

---

január 6.

### A HARAG ÉS A GYŰLÖLET AZ IGAZI ELLENSÉGÜNK

Meg kell értenünk, és le kell győznünk a bennünk lakozó ellenséget. A harag és a gyűlölet az igazi ellenségünk. Vannak átmeneti ellenségeink is, amelyek csak időszakosan bukkannak fel életünk során. Amennyiben nem képezzük ki a tudatunkat negatív hatásuk csökkentésére, akkor továbbra is zavarni fognak minket, és el fogják lehetetleníteni a nyugodt tudat kifejllesztésére irányuló törekvéseinket. A harag abban a szemléletben gyökerezik, amely a saját jólétünket és érdekeinket szolgálja, miközben figyelmen kívül hagyja mások jólétét. Ez az egocentrikus szemlélet nemcsak a harag alapját képezi, hanem gyakorlatilag az összes tudatállapotunkét. Ez a szemlélet félrevezető, tévesen fogja fel a dolgok tényleges állapotát, és ez a téves felfogás a felelős minden szenvedésért és elégedetlenségért, amelyet megtapasztalunk.

Ahhoz, hogy tisztán lássuk a romboló folyamatot, meg kell ismernünk a tudat természetét. Ha megvizsgáljuk tudatunkat – a tapasztalatok és a mentális jelenségek világát –, akkor azt találjuk, hogy nagyon sokféle mentális állapot létezik, amelyek különböznek egymástól észlelésük módja, tárgyuk, a tárgyuk iránti elkötelezettség intenzitásának mértéke stb. tekintetében. A tudat bizonyos vonásai hasznosak és előnyösek, ezért ezeket megfelelő módon fel kell ismernünk, és növelnünk kell hatásukat. Amennyiben a vizsgálat arra derít fényt, hogy bizonyos tudatállapotok ártalmasak, mivel szenvedést és problémákat okoznak, akkor meg kell keresnünk megszüntetésük módját. Amíg ezek a belső ellenségek biztonságban vannak bennünk, addig komoly veszéllyel állunk szemben.

A buddhista iratok nyolcvannégyezer fajtáját említik a negatív és akadályozó gondolatoknak, amelyekhez nyolcvannégyezer megfelelő módszer vagy ellenszer tartozik. Irreális az az elképzelés, hogy egyszer majd rábukkanunk egy varázspálcára, amelynek segítségével a negatív gondolatok mindegyikét meg tudjuk szüntetni. Nagy elszántaságra és türelemre van tehát szükségünk. Ezért fontos, hogy mindig a tudatosság és a szellemi éberség állapotában éljünk.



---

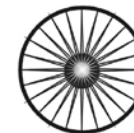
január 7.

### EGY IGAZ ÜGYÉRT LÁZADNI KÖTELESSÉG

Az együttműködés megtagadását nem tekintem lázadásnak, mert mentes az erőszaktól. Tágabb értelemben a kormányzati intézkedéssel való szembeszegülés minden formája lázadás. Ebben az értelemben egy igaz ügyért folytatott lázadás kötelesség, a szembeszegülés mértékét az okozott és érzékelt igazságtalanság foka határozza meg.

A tapasztalataim azt mutatják, hogy néhány kivételtől eltekintve az ország a *szatjágraha* befolyása alatt állt, ami a javát szolgálta. Vélhetően semmi sem akadályozhatja meg a *szatjágrahit* feladata végrehajtásában, a hatóságok rosszállása sem. Szükség esetén akár egymillió ember életét is kockára tenném, amennyiben önként vállalnák a szenvedést, és ártatlan, szelplőtelen áldozatok lennének. Egy *szatjágraha*-kampányban a nép hibái számítanak. A titok abban rejlik, hogy mindenkinek az életével annyira szentként bánjunk, mint a szeretteinkével. Azok a csodálatos tapasztalatok, amelyeket most szereztem, meggyőztek arról, hogy nincs értékesebb ajándék magánál az életnél. Az angolok élete nem a rendelkezésükre álló páratlan romboló fegyverek miatt van biztonságban, hanem mert az indiaiak még azoknak sem hajlandók kioltani az életét, akikről úgy vélik, hogy végképp nincs igazuk.

