

## 1

## A piros pirula



Az emberi állapot túldramatizálásának kockázata mellett felteszem a kérdést: Látták a *Mátrix* című filmet?

Egy Neo nevű fickóról szól (Keanu Reeves alakítja), aki ráébred, hogy álmovilágban él. Az élet, amit élni vélt, valójában aprólékosan kidolgozott szimuláció. A tudtán kívül hallucinál, miközben teste egy kocsonyás anyagba ágyazottan, egy koporsó méretű tokban fekszik – egy tokban a sok közül, amelyek végtelen sorokban állnak, és mindegyik egy álomba merült emberi testet tartalmaz. Ezeket az embereket önkényúrrobotok helyezték a tokjaikba, és mint a tápot, adagolják nekik az álmot.

Neo választását – hogy a nemtudásban éljen tovább, vagy ráébredjen a valóságra – a híres „piros pirula” jelenet mutatja be. Neóval lázadók lépnek kapcsolatba, akik behatolnak az álmába (pontosabban szólva, akiknek az inkarnációi behatoltak az álmába). A vezetőjük, Morpheus (akit Laurence Fishburne játszik), elmagyarázza a helyzetet Neónak: „Rabszolga vagy, Neo. Megkötözve születted, mint mindenki, egy börtönbe, mely érzékszerveiddel fel nem fogható: börtön az elméd számára.” A börtönt Mátrixnak hívják, ám sehogy sem lehet elmagyaráz-

ni Neónak, hogy alapvetően mi a Mátrix. Az egyetlen módja, hogy a teljes képet lássa, mondja Morpheus, ha „a saját szemével látja”. Két pirulát kínál Neónak, egy pirosat és egy kéket. Neo beveheti a kék pirulát, hogy visszatérjen az álmvilágba, vagy a pirosat, hogy áttörjön a nemtudás homályán. Neo a pirosat választja.

Igen fogas kérdésről van szó: nemtudás és rabság vagy éleslátás és szabadság? Valójában olyan drámai a döntéshelyzet, hogy úgy vélhetjük, épp egy hollywoodi filmbe illő, és hogy a döntések, amelyeket a saját életünkben meg kell hoznunk, kisebb horderejűek, hétköznapiabbak. Noha amikor ez a film a mozikba került, számos ember a saját döntékényszerét látta benne.

Az úgynevezett nyugati buddhistákra gondolok, olyan Egyesült Államokbeli vagy más nyugati országokban élő emberekre, akik javarészt nem buddhistaként nevelkedtek, ám életük valamely pontján a buddhizmust magukénak választották. Legalábbis a buddhizmus egy *verzióját*, amelyből elhagyták az ázsiai buddhizmus néhány tipikus természetfeletti elemét, mint például a reinkarnációt és bizonyos istenségekben való hitet. Ez a nyugati buddhizmus részben olyasfajta buddhista gyakorlásra épül, amely Ázsiában inkább a szerzetesek körében népszerű, semmint a laikusok között – a meditációra, a buddhista filozófiában való elmélyülésre. (A Nyugat két legáltalánosabb koncepciója a buddhizmusról – hogy ateista, és hogy a meditáció körül forog – téves; a legtöbb ázsiai buddhista hisz istenekben, noha nem a mindenható teremtő Istenben, és nem is medítál.)

Ezek a nyugati buddhisták, már jóval az előtt, hogy a *Mátrixot* látták volna, abban a meggyőződésben léteztek, hogy a világ, ahogyan hajdan látták, egyfajta illúzió volt; ha nem is abszolút hallucináció, de a valóság erősen eltorzított képe, amely magával vont az élet torz megközelítési módját, ez pedig káros hatással volt rájuk és az őket körülvevő emberekre. Immár ráéreztek erre – hála a meditációnak és a buddhista filozófiá-

nak –, és sokkal tisztábban látták a dolgokat. Az ő köreikben a *Mátrix* annak az átmeneti állapotnak az allegóriája volt, amelyen ők is keresztülmentek, és a „*dharm* film” elnevezéssel illeték. A *dharm* szónak számos jelentése van, többek között a Buddha tanításait jelenti, és az ösvényt, amelyen a buddhisták járnak a tanítások nyomán. A *Mátrix* megjelenését követően elterjedt egy új szólás a „Követem a *dharmát*” helyett: „Bevettem a piros pirulát.”

