

A valódi meghallgatás

Márciusi Dharma Tanítás

Sakyong Mipham Rinpoche

Úgy mondják, amikor a Buddha először tanított, két őz járult hozzá, letérdelt és hegyezték a füleiket. Ők ahallgatás szimbólumai, ami a jelenben létezés kifinomult módja. Kihegyezett füleik az élénk figyelmességet jelenítik meg. Térdeplő testhelyzetük az elnyugvás és a tisztelet jelképe. Befogadó hallgatásuk a tanulás módja, a bölcsesség és megértés elnyerésének útja. Ez a hallgató meditáció.

A valódi meghallgatás készségét nem is olyan egyszerű kifejleszteni. Manapság, a technikai szakértelem és az érzelmi megközelíthetlenség korszakában sokszor hajlamosak vagyunk inkább beszélni, mint meghallgatni. Amikor beszélünk valakihez, nem is párbeszédet folytatunk, hanem frázisokat cserélünk. Ahhoz, hogy valódi dialógus lehetséges legyen, a beszéd és a hallgatás egyaránt szükséges. A szóbeli csere egy beszélgetés során olyan, mint valami tánc és játék a két összefonódó emberi tudat között, s ez természetesen harmóniát hoz. Ezért a jó beszélgetés olyan művészet, mely a magunk s a mások számára is értékes.

A beszélgetés művészetében a két személy egyenlő partner. Az éppen beszélő fél aktívabb, míg a másik, a hallgató fél befogad. Az a beszélgetés, ahol az egyik csak beszél, anélkül hogy odafigyelne a másikra, diszharmóniát okoz a beszélgetésben és a kapcsolatban is. Ezért a beszélgetés egészsége és eredményessége érdekében mindkét félnek vállalni kell a meghallgató szerepét is.

Néha csak azért beszélgetünk, mert szükségünk valakire, aki meghallgatja, amit mondani szeretnénk. Azonban gyors és elfoglalt világunkban, ahol folyamatosan önmagunk kényeztetésére és vágyaink kielégítésére ösztökélnek, nehéz lehet találni valakit, aki tényleg meghallgat, hiszen ez azt feltételezi, hogy a személy képes legyen önmagát mással felcserélni, másvalaki helyébe helyezkedni. Ez az önfontosság csökkentését igényli. Sajnos modern kultúránkat az a veszély fenyegeti, hogy már senki sem akar meghallgatni, mindenki inkább önmaga előtérbe helyezésére vágyik. Inkább beszélni akarunk, s nem meghallgatni. Ez aztán azt eredményezi, hogy mindannyian rohanunk kifejezni magunkat, s nincs aki meghallgatna.

Manapság gyakran fizetünk azért embereket, hogy meghallgassanak minket. A meghallgatás művészetében képzett coachok és terapeuták gondoskodnak arról,

hogyan egyszerűen végre kifejezhessük magunkat. Csendben ülni és hallgatni egyfajta erőt sugároz. Hallgatásuk csökkenti a stresszünket, félelmünket, aggodalmainkat, feltárhathatjuk és elengedhetjük bizonytalanságainkat. Ugyanígy, ha megtanulunk hallgatni, akkor a mindennapi beszélgetéseink során is megemésztethetjük, szemlélhetjük és törődhetünk mások gondolataival, megértve és válaszolva érzelmi állapotukra.

Mint bármilyen más tevékenységet, a hallgatást is érdemes gyakorolni. A hallgatás legjobb módja, ha megtanulod, hogy megtartsd a saját helyedet. Irányító, hatalmi helyzetben mindig az van, aki beszél, és ezzel meghatározza a beszélgetés hangulatát és energiáját. Ha bizonytalan vagy a saját meghallgató szerepeddel kapcsolatban, félénknék és szorongónak érezheted magad, és akarva-akaratlan közbevágysz, hogy visszaszerezd az irányítást. Emiatt saját helyed megtartása az önbizalom és elköteleződés folyamata. Világosan megmutatja fegyelmezettségedet is, legfőképpen a beszéd ellenőrzésében – kiváltképpen olyan beszélgetésben, ahol oda-vissza záporoznak a szavak és ötletek. Amikor te vagy a hallgató szerepben, az egyértelműen a másik személy szolgálatának a lehetősége. Így, érdekes módon a meghallgatás sokszor nagyobb nyugalmat és önbizalmat ad, mint a beszéd. A jó meghallgatót nem fenyegeti, ha a másik veszi át az irányítást.

