

Jiddu Krishnamurti:

AZ ÉLET KÖNYVE

A szépségről

SZENVEDÉLY NÉLKÜL hogyan létezhetne szépség? S ezen nem képek, épületek, festmények és hasonlók szépségét értem. Ezek mind meghatározott fajta szépséggel bírnak. Bármilyen, amit ember alkotott, legyen az katedrális, kép, vers vagy szobor, lehet szép vagy nem szép. De van egyfajta szépség, ami, ha nincsen jelen szenvedély, elérhetetlen az érzések, a gondolatok és a tudat számára.

TEHÁT NE ÉRTSÜK FÉLRE a szót: szenvedély. Ez nem jelent semmi elvetendő: az nem valami, amit meg lehet vásárolni, s nem is az, ami romantikus beszélgetés témája lehet. Semmi köze nincsen az érzelmeskedéshez, az érzelmekhez; a szenvedély láng, mely elemészt mindent, ami hamis. És mi mindig pokolian félünk ettől a lángtól, mert ha életre kel, hamuvá égeti minden féltett kincsünket, mindent, amit az életünkben fontosnak mondunk.

A szenvedélyről

NEM LEHETSZ ÉRZÉKENY, ha nem vagy szenvedélyes. Ne félj ettől a szótól: szenvedély. A legtöbb vallási könyv, a legtöbb guru, mester és tanító azt mondja: "Vesd el a szenvedélyt". De ha elveted a szenvedélyt, hogyan válhatnál érzékennyé a rútra és a szépre, a suttogó falevelekre és a napnyugtára, a nevetésre vagy a sírásra? Hogyan válhatnál érzékennyé a szenvedélyre való képesség nélkül, melynek lényege az önfeladás? Uraim, kérem, hallgassanak meg, s ne kérdezzék, hogyan lehet szert tenni szenvedélyre. Tudom, önök éppen eléggé szenvedélyesek, amikor egy jó állásról, egy szerencsétlen flótás iránti gyűlöletről, vagy éppen féltékenységről van szó; de én valami teljesen másról beszélek – arról a szenvedélyről, amelyik szeret.

A SZERETET olyan állapot, amelyben nincsen "én"; olyan állapot, amelyben nincsen ítélet, s nincsen annak mérlegelése, vajon a szex helyes vagy helytelen, vagy hogy bármi is jónak vagy rossznak mondható. A szeretetnek nincsen köze az említett ellentétekhez. A szeretetben nem létezik ellentmondás. És hogyan szerethet az, aki nem szenvedélyes? Hogyan lehet valaki érzékeny szenvedély nélkül? Érzékennynek lenni annyi, mint érezni azt, aki melletted ül; annyi, mint látni a város rútságát nyomorával, szennyével és szegénységével; annyi, mint meglátni a folyó, a tenger, az ég szépségét. Ha valaki nem szenvedélyes, hogyan érzékelhetné mindezeket?

Hogyan érezne egy mosolyt, egy könnyet? A szeretet – ebben megerősíthetem önöket – szenvedély.

A csöndről

A TUDATOT ismerjük – ismerjük, mert megtapasztaltuk. S mi ezzel a mértékkel próbáljuk kimérni a kimérhetetlent. Ám az ismert magától értetődő módon sohasem ismerheti meg az ismeretlent; csak arról tudhat, amit megtapasztalt, amit elgondolt, amit összegyűjtött. Vajon képes-e a tudat belátni saját képtelenségét arra, hogy megismerje azt, ami nem megismerhető?

AMIKOR nagyon világosan látom, hogy tudatom képtelen feltárni a feltáratlant – egyszerre tökéletes csönd lesz belül. Ha viszont azt érzem, hogy meg tudom ragadni az ismeretlent az ismert által nyújtott eszközökkel, rengeteg zajt csapok; beszélek, osztályozok, válogatok, s próbálok utat törni a céloom felé. De ha a tudat felismeri teljes képtelenségét az ismeretlen megismerésére, ha megérti, hogy egyetlen lépést sem tehet a feltáratlan felé – akkor mi történik? Az elme tökéletesen elcsöndesedik. Nem azért, mert kétségbe esett; hanem azért, mert többé nem törekszik semmi után.

