

Budistični pristop do duševne bolezn

Lama Yeshe: »A Buddhist Approach to Mental Illness«. From: *Becoming Your Own Therapist*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2003, pp. 67-79.

Rojen sem bil blizu Lhase, glavnega mesta Tibeta, izobraževal pa sem se na samostanski univerzi Sera, enem od treh velikih samostanov v Lhasi. Tam so nas učili, kako narediti konec človeškimi problemi – ne toliko tistimi, s katerimi se ljudje srečujemo v odnosih do zunanjega okolja, temveč notranjimi, duševnimi problemi, s katerimi se vsi soočamo. To sem torej študiral – budistično psihologijo, kako obravnavati duševno bolezen.

Zadnjih deset let sem delal z zahodnjaki in eksperimentiral, da bi videl, če budistična psihologija deluje tudi za zahodni um. Po mojih izkušnjah je bila izjemno učinkovita. Nedavno me je nekaj teh študentov povabilo na Zahod, da bi tu predaval in vodil tečaje meditacije, tako sem se torej znašel tukaj.

Lame menimo, da je srž v tem, da človeške težave primarno izhajajo iz uma, ne iz zunanjega okolja. Toda, namesto da bi govoril o rečeh, ki vam utegnejo biti nepomembne, bi bilo morda bolje, da mi zastavite konkretna vprašanja, da se lahko osredotočimo neposredno na zadeve, ki so za vas najzanimivejše.

Dr. Stan Gold: Lama, najlepša hvala, ker ste prišli. Bi lahko za začetek povedali, kaj mislite z »duševno boleznijo«?

Lama: Z duševno boleznijo imam v mislih tisto vrsto uma, ki ne vidi resničnosti; um, ki je nagnjen bodisi k precenjevanju bodisi k podcenjevanju lastnosti osebe ali objekta, ki ga zaznava, kar vedno privede do težav. Na Zahodu tega ne bi imeli za duševno bolezen, toda zahodna psihološka interpretacija je preozka. Če je nekdo očitno čustveno moten, to smatrate za problem, če pa je kdo v temelju nezmožen videti resničnost, razumeti svojo lastno resnično naravo, tu ne vidite problema. Toda to, da človek ne vidi svojih lastnih temeljnih duševnih naravnosti, je velik problem.

Človeški problemi so več kot le čustvena stiska ali motnje v odnosih. V resnici so to le majcene težavice. Tako je, kot da bi imeli spodaj ogromen ocean težav, vse, kar bi videli, pa so valčki na površini. Osredotočamo se na tiste: »O, ja, to je pa velik problem,« medtem pa ignoriramo dejanski vzrok, nezadovoljno naravo človeškega uma. Težko jo je videti, toda za nas so ljudje, ki se ne zavedajo narave svojega nezadovoljnega uma duševno bolni; njihov um ni zdrav.

Vprašanje: Lama Yeshe, kako se lotevate duševne bolezn? Kako pomagata duševno bolnim ljudem?

Lama: Da, odlično, čudovito. Moj pristop k zdravljenju duševne bolezn je, da poskušam osebo pripraviti do tega, da analizira temeljno naravo svoje težave. Poskušam ji pokazati

resnično naravo njenega uma, tako da lahko s pomočjo svojega lastnega uma razume svoje težave. Če lahko to stori, lahko sama reši problem. Ne verjamem, da lahko jaz rešim njen problem tako, da se z njo le malo pogovorim. Ob tem se lahko malce bolje počuti, toda to je zelo minljivo olajšanje. Korenina njene težave sega globoko v njen um; dokler je tam, bodo spremenljive okoliščine povzročale, da vznikajo novi problemi.

Moja metoda je to, da človeka pripravim do tega, da preuči svoj lastni um, da bi postopoma lahko ugledal svojo lastno naravo. Doživel sem, da sem dal komu majhen nasvet in človek si je mislil: »O, čudovito, moja težava je izginila; Lama je s par besedami rešil zadevo,« vendar je to izmišljotina. Človek si to le domišlja. Nobenega načina ni, da bi razumel svoj lasten duševni problem, ne da bi postal *svoj lastni* psiholog. To ni mogoče.

