



Együttérzés

Egy rövid kis mondás, amely oly egyszerűnek tűnik, hogy a legtöbb ember legjobb esetben is csak a vasárnapi prédikációban tudja elviselni: „Amit nem akarsz, hogy veled tegyenek, te se tedd másall!” Ezt az „életbölcsséget” annak idején nálunk az egész osztálynak együtt kellett fújnia, „hogy bevésődjék”. Végül is az „arany szabályról” van szó, az arany pedig rendkívül értékes. Közben meg azt gondoltuk, hogy ez ugyanazon a szinten áll, mint az affélek, hogy „Amit Jancsika nem tanul meg, azt János már sosem fogja tudni”. Vagyis hogy az egyik kedves mondás a sok közül. „És éppen ez a tévedés”, hangsúlyozza ma Karen Armstrong londoni vallástudós. „Az arany szabály az együttérzés kulcsa, az együttérzés pedig lényegi jelentőségű az életünkben, hiszen veszélyesen polarizált világban élünk. Olyan világot kell fölépítenünk, amelyben az emberek egymást tisztelve tudnak együtt élni. Ezért tettekre kell váltanunk az arany szabály ethoszát is.”

Karen Armstrong szerint az arany szabály szerinti tájékozódás igényes feladat ugyan, de nem bonyolult; vallástudósként és filozófusként az elmúlt években élénken foglalkozott ezzel az életbölcsséggel. Ő maga 1944-ben született, és fiatal nőként katolikus apáca volt; azután kilépett a rendből, majd többek között a *Leo Baeck College* professzorasszonyaként számos könyvet jelentetett meg, a legutóbbi kettő címe: *A tengelykorszak (A világvallások eredetéről)*, illetve: *Védőbeszéd Istenért*. Szerinte mindenki képes alkalmazni az arany szabályt, éppen azért, mivel az olyan egyszerű; csak az a fontos, hogy kritikusan viszonyuljunk önmagunkhoz, és bepillantsunk saját érzelmeink, a „szívünk” világába: Mitől szenvedek? Milyen lelki és testi fájdalmakat akarok minden körülmények között elkerülni? Szem előtt tartva az arany szabályt, tiszteltem kell tartanom a többi embert. A döntő mozzanat ez a kérdés: Komolyan akarhatok-e megtenni másokkal olyan negatív és terhes dolgot, ami számomra visszataszítónak tűnik? Így nemcsak a láthatárunk tágl, hanem Karen Armstrong szerint

„kilépünk az egónk szűk világából is: az arany szabály arra szólít fel minket, hogy együtt érezzünk a másik emberrel; ekkor kivesszük magunkat a világ középpontjából, és a másik embert helyezük oda” – azaz kiszabadítjuk az arany szabály érvényességét a magánszféra szűk teréből.

A jó együttélésnek ezt a mércéjét eddig talán csak akkor vettük tekintetbe, ha például vitánk volt a szomszédokkal, vagy szidtuk a mellettünk élő családot a gyereklárma miatt, de közben megfeledkeztünk arról, mennyit szenved a ház többi bérelője a mi gyámoltalan zongoragyakorlásunktól. Karen Armstrong viszont politikai és gazdasági összefüggésekbe helyezte az arany szabályt, és megőrizte a felismerés viselkedést megváltoztató erejébe vetett bizalmát: Aki nem akarja maga elszenvetni mindazt a rosszat, amit másokkal tesz, az megváltoztatja terveit, eláll eddigi kérdéses és embertelen elgondolásaitól, és együtt érzővé, azaz embertársiassá válik. Az embereknek minden országban és minden kultúrában kifejezetten el kellene köteleződniük e mellett. Karen Armstrong 2008-ban tette közzé Az együttérzés chartáját, amelyet azóta sok ezer ember írt alá minden földrészen. Ebben többek között ez áll: „Ezenfelül teljesen abba kell hagyni, hogy másoknak szenvedést okozzunk, akár a magánéletben, akár a közéletben. Közös emberi mivoltunkat tagadjuk meg, ha rosszakaratból, sovinizmusból vagy önérdékből fakadóan erőszakosan cselekszünk vagy beszélünk, kihasználunk másokat, vagy megtagadjuk alapvető jogait, és mások megalázásával gyűlöletet váltunk ki.”