Annak köszönhetően, hogy szakadatlanul az erőszakmentesség hitvallását hirdetem, a létező erőszakos törekvések ellenőrzött keretek között maradtak. Az együttműködés megtagadását olyan erőteljes és tiszta eszköznek tartom, amelyet ha elszánt szellemmel alkalmazunk, akkor hasonlatossá válik ahhoz, mintha először Isten országát keresnénk, amiből azután minden más magától értetődően következik. Az emberek megtanulják a fegyelem, az önuralom, a közös fellépés, az erőszakmentesség, a szervezetség értékét és minden másét, amitől egy nemzet nagygyá és jóvá válik, és nem pusztán nagygyá.



---

*január 8.*

### A SZERETET ALAPJA AZ ÖNZETLENSÉG

A vágyakozásunk és ragaszkodásunk tárgyainak megszerzésére való törekvés agresszió és verseny – mint feltételezhetően hatékony eszközök – alkalmazásával jár. Ezek a folyamatok ősidők óta zajlanak az emberi társadalomban, de kivitelezésük hatékonyabbá vált a mai körülmények között. Mit lehet tenni azért, hogy szabályozzuk e mérgeket – a nem tudást, a kapzsiságot és az agressziót? Ezek okozzák ugyanis az összes bajt a világban.

Úgy vélem, hogy a szeretet és az együttérzés alkotja a világbéke erkölcsi vázát. Az igazi szeretetnek nem a ragaszkodás az alapja, hanem az önzetlenség. Együttérzésünk a szenvedésre adott humánus válasz egészen addig, amíg a lények szenvednek. A valamennyi érzőlényvel való – különbséget nem tevő, spontán és határtalan – együttérzés nem annak a szokásos szeretetnek felel meg, amit barátaink és családtagjaink iránt érzünk. Annak a nem tudás, a vágyakozás és a ragaszkodás is alkotóeleme. Az a fajta szeretet, melynek érdekében most szót emelek, egy tágabb értelmű szeretet, amelyet még az ellenségünk iránt is képesek vagyunk érezni.

Az együttérzés logikai alapja az, hogy mindenki el akarja kerülni a szenvedést, és boldog akar lenni. Ez viszont az én jogos érzésén alapul, amely meghatározza a boldogság iránti egyetemes vágyat.

Függetlenül attól, hogy valaki vallásos-e vagy sem, nincs olyan ember, aki ne méltányolná a szeretetet és az együttérzést. Életünk kezdetén és végén mások kedvességétől függünk, akkor a középső szakaszában miért ne lennénk kedvesek másokhoz?

A jó szív kifejlesztése az emberek nagy családjának tagjaként erőteljes biztonságérzetet ad. Ha észben tartjuk relatív jelentéktelenségünket mások számtalan felajánláshoz viszonyítva, akkor levonhatjuk azt a következtetést, hogy érdemes megosztani az általunk birtokolt dolgokat másokkal. Az egyedi boldogság ekkor már nem tudatos, önző törekvés. Biztosítja a nyugalmat és a lelki békét.



---

*január 9.*

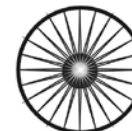
### A SIKER ZÁLOGA AZ ERŐSZAKRÓL VALÓ LEMONDÁS

A gyilkosság, amely kioltotta egy brit tisztviselő életét, ártott az ügyünknek. Erőszakos cselekedetre került sor a mindeddig békés küzdelemben. El kell ítélnünk ezt a gyilkosságot, és nemcsak a gyűléseinken, hanem a gondolatainkban is. Az erőszak üdvözlése, nyíltan vagy burkoltan, miközben azt állítjuk, hogy lemondtunk róla, nem lenne más, mint kétszínűség.