V: Kako pomagate ljudem razumeti njihove težave? Kako se tega lotite?

Lama: Poskušam jim pokazati psihološki vidik njihove narave in kako lahko pregledujejo svoj lastni um. Ko enkrat to znajo, lahko sami preiskujejo in rešujejo svoje težave. Poskušam jih naučiti tega pristopa.

V: Kaj konkretno je metoda, s katero jih učite gledati v resnično naravo uma?

Lama: V bistvu je to oblika preiskovanja ali analize, modrostna vednost.

V: Je to vrsta meditacije?

Lama: Ja; analitična meditacija ali meditacija pregledovanja.

V: Kako to storite? Kako nekoga učite preiskovanja?

Lama: Naj vam dam primer. Recimo, da neko osebo doživljam kot dobro. Vprašati se moram: »Zakaj imam ob tej osebi dobre občutke? Kaj me pripravi do tega?« Če to raziskujem, lahko odkrijem, da je to le zato, ker je bila do mene enkrat prijazna ali ker je tu kakšen drug podobno majhen nelogičen razlog. »Ljubim jo, ker je naredila to ali ono.« Isto velja, če imam za koga slab občutek; ne maram ga, ker je ravnal tako in tako. Če pa si zadevo ogledate malce globlje, da bi videli, če te dobre ali slabe lastnosti resnično obstajajo znotraj osebe, lahko opazite, da je vaše ločevanje na prijatelje in sovražnike utemeljeno na zelo površinskem, nelogičnem razmišljanju. Svoje sodbe utemeljuate na nepomembnih lastnostih, ne na celoti obstoja druge osebe. Vidite nekatere poteze, označite jih kot dobre ali slabe, morda na podlagi nečesa, kar je človek rekel ali storil, potem pa glede tega pretiravate preko vsake mere. Nato vas to, kar zaznavate, razburi. Skozi preiskovanje lahko spoznate, da ni razloga za tovrstno razlikovanje; nič drugega ne prinese, kot da vas drži v sponah, nataknjene in trpeče. Tovrstno preverjanje ne analizira le druge osebe, pač pa tudi vaš um, da lahko vidite, kako se počutite in kakšne vrste pristranskost uma vas je napeljala na to. To je bistveno drugačen pristop do analize kot na Zahodu, ki se pretirano osredotoča na zunanje dejavnike in ne dovolj na vlogo, ki jo v izkustvu ljudi odigra um.

V: Torej pravite, da leži težava predvsem v osebi, in se ne strinjate s stališčem, po katerem družba dela ljudi bolne?

Lama: Da. Na primer, srečal sem številne zahodnjake, ki so imeli težave z družbo. Jezili so se na družbo, na starše, na vse. Ko doumejo psihologijo, ki jo učim, pa pomislijo: »Nesmisel! Vedno sem krivil družbo, toda v resnici je bil *dejanski* problem ves čas v meni.« Nato postanejo spodobna človeška bitja, spoštljiva do družbe, svojih staršev, učiteljev in vseh drugih ljudi. Ne morete kriviti družbe za svoje probleme.

V: Zakaj ljudje tako pomešajo zadeve?

Lama: Zato, ker ne poznajo svoje lastne resnične narave. Okolje, ideje in filozofije so lahko spremljevalni vzroki, toda težave primarno izvirajo iz človekovega lastnega uma. Seveda lahko način, kako je družba organizirana, koga razburi, toda običajno gre za manjše zadeve. Na žalost so ljudje nagnjeni k temu, da jih napihnejo in se razburijo. Družba je takšna, kot je, če pa kdorkoli misli, da bi lahko svet obstajal brez družbe, le sanja.

V: Lama, kaj najdete v oceanu človekove narave?

Lama: Ko uporabljam ta izraz, govorim o tem, da so težave ljudi kot ocean, vse, kar vidimo, pa so valovi na površini. Ne vidimo, kaj leži pod njimi. »Oh, problem imam z njim. Če bi se ga znebil, bi rešil svoj problem.« To je, kot če bi gledali električne gospodinjske aparate, ne da bi razumeli, da je elektrika, ki jih napaja, tista, ki jih naredi uporabne.