Én 1999-ben láttam a *Mátrixot*, amint bemutatták, és pár hónappal később rájöttem, hogy valahogyan kötődöm hozzá. A film rendezői, a Wachowski testvérek három könyvet adtak Keanu Reevesnek Neo szerepére való felkészülése közben. Az egyik az a könyv volt, amit én írtam pár évvel korábban, a címe *The Moral Animal. Evolutionary Psychology and Everyday Life* (A morális állat. Evolúciós pszichológia a mindennapokban).

Nem tudom, miféle kapcsolódási pontot találtak az alkotók a könyvem és a *Mátrix* között. Azt viszont igen, hogy én milyen kapcsolatot látok a kettő között. Az evolúciós pszichológiát többféleképpen lehet definiálni, én a következőképpen határoztam meg a könyvemben: annak tanulmányozása, miként terveztetett az emberi agy a természetes kiválasztódás útján akképp, hogy félrevezessen, sőt mi több, rabigába hajtson bennünket.

Félreértés ne essék: a természetes kiválasztódásnak megvannak a maga erényei, és inkább alakuljak ki általa, mint sehogyan sem, hiszen – legalábbis az én belátásom szerint – az univerzum ezt a két opciót kínálja nekünk. Az evolúció termékének lenni semmiképp sem jelent *kizárólag* egyet a rabszolgasággal és a nemtudással. A mi szépen fejlett agyunk számos módon felfegyverez bennünket, s gyakorta egyfajta alapvetően pontos valóságglátással is megáld.

Végző soron azonban a természetes kiválasztódás csupán egyvalamivel törődik (vagyis inkább „törődik”, idézőjelben, el-

végre a természetes kiválasztódás csak egy vak folyamat, nem holmi tudatosan tervezett procedúra). Ez az egyvalami pedig nem más, mint a gének átörökítése a következő nemzedékbe. A genetikailag megalapozott jellemzők, amelyek a múltban hozzájárultak a genetikai termékenységhez, virágoztak, míg azok, amelyek nem járultak hozzá, menet közben kikoptak. A mentális jellemzők is azok közé tartoznak, amelyek átmentek a testen – struktúrák és algoritmusok, amelyek az agyunkba épültek, és mindennapos tapasztalatainkat alakítják. Így hát, arra a kérdésre, hogy „miféle észlelések, gondolatok és érzések vezetnek át az életen mindennap?”, a válasz – a legalapvetőbb szinten – nem az, hogy „azok az észlelések, gondolatok és érzések, amelyek pontos képet adnak a valóságról.” Nem. *Legalapvetőbb szinten* a válasz a következő: „Azok az észlelések, gondolatok és érzések, amelyek segítettek felmenőinknek átörökíteni génjeiket a következő nemzedékbe.” Hogy ezek az észlelések, gondolatok és érzések vajon hiteles valóságlátáshoz vezetnek-e bennünket – szigorúan szólva – nem számít. Az a helyzet, hogy nem mindig. Az agyunk úgy alakult, hogy – többek közt – becsapjon bennünket.

Nincs ebben semmi rossz! Legboldogabb pillanataim sokszor illúzióban gyökereztek – például hogy a Fogtündér fizet nekem, miután kiesett a tejfogam. Az illúzió azonban rossz pillanatokat is okozhat. És nem csak az olyan pillanatokra gondolok, amelyek – visszavetítve őket – nyilvánvalóan káprázatnak tekinthetők, mint például a rémálmok. Olyan pillanatokra is gondolok, amelyeket nem feltétlenül úgy értelmezünk, hogy illuzórikusak. Például amikor ébren fekszünk éjszaka, szorongások közepette. Vagy amikor napokon át reményvesztetten, leverten létezzük. Vagy amikor gyűlölethullámokat érzünk emberek iránt, ami pillanatnyilag talán kellemes, szép lassan azonban aláássa a jellemünket. Vagy amikor a mohóság, az a késztetés hajt, hogy megvegyünk, megegyünk vagy megigyunk

valamit; és ez jóval túllép azon a határon, ami a jóllétünket szolgálná.

Az ilyesfajta érzések – a szorongás, a reményvesztettség, a gyűlölet, a mohóság – nem olyan értelemben tekinthetők káprázatnak, mint egy lázalom, de ha jobban megvizsgáljuk őket, rájövünk, hogy olyan elemeket tartalmaznak, mint egy káprázat, olyanokat, amelyek nélkül jobban éreznénk magunkat.

