

Zen tükrök



21. szám
2022. nyár

Vissza a kályhához
Zen és
projektmenedzsment
Az én, a tudat
és a tudat kutatás
Trauma
Lélek

Ecsettel és mozgással
a haiku világában
A sárkány és elefánt
falitábla
Kóborlások
Vakajamában
Eckhart mester
és a zen



A Dharma-beszélgetés szertartásunk része

Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés

Zen tükör

A Zen Tükör Magazin
a Tan Kapuja Buddhista Egyház
Zen Közösségének lapja

21. szám

2022. nyár

DOI 10.56328/ZenTukor.21

Megjelenik alkalmanként

A kiadásért felelős
A Tan Kapuja Zen Közösség apátja,
Dobosy Antal

Főszerkesztő:
Dobosy Antal

Szerkesztőbizottság:
Ballai Bence
Károlyfi Judit
Szeremley Anett
Szeremley Levente



A szerkesztőség címe:
A Tan Kapuja Zen Közössége
Zen Tükör szerkesztőség
1098 Budapest, Börzsöny utca 11.

A nyomdai előkészítést
Dobosy Antal végezte

A lap a PRINTPIX NYOMDÁBAN
készült (www.printpix.hu)
Felelős vezető: Szakáll Tamás

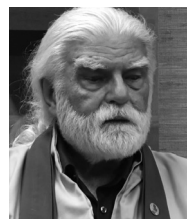
DOI 10.56328/ZenTukor
ISSN 1218-0726



通玄峰頂人是人間
道眼望物滿目青山
蘇松高士作

Dobosy Antal

Ragaszkodás



Gyakran hallok buddhisták részéről azt a tanácsot, hogy „Ne ragaszkodj!”. Ahogy ezt a kifejezést használják, az nekem azt sugallja, mintha maga a ragaszkodás egy elítélendő, nagyon negatív tulajdonság lenne. Úgy hangzik, mintha a problémákat maga a ragaszkodás okozná. Természetes, hogy az embernek vannak problémái és nehézségei, de az a szemlélet, ami e mögött a tanács mögött van, a problémák megoldását a ragaszkodás megszüntetésében látja, mintha a ragaszkodás lenne mindennek az oka. Ez a gondolkodás a négy nemes igazság túlzottan leegyszerűsített értelmezésének felel meg. Mintha másolná azt a gondolatmenetet, hogy a vágyak okozzák a szenvedéseinket és a bajainkat, így a vágyak megszüntetése a bajok megszűnését is eredményezné. Pedig a ragaszkodás megítélésének ez a módja, ez a gondolatmenet azt is elvetendőnek ítéli, ami pedig igazán érték ebben a tevékenységben és a dolgokhoz való viszonyunkban. Hiszen nem mindegy, hogy mihez ragaszkodunk! Egy fogadalom megtartásához ragaszkodni azt jelenti, hogy kitartunk szándékaink és elhatározásaink mellett, ami nélkül nincs előrehaladás a buddhista megvalósítás útján sem. Például, a bódhiszattva fogadalmak megtartása csak ragaszkodással lehetséges. Ragaszkodunk ahhoz, hogy ezen az úton fogunk járni, így szeretnénk gyakorolni, segíteni másokon, és a teljesség elérésére törekszünk. Önmagában a ragaszkodás és a kitartás valami mellett nem jó és nem rossz! Ha egy tevékenység a szellemi előrehaladásomat jelenti, akkor érték, ha nem, akkor az ügyet kellene ejteni, nem azt az erőt, ami a célok megvalósítását biztosítja. Egy hátráltató dologhoz való ragaszkodási viszonyban nem a képességünket kellene megszüntetni, hanem az irányát, a tárgyát! Olyan mintha fordítva ülnénk a lovon, nem arra haladunk, amerre menni szeretnénk. Ne a lovat okoljuk azért, mert rossz irányba megy, hanem azt, aki irányítja. A viszonyunkat kell megváltoztatni ehhez az erőhöz. Át kell tudnunk venni az irányítást! A ragaszkodást is egy a haladást biztosító eszköznek kellene tekinteni, egy hatékony erőnek, amit lehet jó és rossz célokra egyaránt használni. Vegyük észre, hogy a szép és a jó dolgok, a kitartást igénylő emberi teljesítmények csak úgy jöhettek létre, hogy az alkotó ember ragaszkodott céljai megvalósításához! Legyünk okosak, és használjuk ezt az eszközt megfelelően, használjuk inkább a nemes emberi céljaink eléréséhez és szellemi fejlődésünkhöz! 🐾

Tartalom

	Bevezető	Vers
Ragaszkodás • Dobosy Antal	1	37 Kenéz László • kolomp
	Interjú	12 Radics József • Ki segít?
Ecsettel és mozgással a haiku világában		30 Radics József • Mélek
• Kiss György Ádám		Esszé
• Szeremley Anett	19	7 Dobosy Antal • Vissza a kályhához
Tanulmány		43 Dobosy Antal • Lélek
Az én, az elme		45 Kengyel Tímea • Kóborlások Vakajamában
és a tudat kutatás • Dobosy Antal	27	41 Knud Rosenmayr • Halál és valaki elvesztése
Eckhart mester és		10 Némethy András • Lehet valamire
a zen • Hagymási Tamás	33	jó egy háború?
Trauma • Szeremley Levente	3	31 Szatmáry Ildikó • Az a nap
Zen és		2 Von Dó szerzetes • A sárkány
projektmenedzsment • Tátrai Tibor	13	és elefánt falitábla

Von Dó szerzetes

A sárkány és elefánt falitábla



Tanulmányaim folytán többször találkoztam azzal a kifejezéssel, ami így szól: „Egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül!” Ezt a templomi szabályzatban is olvashatjuk, amit a *Kvan Um Zen Iskola* gyűjtött össze és adott ki *Szung Szán* zen mestertől, de mint ismeretes Hui-haj Paj-csang zen mester alkotta meg Kínában, így mentve meg a zen (*csan*) irányzatot a buddhista üldöztetéstől. Ezért Koreában a templomok közösségi és gyakorló helyiségében található egy tábla a beosztásokkal és az alatta lévő személyek nevével. A megnevezése ennek: *Jong Sza Pang*, vagyis a sárkány és az elefánt falitábla.

Szung Szán zen mester vezetésével, 2001-ben egyik tanítványának követője által építtetett templomot avattunk föl, Koreában a *Szo Bek* hegységben. Az eseményt követően hármunkat jelöltek ki a templom zen hagyományokon alapuló működtetésére és vezetésére. Így az apát, a szerzetesvezető és a házfőnök beosztásokra kellettünk, míg emellett 5-6 fő világi alkalmazott segítette munkánkat. Természetesen volt hivatalos megnevezése is az „intézménynek”: *O Re Szán, Hjon Dzsong Sza*, ami a hegy és a templom nevének kínai írásjegyeiből eredt.



A templom apátja kérte Szung Szán zen mestert, hogy legyen szíves a sárkány és az elefánt falitábla megnevezését és az ahhoz tartozó beosztások kínai kalligráfiáját megfesteni, amit később egy fatáblára kifaragnak. Nem kis unszólásra kötélnek állt, pontosabban ecsetet ragadott. Eljöttek hozzánk segédjével és titkárával a távoli hegyekbe. Az utazás nem volt egyszerű, mert akkortájt még csak épülőben volt a templom alatti völgyben lévő autótűt. Szó szerint hegyen-völ-

gyön és úttalan utakon kellett átvergődniük. A szokásos vendéglátás, ebéd, teázás, beszélgetés, tanítás után átjött a mester a zen gyakorlás helyiségébe (*szon-von*). A zen terem (*szon-bang*) közepén nekikészülődünk a kalligráfiák elkészítésének előkészületeihez. Természetesen mi magunk tettünk-vettünk, sürgölődünk a mester körül. Legelőször a papírt ésszerű előkészíteni, megmérni, kiszabni, összehajtogatni, szétteríteni, lesúlyozni. Ezen munkafolyamatok alatt esett meg a következő dolog.

Én fogtam a mérőszalag távoli végét, amit letettem egy pontra, ahova úgy gondoltam tennem kell. A mester rám szólt, hogy tegyem arrébb! Arrébb tettem, de újra rám szólt. Nem oda, amoda! Amoda tettem, mire rám förmedt. Nem oda, még arrébb! Még arrébb tettem, de ez sem volt jó. Nem oda, ekkor már fennhangon szólt hozzám, hogy a másik helyre! A másik helyre tettem. Ekkor kiabálni kezdett, hogy ő az ellenkező irányba mondta! Az ellenkező irányba lettem valahova, de azon nyomban üvöltött velem, koreaiul és angolul, hogy nem értem meg azt, hogy tegyem oda azt a végét a szalagnak, ahova ő mondja! Fölegyenesedtem, ránéztem, szemtől szemben álltunk. Gondolatok, indulatok öntöttek el, valami olyasfélék: „Ő lenne az én mesterem, tanítóm?! Még egymás szavát sem értjük meg, ha kell!” Szomorúság és kétség fogott el. Mire *Szung Szán* zen mester nyugodtan, mosolyogva, csillogó szemekkel, mintha mi sem történt volna elnevette magát. Ujjával mutatva meg azt, hogy pontosan hova tegyem le a mérőszalag túlsó végét. Amikor letettem, ennyit mondott: „Na, végre!”

Mikor később megkérdezték tőlem, hogy volt-e különös képessége tanítónknak, Szung Szán zen mesternek, mindig ez a történet jutott eszembe. Hát persze, semmi kétségem afelől, hogy „gondolatolvasó” volt! No meg amit többször is hangoztatott önmagáról, hogy: „Én a problémák mestere vagyok! Ha probléma van, megoldom, ha nincs, létrehozok egyet!”

Szeremley Levente

Trauma



Kaszálás közben odajött hozzám egyik vendégünk, hogy elmesélje: az imént egy megvilágosodásszerű, felszabadító belátása volt arról, hogyan tette őt tönkre az anyja, és ez hogyan gyűrűzött tovább a saját gyerekeire. Ennek apropóján gondolkoztam el azon, hogy jóformán minden ismerősöm valamilyen gyerekkori traumával birkózik, ami önmagában véve furcsa, mivel szemmel láthatóan egy tömegjelenségről van szó. Ezek szerint egy traumatizált társadalomban élünk? És ha igen, miért? Vagy a kifejezés nincs a helyén? Az, hogy ma valaki lelki betegségek pszichológiai terminusaiban határozza meg önmagát, teljesen természetesnek számít, mint ahogy az is, hogy életét a gyógyulás értelmében vett önismereti útként fogja fel. Miért van az, hogy az életünket a betegség-gyógyulás koordinátái mentén határozzuk meg? És miért gondoljuk azt, hogy egy akadály elhárításával automatikusan helyére zökken az életünk? Egyáltalán: miért hátra nézünk, és nem előre?

Amennyire én tudom, az egész a pszichoanalízissel kezdődött, de a modern pszichotechnikák is ebben a paradigmában mozognak (kineziológia, reinkarnációs hipnózis, családállítás stb.). A koncepció lényege, hogy a személyiség torzulását egy pillangóeffektus-szerű folyamat eredményének tekintik, amit egy múltbéli, traumatikus esemény indított el. Az elfojtás miatt azonban a történet eredete az idők homályába vész (tudatalatti), ezért szükség van egy módszerre, melynek birtokában a pszichomágus eredményesen tud vadászni erre a múltbéli eseményre – képes előbányászni, feltárni és felszínre hozni az életünket kisiklató ősokot, a mételyt. Ez egy történeti megközelítés, amiben sok igazság van, hiszen a személyiségünk bizonyíthatóan önszerveződő rendszerként fejlődik – mégis felmerült bennem a gyanú, hogy itt valami nagyléptékű megvezettetés folyik. Nemrég ugyanis arra figyeltem fel, hogy olyasvalaki panaszkodott a gyerekkori traumájára, aki egy közismerten kiegyensúlyozott családban nőtt fel. Nem vontam kétségbe helyzete súlyosságát,

a történetét hallgatva mégis az a benyomásom támadt, hogy túl nagy jelentőséget tulajdonít a traumájának. Egy gyerek számára elég lehet egyetlen rossz hangsúly, vagy egy szerencsétlen képzettársítás, ami a környezetének talán fel sem tűnik, benne mégis elültet egy magot, ami később – némi képzavarral élve – egész lavinává nőheti ki magát. Ilyen magok, vagy kristályosodási gócpontok mindannyiunk tudatában tömegesen vannak jelen, a személyiség pedig, önszerveződő rendszerként éppen ezekből kiindulva építi fel különféle, történeti jellegű állapotait. Ebben a megközelítésben nem kérdés, hogy a jelen állapot valamilyen múltbéli állapotra vezethető vissza, az viszont igen, hogy a benne rejlő alternatívák sokaságából miért éppen egy hibás konstrukció valósul meg? Mivel a döntési helyzetekben általában több alternatíva között választhatunk, az ember sorsa egy fastruktúrájú gráfként is felfogható, ami óriási variabilitást jelent a történet kimenetelében. Ha meggondoljuk, hogy a döntéseink számarányban mekkora túlsúlyban vannak a kezdő lépéshez képest, és hogy minden döntésünk a környezetünkkel való kölcsönhatásban alakul, akkor egyáltalán nem magától értetődő, hogy a kezdő feltétel ilyen determinisztikusan meghatározza a sorsunkat. Az erő-ellenerő elve alapján minimum a szociális környezet szerepének fel kellene merülnie a kérdésben. Ha tehát van valami különös az egész problematikában, az nem a „trauma”, hanem éppenséggel a pszichoanalízis retrográd módszertana, ez ugyanis merőben idegen az evolúció logikájától. Ha a természetben egy élőlény fejlődése megakad, azt mindig előremutatóan és adaptív módon, az önszerveződés építkező logikája mentén igyekszik meghaladni. Egy hétköznapi megfigyeléssel szemléltetném ezt.