V: Kakšne vrste problemov pa najdemo pod valovi?

Lama: Nezadovoljstvo. Nezadovoljen um je temeljni element človekove narave. Nezadovoljni smo sami s sabo; nezadovoljni smo s svetom zunaj nas. To nezadovoljstvo je kot ocean.

V: Ali drugo osebo sprašujete o njej ali kako se počuti, da bi ji pomagali razumeti samo sebe?

Lama: Včasih, običajno pa ne. Nekateri ljudje imajo precej specifične težave; v takšnih primerih lahko pomaga, da točno vemo, kaj so ti problemi, da lahko ponudimo natančno rešitev. Običajno pa to ni potrebno, ker so v bistvu težave vseh enake.

V: Koliko časa porabite za pogovor z osebo, da bi ugotovili, kaj so njene težave in kako se jih lotiti? Kot veste, v zahodni psihiatriji preživimo precej časa s pacientom, da bi mu pomagali, da sam razume naravo svojih težav. Ali vi delujete enako ali na drug način?

Lama: Naše metode ne zahtevajo od nas, da porabimo dosti časa za posameznika. Pojasnimo jim temeljno naravo problemov in možnost, da jih presežejo; nato jih učimo temeljnih tehnik dela s problemi. Te tehnike vadijo; po določenem času preverimo njihove izkušnje.

V: V bistvu torej trdite, da imamo vsi enake probleme?

Lama: Da, res je. Vzhod, Zahod, to je v osnovi ena in ista stvar. Toda na Zahodu morajo biti ljudje klinično bolni, preden boste rekli, da so bolni. To je za nas preveč površno. Glede na psihologijo Gospoda Bude in izkušnje Lam bolezen poteka globlje od zgolj očitnega izraza

kliničnih simptomov. Dokler ocean nezadovoljstva ostaja v vas, je lahko najmanjša sprememba v okolju dovolj, da potegne problem na plano. Kar se nas tiče, celo dovzetnost za prihodnje težave pomeni, da vaš um ni zdrav. Vsi tu smo v osnovi enaki v tem, da naš um ni zadovoljen. Posledično lahko že majcene spremembe v okolju v nas sprožijo bolezen. Zakaj? Ker temeljna težava leži v našem umu. Bistveno pomembnejše je, da izkoreninimo temeljni problem, kot da porabimo ves svoj čas za prizadevanje, da bi bili kos površinskim čustvenim težavam. Ta pristop ne ustavi našega nenehnega izkušanja težav; le tiste, za katere verjamemo, da smo jih pravkar rešili, nadomesti z novimi.

V: Ali je moj temeljni problem enak njegovemu temeljnemu problemu?

Lama: Da, temeljni problem vseh je to, kar imenujemo nevednost – ne razumemo narave našega nezadovoljnega uma. Dokler imate to vrsto uma, ste na isti ladji z vsemi ostalimi. Ta nezmožnost videti resničnost ni le ekskluzivno zahoden problem ali ekskluzivno vzhoden problem. To je človeški problem.

V: Temeljna težava je torej v tem, da ne poznamo narave svojega uma?

Lama: Točno tako, da.

V: In um vseh ima enako naravo?

Lama: Da, enako naravo.

V: Vsaka oseba ima enak temeljni problem?

Lama: Da, toda ob tem obstajajo razlike. Na primer, pred stotimi leti so imeli ljudje na Zahodu določene vrste težav. V veliki meri so jih rešili s tehnološkim razvojem, mnoge od njih, toda sedaj so na njihovem mestu vzniknile nove. O tem govorim. Novi problemi nadomeščajo stare, toda to so še vedno problemi, ker temeljni problem ostaja tu. Temeljni problem je kot ocean; težave, ki jih skušamo rešiti, pa so le valovi. Na Vzhodu je enako. V Indiji so težave, ki jih izkušajo ljudje v vaseh, drugačne od tistih, ki jih izkušajo ljudje v prestolnici, New Delhiju, toda še vedno so to le težave. Na Vzhodu in Zahodu je temeljna težava enaka.