Az arany szabály iránytű a békés világhoz, de ezt a világot nem lehet csupán a struktúrák megváltoztatásával fölépíteni, hanem mindenekelőtt gondolkodásunk és érzelmeink megújításával. Karen Armstrongnak van néhány szövetséges e programban, például *Hans Küng*, aki már sok évvel ezelőtt papírra vetette „világ-ethosz-projektjét”. *Erich Fromm*, a még ma is gyakran idézett pszichoterapeuta és filozófus „a humanizmus lényegeként” értékelte az arany sza-

bályt. Karen Armstrong egy lépéssel tovább megy: valamennyi vallást és felekezetet, minden politikai ideológiát és világnézeti elméletet az arany szabály mércéjének vet alá: „Ezért minden férfit és nőt arra hívunk föl, hogy ismét az erkölcs és a vallás középpontjába állítsa az együtt érző részvétet, és térjen vissza ahhoz az elvhez, hogy semmis az Írásoknak mindazon értelmezése, amely erőszakra, gyűlöletre, mások megvetésére tanít.”

Így aztán nincs többé helye az igazság kizárólagos igényének, mert ez a forrása annak az akaratoskodásnak, amely csak erőszakos összetűzésekben végződhet. Meg kell erősíteni az összes vallások és világnézetek nagy humanista útmutatásait. „A vallások csak akkor jók, hasznosak és értelmesek, ha arra ösztönzik az embereket, hogy együtt érzően viselkedjenek, és tiszteljék az idegeneket” (K. Armstrong).

Ezért olyan fontos emlékezni arra, hogy eredetileg minden vallás közös meggyőződést hirdetett, mégpedig egymástól függetlenül: az arany szabályt, amely egyetemes, általánosan emberi, a szó legjobb értelmében vett „örök” igazságnak számít. Képletesen szólva: megtisztítja az emberek értelmét és megindítja a szívüket. Embertív teszi az embert.

A kínai bölcsele, *Konfucius* (Kr. e. 551-479) bizonyára az első egyike volt, aki a számunkra ismert formában megfogalmazta az arany szabályt. „Konfucius úgy vélte, tanítványainak naponta valóra kell váltaniuk ezt a tanítást, mert csak így juthatnak el arra, ami a legfontosabb az életben, s amit kínaiul 'ren'-nek hívnak, tehát a jóindulatra és a jóságra”, mondja Karen Armstrong, és így folytatja: „Konfucius elsőként hangsúlyozta, hogy a vallást nem szabad elválasztani az altruizmustól, és hogy az a lényeg, hogy abszolút és szent tisztelettel bánjunk másokkal.”

A *hinduizmusban* és a *dzsainizmusban* is nagyon korán elemi etikai tájékozódási pontként fogalmazták meg az arany szabályt. A Páli Kánonban, Buddha tanbeszédeinek legrégebbi összefoglalásában ez áll: „Amilyen én vagyok, olyanok ezek is; amilyen-

nek ezek, olyan vagyok én is. Ha az ember ily módon azonosul a másikkal, akkor nem kíván ölni vagy ölésre parancsot adni.” Egy másik beszédében pedig azt mondja Buddha: „Amikor magammal törődöm, a másikkal törődöm, és amikor a másikkal törődöm, magammal törődöm.”

Az aranszabály rabbinikus körökben is abszolút középpontja az etikának. Jézus egyik kortársának, az idősebb *Hillel* rabbinak (Kr. e. 30 – Kr. u. 9) meggyőződése volt, hogy az egész zsidó tanítást össze tudja foglalni ezekkel a szavakkal: „Ami nem kívánatos számodra, te se tedd felebarátodnak! Ez a teljes tóra, ez a teljes útmutatás, a többi csak magyarázat.” *Hillel* rabbi az egész zsidó vallásosságot, a Kivonulás és a Sínai-hegy gazdag hagyományát, a prófétákat és a törvényt egyaránt az aranszabály hatálya alá helyezi. Olyan radikális kezdeményezés ez, amelyet a názáreti Jézus is osztott.

Máté és Lukács evangélista beszámol arról, hogy *Jézus* is nagyra becsülte az aranszabályt, mindazonáltal pozitív megfogalmazásban használta: „Mindazt, amit akartok, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ugyanúgy cselekedjétek velük ti is – mert ez a törvény és a próféták [tanításának lényege]”, olvassuk Máténál (7,12), és szinte ugyanígy hangzik az idézet Lukácsnál is (6,31).

