ki.

Célkitűzés

Közforgalomban (gyógyszertárban) dolgozom 10 éve gyógyszerészként. Ez a 10 év válaszító vonal volt számomra, maradok-e a pályán vagy váltok. Az emberekkel történő napi 8-9 órás kommunikáció és egyhelyben állás nagyon megterheli a patikában dolgozó szakembert mind mentálisan mind fizikálisan. A COVID járvány alatt elérkezett nálam is a kiégés, ezért keresnem kellett valamit. Valamit, ami megtart a pályámon, és ezt a valamit a buddhizmusban találtam meg. A buddhizmust, mint vallást tartják számon, pedig egy életmód, filozófia. Nagyon fontos tanítása az éberség, a tudatos jelenlét gyakorlata, ami a gyógyszerészi pályán tartott. Ezt a gyakorlatot szeretném bemutatni pályamunkámban és a tapasztalataimat egy magasabb szintre fejleszteni, amit tovább tudok adni a kollégáknak, akik szintén a kiégés felé sodródnak. Nagyon fontosnak tartom az oktatást, ami elég hiányos kommunikáció tekintetében, mind a gyógyszerész mind a szakasszisztens képzésben. A szakemberek képzése a legfontosabb véleményem szerint, hiszen akkor érhetünk el eredményes beteg/vásárló kommunikációt, ha a szakember mentálisan rendben van és ideje korán nem ég ki. Erre megoldás lehet a mindfulness avagy a tudatos jelenlét, ami a buddhizmusban a *satipaṭṭhānā*, világi ember számára egyszerűbb gyakorlási módszer, amit a tára mögött is lehet gyakorolni. És érdemes a világi embereknek a buddhizmus eszméiből is pár tanítást elsajátítani, amik megkönnyítik a napi munkát. Harmad éves hallgató vagyok a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán, ahol dharma tanító diplomát szerzek a félévben. Az ott megszerzett tapasztalataimat szeretném átadni fogyasztható formában az egészségügyben dolgozó kollégáknak, hogy eredményesebb legyen a beteg/vásárló és a szakember találkozása az egészségügyi intézményekben. A fogyasztói társadalom igénye is kielégül, hiszen minőségi szolgáltatást kap, amire vágyik a termékkel, tanáccsal, segítséggel együtt, és a szakember sem ég ki munkája során. Win-win helyzetet teremtvé.

Pályamunkámban a théraváda irányzat szakszavait használtam a buddhista szakkifejezések leírására, a páli nyelv írásmódjának megfelelően, dőlt betűvel jeleztem.

1. A buddhizmus kialakulása

A Buddha, aki ember volt, mint bármelyikünk, Sziddhattha (szanszkritul Sziddhártha), Gótama-nak (szanszkrit: Gautama) hívták – az i.e. 6. században élt Észak-Indiában. Apja, Szuddhódana a Szakják királyságának uralkodója volt (a terület a mai Nepál területén található); anyja Májá királyné. Sziddhattha fiatalon, 16 évesen házasodott meg; Jaszódhará hercegnőt vette feleségül. A fiatal herceg a palotában élt, az elképzelhető legnagyobb fényűzésben, hedonista életet folytatva. Egy napon azonban kapcsolatba került a valóságos élettel és találkozott az emberi szenvedéssel, egyik pillanatról a másikra úgy döntött, hogy megoldást keres: megkeresi a kiutat az egyetemes szenvedésből. 29 évesen, gyermeke, Ráhula születése után kilépett a világi életből és a kötelezettségeiből, elhagyta a királyságot, a gyermekneveléssel járó feladatokat és gondokat, és aszkéta lett. ¹

Gótama ezután 6 évig vándorolt a Gangesz völgyében, találkozott híres vallási tanítókkal, tanulmányozta és gyakorolta módszereiket. Szélsőséges aszketikus gyakorlatokat végzett, azonban nem találta meg a szenvedés okát, sem gyógyítását, így szakított a hagyományos vallásokkal és azok módszereivel, s a saját útját kezdte járni. 35 éves volt, amikor egy este egy fa alatt ülve – ezt a fát azóta bódhi, a bölcsesség fájának nevezik – Buddha-Gajá közelében (a mai Bihár területén található, Gajá mellett), a Néranydzsará folyó partján, elhatározta, hogy addig, amíg meg nem világosodik nem áll fel a fa alól. Elérte a megvilágosodást, felismerte a szenvedés okát és rájött a módszerre, amivel megszüntetheti azt. Ezután nevezték Buddhának, azaz Megvilágosodottnak. ²

Gótama, a Buddha, megvilágosodása után az első tanítóbeszédét Benáresz mellett, az iszipatanai Ózligetben (ma: Szárnáth) mondta el 5 aszkétának, akik korábban a tanítványai voltak. Attól a naptól kezdve 45 éven keresztül mindenféle férfit és nőt tanított: királyokat és földműveseket, bráhminokat és kaszton kívülieket, pénzembereket és koldusokat, szent embereket és rablókat, úgy, hogy egyáltalán nem tett különbséget köztük. Nem látott különbséget az egyes kasztok és társadalmi csoportok tagjai között; ez Indiában, abban az időben nem így működött, az út, amelyről tanított, minden olyan ember előtt nyitva állt, aki kész volt arra, hogy megértse és végigjárja. A Buddha 80 évesen hunyt el Kuszinarában (a mai indiai Uttar Pradész állam területén).³

¹ Valpola 2014:19-20.

² Valpola 2014:19-20.

³ Valpola 2014:19-20.

Ma a buddhizmus sok helyen jelen van Srí Lankán, Mianmarban, Thaiföldön, Kambodzsában, Laoszban, Vietnamban, Tibetben, Kínában, Japánban, Mongóliában, Koreában, Tajvanon, India bizonyos részein, Bangladesben és Nepálban. A világon több mint 500 millió buddhista él. A Nyugati világban is egyre több helyen találkozhatunk a Tannal.

2. A szenvedés fogalma a buddhizmusban

A Buddha királyfiként élte életét, 29 évesen rádöbbsent, hogy a betegség, az öregség és a halál senkit nem kerülhet el, azaz a szenvedés, ezért keresni kezdte a megoldást, ami a szenvedéstől megszabadíthatja. Útja során számos mesternél megfordult, de maga jött rá a megoldásra: sem a hedonizmus, ahogy eddig élt, sem az aszkéta, önsanyargató élet, amit vándorlása során élt nem vezet a szenvedés megszüntetéséhez. A középút az, ami megoldás erre, ezt ismerte fel és ekkor megvilágosodott.

Rájött a Négy Nemes Igazságra, ami a buddhizmus legfőbb tanítása:

1. az emberi élet lényegében szenvedéssel teli;
2. a szenvedés oka az emberi önzés és a vágyakozás;
3. van egy út (vagy mód), amelyen keresztül meg lehet szabadulni az önzéstől és a vágyakozástól;
4. a megszabaduláshoz az ún. „Nemes Nyolcrétű Ösvény” vezet: a helyes szemlélet, a helyes gondolkodás, a helyes beszéd, a helyes cselekvés, a helyes élet, a helyes törekvés, a helyes vizsgálódás, a helyes elmélyedés.⁴

A Nemes Nyolcrétű Ösvény a „történelmi Buddha” egyik legfőbb tanítása, aki azt tanította, hogy ennek a módszernek a követése a szenvedés megszüntetéséhez és a megvilágosodáshoz vezető út legfontosabb gyakorlata. A buddhisták ezeknek a tanításoknak az intelmeit arra használják, hogy a jelenségek tiszta természetébe bepillantást nyerjenek, és megszabaduljanak a kapzsiságtól, a gyűlölettől és az érzéki csalódásoktól. A Nemes Nyolcrétű Ösvény a Négy Nemes Igazság negyedik pontjának felel meg, miközben a Nemes Nyolcrétű Ösvény első pontja megegyezik a Négy Nemes Igazság megértésével. Ezt nevezik a buddhizmusban középútnak. A buddhista szimbolikában a Nemes Nyolcrétű Ösvényt

⁴ Valpola 2014:39-86.

gyakran ábrázolják a *dhamma*-kerék - a tan kereke- szimbólumával, melynek nyolc küllője az ösvény nyolc összetevőjét jelenti.⁵

Ahhoz, hogy megértsük embertársaink egyes viselkedését, ami akár agresszív kommunikációban jelentkezhet, meg kell tudnunk látni a szenvedésüket. Mindenki szenved valamitől. Lehet ez a szenvedés családon belüli probléma, munkahelyi gond, egészségügyi panasz. A Buddha ezt a szenvedést ismerte fel és a buddhizmus segítséget adhat nekünk is a szenvedés felismerésében. Ahhoz, hogy nagy vonalakban, világi életet élőként megértsük a Tant, a buddhizmus alap fogalmait szeretném bemutatni.

Fontosabb fogalmak a buddhizmusban:

Középút

A buddhizmus egyik fontos tanítása a középút (páli: *maddzshimā patipadā*), amit a történelmi Buddha közvetlenül a megvilágosodása után tanított. A középút a két véglet a hedonizmus és az aszkéta lét közötti utat is jelenti többek között. A Buddha a középutat a mérsékletesség ösvényeként jellemzi, az érzéki élvezetek és az önsanyargatás között. Szerinte ez a bölcsesség ösvénye. A középső ösvény nem jelenti egy két szélsőséges nézőpont közé húzott vonal közepét.⁶

Világi életet élőként a társadalom nagy része a hedonista utat járja. A fogyasztói társadalom tagjai vagyunk, akik folyamatosan keresik az újabb élményeket impulzív vásárlásaikkal, ez a hedonista út. A teljes lemondás, az aszkéta út sem járandó út, hiszen a mai társadalomban kivitelezhetetlen, a mindenről való lemondás. Ezt a két szélsőséges utat érdemes felismernünk és belátnunk, hogy a középút az, amit érdemes járnunk mindennapjainkban.

A buddhizmus a valóság természetét három jellemzőn keresztül írja le: mulandóság (*anicca*), éntelenség (*anattā*) és szenvedés (*dukkha*). Ez a három jellemvonás minden érző lényt jellemez.⁷

⁵ Valpola 2014:39-86.

⁶ Valpola 2014:39-86.

⁷ Valpola 2014:39-86.

Mulandóság, éntelenség és szenvedés

A mulandóság (*anicca*) fogalma azt fejezi ki, hogy kivétel nélkül minden függő létezés folyamatosan változó állapotot mutat.

Az *anattā* a buddhizmusban a „nem-Én” állapotára utal (éntelenség, önlét hiánya). A legkorábbi szövegekben a Buddha rendszerint arra használta ezt a kifejezést, hogy megtanítsa: minden, amit az érzékszerveink érzékelnek (ebbe a gondolkodás is beleszámít), az valójában nem az „én” vagy az „enyém”. Éppen emiatt nem szabad kötődni hozzájuk. A páli szútrák az ember által átélt jelenségeket öt csoportba (*khandha* – az öt lét-aggregátum) sorolják. Ezek szolgáltatják a ragaszkodás alapját és az én érzetét. Az *anattā* nem az én tagadását jelenti, hanem a létezés egyik jellemzője. A korai szövegekben a Buddha annak kifejezésére használta, hogy elmagyarázza, hogy ez az Én, a „lélek” nem létezése. A szó nem azt jelzi, hogy nem létezik semmilyen én-esszencia, hanem hogy az nem az az Én-kép, amit agyunk megalkotott. Meg kell szabadulni a forma, az érzékelés, a gondolatok és a tudatosság által azonosított önmagunktól, hogy a dolgokat úgy lássuk, ahogy valójában vannak. Ezek a dolgok természetüknél fogva folyamatosan változó dolgok, amelyekkel azonosítani állandónak hitt énünket, boldogtalanságot eredményez.⁸

A *dukkha* általában „szenvedésnek, elégedetlenségnek, nem kielégítő jellegnek” fordítják. Mindenki szenved valamitől és ez okozza a legtöbb problémát az ember életében. A Tan rámutat, hogy valójában az összes szenvedésünk üres természetű.⁹

Függő keletkezés

1. tévelygés	<i>avijjā</i>
2. mentális késztetések/szándékok	<i>saṅkhāra</i>
3. megkülönböztető tudatosság	<i>viññāṇa</i>
4. név és forma	<i>nāma-rūpa</i>
5. hat érzékszerv	<i>saḷāyatana</i>
6. kapcsolódások	<i>phassa</i>
7. érzések	<i>vedanā</i>
8. sóvárgás/vágyak	<i>taṇhā</i>
9. ragaszkodás	<i>upādāna</i>

⁸ Valpola 2014:39-86.

⁹ Valpola 2014:39-86.