V: Lama, kot razumem, pravite, da je temeljna težava v tem, da so posamezniki izgubili stik s svojo lastno naravo. Kako izgubimo stik s svojo naravo? Zakaj se to zgodi?

Lama: Eden od razlogov je, da smo preveč zaposleni s tem, kar se dogaja zunaj nas. Tako zelo nas zanima, kaj se dogaja v svetu čutov, da si ne vzamemo časa, da bi raziskali, kaj se dogaja v našem umu. Nikoli se ne vprašamo, zakaj je svet čutov tako zanimiv, zakaj se stvari kažejo na takšen način, kot se, zakaj se nanje odzivamo na določen način. Ne pravim, da se ne bi smeli meniti za zunanji svet, toda vsaj enako količino energije bi morali razširiti na analizo svojega odnosa z njim. Če lahko doumemo naravo obeh, subjekta in objekta, lahko resnično napravimo konec problemom. Občutite lahko, da je vaše materialno življenje popolno, pa se vendarle sprašujete: »Ali me to resnično zadovoljuje? Je to vse?« Preverite lahko svoj um:

»Od kod zares prihaja to zadovoljstvo?« Če razumete, da zadovoljstvo ni odvisno od zunanjih stvari, lahko uživate tako v materialnih dobrinah kot v miru uma.

V: Je narava nezadovoljstva vsake osebe različna ali enaka za ljudi na splošno?

Lama: Z relativnega zornega kota ima vsak posameznik svoj lasten način razmišljanja, občutenja in razločevanja; na ta način so užitki vsake osebe individualni. Relativno. Toda, če globlje pogledate, če se ozrete v globoke, nespremenljive, trajnejše ravni občutenja, sreče in veselja, boste videli, da lahko vsak doseže enake ravni užitka. V relativnem posvetnem svetu si mislimo: »Moji interesi in užitki so takšni in takšni, torej moram imeti to, to in to. Če se znajdem v takšnih in takšnih okoliščinah, bom nesrečen.« Na relativni ravni so naše izkušnje individualne; vsak od nas razlikuje na svoj način. Toda na absolutni ravni lahko izkusimo identično raven sreče.

V: Lama, ali težave ljudi rešujete tako, da ljudi umaknete v meditacijo, ali jih odrežete od zunanjega sveta? Je to način, s katerim obravnavate ljudi?

Lama: Ne nujno. Ljudje bi se morali povsem zavedati tako tega, kar se dogaja v njihovem umu, kot tega, kako se njihov um nanaša na zunanji svet in kakšne učinke ima okolje na njihov um. Sveta ne moreš zapreti iz svojega življenja; z njim se moraš soočiti; odprt moraš biti za vse.

V: Je vaše zdravljenje vedno uspešno?

Lama: Ne. Ne nujno.

V: Kaj ga v določenih primerih naredi neuspešnega?

Lama: Včasih pride do težav v komunikaciji, ljudje napačno razumejo, kar govorim. Morda nimajo potrpežljivosti, da bi prenesli metode, ki jih priporočim, v dejanja. Zdravljenje nezadovoljnega uma vzame čas. Spreminjanje uma ni kot pleskanje hiše. Barvo hiše lahko spremeniš v eni uri. Da spremeniš stališče uma, potrebuješ precej več časa.

V: O kakšnem času govorite? O mesecih? Letih?

Lama: Odvisno od posameznika in vrste težave, o kateri je govora. Če imate težave s svojimi starši, lahko to morda rešite v enem mesecu. Toda spreminjanje in preseganje temeljno nezadovoljnega uma lahko traja mnogo, mnogo let. Valovi so preprosti; ocean je težji. Hvala, to je bilo zelo dobro vprašanje.

V: Ali imate kakšen postopek, skozi katerega izberete ljudi, ki jim poskušate pomagati?