Ha nem tudunk meghallgatni, az számos dolgot eredményez. Az első az idővel kapcsolatos: nem tudunk a jelenben lenni, hiszen a meghallgatáshoz szükség van arra, hogy itt-és-most legyünk. Emiatt a meghallgatás egyértelműen az éber figyelmesség gyakorlása. Egyfajta odafigyelés, törődés. A meghallgatáshoz, amellett hogy jelenlétet igényel, szükség van arra, hogy érezzünk és gondoskodjunk. Maga is fül is megfejt a hango által közölt érzéseket, a belső fül pedig az egyensúlyért felel. A hallgatás segít kiegyensúlyozni a másokhoz fűződő kapcsolatainkat.

Azonban amikor gondatlanok és figyelmetlenek vagyunk – s így nem tudunk hallani – a tudatunk önmagunkra fókuszál. Ennélfogva többet törődünk a gondolatainkkal mint a beszélő szavaival. Múltbéli emlékeink vagy jövőbeli fantáziáink elvonnak minket a meghallgatás jelenbeli cselekedetétől. Egészen ártatlan módokon jelenhet ez meg: megkérdezzük például egy barátot, milyen az étel az új étteremben. Azt válaszolja, hogy az étel jó, és mellel megemlíti a nagy akváriumot a bejárat mellett. Erről eszünkbe jut a hal, amit nyáron bűvárokodás közben láttunk, s mire feleszmélünk és újra barátunkra figyelünk, ő már a desszertéről mesél.

Amikor nem tudunk figyelni, elvesztjük a kapcsolódást. Tulajdonképpen ez a nappali álmodozás, míg másvalakit hallgatunk, a gorombaságnak egy finom formája. Ugyanakkor, ha beszélgetés közben régi emlékeken ágódunk, lassan hajlamosak leszünk eltompulni. A jelen pillanat és a másik ember nem érdekes,

nem vagyunk elérhetőek új ingerek számára. Ha elveszítjük az érintkezést az emberi összekapcsolódottsággal, akkor elfeledkezünk arról, hogy a beszélgetés nem csupán egy párbeszéd követését jelenti, hanem a másikkal való törődést és az emberi együttműködés megbecsülését is.

Tehát, ha beszélgetésbe kezdünk, először is adjuk figyelmünket a másik embernek, fülünkkel a szavaira fókuszálva. Ez a fókusz kizárólagos, nem pedig olyan általános figyelem, amivel közben a zenét is hallgatjuk, meg egy másik beszélgetést és a madarak csiripelését és kutyák ugatását is.

Következő dolog, hogy e fókusz létrehozásához el kell lazulnunk. Gyakran, amikor nem figyelünk eléggé, van egy feszültség a testben. Ez a feszültség az agresszióval kapcsolatos. Valami a másik emberről eltérít bennünket a teljes figyelemtől. Talán nem bízunk meg benne teljesen, nem vagyunk készek arra, hogy befogadjuk. Vagy talán nem tiszteljük őt, nem tudjuk alárendelni magunkat. Ezen akadályok eltávolításához hasznos, ha be- és kilélegzünk, leülünk vagy felállunk, levesszük egymásról a kezeinket, lábainkat (nem keresztezzük), és megérezzük a feszültség helyét a testünkben. Miután visszakapcsolódtunk a testünkhöz a testtartás vagy a légzés által, már elég ellazultak lehetünk ahhoz, hogy figyeljünk és hallgassunk.

A valódi beszélgetés mégoly rövid pillanatainak is megvan az erejük hogy felemeljék egész életünket. Ezek segítségével megérinthetjük azokat a legbenső érzelmi összetevőket, melyek valóban emberré tesznek bennünket. Távolortanak az elkülönültség és befelé-fordulás érzéseitől. Szerencsére a beszélgetés művészete nem csak azon alapszik, hogy milyen okosan tudjuk fűzni a szavakat, hanem azon is, mennyire tudunk meghallgatóként befogadóak lenni. Tulajdonképpen a meghallgatás az ára annak, hogy téged is meghalljanak.

A valódi meghallgatás, mint a beszélgetés művészete olyan készség, amely fejleszthető. Ez nem mindig könnyű. Ki kell jönnünk saját bizonytalanságunkból és magunkba-fordulásunkból, ehhez önbizalomra és ellazultságra van szükség. Törődnünk kell a másik emberrel, ami érettséget igényel. Néhány történet zavaró vagy fájdalmas lehet, tehát a meghallgatáshoz bátorság is kell. Néhány beszélgetés unalmas és irritáló lehet, ezért türelem és együttérzés szükségeltetik. S noha a meghallgatás egy befogadást jelent, ugyanakkor dinamikus erőfeszítés is, mely lehetővé teszi, hogy mindenki növekedjék.