10. születési tényezők létrehozása	<i>bhava</i>
11. születés	<i>jāti</i>
12. az összes szenvedés	<i>jarā-maraṇa</i>

A függő keletkezés buddhizmus egyik fő tana, amely szerint ok-okozati összefüggés van a pszichológiai jelenségek között. Ez tartja fent a *dukkhát* a világi tapasztalásokban. Ezt fordítják „függő keletkezés”-nek vagy „függőségben való keletkezés”-nek is. Ez jelenti a második nemes igazság bővebb magyarázatát is. A tizenkét oksági láncszem a függő keletkezés gyakorlati alkalmazása, amelyben a keletkezéssel járó szenvedés eredete a tévelygés. Nem érteni a szenvedést, nem érteni a szenvedés okát, nem ismerni a szenvedés megszüntetését, nem ismerni a szenvedés megszűnéséhez vezető gyakorlatokat: ezt nevezik tévelygésnek.¹⁰

Az öt szkandha

A *khandhak*, jelentése magyarul: „összesség”, „halom”, „tömeg”, a buddhista tudomány szerint a létesülés öt alapvető csoportosulását (aggregátumát) jelentik. A dolgok a feltételüktől függően keletkeznek és múlnak el. Az öt *khandha* a forma, az érzékelés, az érzés, a törekvés és a tudat. A hat érzékszerv a szem, fül, test, orr, nyelv és tudat, és a tárgyaik a forma, hang, érzet, szag, íz és érzékelés. A buddhizmusban ezek a *samsāra* káprázatának a jelenségei. A történelmi Buddha tanítása szerint ezek közül egyik sem „én” vagy „enyém”. A *theravāda* értelmezés szerint akkor keletkezik szenvedés, amikor valaki azonosul vagy ragaszkodik bármelyik aggregátumhoz. A szenvedéstől úgy szabadulhatunk meg ez a *nibbāna*, ha lecsökkentjük és megszüntetjük a ragaszkodást a *khandhak*hoz. A *mahāyāna* hagyomány hozzáteszi még azt is, hogy a legvégső felszabadulás úgy jön létre, hogy az egyén mélyen megtapasztalja, hogy az aggregátumok önállóan, mindentől függetlenül nem léteznek.

Az újjászületés mindegyik világban lehetséges és csak tetteinken múlik, melyik születésben lesz osztályrészünk, mint ahogy az is, hogy üdvös cselekedeteink által képesek vagyunk e megszabadulni a *samsāraból*, hátrahagyva mindennemű szenvedést.

Miután a szenvedést megszüntetjük, a kerékből megszabadulhatunk, rálelhetünk az örök és elpusztíthatatlan boldogságra, melyre mind a hat világ lényé egyformán törekszik, így mondhatni nincsen a lények között érdemi különbség, csupán helyzeti: az emberi létforma

¹⁰ Valpola 2014:39-86.

ugyanis a buddhizmus tanításai szerint különösen kedvező lehetőség a megvilágosodásra, a *samsāraból* való megszabadulásra. Ritka érdem embernek születni, ritkán élhetünk-e lehetőséggel.

Üresség

Az üresség – *suññatā* - a szövegkörnyezettől függően többféle jelentéssel bír. A *theravāda* buddhizmusban a *suññatā* gyakran utal a tapasztalás öt halmazának nem-én természetére és a hat észlelési alapra. A *suññatā* kifejezés szintén jelölhet egy meditatív állapotot vagy élményt.

Világi nyelven értelmezve minden üres. Minden problémánk, ha vissza fejtjük üres természettel bír. Például képzeljük el a karosszéket. Olyan, hogy karosszék önmagában nem létezik, hiszen, ahhoz, hogy karosszék legyen, kell fa, szivacs, szög, kárpit stb. Ezt nagyon nehéz megérteni és belátni, de ha vissza tudjunk fejteni a problémánkat, akkor rájövünk, hogy valójában nincs is önvalója, hiszen több dologból tevődik össze, ami az adott problémánkat alkotja.

Pályamunkám további részében szeretném bemutatni, hogy a buddhizmus ügyes eszközeivel hogyan tudjuk meglátni mások szenvedését, hogyan tudunk jobban kommunikálni és hogyan tudjuk magunkat is megóvni a kiégéstől. Ennek megismerése előtt ismerkedjünk meg a buddhizmus eszméivel, a teljesség igénye nélkül.

3. A buddhizmus eszméi

Az emberi létállapotban való létezés problémákkal teli. Az „elmúlás”, a „halál”, a „túlvilág”, „Istenhez és az istenekhez való viszony”, az „ember eredete” nehéz témák, sokuk tabu, magyarázat nincs rájuk, de senki nem veheti félvállról egyiket sem. Még akkor sem, ha a modern világ, a poszt poszt modern, amiben élünk sajátos kísérletet tett arra, hogy mindezekről teljesen megfélelkezzen, az emberi civilizáció a gépek fogságában élje mindennapjait, a spiritualizmustól teljesen eltávolodva. Hiába éljük a mindennapjainkat a fogyasztói társadalom magányos világában, a gépek között, mindenki érzi: van egy feladatom. És ez a feladat egy tartalmas élet élése. Azzal, azonban, hogy öntudatra ébredt az ember, nem térhet ki előle. Pontosan fel kell mérnie helyzetét, meg kell ismernie Önmagát. A buddhizmus e feladat elvégzéséhez és megoldásához, „önmagunk tanulmányozásához” nyújt eszméket,

olyan megfogalmazásokat, amelyek nemcsak az emberi sorsot alakító erők megértéséhez szolgálnak kiindulópontként, hanem elősegítik az élet tragikumának felszámolását is.¹¹

3.1. A korai buddhizmus, *hīnayāna* buddhizmus

A korai buddhizmus szemlélete leginkább a történelmi Sákjamuni Buddhának (Sakjamuni) közvetlenül tulajdonított tanítások szellemiségét képviseli. A buddhizmus megalapítójának halála utáni évszázadokban az úgynevezett „abhidharma bölcsélet” bontakozott ki fokozatosan, azokat a kérdéseket, amire a Buddha életében nem adott választ, azt valahogyan meg kellett magyarázni. A történelmi Buddha szavai és az abhidharma bölcsélet közti különbségtétel arra vezethető vissza, hogy ezeknek az eszméknek a megszerkesztettségét és kidolgozottságát joggal tekintik inkább egy későbbi filozofikus gondolkodás eredményének, mint a Buddha szavainak, ahogyan a *theravāda* irányzat vallja. Megnevezéséből is adódóan, a korai buddhizmustól még inkább eltérő a Sákjamuni Buddha korához képest mintegy félévezreddel később kialakult *mahāyāna* buddhizmus szemlélete, vagy a még későbbi tantrikus buddhizmus.¹²

A buddhizmus minden irányzata nagy hangsúlyt helyez arra, hogy tanítása kiindulópontjául az általános emberi léhelyzetet vegye alapul. Függetlenül attól, hogy valaki 2500 évvel ezelőtt vagy ma vizsgálja meg helyzetét, rögtön az elején rá kell döbbsennie önnön kondicionáltságára. Még a leghétköznapiabb és legegyszerűbb cselekedetekhez is mások által korábban véghezvitt cselekedetek szükségesek. Ha valaki pedig saját létezésének mélyebb területei felé fordítja a figyelmét, e „mások általi közreműködés” még hatványozottabban jelentkezik. Az ember maga körül és - benső világként - önmagában tehát mindig idő- és térbeli feltételek közvetlen vagy közvetett hatásai által kijelölt viszonyrendszert talál. A történelmi Buddha a felébredését követő első prédikációjában, a Négy Nemes Igazság tanításában is utalt erre. Azok a benső műveletek, amelyeket a *hīnayāna* buddhizmus *theravāda* irányzata őrzött meg, általában véve három fő ágra oszthatók: *satipaṭṭhāna*, *samatha* és *vipassanā* gyakorlatokra. E három gyakorlatsort, illetve a hozzájuk vezető előkészületeket a Nyolcérte Nemes Ösvény egyes tagjaival is szokás összefüggésbe hozni.¹³

¹¹ Németh 2022:13-28.

¹² Németh 2022:37-52.

¹³ Németh 2022:37-52.

3.2. Az abhidharma hagyománya

Az „éberségként” fordított szati kifejezést az abhidhammikus bölcsélet a tudatossággal együtt járó tudattényezőként definiálja, amelynek fő „jellemvonása”, hogy tárgytól nem terelődik el. A cél tehát olyan benső állapot létrehozása, amelyben a felmerülő képzetek magával sodró ereje csökken.

Az abhidharma kifejezés nem a buddhizmus valamelyik iskolájára vonatkozik, hanem a buddhista tan sajátos összefoglalását, rendszerező magyarázatát jelenti. Az abhi előtag elsődleges értelme „valami feletti”, ezért a szóösszetétel a „magasabb Dharmára” utal annyiban, hogy a buddhista doktrína magasabb arculatáról van szó. Az abhidharma eredetével kapcsolatban eltérő álláspontok alakultak ki, a *theravāda* hagyomány például egyenesen Sákjamuni Buddhától származónak tekinti. Más iskolák az abhidharmát már Sákjamuni Buddha utáni szerzők kompilációjának tekintik, a szarvasztivádinok például az egyes fejezeteket különböző korai személyeknek tulajdonítják.¹⁴

3.3. A *mahāyāna* buddhizmus

A mahászangikák körében már korán elterjedt az a vélemény, mely szerint a Buddha fizikai halála csak tűnő jelenség volt, s a résztvevőtől teljes Buddha továbbra is segít a lényeknek a megvilágosodás felé vezető úton. A *mahāyāna* tanítások jelentős részét éppen ilyen „archetipikus síkon” kinyilatkoztatott tanításnak tekintik, amelyet csak azok képesek közvetlen módon megérteni, akik magukat erre a szintre transzformálták. Gyakori elem továbbá, hogy a legelőrehaladottabb tanítványok mellett a hallgatóság köréhez isteni lények, mennyei bódhiszattvák tartoznak. Nem lehet kizárni azt a lehetőséget sem, hogy a *mahāyāna* tanok szútrákba történt elrendezésével és leírásával magának a történelmi Buddhának egyes olyan tanításait örökítették meg, amelyek a *hīnayāna* Páli Kánonba nyelvezetük vagy megközelítésmódjuk miatt nem kerülhettek bele.¹⁵

Azt is lehetne mondani, hogy nem valamiféle „új buddhizmusról”, hanem a buddhista hagyományon belül többé-kevésbé rejtetten meglévő elemek és összefüggések kiemeléséről van szó, amelynek révén önálló tanrendszer jött létre. A *mahāyāna* alapkarakterét döntően

¹⁴ Németh 2022:37-52.

¹⁵ Németh 2022:61-83.

meghatározta az a körülmény, hogy a Kr. születése körüli időszak buddhista irányzataiban széles körben elterjedt volt az ún. „abhidharmikus analízis”.

A *mahāyāna* szemlélet eredményeképpen a létörvény, a szenvedés világa (*duhkha*) megismerő folyamatban szűnik meg az elveszítettség és rabul ejtő illúzió világa lenni. A tapasztalhatóság pontos megismerésével, valamint maga a megismerés mibenlétének átlátásával a jelenségvilág átalakul. Az alapító személyéről alkotott eltérő idea a két irányzat által követett spirituális ösvénynek is meghatározza az alapkarakterét. A *hīnayāna* eszménye az arhat, aki közvetlen céljaként a személyes megszabadulást tűzi ki. Az üdvös és nemüdvös lét- és tudattényezők feltárásával és különválasztásával, valamint a *nirvána* elérését gátló tényezők megszüntetésével a történelmi Buddhához hasonló benső megtisztultságot ér el. A *mahāyāna* szemléletben a törekvő a buddhaságot kívánja megvalósítani, és az úgynevezett bódhiszattva ösvényt követi.¹⁶

Világi nyelven értelmezve: a *mahāyāna* úgy véli, hogy az arhat a *hīnayāna* ösvényen a megszabadulást mintegy „önmaga” számára keresi, és szubtilis módon még kötődik az „én” és az „enyém” kategóriáihoz. Az arhattá válás ösvényén tehát nem számolódik fel teljes egészében az „én” és a „mások” közötti megkülönböztetés és szembenállás, amelynek eredményeképpen a buddhizmus „értelenség” doktrínája csak hiányosan realizálódhat. A bódhiszattva ösvényen ezért megjelenik az úgynevezett „altruisztikus attitűd”, amely a részvétben, a mások felébredéshez való segítségével is kifejeződik. A *mahāyāna* buddhizmusban találkozunk a bódhiszattva vagy egy megvilágosodott személy eszmény képével. Ide tartoznak azok, akik minden érző lény üdvéért világosodnak meg, és saját szellemi erejükkel másokat is a megvilágosodáshoz vezetnek. Az ilyen bódhiszattva nem távozik a nirvána állapotába, hanem halála után a Tusita-mennyben várakozik, míg minden lény el nem éri a megvilágosodás állapotát.¹⁷

A madhjamaka elsősorban a *mahāyāna* buddhizmus egyik filozófiai iskolájára vonatkozik, amelyet Nágárdzsuna alapított. Az irányzatot és az alá tartozó iskolákat egyaránt "madhjamakának" nevezik. A vallásfilozófiai rendszer követőit "madhjamikáknak" nevezik. Ebben a gondolatrendszerben minden jelenség alapvető természete az üresség, mert mástól független, önmagában való létezésük nincsen, csak más jelenségek függvényében lépnek fel (függő keletkezés), és amint ezek a függvények nem állnak fent a jelenségek sem léteznek

¹⁶ Németh 2022:61-83.