Lama: Ne, nobenega postopka selekcije nimamo.

V: Ljudje preprosto pridejo k vam?

Lama: Da. Kdorkoli lahko pride. Ne glede na barvo, raso, razred ali spol, vsa človeška bitja imajo enak potencial, da rešijo svoje probleme. Ni težave, ki je človeška modrost ne bi mogla rešiti. Če ste modri, jih lahko vse rešite.

V: Kaj pa ljudje, ki niso tako modri?

Lama: Potem jih morate pa naučiti, kako biti modri. Modrost ni intuitivna; ljudem morate odpreti um zanjo.

V: Ali lahko pomagata otrokom, da na ta način rešujejo težave?

Lama: To je brez dvoma mogoče. Toda z otroki ne morete vedno intelektualizirati. Včasih jim morate pokazati stvari skozi umetnost ali skozi vaša dejanja. Včasih ni tako modro, da jim rečete, naj storijo to ali ono.

V: Lama, kakšne vrste nasvet bi dali staršem, da lahko pomagajo svojim otrokom spoznati svojo naravo?

Lama: Kot prvo bi rekel, da je bolje, da ne intelektualizirate z besedami. Bistveno verjetnejše je, da bosta učinkovita pravilno ravnanje in ustvarjanje mirnega okolja. Na ta način se bodo otroci avtomatično učili. Celotni majhni otroci se odzivajo na vibracije. Spominjam se, kako sem se takrat, ko sta se moja starša prepirala, počutil grozno; bilo je boleče. Otrokom ni potrebno veliko reči, raje se vedite primerno, mirno in nežno ter ustvarite dobro okolje. To je vse; posebno, ko so premajhni, da bi razumeli jezik.

V: Kako pomembno za človeško srečo je telo?

Lama: Če želite biti srečni, je zelo pomembno, da je vaše telo zdravo, saj obstaja tesna vez med vašim telesnim živčnim sistemom in vašim umom. Motnje v vašem živčnem sistemu bodo povzročile motnje v vašem umu; spremembe v vašem telesu povzročijo spremembe v vašem umu. Med obema obstaja močna povezava.

V: Ali bi lahko kaj svetovali glede prehrane in spolnega vedenja pri ohranjanju telesnega zdravja?

Lama: Oboje je lahko pomembno. Seveda je vsak od nas drugačen, torej ne morete reči, da ista dieta ustreza vsem. Kot posamezniki smo telesno navajeni na določeno prehrano, torej bi lahko radikalne spremembe diete pomenile šok za naš sistem. Prav tako lahko pretiravanje pri spolni dejavnosti naredi naše telo šibkejše, zaradi česar lahko postane šibkejši tudi naš um, naša moč osredotočanja ali prodorne modrosti.

V: Kaj je preveč?

Lama: Tudi to je odvisno od posameznika. To ni enako za vse. Telesna moč vsakega človeka se razlikuje; preverite skozi svojo lastno izkušnjo.

V: Zakaj smo tu? Kaj je smisel našega življenja?

Lama: Dokler smo navezani na svet čutov, smo navezani na svoja telesa, torej moramo živeti v njih.

V: Toda kam grem? Ali moram kamorkoli iti?

Lama: Da, seveda, nobene izbire nimate. Nestalni ste, torej boste morali oditi. Vaše telo je narejeno iz štirih stalno spreminjajočih se elementov, zemlje, vode, ognja in zraka. Ko so uravnoveženi, rastete pravilno in ostajate zdravi. Če pa eden od njih ni več v ravnovesju z ostalimi, lahko povzroči kaos v vašem telesu in konča vaše življenje.

V: Kaj se zgodi po tem? Se ponovno rodimo?

Lama: Da, se. Vaš um ali zavest je drugačna od vašega fizičnega telesa, vašega mesa in krvi. Ko umrete, pustite telo za sabo in vaš um gre v novega. Od časa brez začetka smo umirali in bili ponovno rojeni v eno telo za drugim. Tako to razumemo. Psihologija Gospoda Bude pravi, da je na relativni ravni značilna narava uma precej drugačna od značilne narave fizičnega telesa.