Tudom, hogy vannak emberek, akik üdvözlik az ilyen gyilkosságokat. Nézetem szerint a gyilkosságok sohasem vezetnek jóra, még akkor sem, ha néha úgy tűnik, hogy egy kis időre jóra fordultak a dolgok, mert a végén baj származik belőlük. A britek győzelmét a vereségüknek tartom. A gonosz nagyra nőtt bennük. Önteltségük nem ismer határt.

Azokhoz szólok, akik pártolják az erőszakot: egyszerre nem lehet két lovat megülni. Vagy erőszakmentesen gyakoroljuk az együttműködés megtagadását, vagy teljes egészében felhagyunk az együttműködés megtagadásával. A sikerünk kulcsa abban rejlik, hogy minden egyes ember felett ellenőrzéssel bírjunk az országban. Ha nem vagyunk elég erősek ahhoz, hogy megelőzzük még a szórványos gyilkossági kísérleteket is, a mozgalmunk egyszerűen képtelen lesz továbblépni.

Mi a megelőzés módja? A légkör megváltoztatása. Az pedig csak akkor lehetséges, ha a polgári engedetlenségi mozgalom résztvevői teljesen megértik annak valódi természetét és sikerességének feltételeit. Az első feltétel az, hogy mi magunk nevezzünk ki rendőröket az angolok életének védelmére; ez esetben mindenkivel el kell beszélgetnünk a környezetünkben, és meg kell értetnünk velük, hogy sikerünk záloga az erőszakra való lemondás.



---

január 10.

**AZ IGAZSÁG  
GYŐZEDELMESKEDIK**

Tudjuk, zajlottak békés forradalmak a világnak sok részén. Sok mindent tanulhattunk ezekből. Először is az igazság jelentőségét. Az emberek nem szeretik, ha egy személy vagy rendszer erőszakkal bírja rá őket valamire, becsapja őket vagy hazudik nekik. Ezek a cselekedetek ellentétben állnak az emberi szellem lényegével. Ezért, még akkor is, ha azok, akik megtévesztéshez folyamodnak és erőt alkalmaznak, rövid távon jelentős sikereket érhetnek el, végül meg fogják buktatni őket.

Másfelől mindenki nagyra becsüli az igazságot, amelynek tisztelete valójában a vérünkben van. Az igazság a legfőbb letéteményese és a tényleges alapja a szabadságnak és a demokráciának. Nem számít, hogy gyenge vagy erős vagy-e, sem az, hogy az általad képviselt ügynek sok vagy kevés követője van-e, az igazság akkor is győzedelmeskedik.

Nyilvánvaló, hogy maga az igazság sokszor nagyrészt hiányzik a politikai életből. A gyengébb nemzeteket óhatatlanul befolyásolják az elnyomják az erősebbek; éppen úgy, ahogy a társadalom gyengébb rétegei szenvednek az erősebbek és tehetősebbek hatalmától. Habár időnként az igazságot irreálisnak vélik az emberek, az elfogadott tény, hogy az igazság hatalmas erőt képvisel tudatunkban, és ennek következtében történelmünk alakításában.

A múltban az elnyomott emberek gyakran folyamodtak erőszakhoz a szabadságért folytatott küzdelmük során. Napjainkban Mahátma Gandhi és ifjabb Martin Luther King békés forradalma a sikeres és erőszakmentes változás ragyogó példáját kínálják a jövő generációinak.

Számos közelmúltbeli esemény mutatja, hogy a béke és szabadság utáni vágy az emberi természet legalapvetőbb jellemzője, az erőszakra viszont ennek éppen az ellenkezője érvényes.



---

január 11.