¹⁷ Németh 2022:61-83.

tovább önerőből. A madhjamaka rendszerben tartózkodnak mindenfajta nézet képviselésétől, mivel fogalmi gondolkodással csak koncepciókat lehet létrehozni, amelyek hamisak.¹⁸

Másik iskolája a jógácsára Aszanga és Vaszubandhu, brahmin felfestvérek hozták létre. A buddhista filozófia és pszichológia egy jelentős iskolája. A fenomenológiára és az ontológiára helyezi a hangsúlyt meditatív- és jóga gyakorlatokon keresztül. A jógácsára példázat a tudat által felépített emberi tapasztalatokat magyarázza el.¹⁹

A Tathágata-garbha szútrák mahájána szútrák egy csoportját jelenti, amelyek a tathágata, azaz Buddha méhét vagy embrióját (garbha), csíráját jelentik. Minden érző lény képes elérni a buddhaság állapotát a tathágata-garbha miatt, ami mindenkiben benne lakozik.²⁰

3.4. A tantrikus buddhizmus

Ami a buddhista tantra szemléletét illeti, összességében megállapítható, hogy a meglehetősen és radikális megközelítés ellenére is mélyen a *mahāyāna* buddhizmus alapeszméiben gyökerezik. A madhjamaka és a jógácsára hagyományához hasonlóan, lényegében azt a valóságot veszi alapul, amely a tudat beállítódásától függően egyaránt eredete a *samsāra* és a *nibbāna* világának. E valóságot a szennyeződésekkel fakadó elhomályosulás miatt rendszerint *samsāraként* tapasztaljuk, ám a szennyeződések eltávolításakor, mint *nibbāna* tárul fel: a két világ között így módon nincs végső különbség. A tantrikus buddhizmus egyik gyökérszimbóluma, a vadzsra — a tantrikus ösvényt ezért vadzsrajánának is nevezik — szintén e valóságra, vagyis az emberrel együtt született tisztaságra, a teljesség minden kettősség nélküli állapotára utal. A tantrizmus szemléletében az összes létező lényegét tekintve rendelkezik ezzel, mint buddha-természettel. A Hévadzra tantra szerint például minden lény Buddha, s bár e tudatot az esetleges szennyeződések elhomályosítják, igazi különbözőségről azonban nem beszélhetünk. Az átlagember és a Buddha közötti eltérés csak annyi, hogy az átlagember elméje a tudati szennyeződések, szenvedések miatt torzított világot működtet, ami egyúttal viszont a későbbiekben bemutatandó istenség-jóga transzformációs műveleteinek is alapja. S míg a korábbi irányzatok szemléletében az öt halmazatot, az elemeket, az érzékelő képességeket partikularitásokként vagy relativitásokként tisztatlannak vették, ezek voltaképpen tiszták: a tantrikus módszerek főként ezen eredendő tisztaság feltárását célozzák.²¹

¹⁸ Németh 2022:83-117.

¹⁹ Németh 2022:83-117.

²⁰ Németh 2022:83-117.

²¹ Németh 2022:117-157.

A tantrikus buddhizmus tehát az emberi létező rejtettebb lehetőségei felé fordul, de nem azért, hogy a közönségesen is nehezen értelmezhető tapasztalataink még tovább bonyolódjanak. Inkább olyan szemléletet és módszert akar adni, amellyel minden történés finom kapcsolatokon keresztül önmön forrásához emelkedhet vissza.

3.5. Közvetlen ösvények

A buddhizmus valamennyi iskolája magán viseli bizonyos mértékben a közvetlenség jegyeit, mégis leginkább két iskola tanításait szokás ezzel jellemezni: a zen és a dzogcsen irányzatét. A „szellemi ösvény” mint szimbólum általában azt feltételezi, hogy a törekvő egyre magasabb rendű állapotok sorozatán halad át, miközben fokról-fokra eloszlatandó akadályokkal szembesül. A közvetlenség, mint szemléletmód és metódus ehhez képest nem fokozatokon keresztül vezeti végig a tanítványt, hanem a szellemi törekvések megkezdésekor úgymond a legvégső célt mutatja fel. A fokozatok e hiányára utal például az a zen tanítás, miszerint a megvilágosodás lényegét tekintve bármely pillanatban bekövetkezhet. A dzogcsenben a tanítvány kezdet kezdetén megkapja a lehetőséget a legmagasabb állapotba való belépéshez, az esetlegesen fellépő hiányosságok — például a vizualizációs erő gyengesége — később, mintegy „menet közben” kerülnek csak kiküszöbölésre. A közvetlen utak tehát közbülső fokozatok és szintek kibontakoztatása nélkül vezetnek be az ember minden minőséget és „formalizáltságot” meghaladó állapotába. E sajátos „forma felettségre” való törekvés a közvetlen utak számos jellemzőjében megnyilatkozik. Az egyik ilyen vonás a mindkét irányzatban fellelhető „univerzalitás”, vagyis a követőktől nem kívánják meg, hogy a buddhista tradíció külsőleges, formális és vallási rétegeihez alkalmazkodjanak. Ennek talán bizonyos mértékig ellentmondani látszik a zen buddhizmus Japánban kialakult szigorú kolostori fegyelme, de ez inkább a zen gyakorlásával együtt járó sajátosság, mintsem a gyakorlással elérni kívánt univerzális célból fakadó formai előírás. A zen meditációt természetesen segíti a formális szabályok betartása, a meditáció gyakorlásához azonban nem kívánják meg, hogy valaki úgymond „buddhista hitre térjen át”; Nyugaton a zen buddhizmus valószínűleg emiatt is ért el komoly támogatottságot.²²

Ez a fajta univerzalitás még inkább jellemzi a dzogcsent. Követőitől nem kíván vallási adaptációkat, hiszen a tudat eredeti természetének feltárása lényegét tekintve bármely tradicionalizált vallási vagy kulturális környezetben végbe mehet. E vonás egyébként magán a

²² Németh 2022:157-180.

hagyományos tibeti civilizáción belül is fennáll: dzogcsen mestereket éppúgy találunk Tibet kivételesen művelt személyiségei, akár dalai lámái között, mint az egyszerű pásztorok körében.²³

Ha a zen alapélményét valaki mindenáron definiálni vagy magát a zen buddhizmust rendszerbe foglalni szeretné, biztosan tévúton jár. A „zen tapasztalat” ugyanis éppen a szokványos tudati struktúrák meghaladására tesz kísérletet, a tudat kategorizáló, definiáló hajlamát megszüntetni, és ebben az értelemben a tudatot „transzformálni” akarja. E tapasztalat lényegében oda kíván áttörni, ami túl van minden fogalmon, rendszeren és nyelvi kifejezhetőségen. Nem feledkezve meg minderről, ha mégis le akarnánk írni négy tömör mondattal a zen ösvény lényegét, Bódhidharma négy mondata pontos megfogalmazást ad: „Ne ragaszkodj a szentiratokhoz!”, „Létezik a tanításokon túlmenő átadás”, „Láss rá közvetlenül a tudatra!”, „Lásd meg az igazi természetedet és válj Buddhává!”.²⁴

Ami a dzogcsen szemléletét illeti, kiindulópontként vehető az a tény, hogy még a valóság csak töredékes és leegyszerűsített megragadására alkalmas „nézetek” sem tekinthetők teljes mértékben tévesnek, hanem szükségképpen képviselik az igazság részleges vonatkozásait. Az, hogy a szemléletek sokféleségében valaki milyen „nézetet” vél igaznak, a racionális és logikai érvrendszerek mellett leginkább az úgynevezett „karmikus örökség” kérdése. Más megfogalmazásban ez azt jelenti, hogy az egyéni véleményekből összeadódó nézetek különbözősége döntően az adott személyek által elfoglalt tudati beállítódásra vezethető vissza. Erre az ember — és voltaképpen minden létező - primordiális állapotának kifejeződéseként tekint, mely állapot felismerése szorosan összefügg a közvetlen ösvények alapvető módszerével: a jelen pillanatban lehorgonyozni és a kötöttséget jelentő gondolati formációktól mentesnek lenni.²⁵

Miután megismertük a buddhizmus eszméit, ismerkedjünk meg a kommunikáció alapfogalmaival. A kommunikáció alapfogalmait ismerve, megérthetjük a rossz kommunikáció hibáit, hogy hol csúszhatnak el a dolgok két ember kommunikációjában.

²³ Németh 2022:117-157.

²⁴ Németh 2022:117-157.

²⁵ Németh 2022:117-157.

4. A kommunikáció fogalmai

A kommunikáció valamilyen eszköz, és egy közös jelrendszer segítségével történő információcsere. Bár a szinonímaszótárakban a “beszélgetés, szövegelés, diskurzus, véleménycsere”, stb. szavak is rokon értelmű szavakként szerepelnek, a kommunikáció valójában ennél sokkal több. Érzéseket, akár megérzéseket is közvetíthetünk a másik fél irányába anélkül, hogy megszólalnánk. Gyakorlatilag csak akkor nem történik kommunikáció, mikor éppen alszunk.

A kommunikáció fő nyelve a beszéd, ami már az indiai vallásosságban is fontos szerepet töltött be. Hódoltak neki, az erkölcsös élet egyik tartó oszlopának tartották. A tudat alkotóerejének, a karmikus tettek okozójának és még sok másnak. A beszéd, a szó teremtetőerő, ami nemcsak kitölti, de alakítja is sorsunkat. Sok esetben eldönti a kimondott szó a sorsunkat: öröm vagy szenvedés vár ránk. Az indiai kozmológiában Isten szava az OM mantra, ez az első teremtető hang, amely minden emberi hang mélyén ott rejlik. Ez mondja ki a világot és ad teremtetőerőt az emberi beszédnek is.²⁶

A kommunikáció egy folyamat, amely több elemből áll.

Adó/feladó: az a személy, akinek olyan információ van a birtokában, amit közölni szeretne

Vevő/címzett: az a fél, aki befogadja az üzenetet

Üzenet: a megosztani kívánt információ

Csatorna: az üzenetet közvetítő “közeg”, például: levegő, internet

Kód: a jelek összessége, amik képesek az üzenet kifejezésére. Ilyen például a nyelv, vagy a nonverbális kód is. Fontos, hogy a kódot mind az adó, mind a vevő értse és ismerje.

Visszacsatolás: a címzett visszajelzése az üzenetre

²⁶ Csóka 2018:

Zaj: minden, az információcserét akadályozó tényező zajnak minősül. Ez lehet a körúton dolgozó ütevfűró is, de az egyébként hangzavarral nem járó áramszűnet is.

Kontextus: a kommunikáció egy fontos eleme a kontextus, ami feltételezi, hogy a résztvevők közös információk birtokában vannak, ismerik egymás környezetét, esetleg világról alkotott tudását.²⁷

A kommunikációs zavarok - vagy félreértések - sokszor abból adódnak, hogy az egyik fél tévesen értelmezi a kontextust (akár csak annyiban, hogy az adó azt hitte, hogy a vevő is jóban van egy feltételezett személlyel), esetleg nem közös kódot használ. Utóbbira remek példa az egyes kultúrák közötti különbségek: az üdvözlés egyes országokban egyenlő az öleléssel, míg más kultúrákban teljesen elzárkóznak tőle az emberek.

A kommunikáció lehet egyirányú, vagy többirányú: egyirányú például egy előadás, azaz a tömegkommunikáció. Többirányú a gyűlés vagy a párbeszéd. Résztvevők szerint: interperszonális, intraperszonális, kultúrák közötti, állati.²⁸

A verbális kommunikáció:

A verbális kommunikáció alapja a nyelv, de fontos, hogy nem szigetelhető el teljes mértékben a beszéd nélküli információcserétől. Sokszor a gesztikulálásunkkal lesz csak teljes az üzenet: ha például csak annyit mondunk, hogy “arra menj”, akkor az önmagában kevés információ - mutatni is kell hozzá.

A különböző hangi eszközök (beszédtempó, dadogás, stb.) szintén befolyásolják az üzenetet, sokszor addicionális információt adva a hallgatóságnak. Példa: a beszélő ideges, hazudik, stb.²⁹

A nonverbális kommunikáció:

A kommunikáció fajtái közül talán a nonverbális a legérdekesebb, legegységibb. Ide tartoznak a különböző gesztikulációk, mimikák, kulturális jelek. Kifejezhetünk izgatottságot, unalmat, idegességet, vagy boldogságot.