V: Ali živimo, da bi se nenehno izboljševali? Boste v starosti boljši kot ste zdaj?

Lama: Nikoli ne morete biti prepričani v to. Včasih so starci slabši od otrok. Odvisno, kako modri ste. Včasih so otroci modrejši od odraslih. Za tovrsten napredek v življenju potrebujete modrost.

V: Če v tem življenju bolje doumete sebe, se boste izboljšali v naslednjem?

Lama: Brez dvoma. Bolje ko razumete naravo svojega uma v tem življenju, boljše bo vaše prihodnje življenje. To velja celo za to življenje, če danes razumete svojo lastno naravo, bodo prihodnji mesec vaše izkušnje boljše.

V: Lama, kaj pomeni *nirvana*?

Lama: Nirvana je sanskrska beseda, ki pomeni svobodo ali osvoboditev. Notranjo osvoboditev. Pomeni, da vaše srce ni več vezano na nenadzorovan, neukročen, nezadovoljen um niti ni vpeto v navezanost. Ko spoznate absolutno naravo svojega uma, se osvobodite vezi in lahko najdete zadovoljstvo, ne da bi bili vezani na čutne objekte. Naš um je vezan zaradi koncepta ega; da bi zrahljali te vezi, moramo zrahljati ego. Morda vam zveni nenavadno, da bi morali zrahljati svoj ego. To vsekakor ni nekaj, o čemer govorimo na zahodu. Nasprotno, tu nas učijo graditi ego; če nimaš močnega ega, si zgubljen, nisi človek, si šibek. Kot kaže, je to družbeni pogled. Z zornega kota budistične psihologije pa je koncept ega naš največji problem, kralj vseh problemov; druga čustva so kot ministri, ego pa je kralj. Ko sežete onkraj ega, kabinet drugih slepil izpuhti, razburjen, omejen um izgine in dosežete trajno blaženo stanje uma. To imenujemo nirvana, notranja svoboda. Vaš um ni več pogojevan, vezan na nekaj drugega, kot je v tem trenutku. Ker je sedaj naš um odvisen od drugih pojavov, ti pojavi, ko se premikajo, povedejo naš um s seboj. Nimamo nadzora; naš um je voden kot žival z vrvjo, napeljana skozi nozdrvi. Nismo svobodni; nismo neodvisni.

Seveda si mislimo, da smo svobodni in neodvisni, toda nismo; znotraj sebe nismo svobodni. Vsakič, ko vznikne nenadzorovan um, trpimo. Torej osvoboditev pomeni, da smo prosti odvisnosti od drugih pogojev, pomeni izkušnjo stabilne, večne blaženosti, namesto vzponov in padcev našega običajnega življenja. To je nirvana. Seveda je to le kratka razlaga; o tem bi lahko govorili ure in ure, toda ne zdaj. Toda, če razumete naravo notranje svobode, spoznate, da minljiv občutek užitkov še zdaleč ne zadošča in da ti niso najpomembnejša stvar. Spoznate, da imate kot človeško bitje zmožnosti in metode, da dosežete trajno stanje večne, nepogojene radosti. To vam odpre novo perspektivo na življenje.

V: Zakaj mislite, da metode budistične psihologije ponujajo posamezniku večje možnosti za uspeh pri doseganju večne sreče, medtem ko utegnejo imeti druge metode velike težave pri tem in morda nikoli ne uspejo?