A KERESÉS csak az ismertnek az ismert felé való mozgásformája lehet, s a legtöbb, amit a tudat tehet, annyi, hogy beismeri: ez a tevékenység sohasem fogja feltárni a feltáratlant. Az ismert bármely aktivitása a már megismertek körén belül marad. Pontosan ez az, amit meg kell érteni; mindössze ezt kell a tudatnak belátnia. Ezután – minden készletés, minden szándék nélkül – az elme elcsöndesedik.

ÉSZREVETTÉK-E, hogy a szeretet: csönd? Amikor fogjuk a másik kezét, vagy szeretettel nézünk egy gyerekre, vagy amikor magunkba fogadjuk egy este szépségét? A szeretet nem múlt és jövő, s nem az a csönd e kivételes állapota sem. És e nélkül a csönd nélkül, mely egy a tökéletes ürességgel, nem létezik teremtés. Élhetsz bár képességeidnek teljes birtokában, mégis, ahol nincsen teremtés, ott megjelenik a rombolás, a romlás, és a tudat elsötétedik.

AMIKOR viszont az elme üres és csöndes, és a teljes ön-tagadás állapotában van – ami nem vak üresség és nem is önmegtágadás, hanem egy egészen sajátos állapot, melyben minden gondolat megszűnik – csak akkor válik lehetővé, hogy az, ami megnevezhetetlen, a létezésbe lépjen.

A szeretetről

Kérdés:

SZERETHETJÜK-E az igazságot anélkül, hogy egymást szeretnénk? Vagy szerethetünk-e valaki mást anélkül, hogy az igazságot szeretnénk? Melyiké az elsőbbség?

Krishnamurti:

A SZERETETÉ minden elsőbbség. Ahhoz, hogy szerethesd az igazságot, meg kell ismerned az igazságot, ám az igazság megismerése egyenlő annak tagadásával. Ami megismerhető, az nem az igazság, mert ami az idő foglya, az többé már nem az igazság. Az igazság állandó mozgásban van, ezért nem mérhető az időben és szavakkal; akárhogy igyekezzünk is megragadni, kifolyik az ujjaink közül. Így hát az igazságot szeretni ugyanazt jelenti, mint ismerni az igazságot – az ember nem szerethet valamit, amit nem ismer. De az igazság nem könyvekben, bálványimádásban, templomokban keresendő. Megtalálni csak a történetekben, az élet áramában, a gondolkodás folyamatában lehet.

ÉPPEN EZÉRT a szeretet az elsőbbség – s ez magától érthető, hiszen az ismeretlen utáni vágy nem más, mint a szeretet. Nem juthatsz az ismeretlen nyomába anélkül, hogy kapcsolatba ne lépnél másokkal. Sohasem találhatod meg a valóságot, Istent, vagy amilyen néven nevezed, ha

elhatárolod magad másoktól. Az ismeretlent csak a kapcsolatokban található meg, akkor, amikor az ember az emberrel kapcsolatba lép.

AZ EMBER, az emberiség szeretete nélkül nem létezik a valóság megragadása; mert amikor megismerek – vagy legalábbis megpróbálok megismerni – e kapcsolatban magamat kezdem feltárni. A kapcsolat tükör, melyben felfedezem magam, de nem a "magasabb" énelem, hanem saját valóm teljes működését.

HA NEM TUDOM, hogyan szeresselek téged, akivel kapcsolatban vagyok, hogyan kutathatok a valóság után, és hogyan szerethetem meg azt? Nélküled én sem vagyok. Én nem létezhetek tőled függetlenül, nem létezhetek mindenkitől elkülönülve. Így hát a kapcsolatunkban, a te és én köztem levő kapcsolatban elkezdem magamat megérteni; és amikor magamat megértem, az a bölcsesség kezdete, nemde? Így át a valóság keresése a szeretet születése egy kapcsolatban. Hogy valamit szerethess, ismerned, értened kell. Hogy szeresselek, ismernem kell téged, érdeklődnöm kell, kutatnom kell, ki vagy, fogékonyak kell lennem minden hangulatodra, változásodra, s ki kell lépnem saját törekvéseim, céljaim, vágyaim zárlatából. És megismerve téged elkezdem felfedezni saját magam. Nélküled nem léteznék; és ha nem értem meg ezt a kapcsolatot közted és köztem, hogyan létezhetne szeretet? És szeretet nélkül pedig nem lenne keresés.