²⁷ Csóka 2018:120-156.

²⁸ Csóka 2018:120-156.

²⁹ Csóka 2018:120-156.

Az információcsere célja, funkciói:

A kommunikáció célja mindig más, attól függ, hogy milyen kontextusban, kik vesznek részt az üzenetváltás folyamatában.

Kommunikációs eszközök:

A modern világban a kommunikációs eszközökhöz különböző kommunikációs normák, szabályrendszerek tartoznak. Ezek nem csak az eszközöktől, de a résztvevőktől is függenek. Például, egy telefonbeszélgetésnek is megvannak a maga szabályai (pl. hogy kezd bemutakozással), de ha egy régi jó barátot hívsz fel, ettől eltérhetsz.

A kommunikációs eszközök általában a csatornának felelnek meg. Ide tartoznak pl.: rádió, okostelefon stb.³⁰

Erőszakmentes kommunikáció:

Marshall Rosenberg látásmódja szerint a minket körülvevő társadalom alapját az elnyomó rendszerek alkotják. Ezek arra épülnek, hogy néhány ember a jó és rossz tudásának letéteményese: ők állnak a hierarchia élén (legyen szó politikáról, oktatásról, vallásról vagy egyszerűen a családról), ők szabják meg, hogy milyen viselkedés tekinthető „erkölcsösnek”, „helyesnek”, „igazságosnak”, „jogosnak” stb.

Az EMK szótárában ezek a fogalmak (valamint a hozzájuk kapcsolódó „kell”, „kénytelen”, „kötelesség”, „tilos”, „muszáj” stb. kifejezések) nem szerepelnek. Az erőszakmentes kommunikáció alapja az a banális álláspont, hogy a világ jó hely és az emberek jók. Bővebben ez azt jelenti, hogy kivétel nélkül minden ember minden megnyilvánulása végeredményben nem más, mint alapvető szükségletek kielégítése. Konfliktusok akkor keletkeznek, ha:

- az emberek nem ismerik föl, „nem hallják meg” egymás valódi szükségleteit,
- a kommunikáló felek szükségletei nincsenek harmóniában egymással,
- az egyik fél számára nem megfelelő megoldás az, ahogy a másik az adott szükségletét megpróbálja kielégíteni.

³⁰ Csóka 2018:175-196.

Ebben a megközelítésben értelmezhetetlen a „jó emberek” versus „rossz emberek”, illetve „helyes cselekedetek” versus „helytelen cselekedetek” dichotómia: a konfliktusban szembenálló felek (még olyan szélsőséges esetben is, amikor gyilkosról és áldozatról van szó) egyaránt értékes emberek, egyaránt „jogos” és tiszteletre méltó emberi szükségletekkel, akik akár egymás élete gazdagításának forrásául is szolgálhatnának akkor, ha ismernék önmaguk és egymás valós szükségleteit. Az „élet gazdagítása” az EMK egyik kulcsgondolata.³¹

Marshall Rosenberg sakálnyelvnek nevezte el a kommunikációnak azt az erőszakos módját, ahogy általában viszonyulni szoktunk egymáshoz és önmagunkhoz. A sakál konfliktushelyzetben kétféle módon viselkedik: ha az ellenfelét gyengébbnek találja, akkor üvöltve támad, ha erősebbnek, akkor alázatosan behúzott farkkal elsomfordál. Az üvöltés történhet látszólag szelíd szavakkal is. Az „Ejnye-bejnye, kisfiam, máskor ne csinálj ilyet, mert összetöröd anyuci szívét.” mondat semmivel sem kevésbé sakál, mint a „Szíjat hasítok a hátadból, te bűdös kölyök!”. A hallgató fél mindkét közlésből minősítést hall meg: azt, hogy ő „rossz”, és hogy a másik (negatív) érzelmeiért ő a felelős.

A zsiráf az erőszakmentes kommunikáció szimbólumává vált. Az EMK terminológiájában „a zsiráf” általában az erőszakmentesen kommunikálni próbáló embert jelenti, szembeállítva „a sakállal”, vagyis az erőszakosan kommunikáló emberrel. A zsiráf pontosan tisztában van a saját érzéseivel és szükségleteivel, föl vállalja őket, és esze ágában sincs azokról lemondani (ellentétben a meghunyászkodó sakállal). Viszont miközben saját szükségletei kielégítésére törekszik, teljes figyelemmel igyekszik meghallani a másik érzéseit és a mögötte húzódó szükségleteket. Amikor pedig a tényleges cselekvésre kerül sor, a zsiráf számára csak olyan megoldás elfogadható, amelyben ugyanakkora figyelmet kapnak a partnere szükségletei, mint a sajátjai.³²

A kommunikáció a buddhizmus szempontjából:

Mire való a helyes, erényes beszéd? Talán arra, hogy kevesebb szenvedést okozzunk magunknak és embertársainknak, példát mutassunk, tiszteletet és bizalmat ébresszünk magunk iránt. A mai rohanó társadalomban a kommunikáció gyakran okoz szenvedést embertársainknak. Gondoljunk csak bele hétköznapi tetteinkbe: a rengeteg névtelen, sértő és bántó Facebook kommentre, egy bolti bevásárlásra, ahol az eladó és a vásárló is sokszor bántóan szól a másikhoz. A buddhizmus megadja a módszert, amivel gyakorolhatjuk, hogy a

³¹ Csóka 2018:175-190.

³² Csóka 2018:175-190.

kommunikációnk kevesebb szenvedést okozzon. A Nemes Nyolcrétű Ösvény erkölccsel (síla) kapcsolatos első csoportja, a „helyes beszéd”, a „helyes tett” és a „helyes életvezetés”. Az erkölcs lényege nem a szabálykövetés, hanem az állandó odafigyelés. Nem a törvények betartása, nem is egy ideológiának alárendelt viselkedésforma, hanem a magatartás, pontosabban a spontán feltörő reflexek, késztetések visszatartása. A tudat tisztítására irányuló erőfeszítés gyakorlására ügyes eszközöket ad nekünk a buddhizmus a jelenlét és elmélyedés gyakorlatokkal.

Ahogy önmagunkkal kapcsolatba kerülünk, másokkal is mélyebb kapcsolatot tudunk kialakítani. Az első lépés nélkül a második sem lehetséges. Mindennap szánjunk időt arra, hogy kapcsolatba lépjünk magunkkal. Mindenkinek vannak téves észlelései és szenvedései. Amikor másokkal kommunikálunk, tudatosítsuk magunkban, hogy mi is szenvedünk akárcsak a kommunikációs partnerünk, és ott vannak bennünk az észleléseink is. Ezt nehéz észre venni, főleg annak, aki egészségügyben dolgozik. Emberekkel foglalkozni napi szinten több órában nagyon nehéz. Az ilyen szakemberek életében egy idő után megjelenik a burn out jelenség. A buddhizmus ügyes eszközei ebben is a segítségünkre lehetnek, ha ismerjük és merjük használni őket.

5. A burn out jelenség

A burnout, vagyis kiegészi szindróma egy olyan speciális munkahelyi ártalom orvosi elnevezése, amely vezető tünete a fizikai-érzelmi-mentális kimerülés. A kiegész hosszabb ideig tartó stressz, elsősorban fokozott érzelmi megterhelés következtében alakul ki. Az állapot során a személy tartós tehetetlenséget, inkompetencia-érzést, csökkent munkakedvet él meg, motivációja és teljesítménye csökken, munkahelyi elfoglaltságait monotonnak és értéktelennek ítélni kezdi. Mindezek következményeként a munkahelyi kapcsolatok felszínessé vagy éppen konfliktusossá válhatnak, a személyes szükségletek háttérbe szorulnak, és akár egészségkárosodás is kialakulhat (függőségek, alvásprobléma, táplálkozási zavar, pszichoszomatikus betegségek, stb.).³³

A kiegész bármely foglalkozási területen megjelenhet, ahol a munka érzelmi megterheléssel jár, de a segítő foglalkozásúak fokozottan veszélyeztetettek. Leggyakrabban az orvosokat, pszichológusokat, pedagógusokat, szociális segítőket, ápolónőket, hospice

³³ BHC 2023.

<https://bhc.hu/betegsegek/burnout> [letöltve: 2023.12.25.]

házakban dolgozókat, lelkészeket, mentősöket, és más hasonló, emberekkel kapcsolatos tevékenységet végzőket sújtja; különösen azokat, akik magukkal szemben túlzottan igényesek, folyamatosan nehezen teljesíthető elvárásokat támasztanak önmagukkal szemben. A probléma feltárása és kezelése a mentálhigiéné és pszichiátria szakterületéhez tartozik.³⁴

A burnout-szindróma folyamata:

A kiégés folyamata jól elkülöníthető szakaszokra osztható. Kezdetben az illető túlradó lelkesedéssel veti bele magát a munkába, intenzíven, a dolgokat mélyen átélve, a saját személyiségét legfőbb munkaeszközként használva végzi a munkáját. A probléma kezdetét jelzi, amikor a lelkesedés, a tűz, a teljesítmény csökkenésnek indul, és mivel nem érkeznek újabb, inspiráló visszajelzések, alábbhagy az érdeklődés a munkatársak és a feladatok iránt is. A következő stádiumban a kezdeti elvárások és az idealizált elképzelések konfliktusba kerülnek a valósággal, ami frusztrációt szül. A dolgozó megpróbál még nagyobb erőfeszítéseket tenni, próbálja bizonyítani rátermettségét, miközben a személyes szükségletekről egyre inkább megfeledkezik. Kapcsolatai, magánélete rovására a munkája kerül a középpontba, egyre többet foglalkozik feladataival, ugyanakkor teljesítménye egyre kevésbé hatékony. Romlanak a társas kapcsolatai, és maga sem veszi észre, de a gondozottjai, ügyfelei felé sem képes már megfelelő empátiával fordulni. A kiégési szindróma utolsó fázisára a közöny, apátia érzése jellemző. A munkavállaló magába fordul, visszahúzódik a társas érintkezésektől, rosszkedvűvé válik, a kilátástalanság és reményvesztettség uralkodik el rajta, munkáját is egyre inkább rutinból, sematikusán végzi. Sajnálatos módon ezen a ponton alakulhatnak ki a szindróma káros következményei, az egészségügyi problémák és a mentális zavarok, de gyakoriak a hirtelen impulzusból elkövetett cselekedetek, munkahelyváltások is.

A burnout-szindróma okai:

A kiégési szindróma hátterében számos egyéni, intézményi és társadalmi tényező állhat. A nem megfelelő munkahelyi körülmények, vagyis az elismerés, a pozitív visszajelzések, a társadalmi és anyagi megbecsülés hiánya, a túlterhelés, a jelentős személyes felelősség, az anyagi okokból másodállásra kényszerülés, a pihenés hiánya és még számos más körülmény összjátékaként alakul ki. A személyes tényezők között szerepelnek a

³⁴ BHC 2023.

<https://bhc.hu/betegsegek/burnout> [letöltve: 2023.12.25.]

munkával kapcsolatos idealizált elképzelések, a túlzott bevonódás, a motiváció rejtett tényezői, melyek fokozzák a munkahelyi ártalmakkal szembeni sérülékenységet.³⁵

A burnout-szindróma diagnosztikája:

Az érintettel beszélgetve a burnout-szindróma egyes szakaszai jól felismerhetőek. A munkavállalónak jelezheti a problémát, ha hangulati élete megváltozott, fáradékony, motivációja, munkahelyi teljesítménye csökkent, emberi kapcsolatai elszemélytelenedtek. Mindemellett rendelkezésre állnak olyan tünetbecslő kérdőívek is, melyek segítségével azonosítani lehet a kiégés kezdeti jeleit.³⁶

A burnout-szindróma kezelése:

Külső segítség nélkül nehéz leküzdeni ezt az állapotot, így ajánlatos a panaszok enyhítése végett szakemberhez fordulni. A káros következmények kezelésében különösen fontos szerepet játszik a megelőzés, azaz a kezdeti tünetek felismerése és kezelése. Megelőző beavatkozások között szerepel a kiégés felmérése és szűrése, a munkacsoportok oktatása és olyan foglalkozások tartása, melyek során feltárhatóak a személyes motívumok és a veszélyeztető tényezők. A munkavállalók tanulhatnak olyan relaxációs módszereket és kommunikációs készségeket, melyek megkönnyítik a feszültséggel való megküzdést és a kapcsolatok kezelését, mely által csökken a stressz.