Márpedig ha *mi* jobban éreznénk magunkat nélkülük, gondoljunk csak bele, hogyan érezné magát nélkülük *az egész világ*. Elvégre az olyasfajta érzések, mint a reménytelenség, a gyűlölet vagy a mohóság vezetnek a háborúkhöz és a különféle atrocitásokhoz. Vagyis ha igazat állítok – ha az emberi szenvedés és az emberi kegyetlenség eme alapforrásai valóban nagyrészt illúziók termékei –, érdemes ezeket az illúziókat görcső alá venni.

Ez logikusnak tűnik, nem? Csak van egy bökkenő, amivel nem sokkal azt követően szembesültem, hogy megírtam a könyvem az evolúciós pszichológiáról. Attól függ, mennyiben érdemes rávilágítani egy illúzióra, hogy milyen szemszögből nézzük. Az önmagában nem mindig segít, ha rávilágítunk a szenvedésünk eredendő okára.

## Egy hétköznapi illúzió

Vegyünk egy egyszerű, ám alapvető példát. Eszünk valamilyen gyorskaját, rövid ideig elégedettek vagyunk, majd pár perccel később valami bekattan bennünk, és újabb adag gyorskajára éhezünk. Ez kezdésnek két szempontból is jó példa.

Először is jól illusztrálja, milyen nehezen megfogható természetűek az illúziók. Semmi értelme elfogyasztani egy hatdarabos, porcukros tetejű fánkosdoboz tartalmát, amikor olyasfajta gondolatok forognak a fejedben, mint hogy te vagy a messiás, vagy hogy idegen ügynökök összeesküdtek ellened, és meg akar-

nak ölni. És ez a nemtudás nagyon sok forrására igaz, amelyeket tárgyalni fogok e könyv során. Több közülük van az illúzióhoz – olyan dolgokhoz, amelyek nem éppen azok, amiknek látszanak –, mint a nemtudáshoz a szó mélyebb értelmében. A könyv végén azzal érvelek, hogy ezek az illúziók a valóság elferdítésének hosszú sorához csatlakoznak; hogy olyasfajta eltérések, amelyek legalább olyan jelentősek és következményekkel terhesek, mint az abszolút nemtudás.

A második ok, amiért a gyorskaja jó bevezető példa, mert alapvető a Buddha tanításait illetően. Nem szó szerint, mivel 2500 évvel ezelőtt, amikor a Buddha tanított, tudomásunk szerint gyorskaja még nem létezett. Ami alapvető fontosságú a Buddha tanításai szempontjából, az a dinamika, ahogy erőteljesen vonzódunk az érzéki örömhöz, holott az legfeljebb, ha mulandó. A Buddha egyik legfontosabb üzenete az volt, hogy az öröm, amit hajszolunk, hamar szertefoszlik, s a nyomában még többre szomjazunk. Azzal töltjük időnket, hogy folyvást a következő jutalmazó dologra vágyunk – a következő porcukros fánkra, a következő szexuális együttlétre, a következő státusznövelő előléptetésre, a következő online átutalásra. Ám az izgalom rendre elhalványul, mi pedig egyre többet akarunk. A Rolling Stones dalszövege – *I can get no satisfaction* – a buddhizmus függvényében az emberi természetről szól. Valóban, noha a Buddha azt állítja, hogy az életet szenvedés hatja át, egynémely buddhista gondolkodó szerint ez tökéletlen tolmácsolása az üzenetének, s hogy a „szenvedés” jelentésű *dukkha* szót bizonyos értelemben úgy is fordíthatnánk, „kielégíthetlenség”.

De hát mi is a fánk, a szex, a fogyasztói javak vagy az előléptetés hajszolásának illuzórikus része? A különféle törekvésekhez különféle illúziók társulnak, pillanatnyilag mi azonban egy olyan illúzióra fókuszálunk, amely közös ezekben a dolgokban. Ez nem más, mint a boldogság túlbecsülése, amivel ezek a dolgok „járhatnak”. Az ezzel kapcsolatos illúzió egészen észre-