A munkahelyemen egyszer a takarítónő befőttes üvegben hozott egy arasznyi Diffenbachia szárat, nem fogadnám-e be, ő sajnálja kidobni. Rábólintottam, elültettem, aztán figyeltem, mi

történik. A növény gyors fejlődésnek indult, sorra hozta az újabb és újabb leveleit, melyek egy önmagába visszakunorodó alakzatból bomlottak ki. Egyszer azonban az egyik levél beragadt, és nem tudott kipattanni ebből a karikába görbült állapotából. Könnyedén kipiszkálhattam volna, mégsem nyúltam hozzá, mert kíváncsi voltam, hogy a növény hogyan oldja meg a helyzetet. Valami olyasmit vártam, hogy most majd mindent bevetve nekidurálja magát, és ha ez nem segít, akkor felrobban, mint egy kuktafazék. De nem ez történt. A megoldás az volt, hogy a levél úgy maradt, a növény pedig újabb levelek meghozatalával folytatta növekedését, vagyis egyszerűen átlépett a problémán. A lombzat terebélyesedésével a hiba teljesen eljelentéktelenedett, a beragadt levél idővel elszáradt, és eltűnt, egyáltalán nem befolyásolva a továbbiakat. Ez nagy tanulság volt a saját életemre vonatkozóan is: rájöttem, hogy a problémáimat nem kell megoldani, hanem egyszerűen át kell rajtuk lépni, és menni abba az irányba, amerre szeretnék, bármilyen botrányosan hangzik is ez egy pszichoanalízisen szocializálódott elme számára. (A jelenség termodinamikai értelmezéséről bővebben: Az élet informatikája 2. rész / Az evolúció hajtóereje.)

A helyzet az, hogy az én problémafelvetésem is tartalmaz egy sajátos, korra jellemző ellentmondást, ez azonban alkalmas arra, hogy rávilágítsak a pszichoanalízis körüli zűrókre. A pszichoanalízissel kapcsolatos látszólagos ellentmondás könnyen feloldható, ha azt egy nagyobb szabályozó kör részének tekintjük, nevezetesen a társadalom, mint élő organizmus egy belső visszacsatoló mechanizmusának. Az evolúció logikájáról mondtak ugyanis, az evolúció autonóm entitásaira vonatkoznak (egyed, faj) – ahol azonban önmagukba visszacsatoló hurkok jelennek meg, ott rögtön egy élőlény metabolizmusára kell gondoljunk (autokatalízis). Márpedig az ember, mint közösségi lény esetében célszerű eleve ebből kiindulni. A társadalmi beágyazottság kérdése akkor is felmerül, ha a pszichoanalízist önálló memetikai objektumként tekintjük, és arra kérdezzük rá, hogy más doktrínákkal való versengése során hogyan válhatott jóformán egyeduralgó, paradigmaképző tényezővé? Az evolúció logikája

szerint a siker titka a kulturális környezet valamely „ökológiai fülkéjéhez” való alkalmazkodásban keresendő. Ebben a megközelítésben nem is olyan nehéz felfedezni a pszichoanalízisnek azokat az implicit, ill. hallgatólagosan beleértett tartalmait, melyek a modern világra vonatkoznak, és amelyek nélkül értelmezhetetlen az egész. De pontosan miről is van szó?

Először is, ha azt mondjuk, hogy a lelki zavar oka egy trauma, ami egy rendkívüli esemény, azzal tulajdonképpen azt is mondjuk, hogy egy sajnálatos baleset történt, amiért sem az egyén, sem pedig a társadalom nem felelős. Az illető szempontjából ugyanis egy vis maior helyzetről van szó, a társadalom szempontjából pedig a normál „munkamenetől” eltérő anomáliáról. A nagy számok törvénye alapján ilyesmi sajnos bárkivel, bármilyen okból kifolyólag megtörténhet – az „esetet” majd a pszichodoki kivizsgálja –, egy dolog mindenesetre biztos: egyéni problémával állunk szemben. Ilyesmivel nem dicsekszik az ember, hiszen mégiscsak egy devianciáról van szó – az ügyet tehát kellő diszkrecióval illik kezelni, ami csak a páciensre és az orvosára tartozik, és ezt az orvosi titoktartás is garantálja. Na, ez az, amit csak egy individualista társadalomban lehet előadni. Ahhoz, hogy ezt természetesnek vegyük, szükség van a modern tömegtársadalmak individualista világképére, ill. értékrendjére, ami nem mellesleg a piacgazdaságnak is egyik alapvető feltétele. Ha azonban belegondolunk, hogy az emberi lét eredendően (ab ovo) közösségi lét, rendkívül bizarrá válik a kép. Fajunk mintegy 300 ezer éves története során a személyiség egyensúlyát az garantálta, hogy a személyes identitásunk nem különült el a közösség identitásától. A közösség túlélési stratégiájának környezetbe való beágyazottsága, valamint munkamegosztásra épülő együttműködése egy sokrétű társas kapcsolatok és tevékenységek által kondicionált tudatosságot tartott fenn. Ma azonban, amikor egyénileg kell az egzisztenciánkról gondoskodnunk, egyénileg alakítjuk ki a világnézetünket, a hiedelemrendszerünket, az életmódunkat. Már nem működik a közösség „memetikai pufférének” a kiegyensúlyozó hatása. A modern, jóléti társadalmak pszichés zavarainak közös vonása, hogy valamilyen egyoldalú

rögeszme (kényszeresség, komplexus) uralja le és torzítja el a karaktert, ami arra enged következtetni, hogy az evolúció nem készített fel minket arra, hogy egyedül birkózzunk meg a saját elménkkel. Úgy tűnik, hogy a szabadidős hobby egzisztencia parttalansága nagyobb kihívás számunkra, mint a régmúlt korok bármely szorongattatása. Az egyéni önmegvalósítás csapdája, hogy jó eséllyel önállósult memetikai objektumok valósítják meg magukat az egyén rovására. Ha abból indulunk ki, hogy az emberi faj léte a munkamegosztásra épülő kooperáción alapul, melynek viselkedésbeli alapjait ösztönös készségek és szükségletek teremtik meg (lásd Csányi Vilmos), akkor az a tény, hogy a pszichoanalízis narratívája figyelmen kívül hagyja a közösségi lét szerepét, tulajdonképpen egy társadalmi szintű elfojtásként értékelhető, módszertana pedig nem más, mint egy kognitív diszsonanciát csökkentő, hártó mechanizmus.

Fontos észrevenni azt is, hogy ha a sorsunkat a pszichoanalízis szigorú ok-okozati kere-



tében értelmezzük, azzal kizárjuk az emberi lét transzcendens dimenzióit, ami megint csak a modernitás pusztá észre támaszkodó, vallás-tagadó létszemléletét tükrözi. Ha a sorsunkról úgy gondolkozunk, hogy a jelen állapot egy múltbéli esemény (trauma) egyenes következményeként állt elő, amit csak úgy lehet megváltoztatni, ha visszamegyünk a folyamat kezdetéhez, azzal a létünket egy számítógépes program szintjére degradáljuk, ahol az output az input egyértelmű függvénye, mivel itt mindent az


algoritmusok határoznak meg. Ez egyébként önmagában is arra utal, hogy egy világi rendszerről beszélünk, ami szükségképpen valamilyen világi érdeket szolgál. A vallási, spirituális rendszerek ugyanis egy idő felett álló, transzcendens távlatból szemlélik az embert. Ez a látásmód a gondolkodáshoz képest egy meta-helyzetet képvisel, ami egy független viszony és ilyen formán a tudat szabadságának a forrása. Az imént utaltam egy modellre, amely szerint az ember sorsát egy fastruktúrájú gráfként kellene elképzelni. Eszerint minden személyiség alternatív sorsok tömegét hordozza magában lehetőségként (lásd: csomók és fordításaik), ezek közül azonban csak egy tud megvalósulni. A kiválasztódás tekintetében az előbb a környezet (társadalom) szerepére mutattam rá, itt azonban egy másik szempont is bejön. Ha ugyanis képesek vagyunk élni a tudat szabadságával, akkor a történet bármely pontján, minden döntési helyzetben lehetőségünk van letérni az ok-okozatiság determinisztikus pályáiról és valamilyen más irányba indulni – mondjuk egy belső vízió irányítása mentén. Azzal, hogy a pszichoanalízis ezt a dimenziót kiveszi a képletből, máris lefogta a kezünket, bármi legyen is narratívájának a tartalma. Szellemi szempontból ez egy olyan helyzet, mintha a saját hajdánál fogva próbálnád kihúzni magad a vízből. Akkor is, ha a segítő kéz adott esetben egy pszichomókus keze, hiszen ahogy megbeszéltük: az egész retrográd koncepció egy különös, önmagába visszacsatoló hurok.

Érdekes, hogy a pszichoanalízis – amúgy egyszerű és frappáns – modellje önmagában is tartalmaz egy ellentmondást. A tudatalatti okok feltárásának koncepciója ugyanis két okból tűnik igen meggyőzőnek. Az egyik, a világunkat meghatározó ok-okozati gondolkozás azon elemi tapasztalata, hogy egy probléma megoldása döntően függ attól, hogy miből indulunk ki. Ennek egyik tanulságos példája számomra az volt, amikor egy sziklát kellett lebontanom egy garázs építése során. Kezdetben egy frontális támadással, teljes erőbedobással toltam a légkalapápcot, de ezzel csak annyit értem el, hogy lukakat fúrta a sziklába, amiből apró szilánkok pattantak le – tehát gyakorlatilag nem haladtam semmit. Egy idő után azonban finom érezetet vettem

észre a sziklán és rájöttem, hogy ha ezeken a pontokon állok neki, akkor hatalmas darabokban esik szét. A bonyolultabb gondolati struktúrák szintjén a matematika Gödel-tétele fogalmazza meg a jelenséget, aminek a lényege az, hogy bizonyos zsákutcákból csak úgy juthatsz ki, ha megváltoztatod az alapvetéseket. A másik az az ugyancsak közismert tapasztalat, amely szerint a személyiség önszerveződő rendszerként fejlődik, vagyis az újabb rétegek mindig a már meglévőre rakódnak rá. Ennek köszönhető, hogy a karakterünk alapvető vonásai már gyerekkorban eldőlhetnek, ill. el is dőlnek. A pszichoanalízis tulajdonképpen ezt a két tapasztalatot köti össze, amikor azt ígéri, hogy a sorsunkat megrontó gyökérok megváltoztatásával az egész felépítmény meg fog változni. Ez egy tetszetős, logikusnak tűnő gondolat, valójában azonban egy igen rafinált csúsztatás. Egy absztrakt nézőpontból ugyanis tényleg rokon jelenségekről van szó, mégis teljesen másképp vetődik fel a kérdés, ha a szubjektumra vonatkoztatjuk. Nem mindegy, hogy az adott problematikával szubjektum-objektum viszonyban állunk, vagy hogy éppenséggel a személyünk maga a probléma. Éspedig nem csak amiatt, hogy az utóbbi egészen más típusú, nehezebben megragadható figyelmet igényel. Arról van szó, hogy ha az énünk egy meghatározó jelentőségű, mélyen beágyazódott elemét próbáljuk kipiszkálni, azzal egyfelől egy koherens (élő) rendszer stabilitását támadjuk meg (még ha az egy kellemetlen állapot is), amire az, a működéséből adódó erőteljes ellenállással fog válaszolni – másfelől pedig a kötések sokasága miatt (gondoljunk egy komplexusra) eleve óriási energiákat igényel a felszámolása. Nem véletlen, hogy az analízisek évekig, sőt néha évtizedekig is eltarthatnak, rengeteg idő, energia, és nem mellesleg pénz befektetésével. Az eredmény pedig még akkor is kérdőjeles, ha sikerül megváltoztatni a kritikus parával való viszonyunkat. Ahogy ugyanis arra fentebb kitértem, az egyensúlyvesztés alapvető oka egy életmódbeli probléma, nevezetesen a közösségi lét hiánya – a terápia pedig nem ad megoldást a tudat kontrolljának problematikájára, sem életmód tekintetében, sem a metatudatoság irányába.