A munkahelyi tréningek - az információátadáson túl - javítják a kapcsolatokat, így érzelmileg is megtartóbbá válik a foglalkozási környezet. Szintén fontos, hogy a munkavállalónak lehetősége legyen a feszültségek kibeszélésére, melyre a pszichológiai konzultáció teremt lehetőséget. Amennyiben a kiégés következtében mentális vagy viselkedési tünetek alakulnak ki, indokoltá válhat a pszichiátriai, például antidepresszáns kezelés is.

Érdekemes – a munkatársakkal együttműködve - megvizsgálni az érintett munkahelyi körülményeket, és azt, hogy mennyiben lehet változtatni azokon. A megelőzésben a leginkább

³⁵ BHC 2023.
<https://bhc.hu/betegsegek/burnout> [letöltve: 2023.12.25.]

³⁶ BHC 2023.
<https://bhc.hu/betegsegek/burnout> [letöltve: 2023.12.25.]

veszélyeztetett segítő foglalkozásúak számára sokat segíthet a munkahely támogatása, például megfelelő továbbképzések, szupervíziók, tréningek szervezése.³⁷

Magunkért is tehetünk, hogy a burn-outot megelőzzük munkánk, életünk során. A buddhizmus eszméinek ügyes eszközeivel. Ha ennek a tudásnak a birtokában vagyunk és gyakorlunk, akkor egyre később vagy egyáltalán nem lépünk be a burn-out kapuján.

6. A kommunikáció fejlesztése a buddhizmus ügyes eszközeivel

6.1. *Hīnayāna* eszközök

A Buddha megvilágosodásakor felismerte a Négy Nemes Igazságot és a Nyolcrétű Nemes Ösvényt. A Nyolcrétű Nemes Ösvény gyakorlása a hétköznapi életben javítja a kommunikációt embertársainkkal és a hozzáállásunkat, ha felismerjük, hogy ők is érző lények és szenvednek.

1. Helyes megértés, nézet (*sammā-dit̐thi*):

Egyszerűen fogalmazva, a helyes szemlélet azt jelenti, hogy a világot minden elfogultság nélkül látjuk, minden előítélettől szabadon, de mély spirituális bölcsességgel. Minden emberi szenvedés a szemléletből ered.

2. Helyes elgondolás, szándék (*sammā-saṅkappa*)

Mindenre megalapozottan, átgondoltan határozzuk el magunkat, mindenre megfontolt okunk legyen. Tartsuk távol tudatunktól a meggondolatlan, jelentős ok nélküli tetteket.

3. Helyes beszéd (*sammā-vācā*)

Az emberi szenvedések igen nagy része függ össze a beszéddel. A mások által kimondott szavaktól az ember szenved, az ő szavai pedig másoknak okoznak boldogtalanságot. A szavaknak sok köze van az emberi lények boldogságához és boldogtalanságához. A szavak igen jól jellemzik azt, aki kimondta őket, ezért ha megvizsgáljuk, hogy milyen szavakat használtunk nap közben, az kiválóan szolgálja önelemzésünket. A negatív szavak azok, amelyek másoknak nem okoznak örömet, amelyek

³⁷ BHC 2023.

<https://bhc.hu/betegsegek/burnout> [letöltve: 2023.12.25.]

bántanak, sértenek vagy árnyékot vetnek mások jövőjére. Negatív szavakat kiejteni annyit tesz, mint növelni a világon már úgyis létező boldogtalanságot. Ha valaki már kora reggel fertőződik a negatív szavakkal, egész napja el lesz rontva, és másoknak is továbbadja a baktériumot. A helyes beszédnél a Buddha négy dolgot említ: tartózkodás a hazugságtól, a rágalmazástól, a durva beszédétől és az üres fecsegtől. Tehát csak az igaz, egyetértést hozó, szeretettel és szellemmel teli beszéd a helyénvaló. Beszédünk legyen értelmes, jelentős, megfontolt, ne legyen se túl sok, se túl kevés, és hűen tükrözze a külvilág folyamatait. Kerüljük a csak a beszéd kedvéért való, alaptalan és összevissza beszédet, de ne zárkózzunk el az embertársakkal való érintkezéstől.

4. Helyes cselekvés (sammā-kammanta):

A testtel elkövethető káros tettektől, érző lények elpusztításától, ártástól, nem adott dolog elvételétől és helytelen szexuális viselkedéstől, a vágyak mértéktelen kiélésétől való tartózkodást jelenti.

5. Helyes megélhetési mód, életmód (sammā-ājīva):

Olyan életvitel, amelyben javainkat békés úton, tisztességesen és másoknak szenvedést nem okozva szerezzük meg, illetve nem hágjuk át a helyes beszéd és cselekvés elveit. A Buddha öt foglalkozást említ negatív példaként. Elsőre idejétmúltnak tűnhetnek, ma is esedékesek: fegyverekkel, emberekkel, élőlényekkel, bódító szerekkel és mérgekkel való kereskedés.

6. Helyes erőfeszítés, törekvés (sammā-vāyāma):

A Buddha négy elvet említ a helyes erőfeszítések között:

Megsemmisíteni mindazt a rosszat, ami már felmerült bennünk,
A még meg nem született rossz létrejöttét megakadályozni,
A még meg nem született jó létrejöttét elősegíteni,
A már meglévő jót megtartani, ápolni.

7. Helyes tudatosság, éberség, jelenlét (sammā-sati):

A Buddhánál ez tudatosságot, majd éberséget jelent: a test, az érzések, a gondolatok, illetve a jelenségek terén. Az utóbbinál öt jelenségcsoportban való éberség kerül említésre. Elsőként a megvilágosodás akadályai: érzéki vágy, rosszakarat, tompaság, nyughatatlanság, kétely. Másodikként a létezés halmazában: anyagi forma, érzet, észlelés, készletetés, tudat.

Harmadik az érzékek és a benyomásaik, valamint a tudat és a gondolatok egymásba fonódásának megfigyelése. Negyedikként megfigyelni, hogy bennünk van-e a megvilágosodás hét tényezője, tehát az éberség, a jelenségek elfogulatlan vizsgálata, a tetterő, az öröm, a bizalom, az elmélyedés, a felülemelkedett egykedvűség. Az ötödik pedig a négy nemes igazság, illetve a szellemi ismeretek tudatosítása az életben.

8. Helyes összeszedettség, összpontosítás (sammā-samādhī):

Ez az előző lépések jelenléte mellett fokozatosan valósul meg. Egy tárgyra való koncentrációval kezdődik, amelyhez a Buddha negyvenféle tárgyat említ, de a megfelelőt egy külső tanító szóban adhatja át. A Buddha négy szintet ismert az elmélyedésben. Az első gondolati felfogás, fogalmi működés, elragadtatás, boldogság és egyhegyűség jellemzi. A másodikban az első két elem eltűnik, a harmadikban az elragadtatás is. Az utolsóban csak az egyhegyűség marad. A kontempláció ehhez hasonló, de belső tárggyal végezendő. A meditáció a Buddhánál a teljes kiüresítést jelenti. A helyes meditáció szoros kapcsolatban áll a buddhizmus végső céljával. A helyes meditáció végső célja az igazi bölcsesség megszerzése, és ennek a bölcsességnek a segítségével megszabadulni azoktól a béklyóktól, amelyek ehhez a földi világhoz kötik az embert. Megtapasztalása nélkül senki sem állíthatja, hogy spirituálisán felébredt.

Satipaṭṭhānā:

A *satipaṭṭhānā*t páli szó, amely a buddhizmusban a tudatosság alapját vagy az éberség alapzatait jelenti.

A tudatosság négy alapja a következő:

a test tudatossága;

az érzések és érzékelések tudatossága

a tudat tudatossága; és

a mentális jelenségek vagy tárgyak tudatossága.

A Buddha a tudatosság négy alapjáról azt mondta, hogy azok "közvetlen" vagy "egyirányú ösvényt" jelentenek a *nibbāna* eléréséhez. Jelen esetben, az egészségügyben, ha nem is a *nibbāna* a cél, de egy nyugodt mentális tudat elérése mindenképpen.

Egy másik értelmezésben a tudatos jelenlét (másképpen: éber figyelem, tudatosság, tiszta tudatosság, éberség, páli: szati, szanszkrit: szmr̥ti, angol: mindfulness) a figyelem irányítása egy adott módon: szándékosan és ítélkezésmentesen a jelen pillanat tapasztalatai felé.³⁸

A *satipaṭṭhānā* szót az „éberség megalapozásaként” lehet fordítani, amely kifejezés pontosan rávilágít e gyakorlatok céljára, ami nem más, mint a sati, az „éberség” (illetve „tudatosság”) egyfajta „kiemelése”, megszilárdítása. A műveletek kiindulópontja az ember általános léthelyzete és benső állapota: az asszociatív örvénylés, amelyben gondolatfoszlanások, érzelmi-emocionális tényezők, akaratú ösztönzések egymással összefonódva pillanatról-pillanatra váltják egymást. E szakadatlanul változó áramlással az ember állandó és homályos összefonódottságban él, önmagát olyan hordozóiként tapasztalja, mely a gondolatok, érzelmi- akaratú impulzusok alkalmi csoportosulásainak háttérben működik - noha a szigorúbb vizsgálat feltárja, hogy e csoportosulásoknak igazából nincs önmagával folytonos azonosságban álló alapja. Az éberség megalapozását célzó gyakorlatok e jellegzetes „amalgamációt” igyekeznek felszámolni, és a benső világot meghatározó tényezőkre, úgymint a testérzetekre, az érzékszervi érzetekre, akaratú impulzusokra stb. irányítják a figyelmet. Döntő jelentőségű a rá figyelés, a figyelem kiépítése: az örvényléssel való egybefonódottság megszüntetése érdekében ez az első jelentős feladat. Az öntudat így egyre inkább a jelenben kezd lehorgonyozni. Kiderül, hogy a benső képzetek jelentős mértékben múltbéli történések emlékeiből vagy jövőbéli tervek építgetéséből állnak, amelyek a figyelem erejével, sőt a pusztá észrevétellel szerte-foszlanak, elillannak. Ahogy a pszichofizikai örvénylés figyelése megszilárdul, a tárgyat még feltételező figyelemről a hangsúly fokozatosan magára az éberségre helyeződik át. Utóbbit ebben az összefüggésben „tárgy nélküli figyelmi állapotként” lehet meghatározni.³⁹

A *satipaṭṭhānā* gyakorlatok megfelelő folytatásának ezért egyik fontos eredménye lesz az, hogy a hétköznapi tudatosság és elméműködés rögzült „pályái” oldódni kezdenek. A megszokottá vált és az ember életét igazából gúzsakötő reakciók kényszerítő hatása enyhül, a szokványos „pályáknak” megszűnik a képessége, hogy „hajlamosítani” tudjanak. A benső élet liberalizációja ezáltal fokozatosan végbemehet.

³⁸ Németh 2022:13-37.

³⁹ Németh 2022:13-37.

Vipassanā

A korai buddhizmusban a *vipassanā* célja és betetőzése abban áll, hogy azok a gyökérerők, amelyek a három alapvonással bíró létezést generálják, ellobbannak: vagyis a nemtudás, a vágy és az ellen szenved megszűnik. Ekkor maga a *nibbāna* valósul meg, és lényegében az egész létezés is ellobban egyúttal, amit pari-, vagy maháparinibbánával, illetve kandhanibbánával jelölnek. A *theravāda* belátásgyakorlatok e célt tehát a létezés alapvonásainak, vagyis „ahogy a dolgok vannak” mély megtapasztalásával érik el. A három gyökérerő ellobbantásának első pillanatát mint a *nibbāna* pillanatnyi megtapasztalását a „világfelettség” „folyambalépettségével” hozzák kapcsolatba, amellyel egyúttal kezdetét veszi a tíz béklyóban testet öltő képzőerők végérvényes megszüntetése. A *vipassanā* meditáció egy modern *theravāda* gyakorlat, amelyet Lédi Szejádó és Mogok Szejádó vezetett be újra Srí Lankában, majd Mahászi Szejádó, S. N. Goenka és a *vipassanā* mozgalom népszerűsítette, amelyben a légzés, a gondolatok, az érzelmek és a cselekedetek tudatosságát használják a belátáshoz a lét három ismérvébe. A *vipassanā* meditációnak köszönhetően a légzés tudatossága nagy népszerűsége tett szert a Nyugaton.⁴⁰

Mettā:

A *mettā* jelentése jóakarat, barátságosság, jó szándék, barátság, kedvesség, közeli hullámhossz, és a mások érdekeivel való törődés. A *theravāda* buddhizmusban ez a tíz tökéletesség közül az egyik és a négy mérhetetlen közül az első. Ez a ragaszkodás nélküli szeretet.