vétlen. Ha feltennék nekünk a kérdést, vajon azt gondoljuk, hogy a következő előléptetés, sikeres vizsga vagy még egy porcukros fánk befalása örök boldogsághoz vezet-e, nemet mondanánk, nyilvánvalóan nemet. Másfelől gyakorta egy ingatag jövőképpel hajszoljuk e dolgokat. Több időt töltünk az előléptetéssel járó előnyök magunk elé vetítésével, mint a vele járó fejfájások képzetének megjelenítésével. S talán egy olyan ki nem mondott értelem is rejlik mögötte, hogy ha egyszer felérünk a csúcusra, végre lazíthatunk, vagy legalábbis határozottan könnyebb lesz minden. Hasonlóképpen, ha megpillantjuk a fánkot, rögvést elképzeljük, milyen finom az íze, és nem arra gondolunk, hogy alig pár pillanattal a befalása után már egy másikat kívánunk majd, vagy hogy talán egy kis fáradtságot vagy épp nyugtalanságot érzünk utána, amikor a cukorbomba hatása alábbhagy.

## Miért halványul az öröm?

Nem kell ahhoz atomfizikus, hogy elmagyarázza, miért épült be ez a kis torzítás az emberi előrelátásba. Elég egy evolúciós biológus vagy bárki más, aki hajlandó egy kicsit elgondolkozni az evolúció működésén.

És itt az alapvető logika. Arra „tervezettünk” a természetes kiválasztódás által, hogy olyan dolgokat tegyünk, amelyek segítettek felmenőinknek átörökíteni génjeiket a következő nemzedékbe – olyasmiket, mint az evés, a szex, kivívni más emberek megbecsülését és kiütni a riválisainkat. Idézőjelbe tettem a „tervezettünk” szót, mert ismét hangsúlyozom, a természetes kiválasztódás nem valami tudatos, intelligens dizájner, csupán egy öntudatlan folyamat. A természetes kiválasztódás mégis olyan organizmusokat teremt, amelyek úgy festenek, mintha tudatosan tervezték volna őket; mintha egy tervező úgy babrálta volna meg őket, hogy hatékony génátörökítők váljanak belőlük.

Így hát, mint egy gondolatkísérlet, legitim úgy gondolni a természetes kiválasztódásra, mint „tervezőre”, belebújunk a bőrébe, és feltenni a kérdést: ha képes volnál génátörökítésre alkalmas organizmusok tervezésére, hogyan bírnád rá őket, hogy különféle célokat hajszoljanak? Más szavakkal, ha abból indulunk ki, hogy az evés, a szex, felebarátaink lenyűgözése és riválisaink leküzdése hozzásegítette felmenőinket génjeik átörökítéséhez, te milyen pontossággal terveznéd meg az agyukat, hogy ezeket a célokat hajszolják? Úgy vélem, legalább három alapelvet figyelembe kellene venni a tervezési folyamat során:

1. E célok elérése örömforrás, miután az állatoktól az emberi állatokig mindenki azért törekszik valamire, hogy az örömet okozzon neki.
2. Az öröm nem tarthat örökké. Elvégre, ha az öröm nem csilapodna, sosem keresnénk újra; az első étkezésünk az utolsó is volna egyben, mert sosem törne ránk ismét az éhségérzet. Ugyanez a helyzet a szexszel is. Egyetlen közösülés után egész életünkben ott sütkéreznénk a naplementében. És akkor nem volna lehetőség a temérdek gént átörökíteni a következő nemzedékbe!
3. Az állati agynak inkább arra kell koncentrálnia (1), hogy az áhított cél elérése örömmel jár majd, semmint arra (2), hogy röviddel a beteljesülés után szertefoszlik az öröm. Következésképp, ha az (1)-re koncentrálsz, töretlen kedvvel hajszolod majd az olyasmiket, mint az evés, a szex és a társadalmi státusz, míg ha a (2)-re összpontosítasz, ambivalens érzések tölthetnek el. Például megfordulhat a fejedben, vajon miért is hajszolod olyan vadul az örömet, ha röviddel a beteljesülést követően kifúj, és ottmaradsz még több után sóvárogva. Mielőtt észrevennéd magad, máris szétvet az unalom, és arra vágysz, bárcsak filozófiára szakosodtál volna.



Ha ezt a három alapelvet összerakjuk, szép, kézenfekvő magyarázatot kapunk az emberi balsorsról, amint azt a Buddha is diagnosztizálta. Igen, ő azt hangoztatta, hogy az öröm mulandó, és ez örök sóvárgásra ítél bennünket. Ennek oka pedig az, hogy az örömet a természetes kiválasztódás illékonyan tervezte, s az ebből fakadó elégedetlenség további élvhajzásra sarkall bennünket. A természetes kiválasztódásnak egyáltalán nem célja a boldogságunk, csak a produktívitásunkra törekszik, a szó legszorosabb értelmében tekintve a *produktív* szót. S hogy produktívá váljunk, az öröm megelégoezése nagyon erős, az öröm maga azonban nem tartós.