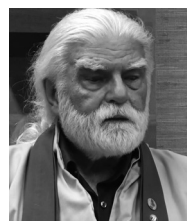
Összegezve az eddigieket: egy ilyen módszertan tulajdonképpen azt csinálja, hogy egy

kifelé orientálódó egóból csinál egy önmagába forduló egót, azzal pedig, hogy leköti a szabad kapacitásokat (kvázi egy végtelen ciklusba küldi az illetőt), társadalmi szempontból ártalmatlanítja. Aki ugyanis nem képes megtalálni a boldogságát a kapitalizmus termelő-fogyasztó ciklusában, az potenciális veszélyt jelent a társadalomra. A közösségi társadalmakkal ellentétben, ahol a már említett okokból értelmezhetetlen az antiszociális viselkedés, egy individualista társadalomban (a magányos gladiátorok tömegtársadalmában) eleve kódolva van. Ebben a helyzetben kézenfekvő megoldás, hogy „kutyaharapást szőrével” alapon az individualizmus selejtjeit az individualizmus meghatározásával kezeljük, vagyis önmagukat téve meg érdeklődésük tárgyává egyenesen szenvedélyükké váljon az elszigetelődés. Ennek egy sokkal célratörőbb válfaja a gyógyszeres kezelés, ami már nem is bajlódik az egyén metikai gubancaival, hanem rövidre zárva a kérdést, egyszerűen leszedálja az illetőt.

Ezzel a kissé talán elrajzolt képpel arra próbáltam rávilágítani, hogy a trauma kérdésköre, ami egy személyes szinten megjelenő probléma, valójában egy jóval nagyobb léptékű társadalmi problematikára mutat rá. A lényege ennek az, hogy a modern társadalmakat egy olyan gazdaság dominálja, amely profitérdekek mentén gyarmatosítja az emberi létet – mint ahogy minden más természeti erőforrást is. A közeljövőben a mesterséges intelligencia kifejlődésével, új technológiák megjelenésével és a globális hálózatok egységesülésével mindez bizonyosan szintet lép – mennyiségi és minőségi értelemben egyaránt. A növekedés gyorsuló ütemét figyelembe véve nagyon élesen vetődik fel a természeti környezet és a civilizációnk összeomlásának lehetősége is. Ugyanakkor, éppen a folyamat változékonysága és instabil jellege magában rejtje a történet alakításának, ill. kedvező kikutatásának a lehetőségét is. Azt azonban látni kell, hogy ezt nem bízhatjuk a véletlenre – tennünk kell azért, hogy a jövő alternatívái közül a megfelelő világba érkezzünk. Ideje tehát, hogy megrázzuk magunkat, kilépjünk az önsorsrontó gondolkodásmódjainkból, és valami előremutató stratégiát dolgozzunk ki. Egyéni és társadalmi léptékben egyaránt. 

Dobosy Antal

Vissza a kályhához



Tél van, és én mindennap begyűjtök a cserépkályhába. Először megnézem a tűzteret, és a piszkavassal a hamut lekotrom a hamu részbe. Aztán összekaparom a tegnapi maradék faszenet középre és előre. Így meg tudom állapítani, hogy milyen gyújtósokra és fákra van szükségem a begyűjtáshoz. Csak ezután megyek ki, hogy bekészítsem a fát a kosárba. A fatárolóban balra vannak a kisebb és vékonyabb gyújtósok, középen a közepes nagyságú fák, jobbra a legnagyobbak, és azok, amelyeket nem sikerült kettéhasítani. A kosár aljára 3-4 vagy 5 nagy fa kerül, annak megfelelően, hogy milyen az időjárás, mennyire van hideg, és milyen időjárás várható. Persze az sem mindegy, hogy este gyűjtök-e be, vagy reggel, és mit fogunk aznap csinálni, itthon maradunk-e és belső munkát folytatunk, vagy esetleg el kell menni valahová, és egész nap nem leszünk itthon. Szóval ezektől függ az, hogy a nagyobb fákból mennyit készítek a kosárba. Aztán jönnek a kisebb, vékonyabb fák, amelyek a begyűjtáshoz kellenek, amelyek majd a legvastagabb fáknak

adják át a tüzet. Amelyek majd annyi paraszat szorgáltatnak, hogy a nagyobb fák is be tudjanak gyulladni. Az, hogy mennyi közepes fát kell a kosárba tennem, az függ attól, hogy mennyi faszén maradt tegnapról, ha sok, akkor kevesebb is elég, ha kevesebb, akkor több kell. Sőt, ha egyáltalán nem maradt faszén, akkor egy olyan közepes fa is kell, amelyet majd keresztbe teszek, hogy arra támasszam a vékonyabb gyújtósokat. A kosárba legfelülre kerülnek az egészen vékony gyújtósok, talán úgy 5-6 darab. Egy kosár fa általában elég egy egész napra. Csak ha nagyon hideg van, akkor szükséges kétszer begyűjtani. De a mostani enyhébb téli időszakban ez már ritkán fordul elő.

A begyűjtáshoz odakészítem a kosarat a kezem ügyébe, hogy a kis háromlábú székről könnyen elérjem a kosarat, és a tűzterbe is könnyen tudjak dolgozni. Először választok két közepes fát, amit a faszén kupac két oldalára teszek, azzal megtámasztva azokat, de úgy, hogy majd a lángokat megfelelő irányba terelje majd. Aztán jönnek a kis és vékony gyújtósok. Ezeket úgy érdemes elhelyezni, hogy a legvékonyabb és a száraz gyújtós közepén, legalul legyen, majd a többi úgy teszem fölé, hogy amikor az elsőt meggyújtom a gyufával, az majd átadja a tüzet a fölötte levőnek, ami aztán meggyújtja a többi gyújtóst. Amikor azok már égnak, egy rész meggyújtja a kisebb közepes fákat, és tüzet adnak az alattuk lévő faszénnek is, ami viszonylag hamar átizzik, és segít fenntartani a tüzet. A közepes és nagyobb fákat szépen egymás fölé rakom, hogy az egész majd egyszerre izzon fel, és a lehető leghamarabb elérje a párázs állapotát.

Ha készen vagyok az előkészítéssel, és gondosan az előbbi logika szerint elkészültem, akkor egyetlen gyufa elég, hogy begyűjtsak. Amikor meggyújtottam a legvékonyabb gyújtóst, még nyitott kályhaajtóval egy-két percig figyelem, hogy a tűz úgy terjed-e, ahogy megterveztem, majd, amikor már több olyan fa is van,



ami kellő módon meggyulladt, akkor ráhajtom a kályhaajtót. Így a huzat a kéményen keresztül behúzza a friss levegőt a lyukakon keresztül, és mint egy fűjtató, fújja a tüzet. A gyors levegő magas hőfokon tartja a tűzteret, így a fából távozó gázok nagy hőfokon elégnék, felizzítják a fát, és a fa is hamar izzó faszénné ég el. A keletkező forró levegő, a hosszú járatok miatt, még azelőtt leadja a meleget, mielőtt a kéményen eltávozna, és a kályhát forrosítja fel. A cserépkályha úgy van építve, hogy a nagy tömegével igen jól tárolni tudja a hőt, és akár 24 óráig is képes meleget adni, hiszen nem egyszerre adja le a tárolt meleget, hanem fokozatosan.

Mindezt azért írtam le ilyen részletesen, mert egy fűtési idényben nagyon nem mindegy, hogy mennyi fát használ el az ember. Ezzel a fűtési módszerrel nekem 20-22 mázsa fa elég szokott lenni egy fűtési idényben. Ha nem lennék ilyen alapos, akár a többszöröse, 50-60 mázsa sem biztos, hogy elég lenne egy télre.

Több dolog is megfontolandó a begyújtással kapcsolatban. Az egyik, hogy megfelelő technológiával rengeteg fa takarítható meg, ami nemcsak a háztartás költségeit csökkenti, hanem a tüzeléssel kapcsolatos munkát is harmadolja. Olcsóbban, sokkal kevesebb idő és munka ráfordításával jár, hogy az otthonukat melegen tartsuk. De ez csak a közvetlen és a velünk kapcsolatos hatás. Az, hogy kevesebb fát használók, azt is jelenti, hogy hatással vagyok az erdőgazdaságra, ezen keresztül az energia-gazdálkodásra, aminek természetesen hatása van a Föld klímájára, az emberi környezetünk megóvására is. Egy embernek ugyan nagyon kicsi a hatása a Földre, de mégis érdemes végiggondolni az egész folyamatot.

Felmerül a kérdés, hogy a cserépkályhával rendelkező családok vajon hogyan használják a kályhájukat, milyen módszerrel gyújtanak be, és kitől tanulták, hogyan tanulták meg a begyújtás és kályha használatának a módját. Vajon aki látja, hogy én hogyan gyújtok be, az mit lát meg, és mit nem lát meg abból, amit csinálók. Különös az, hogy a gondolkodás mikéntje mennyire meghatározza ezt a folyamatot!

A kályhába való begyújtás minden alkalommal a fejben dől el. Minden alkalommal, az adott helyzetet kell megoldani! Ugyan vannak

benne rutinos, megszokásból adódó folyamatok, mozdulatok, de mégis minden begyújtás más helyzetből indul, és mást kell megoldani. Minden nap más az időjárás, az igény, a kiindulási helyzet és a fahasábok is a legkülönbözőbbek. Így mindig új helyzet van. Minden egyes begyújtás gondolkodást kíván, figyelmet és jó döntéseket. Tehát valójában az, hogy sok ezer forintot sikerül megtakarítani egy idény alatt, azon múlik, hogy jól tudok-e gondolkodni. Azon, hogy tudok-e összetett feladatot megoldani, hogy meg tudom-e tervezni az egész begyújtás folyamatát a gyufától a kályhaajtó bezárásáig. A kérdés az, hogy ez a gondolkodási képesség hogyan jön létre, hogyan tanulható? És az is, hogy hogyan adható át?

Sokszor említik az emberi hagyományban, hogy a legjobb tanítómester a példamutatás. Furcsa, de azt gondolom, hogy azzal, hogy valaki látja nap mint nap, a begyújtás folyamatát, nem feltétlenül jön rá arra, hogy a fejben mi játszódik le eközben! Bár a cselekvési folyamatot láthatja, mégis az ok-okozati összefüggésekre nem lát rá. Abból, hogy a vékonyabb ágak lejjebb vannak, nem következik, hogy az illető érti is, hogy miért érdemes így rakni. Megtanulhatja azt a szabályt, hogy „kisebb, közepes és nagy”, de előre látni azt, hogy melyik melyiknek adja majd át a tüzet, egy egészen más, magasabb szintű gondolkodási képesség. És mi tagadás, sok olyan embert ismerek, akik nem rendelkeznek ilyen képességgel, bár lehet, hogy csak a tűzgyújtás területén nem. Formai szempontok, tanult szabályok alapján, megszokott rutinok alapján gyújtanak be a cserépkályhába, aminek az eredménye, hogy nincs elég meleg a szobában, ráadásul túl sok fa kell ahhoz, hogy meleg legyen, és állandóan rakni kell, hogy forró legyen a kályha. Ráadásul az ősszel megvásárolt famennyiség jóval a fűtési idény vége előtt elfogy, nem beszélve arról, hogy rengeteg pénzbe kerül.

Akik nem képesek átlátni és érteni a cserépkályha működésének elvét, nem abból vezetik le a begyújtás módját, és nem annak alapján rendelik meg és használják el a tűzifát a fűtési idényben, azok ne reméeljék azt, hogy az életük konfliktusok nélkül zajlik majd. Ténylegesen megérteni az emberi lét folyamatait alapvetően

fontos ahhoz, hogy életben maradjunk. Ma már, mármint ebben a modern világban, az emberi elmének bonyolultabb, magasabb szintű működése szükséges. Ezeknek a magasabb szintű képességeknek az elsajátításához nem elég a példamutatás. Hiszen a példamutatás csak a külsőségeket másolja le, de nem tanítja meg az embert a magasabb szintű működésre. Akkor, ha értjük az egész folyamatot, a gondolkodás helyesen fogja megoldani az aktuális feladatot, és a gondolkodás eredményéből adódó tényleges cselekvés is helyes és megfelelő lesz. Végül is ez az eszme a modern világ alapja.



Vetítsük az egész problémakört a buddhizmusra. A Dharma, azaz a Tan egészének megértéséből kell levezetni az öt fogalmat (*pancsa síla*), azokat az erkölcsi elveket, amelyek a buddhista élet alapelvei. Ha értjük az élet lényegét, de nem csak az emberi életet, akkor az, hogy hogyan kell viselkednünk, milyen erkölcsi normákat érdemes betartanunk, következésképpen az élet lényegének felismeréséből. És nem pedig fordítva, hogy tartsuk be a buddhista öt erkölcsi szabályt, és akkor előbb utóbb meg fogjuk érteni az élet lényegét.

Mi emberek a nagy élővilág részei vagyunk. Együtt tartjuk fenn ezen a bolygón az életet. Egyéni életünknek szerepe van az élet fenntar-

tásában, és más élőlényeknek szerepük van a mi egyéni életünk fenntartásában. Az élet tehát fontos az egyéni életünkben is, ezért legyen az erkölcsi szabályunk legfontosabbja az élet tisztelete, szolgálata és fenntartása. Azaz ne azért ne ártsunk más élőlénynek, mert az nem erkölcsös, hanem ha mégis ártani vagyunk kénytelenek, akkor az szolgálja az életet. Ne akarjuk azt, hogy az oroszlán répát egyen!