A jóakarat gyakorlása a buddhista meditáció népszerű formája. A *theravāda* hagyományban ez a gyakorlat azzal kezdődik, hogy a gyakorlók először egymás felé gyakorolnak jóindulatot, majd a szeretteik felé, a tanítójuk felé, végül kiterjesztik az idegenek felé, az ellenségek felé, végül az összes érző lény felé. A tibeti buddhista hagyományokban ezt a gyakorlatot úgy nevezik, hogy tonglen, amely során a gyakorló minden kilégzéskor ("küldés") boldogságot küld az érző lények felé, illetve minden belégzéskor szenvedést ("fogadás") vesz át másoktól. A tibeti buddhizmusban szintén elmélkednek a brahma-vihárákon, amelyet úgy is neveznek, hogy „együttérzés meditáció”.

⁴⁰ Németh 2022:13-37.

A *mettā* barátságot és erőszakmentességet jelent, erősen kívánni, hogy mások boldogok legyenek, illetve olyan kevésbé egyértelmű tulajdonságokra is vonatkozik, mint például a türelem vagy a méltányolás. A jó akarás egy különleges érzés – egy másik érző lény jólétével való törődés, függetlenül attól, hogy egyetértünk-e vele vagy sem és nem várunk semmit viszonzásul.⁴¹

6.2. *Mahāyāna* eszközök

A hétágú ok és következmény módszere

Ez a meditációs eljárás segít felismerni, hogy minden érző lény szenved, és ne okozunk több szenvedést nekik a cselekedeteinkkel.

1) az összes érző lény felismerése anyánkként: bárki lehetett előző életében az anyánk, azzal is akivel éppen beszélünk. A lényeg az, hogy minden érző lényt a hozzánk lehető legközelebb álló személlyel azonosítsunk be, és úgy forduljunk hozzá, ahogyan a szeretett személyhez fordulnánk.

2) emlékezés az összes érző lény kedvességén: Ez a meditáció szorosan összefügg előzővel. Ha a lényeket úgy tekintjük, mint akik a megelőző számtalan életetek során szülőanyáink voltak, akkor hasonlóan kedveseknek és gondoskodóknak látjuk őket, mint a jelenlegi szülőanyánkat.

3) kedvességük viszonzása: Ezután elgondolkodunk azon, hogy az összes lény jelenlegi szülőanyánk szeretetéhez és kedvességéhez hasonló meleg odaadását miként viszonzozhatjuk.

4) szeretetteljes kedvesség: a szeretet két fajtáját, a más lényekhez vonzódás nagyon erős érzését és mások boldogságának a kívánását. Jelen esetben az előbbiről, a vonzódásról van szó, amely a lények sok-sok megelőző élet során felétek megnyilvánult kedvessége miatt érzett hálánk következménye.

5) Nagy Együttérzés: Jelentése: vágyakozás, hogy a lények megszabaduljanak minden gondjuktól, problémájuktól, boldogtalanságuktól, azaz a szenvedéseiktől.

⁴¹ Szönam 2019

6) személyes felelősségérzet: a gyakorló valóban komolyan akar tevékenykedni a lények szenvedéseiktől való megszabadítása érdekében. Erre a szintre eljutva azt mondja: „Felelősnek érzem magam értük. Boldoggá fogom tenni őket!”

7) bódhicsitta: a felsorolt hat ok következménye. Amíg a hat ok felszínes és mesterkélt, addig a következmény, a bódhicsitta is felszínes és mesterkélt. Amint a hat ok természetes, erőteljes érzéssé válik, a bódhicsitta is természetes és erőteljes lesz.⁴²

A türelem gyakorlása:

Hatalmas türelemre van szükségünk. A bódhiszattva azért gyűjti az érdemeket, mert el akarja érni a megvilágosodást. Akik ártanak nekünk, vagyis az ellenségeink, értékes kincsek a számunkra, hiszen segítségükkel gyakoroljuk a türelmet. Lássuk meg az ártó ember szenvedését és azt, hogy a szenvedése miatt teszi és mond amit. Így az érdemek sokaságát halmozhatjuk fel, amelynek révén majd megvilágosodunk, és egy nyugodtabb tudatot érhetünk el.

Samatha:

A *samatha* a tudat és a tudat mentális formációinak lecsendesítése a buddhista gyakorlatokban. Ez „egyhegyű”, azaz irányított figyelmi meditációt jelent, amelyek közül a legáltalánosabb a légzésre összpontosító meditáció. A *samatha* gyakorlata egyaránt jellemző mindegyik buddhista irányzatra. A légzés tudatossága vezeti el a gyakorlót a mély koncentrációba (*samādhī*), amely a tapasztalás azon foka, amelyben az érzékszervi érzékelés le van csupaszítva és a tudat egy zavartalan koncentrációban tartózkodik a tárgya segítségével (ami a légzés). Ezen keresztül érhető el a meditatív felszívódás szintje (*dhjāna*), majd a belátásé (*vipassanā*), végül pedig a megszabadító bölcsességé. A buddhizmusban a moralitás (sila) jelenti a szilárd alapot, amelyre támaszkodva elérhető a *samatha*. A történelmi Buddha által tanított négy nemes igazság negyedik igazságát jelentő nemes nyolcrétű ösvény szerves részét képezi mind a *samatha*, mind *vipassanā*. Ez a negyedik igazság a „szenvedések megszüntetéséhez vezető ösvény”, amely tartalmazza a silát, a szamádhit és a pradžnyát.⁴³

⁴² Szönam 2019

⁴³ Szönam 2019

Az üresség felismerése:

Az üresség azt jelenti, hogy a dolgok nem különállóak, egymástól függetlenek és állandóak, hanem végtelen számú okok és feltételek eredményeként jönnek létre, azaz a függő keletkezés által.

Már a történelmi Buddha is egyértelműen tagadta azt, hogy a dolgoknak volna “én”-jük, de az üresség a későbbi korokban került, elsősorban a mahájána filozófia középpontjába. A fent említett Nágárdzsuna racionális fejtegetései során kijelentette, hogy nem csupán a létforogató és a megszabadulás között nincs különbség, hanem az üresség minden dolog alapvető tulajdonsága. Ebből következik az, hogy az üresség is “üres”, és csak arra való kifejezés, hogy segítsen a függő keletkezést belátásában. Ha felismerjük a dolgok üresség természetét, rájövünk, hogy pl. egy szóváltás is teljesen üres.⁴⁴

6.3. Mindfulness

A tudatos jelenlét gyakorlása a megvilágosodáshoz vezető buddhista ösvény fontos eleme. Nyugati elterjedésében és népszerűsítésében szerepet játszott Jon Kabat-Zinn amerikai orvos mindfulness-alapú stresszcsökkentés (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) elnevezésű programja. A tudatos jelenlét az öntudat egyik tulajdonsága, amelyről már régóta feltételezik a tudósok, hogy meghatározza a jóllétet.

Az 1970-es évek óta a klinikai pszichológia és a pszichiátria területén kifejlesztettek egy sor tudatos jelenlétre épülő terápiás alkalmazást, hogy olyan embereken segítsenek, akiknek különböző pszichológiai problémákkal és/vagy testi nehézségekkel kell szembenéznük. A tudatos jelenlét gyakorlatait széles körben alkalmazzák különböző mentális és fizikális problémák kezelésében, főként Nyugat-Európában, Észak-Amerikában, valamint egyéb, fejlett angolszász országokban. Fő klinikai alkalmazási területei: krónikus fájdalom (beleértve ebbe a fájdalomzavart is), a depresszióba való visszaesés megelőzése, kényszeres zavar, szorongásos állapotok (nemcsak klinikai területen), daganatos betegek támogatása, a függőségbe való visszaesés megelőzése. Az érzelmek kezelésének egyik különlegesen hatékony módszereként világszerte nagy népszerűsége tett szert.

Klinikai kísérletekkel kimutatták a tudatos jelenlét gyakorlásának általánosan jótékony mentális és fizikai hatását. Az MBSR-re és hasonló modellekre épülő módszereket széles

⁴⁴ Szőnam 2019

körben alkalmazzák ma már iskolákban, börtönökben, kórházakban, rendőrségnél, katonaságnál és egyéb közintézményekben is. Úgy gondolom elérkezett az idő, hogy az egészségügyben dolgozó szakembereknél is alkalmazzuk ezt a módszert.

A tudatos jelenlét gyakorlásához nem szükséges semmilyen formális testhelyzetet felvenni, vagy egyéb szabályoknak megfelelni. A tudatos jelenlét ugyanis nem formális meditációs gyakorlatok sora, hanem az élet megélésének egy módja. Az élet bármelyik pillanatában lehet ugyanis azt gyakorolni, hogy ítékezésmentesen és kíváncsian a jelen pillanatban tapasztaltak felé fordulunk.

A tudatos jelenlét jelenthet buddhista és világi gyakorlatot is. Magában a gyakorlatban nincs különbség, ám az alapmotivációk különböznek. A buddhista gyakorló végső célja a megvilágosodás elérése, míg a világi gyakorló fő célja, hogy az életminősége javuljon. Míg angol nyelvi környezetben a mindfulness szó egyaránt jelenthet buddhista és világi gyakorlást, addig magyar nyelvterületen egyre inkább elterjedt az a szokás, hogy a tudatos jelenlét vagy a mindfulness a szekuláris gyakorlásra utal, míg a buddhista gyakorlatokat inkább hagyományos nevekkkel illetik, pl. vipasszana, szatipatthána.

A tudatos jelenlét gyakorlásának alapvető jelentőségű eleme, hogy a gyakorló észreveszi, amikor a tudat elkalandozott a figyelem tárgyától, és ilyenkor szelíden, de határozottan visszahozza a figyelmet oda, ahová eredetileg is irányítani akarta. Jellemzően a gondolatok terelik el a figyelmet a jelen pillanat tapasztalatától, vagyis a gyakorló időről időre azzal szembesül, hogy egy elképzelt helyen/időben tartózkodik (múlt, jövő, máshol), elkalandozva a jelenből. A Harvard Egyetem egyik kutatása szerint az észak-amerikai felnőttek ébrenléti idejük átlag 46,9%-ában valami másra gondolnak, mint amire figyelnek, és ilyenkor általában nehéz érzelmeket és gondolatokat tapasztalnak.

A tudatos jelenlét gyakorlásával megváltozik az egyén viszonya a saját önképéhez/identitásához is – ez is fontos átalakító tényező.

Jon Kabat-Zinn modern értelmezése szerint a mindfulness egy speciális figyelem, melyet szándékosan és minősítésektől mentesen a jelen pillanatnak szentelünk. Ez magában foglal egyrészt egyfajta mentális folyamatot, figyelemszabályozást (a figyelmet szándékosan a jelen pillanatra irányítjuk). Másrésztől felfedezhető benne egyfajta attitűd is, a történetekre kíváncsi, nyitott és azokat mindenféle minősítés nélkül elfogadó hozzáállás.

A saját tapasztalatok modern kognitív szemléletben való értelmezése fejleszti az önismeretünket, ráébreszt a lelki szenvedéseinket tápláló, rutinszerűen visszatérő negatív gondolatainkra, rossz szokásainkra, és segítséget ad egy hasznosabb stratégia kidolgozására is.

Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy az MBCT képes felére csökkenteni a krónikus depresszió visszatérésének kockázatát (ez a hatékonyság a legalább 3 epizódon átesett, visszatérő depresszióban szenvedő betegek esetében hangulatjavító gyógyszerekével vetekszik).

Emellett ez a módszer más érzelmi-lelki problémák (például a stressz vagy a szorongásos zavarok, függőségek, étkezési zavarok, alvászavarok) kezelésében és a testi fájdalmak elviselésében is segíthet. Gondoljunk csak bele, mennyit segítene az egészségügyben dolgozók életében ennek alkalmazása! És ezzel mennyit javulna a beteg/vásárló-szakdolgozó találkozások minősége....

A Nyugati világ számára számos technikát dolgozott ki Jon Kabat-Zinn aki a mindfulness atyja:

- Mindfulness-based stress reduction (MBSR)- éberségalapú stressz csökkentés
- Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT)- éberségalapú evésre figyelő tréning
- Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)- éberségalapú kognitív terápia
- Mindfulness-based relationship enhancement (MBRE)-éberségalapú kapcsolaterősítés

Ezek a technikák általában 8 hét alatt elsajátíthatóak egy mindfulness tanár segítségével. A kapott tudással, hogy mit kezdünk, az rajtunk áll. A mindfulness nagy hiányossága, hogy nincs életútkövetés. Senki sem ellenőrzi, hogy gyakoroltunk-e aznap vagy sem.

A továbbiakban szeretnék bemutatni két esetet, amikben alkalmaztam a buddhizmus egyes eszközeit.⁴⁵

⁴⁵ Mindfulness Egyesület
<https://mindfulnessmagyarorszag.hu> [letöltve: 2023.12.25.]