**A SZÍV MEGBECSÜLÉSÉRE  
ALAPOZOTT EGYSÉG**

A kormány és a kormányzottak számára egyaránt demoralizáló, hogy százezer jövevény (ti. az Indiában élő britek) diktálja a feltételeket egy háromszázmilliósnak. Hogyan fordulhat ez elő? Ennek az az oka, hogy megosztottak vagyunk; így irányíthatnak őket. Ezért hangsúlyoztam a *hindu-muszlim* egység jelentőségét, amely az együttműködés megtagadása sikerességének egyik legfontosabb előfeltétele. Azonban ez ne valamiféle mondvcinált egység vagy üzleti vállalkozás legyen, hanem a szív megbecsülésére alapozott átfogó egység.

Az együttműködés megtagadása egy megtisztulási folyamat, amelyben szakadatlanul kell törekednünk arra, hogy megérintsük a szívét azoknak, akik különböznek tőlünk, megérintsük a tudatukat és az érzelmeiket, ám sohasem a testüket. A fegyelem és az önuralom jelentik viselkedésünk alapjait, és óva intek mindenkit bármiféle zsarnoki társadalmi kiközösítéstől.

Az volt az elképzelésem, hogy az együttműködés megtagadásának valamennyi szintje működjön egymással párhuzamosan. Nem sikerült azonban elérnünk, hogy irányítsuk a népet; haszontalanul vesztegettünk el értékes éveket a nemzet életéből az angol nyelv elsajátítására, amelyre a legkevésbé sincs szükségünk szabadságunk kivívásához. A szabadságot csak saját magunktól tanulhatjuk meg. Sikeresen elszigeteltük magunkat a néptől; elnyugatiasodtunk. Az eltelt években képtelenek voltunk tudásunkat annak érdekében hasznosítani, hogy hassunk a népre. Kiültünk az emelvényre, és beszédeket intéztünk az emberekhez egy olyan nyelven, amelyet nem is értettek; és ma azt látjuk, hogy nem tudunk nagygyűléseket szervezni fegyelmezett keretek között. Pedig a fegyelem a siker alapja. Ezért ez az egyik oka annak, hogy bevezettem a fokozatos kifejezést az együttműködés megtagadásával és az erőszakmentesség elérésével kapcsolatban.



---

január 12.

### A VEGETÁRIÁNUS ÉTKEZÉS NAGYSZERŰ DOLOG

Foglalkoznunk kell egy nagyon komoly kérdéssel, mégpedig az állatok által elszenvedett kínzásokkal, ami különösképpen érvényes a nagyüzemi állattartó telepekre. Meg kell értenünk az állatok szenvedését és fájdalmát. Vannak, akik nem szeretnék ezzel a kérdéssel foglalkozni. Ez azonban kibúvókeresés. Tehát mit is teszünk valójában?

Állatok ezreit, millióit, milliárdjait öljük le, hogy élelemhez jussunk. Ez nagyon szomorú dolog. Mi, emberek tudunk élni hús nélkül, különösen a mai modern világban. Nagyon sokféle zöldség és egyéb kiegészítő táplálék áll rendelkezésünkre, így adott a lehetőség számunkra, ami egyben a felelősségünk is, hogy életek milliárdjait mentsük meg. Sok emberrel és csoporttal találkoztam, akik vegetáriánusok, és síkra szállnak az állatok jogaiért. Ez valóban nagyszerű.

Az állatok leölésének bizonyos formái kimondottan luxusnak számítanak. A vadászat és a horgászat, mint sport, például egyenesen képzelenség. De talán a legeszomorítóbb a nagyüzemi állattartás. Ott a szerencsétlen állatok rengeteget szenvednek.

Egy adag húsért sok életet áldozunk fel. Én ezt igen szörnyűnek tartom, és úgy gondolom, jobb, ha tartózkodunk a húsevéstől. Ha valaki jelenleg fogyaszt is húst, képes lehet arra, hogy megszüntesse a hús iránti igényét. Úgy vélem, az ember alaptermészete szerint vegetáriánus, és arra törekszik, hogy ne ártsen más élőlényeknek. Az intelligenciánk segítségével ki tudjuk alakítani magunknak a helyes étrendet.