Az ember közösségi lény. A nyelvünk, a kultúránk, a gondolkodásunk nem genetikai adottság. Ezeket az emberi közösség hozta létre, és tartja fenn, mert ez emberi létünk alapja. Ezért a közösségi létet, az emberi közösséget tartsuk tiszteletben, szolgáljuk, és tegyünk meg mindent a fenntartásáért. Ne azért ne vegyünk el valakitől annak tulajdonát, mert az nem erkölcsös, hanem azért, hogy az emberi közösség fennmaradjon. Ha mégis szükséges lenne másoktól tulajdont elvenni, azt csak akkor tegyük, ha a közösséget szolgálja. Ne akarjuk, hogy egy indián megváljon törzsi szokásaitól!

A kíváncsiság, a tudni akarás az az erő, ami segít úgy az egyéni, mint a közösségi létben ahhoz, hogy a világot, minket magunkat és a viszonyunkat a világhoz megértsük. Ezért a megismerni akarást tartsuk tiszteletben, szolgáljuk, és tegyünk meg mindent a fenntartásáért. Ne azért tanuljunk, mert az erkölcsös, hanem azért, mert az az emberi lét magasabb szintre való jutását szolgálja!

Folytassuk tovább az eddigi gondolatmenetet! Tartsuk tiszteletben a kommunikációt és a tiszta tudatot! Szolgáljuk, és igyekezzünk mindent megtenni a fenntartásáért! Ne azért ne hazudjunk, vagy tartsuk magunkat távol a drogoktól, mert azt egy erkölcsi szabály tiltja, hanem mert azok az emberi lét megtartásához szükségesek!

Használjuk az emberi gondolkodást arra, amire való, az egyéni élet problémáinak hatékony megoldásaira, az élet fenntartására, az emberi lét minőségének javítására, az emberiség problémáinak megoldására! A buddhizmus az élet vallása, és az emberi tudat az alapja. A megvilágosodás megvalósítása nemcsak egyéni érdek, bár lényege az egyénileg megvalósított átlátás. A látás, a belátás és a világ megértése közös emberi célunk.

Némethy András

Lehet valamire jó egy háború?



Cikkemnek talán már a címe is „kiakasztó” lehet a kedves Olvasó számára. Az első szó, ami remélhetőleg a legtöbb embernek – köztük nekem is – eszembe jut erről az ostobának tűnő kérdésről, az az, hogy NINCS! Nekem még az „Ez egy örültség!” kijelentés is szorosan követi az előző, heves érzelmekkel fűtött „NINCS!”-et.

Írásomban nem magát a háborút, mint jelenséget vagy akár filozófiai fogalmat kívánom bemutatni, sokkal inkább egy számomra elgondolkodtató, érdekes jelenségre szeretnék rámutatni, amit a jelenlegi ukrajnai krízis tárt elém. Értekezésem személyes hangvételű, mivel Ukrajna számomra az egyik legkedvesebb európai ország. Az érzelmi befolyásoltság miatt nem vállalkoznék arra, hogy tárgyilagosan mutassak be tényeket, ráadásul ezeknek a tényeknek nem is egy zen szellemiségű újságot kellene gazdagítania.

Amikor először hallottam a hírt a krízishelyzet komolyságáról, egyből elkezdtem bújni az internet adta hírek sokaságát. A sok félelmetes írástól végtelenül letört, szomorú, nyugtalan és ideges lettem. Ez a nehezen viselhető lélekállapot kihatott a mindennapjaimra, vagy inkább

ban szeretek csinálni. Azt hiszem, ezzel a megeléssel nem vagyok egyedül. Bár sok érdemi értelme nincs: a Facebook-on a háttér- és profilképemet „szolidaritásból” (mi is az?) megváltoztattam Ukrajnában készült képekre, ahogyan azt több ismerősöm is tette.

A háború második napján aztán egyszer csak – mondhatni a semmiből – beúszott egy gondolat a tudatomba. Egy kérdés. Egy olyan kérdés, amit az elmúlt időszakban eléggé gyakran hangoztattunk a különféle zen szellemi összejöveteleinken. Ez a kérdés így hangzott: „Mit tehetek?” Ez a kérdés megvilágosodászerű élményként ért. Hamar rájöttem, hogy pusztán a szomorkodás, letörtség, gyász, új „együttérző” profilkép nem old meg semmit; többségük inkább csak problémákat gyárt (kialvatlanság, motiválatlanság, stb.).

Első ötletem a közösségi média volt, azt valamilyen szinten minden nap használom. Nemcsak „hivatalos” írások olvashatók rajta, hanem magánemberek véleményei, ezért ha felteszek egy kérdést, akkor talán nagyobb eséllyel és gyorsabban kapok rá valamilyen választ, mint más fórumokon.

Beírtam hát a Facebook keresőbe, hogy „Ukrajna segítségnyújtás”, és – milyen meglepő – egyből elém került néhány csoport. A „Segítségnyújtás (Ukrajna, Kárpátalja) „Допомога українцям” csoportban ekkor közel 30 ezer tag volt. Na, itt a helyem, – gondoltam – és gyorsan be is léptem. Volt némi félelmem, hogy a „mondhatni szokásos képletet” fogom látni, miszerint valaki ír egy bejegyzést, és legyen az akár kérdés, akár segítségnyújtó kijelentés, vagy egy vélemény, erre a bejegyzésre leginkább csak egymásra mutogatás, különféle politikai, etnikai stb. ellentéteket villogtató gyűlölködést fogok látni. Mindemellett úgy voltam, hogy ha a csoportban található emberek akár csak 1%-a nem ilyen, már az is 300 fő, és ha ez a 300 fő tud tenni valamit, akkor ennyivel is tudunk szolgálni valamit. Muszáj leküzdenem a félelmei-



Szent Szófia katedrális, Kijev

a „mindenperceimre”. Rosszul aludtam, étvágyam kevesebb volt, türelmetlenebb voltam, a motivációim szinte teljesen eltűntek azokhoz a dolgokhoz, amiket amúgy a mindennapok-

met, negatív előítéleteimet és a nemtetszéseimet, ha őszintén, tényleg tenni szeretnék valamit! A mára már elcsépeltnek ható „el kell hagyni a komfortzónámat” szlogen jutott eszembe.


A legnagyobb megdöbbenés akkor ért, amikor úgy a 15. bejegyzést olvastam, ugyanis az eddigi összes írás alatt rendkívül támogató, végtelenül segítőkész válaszok százait láttam. Gyorsan meg is osztottam ezt a csoportot a saját oldalamon is, látva, hogy itt tényleg történik valami. Valami olyasmi „csoda”, amit ennyi ember virtuális tömegében még soha nem tapasztaltam korábban. Egyszerűen nem bírtam megállni, hogy ne olvassam tovább a bejegyzéseket. Volt, aki Pécsről ajánlotta fel, hogy pénteken délután, a munka után kocsiba ül, és vasárnap estig a határ környékén tud lenni önkénteskedni. Lefelé természetesen rengeteg adományt visz, hazafelé pedig, ha szükséges, el tud hozni egy családot, akit aztán vagy ideiglenesen befogad, vagy az országban bárhova elvisz ingyen. Mások orvosi, jogi, fordítási segítségek sokaságát ajánlották fel. Sokan a saját lakásukban szállásoltak el, és élelmeztek akár hónapokig is családokat, megint mások naponta ingáztak egy-egy nagyváros és egy-egy határváros között, hogy adományokat vigyenek le, és rászorulókat hozzanak el. Egyesek Budapesten és egyéb nagyvárosi pályaudvarokon ajánlották fel, hogy élelmet visznek, készítenek, osztanak, mások információval, vagy akár csak egy-két kedves szóval próbálják segíteni a bajba jutott embereket, sőt, még az állatokat is. Olyannal is találkoztam, aki az aktívan résztvevőknek segít, ahogy éppen tud.

Mikor egy kicsit fellélegeztem, vettem észre, hogy a pár órával ezelőtt még alig 30 ezer tagot számláló csoportban már 45 ezer felett van (jelen cikkem írásakor, a háború 5. napján ez a szám 97 ezer fő!) a résztvevők száma. Döbbenet volt látni, hogy a frissen létrejött „szanghában”, amiben máris több tízezer vannak, a mindössze 30 adminisztrátor miatt a legnagyobb gond az, hogy olyan gyorsan érkeznek a változatosabbnál változatosabb felajánlások és a kérések (inkább a felajánlások), hogy azokat lekövetni szinte reménytelen. Némi fájdalommal fűszerezett meghatódottság járta át minden porcikámat. Az alig 24 órával korábbi életkedv nélküli

szomorú énem helyébe egy romantikus filmbe illő, tetterőtől vibráló „hős” érzete lépett. Az említett csoport közel százezer fővel is ugyanolyan összetartással üzemel és teszi a dolgát, mint pár nappal ezelőtt. Mindezt mondhati önerőből, gyakorlatilag önszervező módon.

Első körben elkezdtem a legfontosabbnak vélt csoportokat összegyűjteni, utána ezen csoportok legfontosabb információit külön is kigyűjtöttem. Ez utóbbi a fent már említett katolikus információbőség miatt nem is egyszerű feladat. Hol vannak adománygyűjtő pontok, hova, milyen adomány kell, hogyan legyenek ezek becsomagolva, kinél lehet jelentkezni önkéntes munkára, mivel lehet önkénteskedni stb. Megnéztem, hogy hozzám, és a munkahelyemhez milyen adománygyűjtő helyek vannak a legközelebb. Ezeket az információkat utána sorra elküldtem ismerőseimnek és olyan fórumokra, ahol lehet segíteni. A legkevésbé sem érdekelt már, hogy esetleg valaki egy bántó, netán gyűlölködő kommentet ír majd esetleg egyik vagy másik írásom alá, az értékrendem teljesen átalakult.

A háborún és a fenti történeten túl azóta is az jár a fejemben, hogy mennyire számít, hogy az ember milyen közeget, közösséget választ magának. A különféle hírportálok alatt továbbra is sorra látok egymásra és bárkire, vagyis az éppen aktuális „közüllenségre” mutogató gyűlölködő hozzászólásokat, ahol a feszültségkelés és a bűnbak keresése mellett gyakorlatilag semmilyen érdemi (*Mit tehetek?*) megnyilvánulással nem találkoztam. Hogyan lehet olyan közösségeket létrehozni és megtartani, akik egy közös cél érdekében egymást és ezáltal önmagukat motiválják? Amikor a „jaj, itt is biztos csak egymást ócsároló emberek lesznek” tudattal léptem be egy lenyűgözően összetartó *szanghába*, akkor hogyan működtem? El tudom-e érni, hogy ne ilyen attitűddel álljak hozzá valamihez? Egy olyan ügryhöz, amit egyébként fontosnak gondolok?

Olybá tűnik hát, hogy leginkább a saját, belső „háborúnk” kell megvívunk. Egy olyan háborút, ami a sztereotípiákat, valamint a deprimáló, demotiváló érzéseinket oltja ki, és amit a közösségi szinten feltett „Mit tehetek?” inspiráló kérdések vihetnek talán „győzelemre”. 

Radics József
Ki segít?



Segítenék, de nem tudok.
Jó úton állok, kellene járnom,
futok magam elől, vagy Ő előle
mit szeret, s mit szeretek belőle
nem tudom,

kiből belőle?
Kiből, a gondolatból?
Mi nélküle nem émellyiténé tudóm,
s akasztaná lélegzetem,
ezt is csak én hoztam létre,
bár épp az imént beszélt velem.

Segítsen rajtam, vagy én magamon,
maga magán, vagy én rajta vakon?
Félelem löki szívünket, inkább szét,
vegyünk fejszét, vért szép kötni,
később köpni rá, ragadjon, összetapadjon.

Billenünk, hova, ha döntünk
nézünk tova, látunk belőlünk valamit
de itt mi tanít? Nagy levegőt veszek,
a tüdődből szívom ki, te belőlem,
én elveszem, mint te a levegőmet!



Tátrai Tibor Zen és projektmenedzsment



Közösségünk bemutatásakor az elsők között szoktuk elmondani, hogy a buddhizmus meditációs irányzatáról van szó, ahogy az már a meditáció jelentésű „zen” előtagból is kitűnik. Erről mindenkinek a szerzetesek ülőmeditációs praxisa szokott eszébe jutni (*zazen*), ami a történeti előzmények ismeretében nem is meglepő. Gyakran visszatérő kérdés azonban, hogy egy világi követő számára, aki idejét a dolgos hétköznapi világában tölti, miben is áll tulajdonképpen a zen gyakorlása? A kérdés megválaszolásához induljunk ki közösségünk apátja, Dobosy Antal egyik ide vonatkozó gondolatából.