7. Esettanulmányok

1. Eset:

Egy beteg/vásárló esetét szeretném bemutatni, ahol alkalmaztam a tudatos jelenlétet. Gyakorló vagyok, folyamatosan fenn tartani én sem tudom az éberséget, de amikor expediálok, nagyon figyelek rá. A munkahelyemen napi beosztással váltjuk egymást az expediálási időben így délelőtt 2 órát és délután 2 órát töltök elől a betegterben. A munkaidőm fennmaradó részében a laborban gyógyszert készítek, illetve az irodai dolgokat végzem. Minden egyes munkafolyamathoz próbálok éber figyelemmel fordulni. Az úton járok én is, így több- kevesebb sikerrel, de végzem a gyakorlatokat, amit pályamunkám utolsó részében be fogok mutatni.

A vásárló feldúltan érkezik a patikába. Férje daganatos, reggelre feldagadt a foga elmondása szerint, a helyi fogorvosok nem merték ellátni, ezért a megyeszékhelyre irányították. Amoxicillin kezelést kapott a beteg, de szeretett volna egy fájdalomcsillapítót is vásárolni. Diklofenák 50mg-os tablettát szeretett volna, de receptet nem kapott. A recept nélküli 25mg-os változatot ajánlottam fel neki, miután kikérdeztem a gyógyszerérzékenységről stb.. A vásárló nem értette a 25mg és az 50mg közötti különbséget harmadszori megbeszélésre sem. A mellettem álló kolléga elmosolyodott, ezt a vásárló észrevette. Miután elmondtam a gyógyszer szedését nem rám figyelt, hanem a kollégát figyelte végig és mikor elszakadt nála a cérna az alábbi mondatot mondta neki: „Legközelebb anyádat neved ki kislányom!” A kolléga is visszaválaszolt első felindulásában. „Ne vegye a szájára az anyámat!” És ekkor kezdtem el alkalmazni az 5 pontból álló technikát:

1. A jelen pillanatra irányított tudatos figyelem

A vásárló aggódik a férje miatt, minél hamarabb szeretné neki megvásárolni a gyógyszert, zaklatott állapotban érkezett, a gondolatai máshol jártak ezért nem értette a mg-ok közötti különbséget.

2. Ítékezésmentesség

Az adott élményt egyszerűen csak megéltem, nem minősítettem, nem ítékeztem. Felismertem a helyzetet, hogy itt most cselekedni kell. Szóváltás nem alakulhat ki, hiszen a kolléga és a vásárló is sérül lelkiekben. Illetve a gyógyszertárban várakozók is tanúi az eseményeknek.

3. Reaktivitás-mentesség

Nem a megszokott, automatikus módon reagáltam az élményre, hanem tudatosan válaszoltam rá. „Rám tessék figyelni, senki másra! Beszéljük meg a férje kezelését!”

4. Kíváncsiság

Az új benyomások, élmények felé olyan érdeklődéssel viszonyultam, mintha teljesen új tapasztalatban lenne részem, még akkor is, ha már nagyon sokszor részem volt az adott élményben. Kérdezgettem a vásárlót a férjéről, milyen stádiumban van, hogy van a foga? Hogy van a vásárló ebben a helyzetben?

5. Elfogadás

Minden gondolatnak, érzésnek, benyomásnak elfogadtam a jelenlétét.

Mindenkinek a saját baja a legnagyobb a világon. A vásárló aggódott a férjéért, a kolléga és én is belefáradtam a sorozatos nem értésbe, hangzavarba, ami körül vesz minket minden nap.

A vásárló figyelmét sikerült vissza terelnem a férje gyógyszereire. Megbeszéltük a szedését, azt, hogy a kolléga nem rajta nevetett. Elégedetten és bocsánatot kérve távozott a patikából. Gondoljunk bele, mi lett volna, ha én is első felindulásból válaszoltam volna neki és nem alkalmaztam volna az öt pontos technikát? A kollégával is megbeszéltük a konfliktust, és a jövőbeli megoldását egy hasonló szituációnak. Win-win helyzet.

2. Eset:

40 éves férfi vásárló érkezik a patikába. Tudjuk, hogy skizofrén beteg és előre haladott Parkinson betegsége van. Lassan haladva érkezik az expedíáló kollégához. A gyógyszereit szeretné kiváltani. Eközben csomag érkezik a patika részére és a kollégák észreveszik, hogy a csomagszállító autóban össze vissza vannak berakva a csomagok. Egymással meg beszélnek ezt és nevetgélnek. A vásárlót ez a szituáció teljesen felkavarja, ő is nézi a csomagszállítót. Fizetésre kéri fel a kolléga, görcsösen fogja a bankkártyáját. A terminált közelítve felé, távolítja a kezét, és üveges szemmel mered előre. Az expedíáló kolléga nem tudja a helyzetet kezelni, ekkor a tudatos jelenlétet alkalmazva közbe léptem.

1. A jelen pillanatra irányított tudatos figyelem

A vásárlót megzavarta a nevetgélés és a beszélgetés. Nem tudta kezelni a helyzetet. Pszichiátria betegsége van, az expedíáló kolléga sem tudta kezelni a szituációt. Segítséget kell nyújtanom mind a két félnek.

2. Ítéletkezesmentesség

Az adott élményt egyszerűen csak megéltem, nem minősítettem, nem ítékeztem. Felismertem a helyzetet, hogy itt most cselekedni kell.

3. Reaktivitás-mentesség

Nem a megszokott, automatikus módon reagáltam az élményre, hanem tudatosan. Nem emeltem fel a hangom, nyugodtan mondtam: „Ki kell fizetni a gyógyszert, segíték Önnek!” A terminált közelítettem a kezéhez, ő távolította, ekkor határozottan kivettem a kezéből a kártyát, ezzel megtörve a lefagyását a betegnek és érintettem a kártyáját a terminálhoz. Majd vissza adtam a kezébe a bankkártyáját.

4. Kíváncsiság

Az új benyomások, élmények felé olyan érdeklődéssel viszonyultam, mintha teljesen új tapasztalatban lenne részem, még akkor is, ha már nagyon sokszor részem volt az adott élményben. Megnyugtattam a beteget, sikeresen kifizette a gyógyszereit, a kártyáját pedig visszakarta, amit görcsösen fogott. Ekkor a kolléga tudta folytatni az árazást.

5. Elfogadás

Minden gondolatnak, érzésnek, benyomásnak elfogadtam a jelenlétét. A vásárló/beteg nem tehet az állapotáról, de ki kell fizetnie a gyógyszereit. Közbe kellett lépnem, mert az expedíáló kolléga tanácstalan volt. A saját érzéseimet is megfigyeltem, kezdetben ijesztő volt a beteg reakciója, hiszen nem tudhattam hogyan fog viselkedni, ha elveszem tőle a kártyát. De aztán higgadtan és gyorsan kezeltem a helyzetet. A beteg megkapta a gyógyszereit és a fizetés is sikeresen lezárult.

A tanulságot levontuk, legközelebb jobban figyelünk a betegre, ha vásárolni jön, és nem vonjuk el a figyelmét.

8. Gyakorlás

1. Meditáció gyakorlása:

Minden reggeletemet 20 perc meditációval indítom. Többféle technikát tanulunk a Főiskolán, a mindfulness alapja is a *satipaṭṭhānā* gyakorlata. Én nagyon szeretem a rendet és a szabályozott folyamatokat, ezért a zen meditációt gyakorlom. A meditáció bevezetése a mindennapokba nagyon fontos lenne mindenki számára. Szeretném bemutatni én hogyan, gyakorlom. Bízom benne, hogy segítséget ad a gyakorlás útjára lépő kollégáknak.

A legfontosabb dolog, amire ülés közben figyelni kell, a kiegyensúlyozott, stabil testtartás. Mivel zazen, a zenben így hívják a meditációt, közben saját bensőnkbe nyerünk betekintést, ezért azzal kell kezdenünk, hogy erre a fizikumunkat is előkészítsük. Ha sikerül felvennünk a megfelelő testtartást, segítségével mélyebbre tudunk hatolni, és koncentrálni tudunk a lélegzetünkre, mely bensőnkben mindent összeköt. Ez után már csak egy lépést kell megtennünk, hogy megérkezzünk a tudatunkhoz. Amikor a hétköznapijainkban aktívan dolgozunk, vagy egyéb testmozgást végzünk, arra használjuk a testünket, hogy végrehajtsuk azokat a mozdulatokat és cselekvéseket, melyekre szükségünk van, robotpilóta módban működünk. Minden egyes pillanatban azt tesszük, ami éppen megfelelő, és így egy nap során sok különböző fizikai cselekvést végzünk. Az idő nagyobb részében azonban nem érzékeljük saját központunkat, általában nem is vagyunk tudatában annak, hol van az.

Zazen közben ahelyett, hogy nézelődnénk és mozognánk, mozdulatlanul ülünk és befelé fordulunk. Ezért aztán nagyon fontos az, hogy egyensúlyba hozzuk a testünket. Amikor leülünk a földre és lábunkat összefonjuk magunk előtt, kezdjük azzal, hogy a hát alsó részét előrenyomjuk. Nyitott szemmel nézzünk magunk elé. Könnyebbnek tűnhet csukott szemmel koncentrálni, de az álmoságot idéz elő, vagy gondolatokat ébreszt. Miközben lefelé tekintünk, vigyázzunk, hogy állunkat ne hajtsuk le, fejünket kiegyensúlyozva tartsuk a nyakunkon. Az is fontos, hogy teljesen ellazítsuk testünk felső részét. Ezt úgy érhetjük el, hogy testünk alsó részére összpontosítunk. A legkönnyebben úgy egyensúlyozhatjuk ki a tartásunkat, ha teljes vagy fél lótuszülésben helyezkedünk el, bár nem csak így lehet ülni. Jól kiegyensúlyozhatjuk és lent tarthatjuk a súlypontunkat akkor is, ha állunk vagy széken ülünk. Előnyösebb a lábfejeket szabadon hagyni.

Amint sikerül felvennünk a megfelelő testhelyzetet, fordítsuk figyelmünket a légzésünkre. Segíthet, ha az első pár légzés alkalmával nyitva hagyjuk a szánkat, de később azért csukjuk be. Jobb orrlyukon keresztül lélegezzünk, mert az orrjáratokban így a levegő nedves marad, és ez segít távol tartani a szennyeződések. Ez az orr funkciója, ezért a

belégzést végezzük így. Ha engedjük, hogy a kilégzés eljusson a legvégső pontjáig, nincs szükség arra, hogy kinyomjuk magunkból a levegőt. Mikor elkezdünk kilélegezni, a levegő magától távozik belőlünk, nem kell erőltetnünk ezt a folyamatot. Mivel olyanok vagyunk, mint egy üres cső, mikor teljesen kilélegzünk, hasunk lapossá válik, aztán pedig természetes módon belélegzünk.

Amikor megtaláljuk a centrumunkat, a légzésünket, akkor képesek vagyunk látni, hogy mit kell éppen tenni, és meg is tudjuk azt tenni. Ez azonban nem olyan, mint mikor egy tükör előtt állunk és mindent meglátunk benne. Ellenkezőleg, azt jelenti, hogy mindent közvetlenül észlelünk. Az összes szituációban képesek vagyunk felismerni, hogy miként lehet a legjobban viszonyulni minden pillanathoz és személyhez. Segít a koncentrációban, ha a légzésünk számolására összpontosítunk, mivel így a gondolataink nem terelődnek el. Minden egyes légzéskor számoljunk egyet, míg el nem érünk tízig. Akkor kezdjük előlről! Végül a számok is a légáramlás részévé válnak, és akkor már nincs is szükség a számolásra. Mikor a légzés számlálására összpontosítjuk a figyelmet, észre fogjuk venni, hogy a tudatunk lecsendesedik, nem figyelünk már a külvilágra. Tökéletesen eggyé válunk a jelen pillanattal. Tudatosságunkba nem törhet be sem múlt, sem jövő, az energiánk oly feszesre tölt ki bennünket. Mindig csak a jelen egyetlen pillanatában vagyunk, ami után egy másik következik. A jelen pillanatai szoros egymásutánban követik egymást. Amikor ebben a mély tudatállapotban vagyunk, nem kell azzal törődnünk, hogy hogyan tehetnénk örökké csak jót és kerülhetnénk el a gonosz tetteket, és nem kell azzal foglalkoznunk, hogy a létezés szenvedéssel teli. Ebben a pillanatban minden gondolatot elengedünk. Maradékátalanul feloldódunk a jelen pillanatban. Ebbe az állapotba nem hatolhat be a racionális gondolkodás.