Még ha *Mohamed* maga nem fogalmazta is meg „saját” aranszabályát, halála után további „hagyományait” terjesztették, az ún. hadithokat. Ezek

egyik versében ez áll: „Senki sem hívó muszlim, amíg nem kívánja testvérének ugyanazt, amit magának kíván.” *Abu Hurayra*, *Mohamed* egyik munkatársa emlékeztet arra, hogy „testvéren” igenis minden embert kell érteni, nem pedig csak a többi muszlimot: „Kívánd a többi embernek, amit magadnak kívánsz! Csak ekkor leszel igazi muszlim.”

Filozófusok is ismételten érdeklődtek az aranszabály iránt. A legkorábbi tanúságtétel Kr. e. 600-ból származik. *Milétoszi Thalész* ekkoriban foglalkozott azzal a kérdéssel, hogyan is lehet az ember igaz módon. Válasza afféle töredéke az aranszabálynak: „Azáltal, hogy amit másokban hibáztatunk, mi magunk nem tesszük.”

A 20. században mindenekelőtt a pszichológus és filozófus *Erich Fromm* (1900-1980) fejlesztette tovább az aranszabály hiteles tanítását: „Amit másoknak tesszük, magunknak tesszük. Ha például teljes agresszivitással tönkretesszük egy másik emberben az eleven szellemi erőket, ha lelkileg megsebezve őt, megfosztjuk a reménytől és a bizakodástól, akkor ez effajta cselekvés visszaüt ránk. Végül aztán magunk is úgy véljük, hogy az olyan szellemi és lelki erőknél, mint a remény és a bizakodás, semmi jelentőségük sincs számunkra. Senki sem marad sértetlen, ha megsebez másokat.”

Erich Fromm óvott attól, hogy az aranszabálynak ezt az etikailag oly

igényes eligazítását már csak pragmatikus stratégiaként fogjuk föl, amely gazdasági összefüggésben pusztán a korrekt alkudozásról és cselekvésről gondoskodik. *Fromm* attól félt, hogy a gazdasági gondolkodás mód mai mindenhatósága hallgatólagosan átalakítja majd az aranszabályt, például ezzé a felszines mondással: „Éppen annyit adok neked, amennyit te adsz nekem.” Ekkor a kereskedelmi partnerek lemondanak ugyan a csalásról és a trükközésről, kifelé korrekt avagy „fair” módon viselkednek, és kapitalista világunkban ez sem kevés; de a pszichoterapeuta *Erich Fromm* számára a lelki egészség okán az a fontos, hogy feltétlenül a hiteles aranszabályhoz igazodjunk, ahogyan azt az összes vallások tanítják, mert csak az mozdítja elő a felebaráti szeretetet és az együttérést, s ezzel az emberi életet: „A tisztesség [fairness] szabályának viszont az a célja, hogy ne érezzük magunkat felelősnek a másikért, és egynek a másikkal, hanem el legyünk választva tőle, és távolságot tartsunk. A tisztesség szabálya azt jelenti ugyan, hogy az ember tiszteli felebarátja jogait, de azt nem, hogy szereti őt.”

Egyetemes spiritualitásként az aranszabály nagyon hasznos a globális változások korában, amikor nagyon bizonytalan három milliárd elszegényedett és kiéheztetett ember életben maradása, és az emberek által okozott éghajlatváltozás a földet fenyegeti. Az aranszabály ekkor kézenfekvővé teheti mindazok számára, akik még élvezik a jólétet, és a föld erőforrásainak nagyobbik részét használják el: Változtassátok meg életstílusotokat, hogy magatok is életben maradhassatok! Ha minden embernek lehetősége lenne arra, hogy ugyanolyan mértékben fossza ki a föld javait, mint gazdagok alkotta kisebbség, akkor az egész föld azonnal összeomlana.

Aki spirituális erőket tiszteltben tartja és követi az aranszabályt, az átalakítja tudatát, új emberré válik; a reformok és forradalmak csak így lehetnek sikeresek.

Christian Modehn

Forrás:
Publik-Forum, 2012/5