„A meditáció célját gyakran úgy szokták megfogalmazni, mint ahol megszüntetünk minden gondolatot, minden tudati tevékenységet, kiüresítjük a tudatunkat, megszüntetjük azokat a vágyakat, amik felmerülnek. Ez a megfogalmazás meglehetősen ellentétes az élettel, de a buddhista meditáció lényegét is félremagyarázza. Ha ezt tényleg megvalósítanánk, akkor nem mennénk el a boltba kenyérért, a kútra vízért és nem vennénk levegőt sem. Belátható, hogy az életet fenntartó erők és az ezzel kapcsolatos tevékenységek igenis szükségesek.” (Az élet vallása, Zen Tükör Magazin, 17. szám)

A tudat kiüresítésének ideája minden bizonnyal összefügg azzal az ugyancsak széles körben elterjedt nézettel, amely Buddha tanítását a szenvedéstől való megszabadulásként fogja fel. Ebben a keretben ugyanis az „üres tudat” képzete az elme illúzióiba belebonyolódott, szenvedésteli tudat ellenpontozásaként jelenik meg, lényegében a megszabadult állapot szinonimájaként. Ha azonban Buddha súnjata tanát – melyet jobb híján ürességként szokás fordítani – alaposabban megvizsgáljuk, nyilvánvalóvá válik, hogy itt a tudati jelenségek egészére vonatkozó belátásról van szó, amiből nem következik (nem következhet) az ún. illúzióvilág felszámolása. Ennek megfelelően a szellemi út sem irányulhat valamiféle intakt tudatállapot

elérése felé, hanem éppen ellenkezőleg: magában a folyamatban, és a folyamat által kellene felismernünk a jelenség mélyebb természetét. Közismert, hogy a dukkha fogalmát – melyet a nyugati világban szenvedésként szokás fordítani – eredetileg egy nehezen forgó, csikorgó fazekas koronghoz, vagy egy törött kerekű és ezért döccenve haladó talicskához hasonlították. Ennek tükrében Buddha szellemi útjának a célja is világosan kirajzolódik: a dukkha felszámolása nem a fazekas korong vagy a talicska elhajításáról szól, hanem az életet szimbolizáló kerék forgásának az akadálymentessé tételéről.

Az életünk akadálytalan továbbgördülése alapvetően azon múlik, hogy mennyiben vagyunk képesek a különféle szempontok és tudatállapotok között váltani – különösképp a specifikus, részterületekre koncentráló figyelem, valamint az átfogó, felülnézeti perspektívák között. Ez a tudati mozgás teszi lehetővé, hogy egy adott élethelyzetre gyorsan és adekvát módon reagáljunk, olyan viselkedésminták mobilizálásával, melyek a stratégiáink megvalósulását szolgálják. A szellemi út ezen dinamikus aspektusából való megközelítésének évszázados hagyományai vannak, pl. a harcművészetek formájában. A modern nyugati világ erőteljesen progresszív jellege azonban új szempontokat is behozott. Így például számunkra természetes az ún. önmegvalósítás ideája, ami néhány száz vagy ezer évvel ezelőtt, egy tradíciókra épülő társadalomban elképzelhetetlen volt. Akkoriban a személyiség fejlődése, alapértelmezés szerint, előzetesen kialakított életutak bejárását jelentette, és semmiképpen nem a benne rejlő ismeretlen képességek kibontakoztatását, új lehetőségek felfedezését, ahogyan erről ma gondolkozunk. Törvényszerűnek mondható, hogy a modern világ kialakította a maga módszertanait, a korra jellemző, teremtő jellegű folyamatok kezelésére. Az alábbiakban ezekből mutatunk be egyet, amely ugyan a buddhiz-

mustól függetlenül kialakult gondolati konstrukció, mégis azon a tudati mozgáson alapul, amiről fenntebb beszéltünk – így a nyugati tanítvány praxisának megalapozásaként is tekinthetünk rá.

A fenti gondolatsor Szeremley Levente tollából származik. Ő inspirált e cikk megírására is.

Bevezetés a projektmenedzsmentbe

Ahhoz, hogy belássuk és megértsük, hogy a projekt módszertanban alkalmazott elvek, modellek és technikák miként lehetnek alkalmazsak arra, hogy a tudatunk működését jobban megismerjük, és ezáltal további inspirációt és segítséget kapjunk önmagunk és a világ megismeréséhez és megértéséhez, néhány perc erejéig tekintsünk be a projektek világába.

A projektmenedzsment témakör az utóbbi évtizedekben jelentősen bővült és változott. Az alábbi összefoglalóban szereplő definícióknak, leírásoknak, technikáknak sokféle változata létezik. Ez most témánk szempontjából nem lényeges.

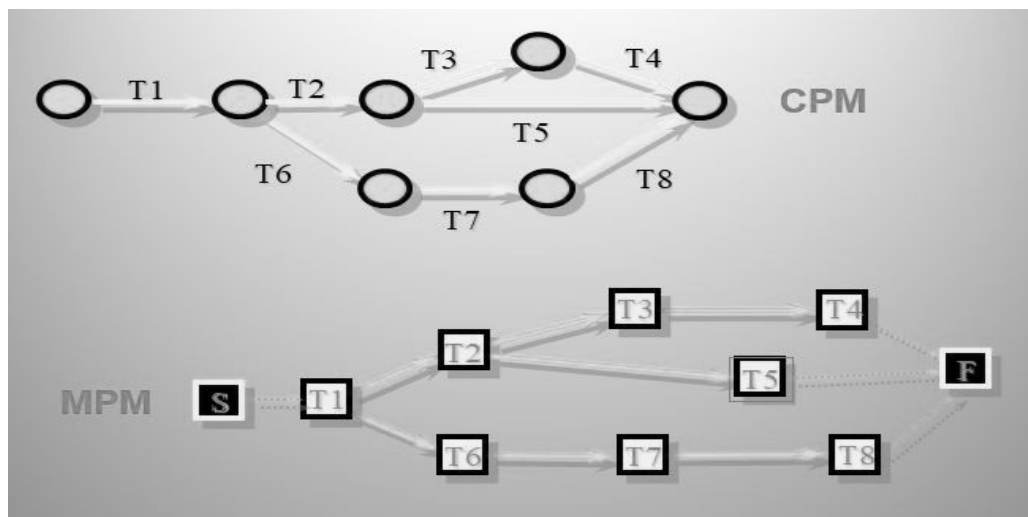
Mi a projekt?

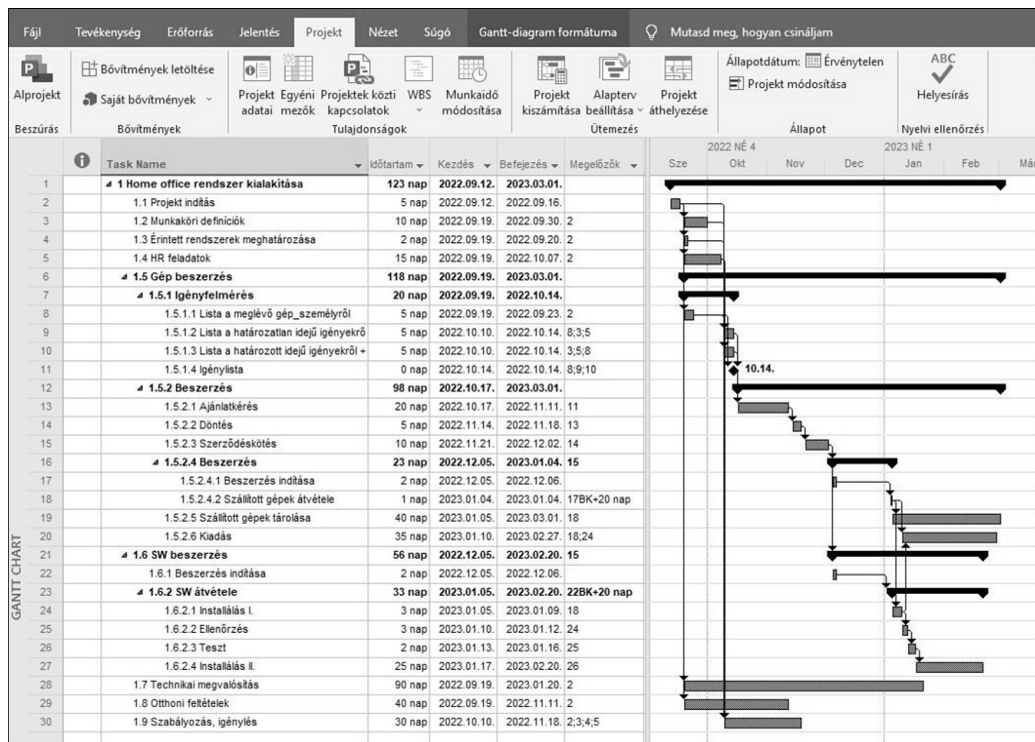
A „projekt” a mai közbeszéd egyik divatszava. Aki így használja, arra szeretne utalni, hogy a szóbanforgó téma valami különleges, szokatlan, figyelemreméltó, hangsúlyos, a jövőbe mutató, az elbeszélő szempontjából fontos tennivalót jelent.

Eredeti jelentése szerint a projekt egy olyan egyedi, nagyszabású feladat, amelynek tervezése, megvalósítása, a megvalósítás irányítása és ellenőrzése nem illeszthető be a szokásos keretek közé, a hagyományos vállalati struktúrába és működésbe. A projekt indításakor eldől, hogy mi a feladat, hol vannak a határai, mi tartozik a megvalósítandók közé és mi nem. Ismertté válik a rendelkezésre álló költségkeret, valamint az elvárt határidő. Kinevezik a projekt vezetőjét, kijelölik a projekt team tagjait. Számukra létrehoznak egy szervezeti egységet, amely a vállalat többi egységétől elkülönülve, de azokkal együttműködve irányítja és ellenőrzi a projekt megvalósítását, és gyakran közreműködik a kivitelezésben is. A cél, hogy a kitűzött feladat teljes terjedelmével, a megadott határidőre, a költségkereten belül, megfelelő minőségben valósuljon meg.

Mi a projektmenedzsment (PM)?

A PM nagyméretű, bonyolult, időben lezajló folyamatok tervezésére, áttekintésére, ütemezésére, végrehajtásának követésére szolgáló módszertan. Az 1950-es évek második fele óta számos változata alakult ki például a kutatás-fejlesztés, a bonyolult építési feladatok, vagy az IT fejlesztések területén. Az elmúlt időszakban hatalmas tapasztalat és tudásanyag halmozódott fel. Az Egyesült





Államokban és Európában, majd a világ többi részén létrejöttek szakmai szervezetek és szabványok. Egyre hatékonyabb és bonyolultabb számítógépes rendszerek készültek a PM folyamatok támogatására és elemzésére. Jelenleg is folyik a polémia arról, hogy a PM egy szakma, vagy egy interdiszciplináris tudomány.

A modell

Ahhoz, hogy a megfogalmazott projektcélt elérjük, egy modellt hozunk létre, amelyben megtervezük a megvalósítás folyamatát. Az alábbiakban röviden bemutatok egy lépés sorozatot, amely egy modell kialakítására szolgál. Természetesen ez csak egy, a lehetséges megoldások közül.

Először számba vesszük, hogy melyek a főbb tennivalók. Ezeket felsoroljuk egy listában, majd egyenként alábontjuk részfeladatokra. Ha ezek még mindig összetettek, akkor tovább részletezzük azokat, amíg elemi részfeladatokhoz jutunk. Az így kialakult hierarchikus lista emlékeztet egy tudományos könyv tartalomjegyzékére.

A második lépésben az elemi részfeladatok megvalósításának időtartamát adjuk meg. A feladatlebonstás mélységének meghatározásában az is szerepet játszik, hogy a feladat időtartamára megbízható becslést tudjunk adni.

A harmadik lépésben feladatláncokat alakítunk ki aszerint, hogy az egyes részfeladatok hogyan függnek egymástól, hogyan épülnek egymásra. Ilyenkor feltesszük a kérdést, hogy egy adott feladat mely feladat(ok)tól függ, és mely feladat(ok) függnek tőle. Ha az így kialakított összefüggéseket grafikusán jelenítjük meg, és a feladatokat négyzetekkel, a megelőzési-követési viszonyokat nyilakkal ábrázoljuk. Ekkor egy hálózat alakul ki, melyben a kezdőponttól a végpont felé haladva követhetjük a feladatok időbeli lefolyását. Ezt a modellt hálótérvek nevezzük. (A gráfelmélet matematikai nyelvén: egy egykezdőpontú és egyvégpontú, szakadásmentes, hurokmentes, irányított gráf.) Egy egyszerű számítási eljárással meghatározhatjuk az összes feladat időbeli távolságát a kezdőponttól. Ha a kezdőponthoz egy dátumot rendelünk, könnyen kiszámolható az összes feladat tervezett naptári kezdete és vége, egyúttal

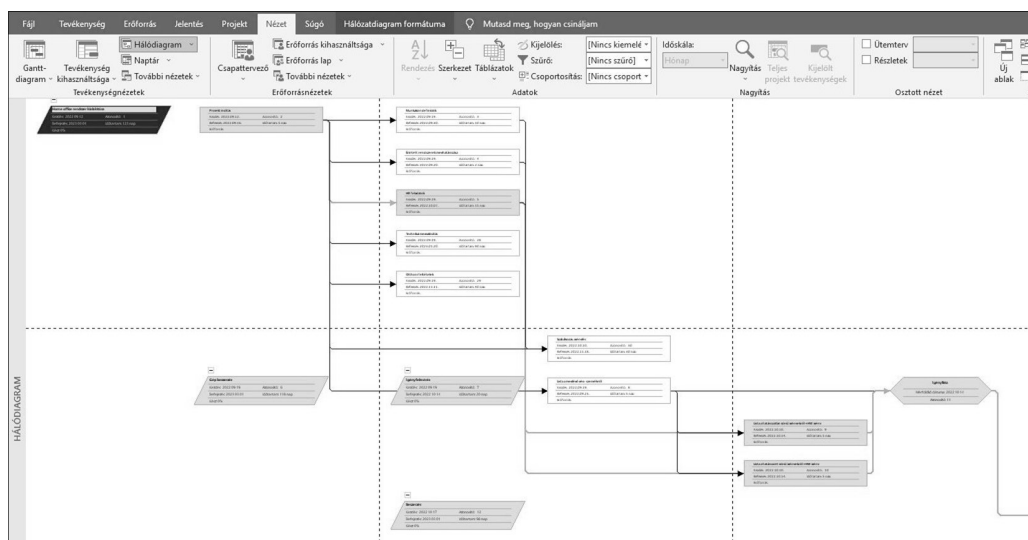
a projekt befejezésének dátuma is. Ha a feladatokat egy listában felsoroljuk és egy vízszintes időtengely mentén vonalakkal jelöljük azok végrehajtási időtartamát, akkor egy vonalas ütemtervet (Gantt diagram) kapunk.