A PROBLÉMÁNK EZ: hogyan képes egy hideg szív, egy üres szív megismerni az igazságot? Nem képes, sehogy sem. Az igazság nem valami távoli dolog. Nagyon is közel van, csak éppen mi nem tudjuk, hogyan lássunk neki a keresésének. Hogy keresni tudjuk, meg kell értenünk a kapcsolatainkat, nem csak az emberekkel fennállókat, hanem a természettel, az eszmékkel kialakítottakat is. Meg kell értenem a kapcsolatomat a földdel és az eszmékkel éppúgy, ahogy a kapcsolatomat veled; és hogy megérthessem, nyitottá kell válnom.

HOGY MEGÉRTSELEK, nyitottá kell válnom feléd, befogadóvá kell válnom, nem tarthatok magamban semmit, nem folytathatom az elkülönülés játékaikat. A megértésben ott az igazság, s hogy megérthess bármit, szeretned kell; mert szeretet nélkül nincsen megértés. Így hát nem az emberé vagy az igazságé az elsőbbség, hanem a szereteté; és a szeretet csak olyan kapcsolatban jöhet létre, ahol megértés van, ami azt jelenti, ha nyitott vagy a kapcsolatra, akkor nyitott vagy a valóságra (realitásra) is. Az igazságot nem lehet szólítani, annak magától kell eljönnie hozzád.

AZ IGAZSÁG KERESÉSE egyenlő az igazság tagadásával. Az igazság akkor jön el hozzád, amikor nyitott vagy, amikor magadban minden gátat, akadályt megszüntettél, amikor a gondolkodás, a létrehozás és megvalósítás buzgalma elcsitul, amikor az elme nagyon nyugodt lesz – sem szavak, sem mantrák nem erőltetik, vonszolják, hipnotizálják. Az igazságnak el kell jönnie. Amikor a tevékeny elme az igazságot úzi, hajszolja, csupán saját önértékét követi. Ezért az igazság megszökik előle. A tevékeny elmét csak emberi kapcsolatban lehet megfigyelni, s a megértéséhez szeretet kell. Szeretet nélkül nincsen keresés.

A figyelemről

ÜLTÉL-E MÁR nagyon csendesen, úgy, hogy figyelmedet nem összpontosítottad semmire, nem erőltetted a koncentrációt, s hogy mindeközben a tudatod nagyon nyugodt, valóban mozdulatlan maradt?

EBBEN AZ ÁLLAPOTBAN minden hang eljut hozzád. Ilyenkor a távoli zajokat éppúgy meghallod, mint a közeliiket, az éppen keletkezőket – ami azt jelenti, hogy tényleg mindent hallasz. A tudatod nincsen egyetlen szűk, kicsiny csatornába kényszerítve. Ha ezen a módon tudsz hallgatózni, az erőfeszítés nélküli figyelem állapotában, azt fogod találni, hogy egy

különleges változás indul meg a bensődben, egy változás, mely akaratod és kérésed nélkül történik; s e változásból hatalmas szépség és mélyreható belátás fakad.

A kivetítésről

HOGYAN SZOKTÁL a világra figyelni? A kivetítéseiddel, a kivetítéseiden át hallgatsz-e másokat – az ambícióidon, vágyaidon, félelmeiden és aggodalmaidon keresztül?

ÚGY FIGYELSZ-E, hogy csak azt halld, amit hallani akarsz, ami kielégít, ami örömet szerez, ami vigaszt vagy a szenvedéseidre enyhülést nyújt? Mert ha arra figyelsz, ami a vágyaid szűrőjén átszivárog, akkor nyilvánvalóan a saját hangodat, a vágyaid szavát hallgatód.

S VAJON LÉTEZIK-E más formája is a figyelemnek? Nem a legfontosabb-e, hogy megtaláljuk, hogyan figyelünk nemcsak arra, amit nekünk mondanak, hanem az égvilágon mindenre – az utca zajára, a madarak csiripelésére, a villamos zörgésére, a tenger morajára, a feleség, a férj, a gyermek, a barát hangjára, a csecsemősírásra?

AMIKOR MÁSOKRA FIGYELSZ, csak akkor figyelsz igazán, ha nem a saját kivetített vágyaid szűrőjén át hallod a hangokat. Vajon félretehetjük-e az összes szűrőt, melyen át figyelünk, s képesek lehetünk-e a valódi figyelemre?