Lama: Ne pravim, da zato, ker budistične metode delujejo, ne potrebujemo drugih. Ljudje so različni; individualni problemi zahtevajo individualne rešitve. Zgolj ena metoda ne bo delovala za vse. Na Zahodu ne morete reči, da krščanstvo ponuja rešitve za vse človeške težave, zato ne potrebujemo psihologije ali hinduizma ali kakršnekoli druge filozofije. To je napačno. Potrebujemo številne metode, saj imajo različni ljudje različne osebnosti in različne čustvene težave. Toda pravo vprašanje, ki si ga moramo zastaviti pri katerikoli metodi, je, ali lahko resnično povsem zaustavi človekove težave, za vedno? V bistvu je Gospod Buda sam učil osupljivo raznolike psihološke zdravilne metode za širok razpon težav. Nekateri ljudje mislijo, da je budizem precej majhna tema. V resnici pa je Gospod Buda ponudil milijarde rešitev za neštete težave, s katerimi se ljudje srečujejo. Skoraj tako je, kot da bi podal vsakomur zanj osebno prirejeno rešitev. Budizem nikoli ne pravi, da obstaja le ena rešitev za vsako težavo, v slogu »to je edina pot«. Gospod Buda je podal izjemno raznolike rešitve, ki so pokrile vsako predstavljivo človeško tegobo. Prav tako ni noben konkreten problem rešen čez noč. Nekatere je potrebo preseči postopoma, po stopnjah. Budistične metode upoštevajo tudi to. Iz tega razloga potrebujemo mnogo pristopov.

V: Včasih vidimo paciente, ki so tako močno moteni, da potrebujejo velike doze zdravil ali pa le veliko časa, preden se z njimi lahko zgolj pogovarjate. Kako pristopite do človeka, s katerim se intelektualno niti sporazumevati ne morete?

Lama: Začnemo počasi, počasi, da postanemo prijatelji in si lahko pridobimo njihovo zaupanje. Nato, ko se njihovo stanje izboljša, začnemo komunicirati. Seveda to ne deluje vedno. Pomembno je tudi okolje – mirna hiša na deželi; miren prostor, primerne slike, terapevtske barve, takšne stvari. Težko je.

V: Nekateri zahodni psihologi verjamejo, da je agresija pomemben in nujen del človekove narave, da je jeza vrsta pozitivnega gonila, čeprav ljudi včasih pripelje v težave. Kakšen je vaš pogled na jezo in agresijo?

Lama: Ljudi spodbujam, da svoje jeze ne izrazijo, naj je ne spustijo na plano. Namesto tega jih poskušam pripraviti do razumevanja, zakaj se razjezijo, kaj jezo povzroča in kako nastaja.

Ko spoznate te stvari, jeza, namesto da bi se izrazila navzven, sama sebe prebavi. Na Zahodu nekateri menijo, da se osvobodiš jeze tako, da jo izraziš – da se konča, če jo sprostiš. To, kar se dejansko zgodi, pa je, da s tem pustiš v svojem umu vtis, na podlagi katerega se bo prihodnjič ponovno razjezil. Učinek je torej ravno nasproten temu, kar ljudje verjamejo. Videti je, kot da bi vaša jeza pobegnila, toda v resnici pravkar v svojem umu zbirate še več jeze. Ti odtisi, ki jih jeza pušča na vaši zavesti, preprosto okrepijo vašo težnjo, da se na okoliščine odzovete s še več jeze. Toda, če ji ne pustite, da bi prišla na plano, to še ne pomeni, da jo potlačite in jo zatrete. To je enako nevarno. Naučiti se morate, da raziskujete globljo naravo jeze, agresije, strahov ali česarkoli, kar vas pesti. Ko se ozrete v najglobljo naravo negativne energije, boste videli, da je resnično precej brez podlage, da je le um. Ko se spremeni vaše umsko izražanje, negativna energija izgine, použije jo modrost, ki razume naravo sovraštva, jeze, agresije in tako naprej.

V: Od kod je prišel prvi trenutek jeze? Jeze, ki je pustila odtis za odtisom za odtisom?

Lama: Jeza pride iz navezanosti na čutne užitke. Preverite sami. To je čudovita psihologija, toda morda jo je težko razumeti. Ko se nekdo dotakne nečesa, na kar ste zelo navezani, zgubite živce. Navezanost je izvor jeze.

Dr. Gould: Lama, hvala lepa, da ste prišli in nas obiskali. Bilo je zelo, zelo zanimivo.

Lama: Najlepša hvala vam, zelo sem srečen, da sem vas vse spoznal.

Prince Henry's Hospital, Melbourne, Avstralija, 25. marec 1975