A negyedik lépésben az egyes részfeladatok megvalósításához szükséges egyéb feltételek adjuk meg. Ilyen például az élő munkaerő, a felhasználandó anyagok, gépek, berendezések, vagy pl. a munkaterület, stb. Ezeket a projektmenedzsmentben összefoglalóan erőforrásoknak nevezzük. Érdekes átgondolni azt, hogy amikor a feladatok időtartamát adtuk meg, akkor egy átlagos erőforrás felhasználást feltételeztünk. Bizonyos feladatoknál, bizonyos

projekt hatékony kezelése, elemzése. A tervezés során alternatívák alakíthatók ki a projekt átfutási idő, erőforrás terhelés, költségalakulás elemzéséhez.

Az alábbi információk táblázatos és grafikus formában egyaránt megjeleníthetők:

- részfeladatok legkorábbi-, legkésőbbi- kezdeti- és befejezési időpontjának megjelenítése,
- a hálóterv kritikus útvonalának kimutatása,
- részfeladatok tartalékidejének megjelenítése,
- erőforrások igénybevételének alakulása, (napi, heti, havi, éves bontásban és összesen)
- költségek alakulása (napi, heti, havi, éves bontásban és összesen).



határokon belül az időtartam és az erőforrások mennyisége között fordított arány áll fenn, ezért egy nagyobb mozgástér áll rendelkezésre az időtartamok meghatározására.

Ötödik lépésként, amennyiben az erőforrások költségadatai is rendelkezésre állnak, ezeket is hozzárendeljük a részfeladatokhoz. Ezzel képet kapunk a költségek időbeli alakulásáról.

Az adatok tárolása és az információk lekérdezése

A fenti öt lépésben felsorolt adatokat egy PM-et támogató szoftver segítségével egy adatbázisba visszük fel. Az adatbázisban történő információátvitel előnye, hogy lehetővé válik a

A tervezés során a figyelem fókuszát gyakran váltjuk a részletes adatok és az átfogó információk között, megfigyeljük egy-egy résztevékenység módosítása miként hat az egész projekt befejezési időpontjára, az erőforrások terhelésére, a költséggörbe alakulására. Tipikus helyzet, hogy az első tervvariáns nem elfogadható, akár a határidő, akár az erőforrás terhelés, vagy a költségek szempontjából. Ilyenkor a részletek szintjén változtatunk és ismét megtekintjük, hogy a módosítás milyen hatással van a kifogásolt jellemzőkre. Hasonló a helyzet, ha két vagy több feladat részbeni, vagy teljes átlapolásával, párhuzamosításával kísérjük meg előrehozni a befejezés időpontját, az induláskor megadott határidőre.

Ezt a tervezési ciklust addig ismétljük, míg elfogadható tervet nem kapunk. Ez a folyamat egy számítógéppel támogatott, interaktív, iteratív eljárás.

A tervek és a valóság rendszeres összevetése, aktualizálás

A projektek szinte soha nem úgy valósulnak meg, mint ahogy azokat terveztük. A menetközbeni eltérések leggyakrabban időbeli késésekben jelentkeznek, előfordul a tervezett költségek túllépése is, valamint sok egyéb eltérés is. A változások kihatnak a befejezési határidőre, és a projekt összköltségére. A projektvezető egyik legfontosabb feladata a határidők betartása, ezért ilyenkor a hátralévő feladatokat át kell tervezni, mivel a cél továbbra is az, hogy a projekt eredeti terjedelemben és minőségben, költségkereten belül, határidőre készüljön el. A helyzet hasonló ahhoz, mint amikor autónkban, a forgalmi helyzet változása miatt új útvonalat választunk, de változatlanul igyekszünk eredeti célunkat időben elérni.

Sokszor azzal szembesülünk, hogy a gondos tervezés ellenére nem lehet az eredeti tervek szerint haladni. Ilyenkor kerül sor a költségkeret emelésére, újabb erőforrások bevonására, a feladatok párhuzamosítására, a határidők módosítására, a projektterjedelem csökkentésére, vagy akár a projekt megszakítására a nagyobb veszteségek elkerülése érdekében.

Információáramlás a projekten belül

Fontos, hogy a projekt megvalósítását végzők folyamatosan értesüljenek arról, hogy mikor, milyen feladatot kell végrehajtani. Hasonlóan lényeges, hogy a projektet kezdeményező vezetők rendszeresen tájékozódhassanak a projekt előrehaladásáról, a tervektől való eltérésekről. Az információk áramlását a PM-et támogató szoftver is elősegíti. Ennek felhasználásával a megvalósítást végző dolgozók, rendszeresen megkapják az aktuális és várható feladataik listáját. Ugyanakkor rendszeresen beszámolnak a végrehajtás előrehaladásáról és a részfeladatok befejezéséről. A beszámolók alapján rendszeres időközök-

ben megtörténik a terv adatainak összevetése a tényekkel. Eltérések esetén a terv hátralévő részét módosítani kell.

A vezetők folyamatosan kapnak információt a főbb folyamatok állásáról, készsülségéről, a tervtől való időbeli-, vagy költségbeli eltérésekről. A vezetői tájékozódás hasznos eszköze az ún. Dashboard (irányítópult vagy műszerfal), amely egy olyan egyoldalas, valós idejű felhasználói felület, amely – mint egy fénykép – grafikai megjelenítéssel (grafikonokkal, kisméretű táblázatokkal) mutatja be a projekt működése szempontjából kulcsfontosságú teljesítménymutatók aktuális állapotát, ezáltal lehetővé válik az ezen információkra épülő azonnali döntéshozatal.

Néhány szó a projektvezetőről

A projektvezető felelőssége, hogy a projekt a megfelelő terjedelemben, minőségben, határidőre és a költségkeretet tartva elkészüljön. Általában neki kell közvetítenie a vezetők és a projekten dolgozó munkavállalók között. Ennek a vezetői feladatnak az ellátásához általában szakmai és vezetői készségekre, képességekre egyaránt szükség van.

A projekt folyamán biztosítani kell a hatékony együttműködést a résztvevők között, át kell látnia a teljes folyamatot az elejétől a végéig. Ehhez azon kívül, hogy képes legyen magas szinten tervezni, szükséges a kiváló kommunikációs készség, a feladtfókusz megtartásának képessége, felelősségvállalás, jártasság a dokumentációk, prezentációk elkészítésében, gazdasági-pénzügyi szemlélet, kiváló szervezőkészség, problémamegoldó képesség, kreativitás, önállóság, kezdeményezőképeség és persze az adott területen kiemelkedő szakmai tudás is, annak ellenére, hogy az operatív megvalósítás nem az ő feladata.

Problémamegoldó gondolkodás PM technikák alkalmazásával

Most tekintsük át, hogy melyek azok a modellező gondolkodásmódot alkalmazó PM technikák, eljárások, melyeket felhasználhatunk akkor, amikor mindennapi életünk

tevékenységei során szembekerülünk összetettebb, bonyolultabb, megoldásra váró feladatokkal, problémákkal.

A legfontosabb, hogy az előttünk tornyosuló problémát ne akarjuk egyszerre, az összes részletével és leágazásával együtt megoldani. Kiindulásként ne problémaként, hanem ki-



hívásként, feladatként tekintünk az előttünk álló tennivalókra. Határoljuk el világosan, hogy mely feladatok nem részei a problémahalmaznak (ezekkel kapcsolatban nincs tennivalónk). Bontjuk részeire a feladatokat, amennyiben szükséges a részeket is bontjuk tovább, mindaddig, míg átlátható, egyértelmű egységeket kapunk, amelyeket már kezelni, uralni tudunk.

A megoldandó feladatok között alakítsunk ki sorrendet. A sorrend elsősorban nem fontossági sorrend, hanem figyelembe veszi azt, hogy a tennivalók megvalósítása egymásra épül.

Ha ezt a munkát elvégezzük, akkor már egy ütemtervvel rendelkezünk, amelyből időpontokat is kiolvashatunk az előrehaladásról és a várható befejezésről.

A fentieket segíti ha vázlatokat, feljegyzéseket készítünk, és ezeket egy füzetben rendszerezjük, hogy a kérielt gondolataink ne merüljenek feledésbe. Aki teheti, ehhez a munkához használhat számítógépet is. Ne képzeljük azt, hogy az összetett, bonyolult, sok részletet tartalmazó feladatok kizárólag fejben megoldhatók.

Magabiztosságunk növelését szolgálja, ha rendszeresen változtatjuk nézőpontunkat a részletekről az átfogó madártávlati képre és vissza. Ugyanez igaz a folyamatok időbeli lefutására is, amikor részfolyamatok rövid időtartamait, a döntési pontok és mérföldkövek pillanatait változtatjuk a teljes időbeli távlatból történő áttekintéssel. Ez az eljárás nem más, mint egy léptékváltás vertikálisan (részletek és fő fejezetek közötti váltás), valamint az időlépték váltása horizontálisan (információk napi-, heti-, havi-, éves bontásban). A figyelem fókusza egyszer a részletekre máskor az átfogó információkra irányul. Itt hangsúlyosan jelennek meg az analitikus – szintetikus gondolkodás és az időbeli léptékváltás együttes alkalmazásának előnyei.

Figyelemre méltó tanulság, hogy a feladat megvalósítása közben rendszeresen áttekintjük az előrehaladás pillanatnyi helyzetét és – a tervtől való eltérés esetén – a terv hátralévő részét módosítjuk. Ez biztosítja, hogy az eltérésekre időben fény derül és elkerülhetjük az időbeli veszteségeket. Sőt, súlyos helyzetben megalapozottan hozhatunk döntést a kitűzött feladat megvalósításának elhalasztásáról, vagy leállításáról azért, hogy a felesleges erőfeszítéseket megelőzzük.

A projektmenedzser elvárt tulajdonságainak nagy részét tekintünk magunkra nézve is irányadónak, amikor egy nagyobb lélegzetű, bonyolult feladat megvalósítása előtt állunk. Törekedjünk magunkban is felfedezni, erősíteni azokat a készségeket, kompetenciákat, melyek alapot adnak egy hatékony, sikeres folyamat elvégzéséhez.

Ha tágan értelmezzük minden embernek van legalább egy projektje, *ez pedig a saját élete.* 🐾

Szeremley Anett és Kiss György Ádám

Ecsettel és mozgással a haiku világában

Ez a cikk egy rendhagyó formájú Buddha FM-es rádióinterjú nyomán született, egymás gondolataira reflektálva, organikusán alakult ki. A beszélgetés során megkíséreltük felfejteni azt a folyamatot, amely segítségével végül átültethető egy „haiku-pillanat” a tusfestészet világába, illetve megjeleníthető a színpadon.

SZEREMLEY ANETT: *a Tan Kapuja Zen Közösség tagja, dharmatanítója, a Zen Akadémia tusfestészeti és raku kerámiás műhelyeinek vezetője, a Buddha FM rádió riportere. A zen művészeti műhelyek számára a közösséget, az alkotó életformát, és a művészeti meditációt jelenítik. Hosszú évekig tanulmányozta és művelte a kínai kultúra különböző természetgyógyászati és harcművészeti formáit, módszereit. Ez utóbbi terület művelése, és a saku-hacsi gyakorlás egészítik ki meditációs praxisát.*



KISS GYÖRGY ÁDÁM: *a magyarországi playback színházi mozgalom megálmodója és elindítója, a Rögttönzések Színházának (1992–2002) alapítója és vezetője, az Üveggyöngyjáték Playback Közösségi Színház művészeti vezetője és játékmestere. Éveken keresztül meditált a zen buddhizmus rinzai irányzatához köthető Boddhidarma Zendo WIEN közösségben, Bécsben és Scheibbs-ben. Mestere: Genro Koudela.*



Kiss György Ádám: Mindketten elsősorban a tudatunk művelésével foglalkozunk. És erre alapozva arra törekszünk, hogy a lehető legheitelesebb gesztussal fejezzük ki a tudatunkban megjelenő érzéseket vagy a hozzájuk kapcsolódó képeket.

Szeremley Anett: Igen, én a szumie festészen keresztül közelíttem a témát, amihez zen szempontból közelítetek, és ugye még ott van a harcművészeti gyakorlás is. Mindkét műfajt kiválóan alkalmasnak látom a „Just do it!” mozdulat gyakorlására, a nem eredményorientált, hanem úton levés alapú szemlélet kifejlesztésére. A festészeti meditációk gesztusrendszerét igyekszem ötvözni a kung-fu-ból, tajcsiból ismert gesztusokkal.