A hallgatásról

A FIGYELEM MŰVÉSZET, melyet nem könnyű elsajátítani – ám nagy szépség és mély megértés jár vele karöltve.

LÉNYÜNK KÜLÖNBÖZŐ MÉLYSÉGEI rezonálnak mindarra, amit hallunk, de figyelmünk mindig előfeltételektől vagy sajátos szempontoktól terhes. Nem figyelünk csak úgy, egyszerűen; mindig közbeékelődik egy szűrő, a gondolataink, következtetéseink, előítéleteink szűrője.

A HALLGATÁSHOZ belső nyugalom kell, s még a befogadás erőltetésétől is meg kell szabadulni. Elengedett figyelemre van szükség. Ez az éber s mégis passzív állapot képes csak meghallani, mi rejlik a szavak értelmén túl. Mert a szavak összezavarnak: csupán az érintkezés felületen eszközei.

HOGY A SZAVAK ZAJÁN TÚL is képesek legyünk a kommunikációra, éberré s egyben passzívvá kell válnunk. Azok, akik a szeretet állapotában élnek, talán képesek figyelni – de igen-igen ritka, hogy igazán figyelő emberre adjunk. Legtöbbször eredményeket hajszolunk, célokat akarunk elérni; örökké legyőzünk és meghódítunk, s így elvész a figyelem.

PEDIG CSAK a figyelem állapotában csendül fel a szavak éneke.

A figyelemről

NEM TUDOM, hallgattad-e már egy madár énekét?

MERT A HALLGATÁS a tudattól csendet követel – nem misztikus csendet, csak egyszerűen: csendet. Most éppen mesélek nektek valamit, s hogy meghallgassatok, csendben kell legyetek, nem cikázhatnak mindenféle gondolatok a fejetekben.

AMIKOR NÉZTEK egy virágot, s éppen csak nézitek, akkor nem nevezitek nevén, nem osztályozzátok, nem határozzátok meg, hogy melyik fajba tartozik – mert ha ezt teszitek, akkor többé már nem nézitek.

ÍGY HÁT, azt mondom, a világon a legnehezebb dolgok egyike valakit hallgatni, legyen az kommunista, szocialista, képviselő, kapitalista vagy bárki, a feleséged, a gyereked, a szomszédod, egy kalauz, egy madár... éppen csak hallgatni. Ez csak úgy működik, ha elvek és gondolatok nélkül figyelsz, ha közvetlen kapcsolatban vagy a másikkal – s rögtön tudni fogod, hogy amit beszél az igaz vagy hamis, és nem lesz további fontolgatnivaló.

A szabadságról

AMIKOR erőfeszítést teszel annak érdekében, hogy figyelj, vajon valóban figyelsz? S nem arról van-e szó, hogy éppen ez az erőfeszítés gátol meg abban, hogy igazán odafigyelj? Erőlködsz-e akkor, amikor olyasvalamit hallgatsz, ami gyönyörűséggel tölt el?

SEMMIKÉPPEN nem lehetsz tudatában az igazságnak, s a hamisat sem láthatod hamisnak, amíg a tudatod bármiféle erőfeszítéssel, hasonlítgatással, bizonyítgatással vagy elutasítással foglalkozik.

A HALLGATÁS önmagában teljes folyamat; s éppen e folyamatból bomlik ki saját szabadsága. De vajon az ember az odahallgatással törődik-e valójában, vagy inkább a belső zűrzavar hangjaira figyel? Ha úgy hallgatnál, hogy közben tudatában lennél konfliktusaidnak és ellentmondásaidnak anélkül, hogy beprélesnél azokat egy megszokott gondolati formába – talán e zűrzavar is, úgy ahogy van, eltűnne.

MI FOLYTONOSAN arra törekszünk, hogy ezzé vagy azzá váljunk, hogy elérjünk egy bizonyos állapotot, hogy ilyen vagy olyan tapasztalatra tegyünk szert, s eközben másokat elkerüljünk – így a tudat örökkön-örökké valamivel foglalkozik; sohasem nyugodt annyira, hogy odahallgasson a saját küzdelmeinek és fájdalmainak zajára.

LEGYÉL EGYSZERŰ... ne próbálkozz valamivé válni, vagy tapasztalatokat gyűjteni.

(fordította: Rákos Péter)