A tudósok ezt a logikai játékot biokémiai értelemben szemlélik, az örömmérettel és az örömméretre való várakozással kapcsolatos dopamin nevű neurotranszmitter szintjének figyelembevételével. Egy igen eredeti kísérletben majmok dopamintermelő neuronjait figyelték, amint édes dzsúszcseppek értek a nyelvükhöz. Előre kiszámítható módon a dopamin pontosan azután szabadult fel, amint a gyümölcslecseppek a nyelvükhöz értek. Utána azonban úgy idomították a majmokat, hogy egy fény kigyúlását követően számítsanak a dzsúszra. A folyamatos próbák során egyre több dopamin szabadult fel a fény kigyulásakor, és egyre kevesebb, amint a dzsúsz a nyelvüket érte.

Sosem tudhatjuk meg, mit érezhettek ezek a majmok, de az idő előrehaladtával az öröm utáni sóvárgáson volt a hangsúly, semmint magán az édesség érzékeléséből fakadó örömméreten. ♠ Hogy a felvevést emberi vonatkozásban is megfogalmazzuk:

Ha újfajta örömmel találkozunk – ha például soha életünkben nem ettünk még porcukros fánkot, és valaki a kezünkbe ad egyet, hogy megkóstoljuk –, nagy mennyiségű dopamin árad szét bennünk a fánk ízének hatására. Később azonban, amikor már megrögzött fánkevőkké váltunk, a dopaminbomba oroslánrésze azt megelőzően robban, hogy konkrétan beleharap-

♠ Ehhez és a többi jegyzetjelhez fűződő megjegyzés magyarázata a könyv végén található *Jegyzetek* címszó alatt kerül kifejtésre.

nánk a fánkba, amint éhesen sóvárgunk utána; a harapás utáni dopaminmennyiség már jóval kisebb az első, üdvözítő falatnál. A harapást megelőző dopaminmennyiség a boldogság ígérete, a harapást követő dopaminmennyiség pedig felér egy megszegett ígérettel – legalábbis egyfajta biokémiai tudomásulvétele az eltúlzott ígéretnek. Az ígéret jelentőségét tekintve – hogy a magával a fogyasztással járó örömezetnél jóval nagyobb örömet előlegeztek meg nekünk –, úgy érezhetjük, hogy ha nem is kifejezetten becsaptak, de legalábbis félrevezettek bennünket.

Ez bizonyos értelemben azonosság – de hát mit is remélhetnénk egy természetes kiválasztódási folyamattól? Az a dolga, hogy géntermelő gépeket építsen, s ha ez azzal jár, hogy bizonyos mértékű illúziót programozzon a gépekbe, az illúzióknak is ott kell lennie.

## Haszontalan illúziók

Szóval ez egyfajta tudományos felvilágosítás az illúzióról. Nevezzük „darwinini fénynek”. Ha a természetes kiválasztódás felől szemléljük a dolgokat, láthatjuk, miért kellett belénk építeni az illúziót, és több okunk van rá, mint valaha, hogy illúzióknak tekintsük. Azonban – és ez a lényege e kis kitérőnek – ez a felvilágosítás korlátozott értékű, ha éppen az a célunk, hogy megsza-  
baduljunk az illúzióktól.

Nem hisznek nekem? Akkor próbáljanak ki egy egyszerű kísérletet! (1) Elmélkedjenek el azon, hogy a fánk és más édeségek iránti sóvárgásuk pusztán illúzió, s hogy a sóvárgás értelemszerűen tartósabb örömet ígér, mint ami valóban bekövetkezik, miután megadták magukat neki, a később bekövetkező „hanyatlás” ugyanakkor rejtve marad. (2) Míg ezen merengenek, tartsanak egy porcukros fánkot húsz centire az arcuktól. Érzik, amint a sóvárgás varázslatos módon csökkenni kezd? Ha önök is olyanok, mint én, akkor nem...