Kiss György Ádám: Én a playback színház segítségével és a pszichodráma csoportvezetéssel kapcsolatos tudásom integrálásával jutottam el egy pillanatra, egy történetre vagy egy haiku megjelenítéséhez. Sok mindent ötvöztem

ehhez a 30 év alatt: a zen buddhista meditációt, a kóanok által tanult paradox gondolkodást, a természetben folytatott tudatos szemlélődéshez illeszkedő technikákat és a művészetterápiával kapcsolatos tapasztalataimat. Te hogyan találtad meg a saját utadat?

Szeremley Anett: Ha visszagondolok, jó hosszú idő alatt jutottam el ehhez az integrálódó művészeti meditációs módszer-együtteshez, és még mindig nincs vége a kutatásnak, a csiszogatásnak. Sőt, talán az „úton levés alapú szemlélet” miatt nem is kell várni a végét, a módszerfejlesztés is gyakorlás.

A gyermekkori és fiatalkor szatori-élményeimen túl, fontos kérdések indították el bennem ezt a kutatást: Hogyan, mitől működik jól a tudatom? Mitől érzem jól magam, honnan fakad a derű? Mitől veszem el ezeket? Hogyan oldok meg hétköznapi problémákat? Honnan jön az inspiráció? Miből fakad a kreativitás? Hogyan lesz értelmes az életem, mit kezdjek vele?

Egy időben garabonciás szemlélettel vándoroltam az országban egyik projektől a másikig. Sokféle kreatív tevékenységgel foglalkoztam, színházi díszlettervezés, lakberendezés, játéktervezés, környezeti nevelési programok fejlesztése, városökológiai tanösvények fejlesztése, kézműves és művészeti workshop-ok szervezése, közösségfejlesztés, művelődési ház vezetés, alternatív közösségi életrend kialakításának kísérletei, természetgyógyászat. Megláttam ezek nyomán, hogy a közösségi lét egy nagyon alapvető emberi szükséglet, a jól működő tudat egyik fontos feltétele. Felmerült a kérdés, hogy mi tartja össze a közösségeket? Azt is észrevettem, hogy a közös projektek, a kreatív együttgondolkodás és alkotómunka erősítik, fejlesztik őket. Mégis hiányzott valami. Ha megvolt az eredmény, lezárult egy projekt, szétszóródott a közösség. További kérdőjelek merültek fel, például: Hogyan lehetne fenntartani a közösségeket?

Ezután elkezdtem foglalkozni a korábban említett különböző kontemplatív, művészeti meditációs praxisokkal, ami a tárgyi projektekkel

szemben alanyi irányultságú és nem eredményorientált. A zen közösségben is gyakoroltunk korábban intenzív (néhány napos) visszavonulási formában, zazenel, sétáló meditációval és szútrarecitálással, ami alanyi irányultságú tevékenység, ahol a közösség és a módszerek, a tudat kutatás iránti érdeklődés segíti az elkötelezettebb gyakorlókat megtartani. Ebből a formából viszont a közös projekt hiányzott. Ezek a problémák adták az ötletet arra, lévén a rinzai irányzathoz tartozunk mi is (ami teret adhat a különböző művészeti praxisoknak), hogy emeljük be a művészeti meditációs műhelyeket a gyakorlás körébe. Megalakulása óta a Zen Akadémia ad otthont ezeknek a tevékenységeknek.

Kíváncsi vagyok, hogy te milyen utat jártál be a playback színházig, a pszichodráma csoportokig, a haikus színpadi adaptációjáig?

Kiss György Ádám: Már fiatalkoromban egyértelművé vált, hogy a mozgásos tevékenységeken kívül más nehezen köt le. Így jött a színház, persze nagy vargabetűkkel. A mozgás és a színház kapcsán nagyon sok újító ötletem és gondo-



latom volt. Először a pszichodráma módszerrel ismerkedtem meg és hosszú időn keresztül önismereti csoportokat vezettem, majd 1992-ben a Magyar Pszichodráma Egyesület első konferenciájára megalkottam egy olyan színházi formát, amely történetek elmeséléséből és eljátszásából állt. Később kiderült, hogy ezt a módszert 1975-ben Amerikában Johnatan Fox már kitalálta. Nagy élmény volt vele találkozni és pár év alatt a nemzetközi playback mozgalmat megismerni.

A playback színház lényege az, hogy hangulatokat és történeteket mesélnek a nézők, és mi a színpadon ezeket visszatükrözzük nagyon sajátos módon. Nem a külső történéseket, hanem a mesélő tudatában végbemenő folyamatokat jelenítjük meg a színpadon. Már ekkor nyilvánvalóvá vált számomra, hogy a hangulatok, a történetek feldolgozása mély és hatékony tudati munka is egyben.

A buddhista szemléletem és a playback színház már a 2000-es évek elején összekapcsolódott és a haikuk megjelenítése ennek a kísérletezésnek az egyik legfontosabb állomása lett. 2013-ban már tartottunk egy előadást, előtte haiku író és megjelenítő workshopot. A haikuk történetnélkülisége, linearitás-mentessége, az „itt és most” eszenciáját adó alaphangulata nagyon jó lehetőséget biztosított számunkra, hogy a pillanat elemzésével, mikrotörténéseivel behatóan tudjunk foglalkozni.

Szeremley Anett: Hogy rátérjünk a központi témánkra, folytassunk talán azzal, hogy mi is az a haiku? Mi is ez a kilégzésnyi idő alatt, egy sóhajjal elmondható 17 (soronként 5-7-5) szótagszámú vers? Ez egy rendkívül tömör forma, de többről van szó, mint pusztán a formalitásról. Ahhoz hogy megértsük ennek a tömörítésnek a jelentőségét, próbáljunk meg megfogalmazni egy szellemi élményt, vagy egy természeti jelenséget, ami egy pillanatra megállított minket, mindössze 17 szótagban. Látni fogjuk, hogy ez komoly kihívás. Még Basó mester (Macuo Basó, 1644-1694) is, akit a legnagyobbak között tartanak számon, és több száz haikut írt, állítólag mindössze 20-at tartott azokból kiemelkedőnek. Basótól eredeztethető az éles ellentétek szembeállítására. A vers első két

sorát ellenpontozza az utolsó sor, ez a haiku csattanója, ahogy látható az alábbi versében is:

„*Sizukasza ja
iva ni simiuru
szemi no koe*”

„*Néma csönd honol
sziklaszirtbe hasít
kabócazene.*”

Miközben haikut írunk, komoly kutatást végezhetünk magunkban, magunkon. Olyan kérdések merülhetnek fel, mint pl.: Mi állította meg a pillanatot? Mi érintett meg minket a történetben? Mi a lényege ennek? Mit lehet elmondani 17 szótagban erről? És hát nyilván, a színpadi adaptálás még további kutatásokra sarkall.

Kiss György Ádám: A haiku négy alaphangulata: a *vabi*, a *szabi*, az *avare* és a *jügen* érzések. Ez az 5-7-5 szótagnyi vers a pillanattal való találkozás lehetőségeit kínálja számunkra a színházban. A haikuban nincs cselekmény, nem történik semmi, vagy csak egy villanás, a másodperc töredéke, olyan, mint egy flash-mob.

A *szabi* csöndes, borzongó magányt, a *vabi* váratlan rádöbbenést, amikor a legközönségesebb dolgok „épp-ilyenségét” élhetjük át, az *avare* nem bánatot és nosztalgiát, hanem a múlt szeretett dolgaira való reagálást, a *jügen* pedig egyfajta misztériumot tükröz vissza.

Szeremley Anett: Japánból, még a sintoizmusból származnak ezek az esztétikai és szellemi irányelvek és áthatják a zen művészeteket is. Ezeket a minőségeket többféleképpen lehet értelmezni, én a *vabi-szabit* összevontan kezelem, egyfajta szemléleti háttérként a tusfestészetben. Olyan értékeket emelnék ki ebből a szellemi-esztétikai keretrendszerből, mint: egyszerűség, köpárság, szabálytalanság, befejezetlenség, ami az üres tereket is jelenti. Nem akarunk mindent elmondani, helyet hagyunk a befogadó, szemlélő tudat odafordulásának, szabad teret, amin keresztül beléphet a képbe. Az ebben a szellemiségben készült festmény olyan pillanatfelvétel, értékelvétel, ami átível az időbe vetettségben. Nem tökéletes, hibás szépség, ami

megy az enyészet felé, éppúgy, mint a száradó faág, amin megjelentek a lepkék. Egyszerre élet, múlandóság, és változás.



Összességében, hozzám nagyon közel áll a japánok természet tisztelete, kapcsolata, az, hogy a természeti környezetet, pl. az erdőt egy szellemi inspirációnak látják, ahová nem kikapcsolódnak, hanem bekapcsolódnak járnak. A haiku költészetet is sokszor a természet, az évszakok változásai inspirálják, mint ahogy a szumie festészetet is.

Kiss György Ádám: A hibás szépségre és a természetre szeretnék reflektálni. Azt szoktam mondani a színészeimnek, hogy nagyon jó, ha kócos egy jelenet, ha nem tökéletes, ha van benne egy kis „hiba”.

Akik gyakorolni jönnek hozzám, a tökéleteséget keresik, és elcsodálkoznak, hogy szó sincs erről, hanem a bennünk lévő természetességet, vagyis a természettel való kapcsolatot keressük. Első hallásra ez egyszerűnek tűnik, de nagyon nehéz ezt fölfedezni magunkban, és megengedni magunknak, hogy létrejöjjön.

2014-ben volt egy haikuíró workshop és egy előadás, ahol azzal kísérleteztünk, hogy tudunk-e *avare, júgen, vabi és szabi* haikukat írni. Kiderült számunkra, hogy igen, de ennél egy sokkal izgalmasabb dolgot vettünk észre.

Egy lány haikuját meghallgatta egy grafikus, és megkértem őt arra, hogy rajzolja le azt az érzést, amit a haiku közvetít. Ezután egy zeneész megnézte az elkészült grafikát, és a zene nyelvén kifejezte, hogy milyen érzéseket lát a papíron, majd feljött a színpadra, és eljátszotta nekünk a zenei hangulatot. A színészek mozdulatokba öntötték ezt, és a mesélő döbbenten látta, hogy a haiku által közvetített érzés nem változott, és több megjelenítésen keresztül is megmaradt az eredeti üzenet. A haiku arra tanít bennünket, hogy a hétköznapi beszédben is jóval fontosabb az, ami a beszéd mögött húzódik meg: az érzések, késztetések és gondolatok világa. A haikunak is van egy látható része, és van egy mögöttes tartománya, ami túlmutat a haikun, és az érzések szintjén közvetít valamit. Számos olyan kísérletem volt, ahol egy pillanatnak több rétegét jelenítettük meg. Kiderült, hogy egy pillanattól akár egy 15 perces jelenetet is tudunk kreálni. A színpadon a spontán mozdulatokkal ismerkedünk meg, és ezáltal a spontán létezéssel is.

Engem leginkább az érdekel, hogy mit mesélne az ecseted rólad, vagy mi történik benned, miközben festesz? Előre létrehozol egy alkalmas belső tudati állapotot, annak érdekében, hogy a zen praxisodat folytatni tudjad?

Szeremley Anett: Ha nagyon egyszerűen válaszolnék, azt mondanám, hogy igen, ugyanakkor azt is mondhatnám, hogy nem. Ahhoz, hogy megértsük ezt a látszólagos logikai ellentmondást, érdemes előbb behelyezkednünk a hagyományos ázsiai gesztusfestészet szemléleti rendszerébe. A gesztusfestészet egyfajta absztrahálás, de abban az értelemben, hogy a lehető legkevesebb mozdulat megtalálása a cél, amivel a téma kifejezhető. Ez egyfajta szellemi eleganciához is vezethet, mert miközben ezeket az egyszerű mozdulatokat keressük, letisztul a szemléletünk is. Ahogy lebontjuk magunkban a sallangokat, egyre tömörebb kifejezési formához jutunk. Ahogy változik a szemléletünk, változnak a tudatállapotaink is.

Kiss György Ádám: Az is nagyon érdekel, hogy mit is kell tennünk ahhoz, hogy alkotó fázisba kerüljön a tudatunk. Nálunk vannak bevezető

gyakorlatok és ezek segítségével kerülünk alkotói állapotba, egyénileg és csoportosan is.

Láttam a YouTube-on azt a videót, ahol a tusfestészetet mutatod be, nagyon meggyőző volt. Te ezt a tudati állapotot hogyan hozod létre? Hogyan kerülsz a hétköznapiból alkotói tudatállapotba?

Szeremley Anett: Érdekes, hogy azt a videót hozod fel. Ha jól emlékszem, a felvétel előtti éjszakán nem tudtam aludni, de valahogy arra a néhány órára, a felvétel idejére, valóban a gyakorlásra tudtam összpontosítani. A módszer, a festéshez való előkészület szertartásossága olyan, hogy inspirál egy tudati mintázatra. Még ha éppen nincs is az ember tőpon, valahogy a „just do it” alaphelyzetet felveszi, és megy egyik mozdulattól a másikig. Az ilyen jellegű gyakorlás kihozhat minket a különböző tudati (érzelmi, gondolati) blokkokból is. Jó lenne, ha fel tudnánk venni ezt az alaphelyzetet a hétköznapi konfrontációink, akadályozott működésünk során is.