Nem mindenki nyitott a meditációra. Azoknak ajánlom az alábbi pár alap gyakorlatot, amit bármikor elvégezhet. Figyelem a légzést, a test érzeteket, a külvilág zajait, a testben megjelenő fájdalmat és elemzem. Mitől alakulhatott ki, mi az oka és hogyan szüntethetem meg, jelen vagyok, figyelem a testi és mentális történéseket. Ezt gyakorolni kell. Megtehetjük evés, mosogatás, vasalás, munka közben is. Ilyenkor próbáljunk nem gondolni másra csak az adott folyamatra, az agyunkban felmerülő gondolatokra, képekre nem figyelni, nem elkalandozni. Nem egyszerű, de nem szabad feladni. Nem mindenkinek van ideje illetve igénye a meditációra, nekik az 5 pontos tudatos jelenlét gyakorlását ajánlom, amit ha elkezdenek hamar pozitív változást fognak tapasztalni.

A tudatos jelenlét 5 fő jellemzővel írható le:

1. A jelen pillanatra irányított tudatos figyelem

Ez a mindfulness fő eleme: a figyelmünk akaratlagos fókuszálása arra, ami éppen körülöttünk zajlik az adott pillanatban. Lehet ez a teljes kép, vagy annak csupán egy eleme, például egy falat étel ízének teljes körű kiélvezése, egy zeneszám hallgatása, vagy akár egy festmény megfigyelése.

2. Ítéltetésmentesség

Az élményeket egyszerűen csak megéljük, nem minősítjük, nem ítéltetjük.

3. Reaktivitás-mentesség

Nem a megszokott, automatikus módon reagálunk a minket érő élményekre, hanem tudatosan válaszolunk rájuk.

4. Kíváncsiság

Az új benyomások, élmények felé olyan érdeklődéssel viszonyulunk, mintha teljesen új tapasztalatban lenne részünk, még akkor is, ha már nagyon sokszor részünk volt az adott élményben.

5. Elfogadás

Minden gondolatnak, érzésnek, benyomásnak elfogadjuk a jelenlétét.

Mindfulness technikák a hétköznapi életben

Mosogatás:

Egy általában számunkra „unalmas”, mindennapi teendő elvégzése során is gyakorolhatjuk a tudatos jelenlétet. A tevékenységek közben megpróbálhatunk megállni egy pillanatra és megfigyelhetjük testérzeteinket, gondolatainkat. Vajon érzünk-e a testünkben merevséget, vagy nyomást? Gondolataink éppen a múltban vagy a jövőben kalandoznak?

Ezek tudatosítása és elfogadása után visszatérhetünk a jelen cselekvéshez, így újra örömet találva például a mosogatásban, fogmosásban vagy bármely más mindennapos tevékenységben.

Mindfulness technikák a munka közben

Kíváncsiság:

Egyes napokon megpróbálhatunk nagyfokú kíváncsisággal hozzáállni a rutin munkafeladatokhoz, vagy az általunk jól ismert kollégákhoz. A kíváncsiság a tudatos jelenlét egyik alapeleme, melynek segítségével gyakran olyan új dolgokat vehetünk észre, amelyek eddig alapvetően nem tudatosultak bennünk. Ezek egy érzésben, motivációban, fizikai érzetben vagy egy új ismeretben is megmutatkozhatnak. Amennyire időnk és főnökünk engedi, például próbáljunk meg jobban körüljárni egy mindennapi problémát a szokásos „mi így szoktuk” megoldás helyett. Megkísérelhetünk beszélgetést kezdeményezni egy általunk alig ismert kollégával, vagy egy új kollégát tanítva rájöhetünk, hogy nekünk is hol lehetnek bizonytalanságaink az általunk egyszerűnek vélt feladatokban.

2. A kommunikáció gyakorlása a buddhizmus egyes eszközeivel:

Nem kell buddhistának lennünk, ahhoz, hogy kedvesen és eredményesen kommunikáljunk egymással. Ha annyit felismerünk, hogy minden lény szenved, és emiatt hozza meg a cselekedeteit és mondatait és eközben tudatában vagyunk a ki és be légzésünknek, akkor nem felejtjük el, hogy az együtt érző kommunikáció egyetlen célja mások szenvedésének enyhítése. Ezt észben tartva több örömet és kevesebb szenvedést okozunk.

Köszöntés: a mindennapi életben a köszönés formája nyugaton a kézfogás. A patikában ez nem lehetséges, de a köszönés során bele nézhetünk a másik szemébe, és ekkor vegyük észre az érző, szenvedő lényt és adjuk meg neki a tiszteletet. Ahogy mosolyogva köszönünk egymásnak, gondolatban ugyanúgy felajánlhatunk a másiknak egy lótoszvirágot, ezzel emlékeztetve magunkat a mindkettőnkben ott lakó Buddha-természetre.

Az együtt érző kommunikáció két kulcsa: azért kommunikálunk, hogy megértést kapjunk és adjunk. Ha senki nem figyel ránk, amikor beszélünk, a kommunikáció nem eredményes. Az igazi hatékony kommunikáció két hatékony kulcsa a figyelmes hallgatás és a kedves beszéd. Mindannyian megértésre vágyunk. Amikor interakcióba lépünk egymással,

rögtön megértést kapunk a másiktól. Azonnal az önkifejezésre törekszünk, ám rendszerint nem segít, ha azonnal beszélni kezdünk. Először figyelmes hallgatásra van szükség. Ez abból áll, hogy a másikat hallgatva a szenvedése enyhítésére törekszünk. A Buddha tana rávilágított az előzőekben, hogy mindenki szenved. Ha együtt érzően hallgatjuk beszélgető társunkat, nem bonyolódunk ítélkezésbe. Megfogalmazódhat egy ítélet bennünk, de nem ragaszkodunk hozzá. A figyelmes hallgatás segít megtöltenünk a jelen pillanatot örömmel és boldogsággal, és kezelnünk a fájdalmas érzéseket. A kedves beszéd lényege, hogy amikor beszélünk, megpróbáljuk elmondani másoknak az igazat a saját szenvedésünkről és az övékről. A beszélőnek nagyon tudatosnak kell lennie, a szavakat úgy kell használnia, hogy segítsen a hallgatónak elkerülni a téves észlelést. A hallgatónak pedig arra kell ügyelnie, hogy ne ragadjon le az éppen kimondott szavaknál és felvázolt elképzeléseknél. Mind a két félben meg kell lennie az éber figyelemnek és a körütekintésnek. A kimondott szavaink táplálékul szolgálnak. Használhatunk olyan szavakat, amelyek táplálnak bennünket és a másikat egyaránt. Amit kimondunk, amit leírunk, annak csak az együttérzést és a megértést kell közvetítenie. A szerető beszéd remek alkalmat kínál a nagylelkűség gyakorlására. A mindennapi életünkben a szerető beszéd, más néven a helyes beszéd, ami táplál bennünket és a körülöttünk lévőket.

A helyes beszédre vonatkozó négy irányelv:

1. Mondj igazat! Ne hazudj, és ne forgasd ki az igazságot.
2. Ne túlozz!
3. Légy következetes! Ne beszélj ellentmondásosan!
4. Használj békés nyelvezetet! Ne alkalmazz sértő beszédet!⁴⁶

⁴⁶ Hahn 2020

Összefoglalás

Napi 10–12 órában robotoló, hétvégén is túlórázó, kiégett dolgozók, elhanyagolt család, válás, alkoholizmus, öngyilkosság. Nehéz nem felismerni korunk egyik tipikus életútját, amely földrésztől, vállalattól függetlenül üti fel a fejét. Ugyanakkor munkavállalók tömegei nem jutnak tisztességes álláshoz, akikre így kizsigerelt társaikhoz nagyon is hasonló sors vár. Hiába élünk hosszabb ideig, ha semmire nincs időnk, vagy ha életünk második felét a túlhajszotság következtében összeszedett betegségek kikúrálására fordítjuk. Hiába dolgozunk hatékonyabban, ha ezzel munkatársunk állását szüntetjük meg, vagyis a vállalati érdek – a profit maximalizálása és a költségek minimalizálása – nem biztos, hogy a munkavállalók, tágabb értelemben a társadalom érdekeit, kiegyensúlyozottságát és a szó szoros értelmében vett emberi életforma fenntarthatóságát szolgálja. Ebben a túlhajszott társadalomban a kommunikáció is csorbát szenved. A saját szenvedésünket vetítjük ki embertársainkra és ez okozza a legtöbb problémát az életünk során.

Pályamunkámban igyekeztem bemutatni a fogyasztói társadalmat, az ebben a társadalomban megszületett személytelen és agresszív kommunikációt. Az egészségügyben valamint a szolgáltató iparban dolgozók fokozottan ki vannak téve ennek a jelenségnek, hiszen a fogyasztói társadalom egyedének legfőbb mondata: „Nekem ez jár!” Betekintettünk a bur-out szindrómába mely korunk társadalmának jelentős részét érinti, valamint kezelésébe.

A poszt poszt modern társadalomban megélt mindennapjainkra megoldás lehet a buddhizmus eszméinek egyes eszközeinek megismerése és alkalmazása. Nem kell buddhistának lenni ahhoz, hogy ezeket a módszereket gyakoroljuk. A legfontosabb felismerés: minden lény szenved, és ezért cselekszi amit. Pályamunkámban igyekeztem bemutatni a buddhizmus különböző irányzatainak a legfőbb tanításait, a teljesség igénye nélkül. Megpróbáltam kiemelni a legfontosabb meditációs technikákat és tanításokat, melyek megkönnyíthetik a mindennapjainkat.

Bízom benne, hogy pályamunkám segítség lehet a világi emberek mindennapjaiban, az egészségügyben dolgozóknak, hogy egy hatékonyabb kommunikációt gyakoroljanak mind a munkahelyükön, mind a magánéletükben.

"Ez tehát a szenvedés nemes igazsága, szerzetesek: a születés szenvedés, az öregség szenvedés, a betegség szenvedés, a halál szenvedés, a szomorúság, kesergés, fájdalom, bánat és kétségbeesés szenvedés. Együtt lenni azzal, amit nem szeretünk, szenvedés, elválasztva

*lenni attól, amit szeretünk, szenvedés, nem jutni hozzá ahhoz, amit kívánunk, szenvedés.
Mindent egybevetve a szenvedés a ragaszkodásnak alávetett öt léthalmaz."*⁴⁷

⁴⁷ Fenyvesi Róbert MN 141 / M III 248

A Buddha Ujja 2023. <https://a-buddha-ujja.hu/MN-141/hu> [letöltve: 2023.12.25.]

Irodalomjegyzék

- Análajó 2007. Szatipatthána, A megvalósítás egyenes útja. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola
- Bhikkhu Bodhi 2012. A Nemes Nyolcrétű Ösvény, Út a szenvedés megszüntetéséhez. Budapest: Filosz Kiadó
- Farkas Attila Márton 1998. Buddhizmus Magyarországon, avagy az alternatív vallásosság egy típusának anatómiája. Budapest: MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont
- Csóka Ildikó 2018. Gyógyszerészi kommunikáció. Budapest: Medicina kiadó
- Hanh, Thich Nhat 1991. Peace is every step: the path of mindfulness in every life. London
- Hahn, Thich Nhat 2020. A párbeszéd művészete, Út a megbékéléshez. Budapest: Ursus Libris Kiadó
- Henepola, Gunaratana 2019. Az éber tudatosságról közérthetően. Budapest: A Tan Kapuja
- Kárpát Ágnes 2001. Buddhizmus Magyarországon avagy egy posztmodern szubkultúra múltja és jelene. Budapest: MTA PTI Etnoregionális Kutatóközpont Munkafüzetek 76.
- Kornfield, Jack 2017. A bölcs szív, Budapest: Ursus Libris
- Németh Norbert 2022. A buddhizmus eszméi. Budapest: A Tan Kapuja
- Nyanaponika Thera 1994. A buddhista meditáció szíve. Budapest: Orient Press
- Porosz Tibor 2021. A buddhista pszichoterápia. Budapest: A Tan Kapuja
- Skilton, Andrew 2017. A buddhizmus rövid története. Budapest: Damaru Könyvkiadó, A Tan Kapuja
- Szathmári Botond 2022. A buddhizmus magyarországi elterjedésének korai szakasza: a kezdetektől a rendszerváltásig. Budapest: A Tan Kapuja
- Szönam, Gen Loszang 2019. Lam Rim: A tudat békéjét és boldogságát megvalósító fokozatos ösvény. Budapest: A Tan Kapuja
- The Venerable Mahasi Sayadaw 1990. Satipatthana vipassana: insight through mindfulness, Kandy: Buddhist Publication Society
- Tenigkl-Takács László 2023. Ébredés a szavakból, társalgási útikalauz (nem csak) buddhistáknak. Budapest: A Tan Kapuja
- Valpola Ráhula 2014. A Buddha tanítása. Budapest: A Tan Kapuja

Internet

URL: <https://bhc.hu/betegsegek/burnout> [letöltve: 2023.12.25.]

URL: <https://mindfulnessgyesulet.hu> [letöltve: 2023.12.25.]

URL: <https://a-buddha-ujja.hu/MN-141/hu> [letöltve: 2023.12.25.]