Nagyon veszélyes, ha nem veszünk tudomást valamely érző lény szenvedéséről. Még a háborús időkben is jobb, ha tudatában vagyunk mások szenvedésének és saját rossz közérzetünknek, ami abból adódik, hogy fájdalmat okozunk.

Az állatok leölése napjainkban gépesített, ami tovább rontja a helyzetet. Tibetben a mézsárosok az állatok leölése előtt néhány tablettát adnak be nekik, és elmondanak értük egy imát. Habár ez így is ölés, úgy gondolom, mégis helyesebb ez a hozzáállás.



---

január 13.

### MEGÖLHETSZ-E VALAKIT, HOGY MEGMENTS EGY TEHENET?

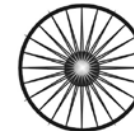
A tehén megmentése érdekében *hinduként* nem ölhetsz meg egy *muszlimot* vagy egy angol embert. Csak úgy mentheted meg, hogy a saját fejedet ajánlod fel érte. Ha így cselekszel, *Jamarádzs* (a halál ura) nem fog elszámoltatni ezért a cselekedetedért, hanem helyel fog kínálni maga mellett a saját trónján. Viszont ha megölsz valakit azért, hogy megmentes egy tehenet, akkor arra fog kérni, hogy indokold meg tettetted, mivel te ember vagy és az volt az is, akit megöltél.

A *hinduizmus* azt a kötelezettséget rója rám, hogy a fejemet ajánljam fel a tehénért. Hány *hindu* cselekedett így? Közülük hányan ajánlották fel feltétel nélkül az életüket a *muszlimokért*? A tehenet nem lehet megvédeni egy kereskedő számító hozzáállásával. A nemes hagyomány azt követeli meg tőlünk, hogy ne gondoljunk az életünkre.

Amint a *muszlimok* ráébrednek arra, hogy az ő érdekükben a *hinduk* készek lemondani az életükről, fel fognak hagyni a tehenek leölésével. A Korán nem írja elő a *muszlimoknak*, hogy marhahúst egyenek. Nem tiltja a marhahús fogyasztását, ez minden. Meg fogják érteni a szomszédjuk iránti kötelezettségüket, és abba fogják hagyni a tehenek leölését.

Jelenleg minden *hindunak* kötelessége, hogy megóvjá az iszlámot a veszélytől. Ha így cselekszünk, maga Isten fogja arra buzdítani őket, hogy barátként tekintsenek a *hindukra*. Mind ez ideig a *muszlimok* kötelességüknek tekintették, hogy zaklassák a *hindukat*, a *hinduk* pedig azt hitték, hogy meg kell ölniük a *muszlimokat* a tehenek védelme érdekében.

Ezt a konfliktust kihasználva a britek folytatták a tehenek leölését mindkét érintett fél áldásával. Ily módon nagy bűnt követtünk el. Az együttműködés megtagadása békés mozgalom. Az erőszakmentességet képviseljük mások irányában és saját köreinkben egyaránt.



---

január 14.

**A FÉRFI BUKÁSÁT JELENTI,  
HA ROSSZUL BÁNIK EGY NŐVEL**

Szükséges, hogy megértsük a nőkhöz való viszonyunkat, a nemek közötti alapvető különbségeket, és hogy a buddhista tanítások mit tartanak helyesnek.

Hiszek az újraszületésben, de nem emlékszem vissza a korábbi életemre. Tulajdonképpen arra sem emlékszem, hogy tegnap mit csináltam. Nincs kétségem afelől, hogy a korábbi életemben voltam már nő is. És az eljövendő életemben is születhetek újra női testben, férfi-testben vagy valamilyen más testben. Nem tudhatom. A legfontosabb dolog a buddhizmusban a diszkriminációmentesség. A végső cél azonos a férfiak és a nők számára. A *nirvána* vagy buddhaság elérésére irányuló képességben nincsenek különbségek.