Ez az, amit felfedeztem, miután beleástam magam az evolúciós pszichológiába. Ha tisztában vagyunk a helyzetünkkel, legalábbis olyan módon, ahogyan az evolúciós pszichológia sugallja, attól nem lesz szükségszerűen jobb az életünk. Valójában rosszabb is lehet tőle. Beleragadunk az emberi természetre jellemző, hiábavaló örömhajhászásba – amelyet a pszichológusok olykor „hedonista taposómalomnak” neveznek –, de immár újabb okunk van, hogy meglássuk az abszurditását. Más szavakkal, már látjuk, hogy taposómalom, amit kifejezetten arra terveztek, hogy örök futásban tartson, holott gyakorta sehová sem jutunk általa, csak futásban tart.

És a porcukros fánk csak a jéghegy csúcса. Úgy értem, a diétás önfegyelem hiánya mögött nem is olyan kényelmetlen tudatában lenni a darwini logikának. Valójában találhatunk ebben a logikában némi vigasztaló mentséget: nehéz a Természetanyával felvenni a harcot, nem igaz? Ám az evolúciós pszichológia arra is felnyitotta a szememet, miként alakítja az illúzió az egyéb magatartásformákat, például ahogyan másokkal bánunk, és ahogyan, többféle értelemben is, önmagunkkal. Ezeket a területeken a darwini éntudat olykor igencsak kényelmetlen.

Jongey Mingjúr Rinpoce, egy tibeti buddhista hagyományokat követő meditációs oktató azt mondta: „Végső soron a boldogság ott hiúsul meg, hogy választanunk kell a szellemi kínjainkkal járó szorongás és az abból fakadó szorongás között, hogy ezek a kínok irányítanak bennünket.” ✪ Arra utalt, hogy ha meg akarunk szabadulni elménk azon részeitől, amelyek távol tartanak az igazi boldogság megélésétől, először is tudatosítanunk kell azokat magunkban, ami elég kellemetlen lehet.

Nos, ez a fájdalmas éntudat egyik formája; az, amely végső soron mély boldogsághoz vezet. Amit azonban én az evolúciós pszichológiából kinyertem, az a legrosszabb volt – a mély boldogság nélküli fájdalmas éntudat. Kényelmetlenül éreztem magam, amiért tudatában voltam a mentális kínjaimnak, és azért is, mert tudtam, hogy ezek irányítanak.

Jézus azt mondta: „Én vagyok az út, az igazság és az élet.”\* Nos, úgy éreztem, az evolúciós pszichológia segítségével megtaláltam az igazságot. Az utat azonban nyilvánvalóan nem találtam meg. Ez elegendő volt ahhoz, hogy rácsodálkozzam Jézus egy másik mondására: hogy az igazság szabadabb tesz. Úgy éreztem, láttam már az emberi természet alapvető igazságát, és világosabban láttam, mint valaha, hány különféle illúzió tartott fogva, ez az igazság azonban még nem ért fel a börtönből kijutató szabadulókártyával.

Szóval vajon van-e más verziója az igazságnak, amely elhozná a szabadulást? Nem, nem hinném. Legalábbis nem hinném, hogy volna *alternatívája* a tudomány által prezentált igazságnak; hiszen akár tetszik, akár nem, a természetes kiválasztódás folyamata alkotott meg bennünket. De néhány évvel a *The Moral Animal* megírása után azon kezdtem tanakodni, van-e módja az igazság *megvalósításának* – valamilyen módja annak, hogy az emberi természetre és az emberi állapotra vonatkozó tényleges, tudományos igazságot formába öntsük, ami nem csupán azonosítaná és megmagyarázná az illúziókat, amelyek bennünk munkálkodnak, hanem abban is segítene, hogy megszabaduljunk tőlük. Azon kezdtem gondolkozni, vajon a nyugati buddhizmus, amelyről már oly sokat hallottam, volna-e a járható út. Talán a Buddha számos tanítása lényegileg ugyanazt hirdeti, mint a modern pszichológia tudománya. S talán a meditáció nagyrészt ezen igazságok értelmezésének egy másik módja, ugyanakkor hozzásegít, hogy kezdjünk is velük valamit.

Így hát 2003 augusztusában felkerekedtem, hogy Massachusettsben részt vegyek az első meditációs elvonulásomon; egy teljes hetet szenteltem a meditációnak, s ez időre megszabadultam az olyasféle figyelemelterelő tényezőktől, mint az e-mailek, a hírek a nagyvilágból, illetve a más emberekkel való beszélgetések.

---

\* Jn 14,6. (*Aford.*)