De bizonyos szövegekben (a *Vinajában* – a kolostori fegyelemre vonatkozó szabályokban) az áll, hogy egy felszentelt férfi szerzetes a rangsorban felette áll bármely felszentelt szerzetesnőnek. Az alsó *tantrák* és a *szútrájána* tanításai szerint az illetőnek férfinak kell lennie abban a pillanatban, amikor eléri a buddhaság teljesen megvilágosult állapotát. De azt is leszögezik, hogy nincsenek különbségek. Tehát a buddhista gyakorlatok, például a Legfelsőbb Jóga Tantra nézőpontjából nincs megkülönböztetés. Az egyik alaphelyzet, ami egy férfi bukását jelenti, ha rosszul bánik egy nővel, vagy lenéz egy nőt. Ha egy férfi ezt megteszi, az katasztrofális számára. Nem lehet ezt összehasonlítani azzal, amikor egy nő néz le egy férfit.

A szellemi tanítók vonatkozásában nincs sok különbség. A lényeg az, hogy a gyakorlásod megfelelő-e, elérted-e a magas szintű megvalósítást.

*Tára* gyakorolta a *bódhicsittát*, a *bódhiszattvák* ösztönzőjét. Esküje így szólt: „Nőként fejlesztettem ki a *bódhicsittát*. Fogadom, hogy az út során az összes életemben nőként születek újra, és az utolsó életemben, amikor elérem a buddha állapotot, akkor is nő leszek.”



---

január 15.

**A KATONA NEM ÉR SEMMIT, HA NEM MER  
SZEMBENÉZNI A LEGNAGYOBB VESZÉLLEL IS**

Úgy látszik, hogy az együttműködést megtagadók indíttatása nem a szeretetből, hanem a gyűlöletből fakad. Sohasem kételkedtem ebben. Elismerem, hogy sokukat ösztönzi a gyűlölet, legtöbbjüket az igazságérzet, és csak néhányukat a szeretet.

Nem sorakoztattam a szeretet és a béke zászlaja alá a gyűlölet és az erőszak erőit, viszont az igazság zászlaja alá sorakoztattam mindazokat, akik el kívánják érni azt; és így gyakorlatias reformerként cselekedtem. Nem haboztam bevenni azokat, akikről tudtam, hogy a gyűlölet motiválja őket. Még ez utóbbiak is jogosultak az igazságra. Csak meg kell bizonyosodnom arról, hogy nem adnak teret a gyűlöletüknek. A legtöbb ember megértette, hogy az erőszakmentesség a legjobb és az egyetlen politika országunk számára, ha az igazságot kívánjuk elérni, és nem pusztán haragot kelteni. Ezért nem szükséges abban hinnem, hogy egy egyszerű elmélet valamennyi szívet átalakíthatja a legtisztább arannyá. Abban viszont igenis hiszek, hogy a gyakorlati tapasztalat átváltoztathatja a politikát hitvallássá. Mert hiszek abban, hogy az emberek természetüknél fogva kedvesek és békések. Amikor gyűlölnék és gyilkolnak, akkor a saját jó természetük ellen cselekszenek.

Olyan vagyok, mint egy kellő felelősségtudattal rendelkező szakszerű bányász, aki a robbanékony gázokkal telt szénbányában biztonsági lámpával közlekedik, amely megfelelő védelmet nyújt a robbanás ellen. Ha a körütekintő óvintézkedések ellenére, valami rejtélyes folyamat okán a gázok berobbannak, nem háríthatom el a felelősséget. Megbocsátást nem a bosszúálló és haragos honfitársaimtól kell kérnem, hanem Istentől. Azt tartom, hogy katona vagyok, és a katona nem ér semmit, ha nem vállalja a legnagyobb kockázatot is. Nem állítom, hogy próféta lennék. Azt azonban állítom, hogy az ország odaadó szolgálója vagyok, akiben izzó szenvedély lobog, hogy segítsen kiszabadulni országának a túrhetetlen járomból, amely lealacsonyította, és amit időnként még csak észre sem vesz.