A szumiében egy virágos ág vezérága egyetlen gesztus csupán, mellyel letesszük az ecsetet a papírra, ott továbbgördítjük, majd elemeljük onnan. A gesztusfolyamatnak van egy látható része, ami egy mozdulatsor a térben és az idő-

ben az ecsettel, és ami fekete-szürke tusfoltként jelenik meg a papíron, de a többi rész rejtve marad. A zen praxis során pont ezt a látens területet kutatjuk, hiszen a látható tartományon keresztül egy rendkívüli tükröt kapunk erre a belső térre. Honnan indul egy gesztus? Mik azok az érzetek, gondolatok, belső szellemi igények, vágyak, amik létrehozzák azt? Ha jól akarjuk csinálni, akkor ez az akarás tükröződik vissza, de honnan mozdulunk, amikor egész tudatból, egész testből festünk? Ahhoz, hogy tág legyen a tudatunk és meglássuk a lehetőségeket, ahhoz valóban el kell rugaszkodnunk ezektől a primer „akarás” szintektől, az eredményorientált szemlélettől, mert az megöli ezt a fajta gesztusművészetet. Az ilyen elvárások végső soron megmerevítik a tudatot is.

Ha új témával kezdünk el foglalkozni tusfestészeteti tanulmányaink során, nem a formák másolására törekszünk, hanem egy gesztusrendszer feltalálására, ami a formák előtt van, amiből azok leképezhetőek. A gesztus mindig a pillanatban áll elő éppen, mindig új, ha nem így lenne, a formai világ is megmerevedne.

Kiss György Ádám: A playback színházban mi is sokat foglalkozunk azzal, hogy a tudatosan előre tervezett mozdulat helyett a spontán mozdulatokat részesítsük előnyben, mert ezekből a mozdulatokból fog összeállni egy olyan jelenet, amely visszatükrözi a mesélő történetét, de eközben megőrzi a spontaneitás különleges esztétikai erejét.

Hoztam egy haikut, amin keresztül jobban tudom érzékeltetni, hogy én hogyan dolgozom a színészeimmel. A négy hangulat közül a színházban engem leginkább a *vabi* érdekel (tehát amikor rádöbbenünk a legközönségesebb dolgok „épp ilyenségére”). A nézők nagyon sokszor megérik előre, hogy épp a legegyszerűbb és leghétköznapiabb történet mélyén találkozhatnak az életük teljességével.

*„Sövény kapuja
Nincs rajta lakat más,
mint az a kis csiga”*

Kobajasi Issza (1763–1828) haikuja egy tudati tisztulásnak a folyamatát írja le. Ugyanis mesz-

sziról úgy tűnik, hogy a sövényen egy lakatot látunk, de ha koncentráltabban nézzük, meglátjuk a csigát. Azt tanítja számunkra ez a haiku, hogy érdemes a tudatunk terében „közelebb menni” a dolgokhoz, hogy kiderüljön a valódi természetük. Ezután azzal foglalkoztunk, hogy milyen lehetett a költőnek ezt megpillantani. Az ő lelkében mi történhetett? Mi született a lelkében, amiből lett ez a *vabi* hangulatú haiku? Ahogy te a tusfestészetben, mi hasonlóképpen a színpadon egy haiku rejtett üzeneteit is meg tudjuk ismerni.

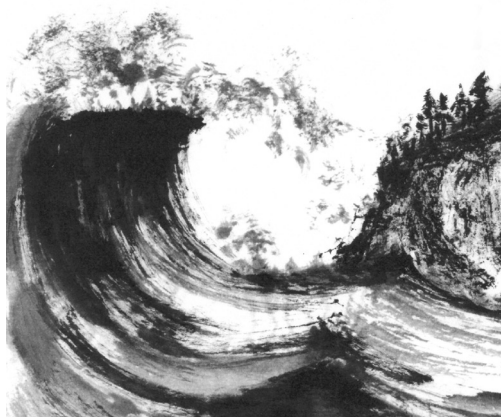
Szeremley Anett: Ezt úgy szoktam kifejezni, hogy a „haikupillanat” a történés és az észrevevés találkozása, valami, ami éppen folyamatban van. Érdekelne, hogyan lehet tömöríteni a színpadi időt?

Kiss György Ádám: Van erre egy technikánk. Elmesél valaki egy történetet, és az eljátsszák a színészek. Ezután arra kérem őket, hogy a látott jelenetet játsszák el feleannyi idő alatt. A következő kérés az, hogy még rövidebb idő alatt jelenítsék meg a történet üzenetét. Ezzel a technikával a végén egy történet már egy tiszta gesztussal is kifejezhető. E mellett a gyakorlat mellett elemezzük is a narratívákat, és megfogalmazzuk a hallottak legfontosabb üzenetét. Mi ezt az aspektust a történet szívének nevezzük. Ez a gondolatkísérlet is segít bennünket a színpadi idő sűrítésében.

Úgy látom, hogy te közelebb vagy a tiszta gesztus megjelenítéséhez a festészetben. Azt gondoltam, hogy könnyű neked, mert ismételtetsz festés közben, de azután láttam, hogy a következő mozdulat, az már egy másik gesztus.

Szeremley Anett: A tiszta gesztusra és az ismétlésre reagálnék. Említetted, hogy könnyű neked, és ezen elmosolyodtam. Egy-egy gesztushoz való odatalálás lehet pár hét, néhány hónap, vagy akár évek. A nyugati vizuális gyakorlatokon szocializálódva vágyakkal, tapadással, elvárásokkal tele, nem volt könnyű neked az egyszerűhöz való odatalálás. Nem ment simán, meg voltam fertőzve különböző elvárásokkal, minden volt csak nem az, hogy

eredmények elvárása nélkül hagyni megszületni a tiszta gesztust. Pont ezért kiváló zen praxisnak találtam a magam számára ezt a művészetet. Én is örökmozgóként kerestem egy olyan praxist, amelyben úgy lehet gyakorolni a zent, hogy nem kell a cselekvéstől megszabadulni.



Bemutatókon előfordul, hogy állva festek, ilyenkor a kínai harcművészetek alapállását, a ló állást veszem fel. Ilyenkor a gesztus fizikai része a talpaktól indul el, átjárja az egész testet, amíg a kéz, az ecsetig ér. A robosztus sziklához markáns gesztusokra van szükségem, szenvedélyre van szükségem, vagy a nagy hullámokhoz is, tehát nem a vágyaktól kell megszabadulni, hanem azzá válni, őszinte, egyszerű vágyakká, felvenni ezt a mintázatot, megtenni a mozdulatot, majd újra „kiüríteni” a tudatot, újra kitágítani a horizontot.

Újabban azonban már a természeti formák is kevésbé érdekelnek, inkább a tiszta, forma nélküli gesztusok. Az újabb kurzusokat már ezzel a témával indítom, hogy tanuljunk meg úgy gesztusokat létrehozni, hogy nem kötnek meg a formák. Ez azért is fontos, mert a mi vizuális kultúránkban túlságosan is kötődünk a formákhoz. Valamit kívülről akarunk másolni, nem pedig belülről létrehozni. Persze vannak azért a klasszikus témák, amelyek megunhatatlanok, és mivel egyszerű gesztusokból állnak, jól lehet általuk gyakorolni ezt a belső átzállás-mentesítést. Ennek tudati szempontból azért van jelentősége, mert miközben így gyakorolunk,

rugalmassá válik a tudatunk, ami fel tudja venni a különböző mintázatokat. Ott van például a bambusz téma. Ha azzá akarok válni, milyen is legyek? Erős, de táncol a szélben. Bambuszként hogy leszek egyszerre könnyed és erős?

Kiss György Ádám: Felkeltetted az érdeklődésemet. A bambusz kettősséget hordoz magában, amit mi a színpadon két színész segítségével szoktunk megjeleníteni. Az egyik színész azt jeleníti meg, hogy milyen érzés lehet a bambusznak, hogy ő könnyed, a másik pedig azt, hogy milyen érzés számára, hogy van ereje. A bambusz két létállapotának a tudatban történő összekapcsolódását tudjuk ezáltal megismerni, és közben a saját tudatunk kettősségének törvényszerűségeihez is közelebb kerülhetünk. Sok helyen lehetne még kapcsolódni a gondolataidhoz.

Szeremley Anett: Te milyen viszonyban vagy a térrel és az idővel az alkotás során? Gondoltál-e már arra, hogy zen praxissá fejleszd ezt a speciális színpadi gyakorlatot?

Kiss György Ádám: A színpadi térben az alkotást inspiráló erőter fedezhető fel. Engem nagyon foglalkoztat, hogy milyen törvényszerűségek jellemzik ezt a teret. Tapasztalataim szerint az alkotás során módosult tudatállapotba kerülünk, és ebben a tudatállapotban az idő- és a térélményünk is megváltozik. Bizonyos folyamatok lelassulhatnak, mások pedig felgyorsulhatnak és karakteresebbé válhatnak. A színházi munka segít bennünket abban, hogy találkozzunk egy adott helyzet, személy vagy önmagunk valódi természetével. A társulatunk tagjai többször beszámoltak arról, hogy koncentráltabban és tisztábban észleltek egy-egy helyzetet. Egyértelmű számomra is, hogy a playback színházi formák gyakorlása tudati fejlesztést is jelent egyben. Jó lenne kidolgozni – ugyanúgy, mint a teakészítés vagy éppen a tusfestés rituáléját – a színház tudatművelő rituáléját is.

Szeremley Anett: Most egy kicsit visszacsatolnék az ismétléssel kapcsolatos problémához. A gesztusok olyanok, mint a katak a harcművé-

szetekben, az alap mozdulatok, ezeket hatják át a korábban említett esztétikai minőségek.

Gyakori kérdés nálunk, a tusfestés során, amikor először odatalálunk egy gesztushoz, hogy azt vajon hogy lehet visszahozni? Mit kell előállítani magunkban ahhoz, hogy újra megjelenjen az a belső mintázat? Én általában azt játszom, hogy azzá akarok válni. Ha egymás után háromszor festem meg a szilvaágot, akkor mindegyik más lehet formailag, de a belső gesztusrendszer, ami létrehozta nagyon hasonló, ha az „azzá válás” megtörténik. Ha nem történik meg, mert akarás van, vagy vágyunk az eredményre, akkor más van a tudatban, az „azzá válás” sem teljes. Meg kell érkezni egy őszinte tudati térbe, ahol vagyok, aki vagyok, („tat vam aszi”), ez a *csak tudat* lemeztelenedett valósága. Arra gondoltam, ha színpadon lennék, akkor játék előtt erre a belső állapotra gyakorolnék rá, az valószínűleg közelebb vinne a tiszta gesztushoz.



Kiss György Ádám: Köszönöm neked ezt az asszociációt. Igen, a tiszta, nem közhelyszerű megjelenítések keresése számunkra a cél, és ezeket a hiteles és természetes gesztusokat csak akkor tudjuk megmutatni, ha a tudatunkat is olyan alapállapotba, hangulatba hoztuk, amely segítségével ezek a gesztusok már meg tudnak jelenni. Az ismétlődés költőiségéről az jutott eszembe, hogy Scheibbs-ben a zen elvonulásokon minden nap ugyanabban az erdőben sétáltunk. Az elején engem ez nagyon

zavart, hiányoltam a változatosságot. De ahogy egyre inkább kitisztult a tudatom, már észre tudtam venni, hogy az erdő minden nap egy másik arcát mutatja nekem. Scheibbs-ben a szertartások biztonságot és ritmust adtak egy-egy nap karakteréhez.

Szeremley Anett: Nálam valamikor egy teázás indítja be ezt a folyamatot, de az előkészületek is szertartásosak, a felkészülés a festésre. Ugye általában szeizában, japán ülésben festek. Ahogy előkészítem az eszközöket, ahogy a nehezéket végigsimítom a papíron, figyelem a hangját: „sssssss”, utána csak nézem az áttetsző rizspapírt. Megágyazok a festésnek, kimosom az esetet, megtörlöm, megformázom. A tárgyak, amelyek körülvesznek, raku kerámiák a műhelyünkéből, szintén *vabi-szabi* szellemben készültek. Nem tökéletesek, pont ezért inspirálnak, nem unalmasak. Az előkészületek után időzöm egy kicsit a fehér papír felett, csak egy üres papír, nincs még rajta semmi, sokszor azon tűnődöm, hogy nem is kéne, hogy legyen, ilyenkor várok még kicsit. Azután egyszer csak meglátom a témát.

A színházban is lehetne teázni, a kung-fu teázás például társaságban is művelhető, Andy Kauffman (Ember a Holdon c. film) jut eszembe, amikor meditációs időt kért forgatások közben. A teázás segítheti a közös elmélyülést, gyakorlást.

Kiss György Ádám: Köszönöm az ötletet, tetszik a teázás. Csendben meditációs ülésben, beléphetünk a segítségével a beszéd nélküiségbe, és így könnyebben találkozhatunk a tiszta gesztusokkal is. Az üres papírról, a kiüresített tudaton keresztül Peter Brook: *Üres tér* c. könyve jut eszembe. Brook négyféle színházat különböztet meg. Beszél a „holt” színházról, a „szent” színházról, a „nyers” színházról és a „közvetlen” színházról. A playback színház a közvetlen színházi formák egyike. Minden próbán azzal foglalkozunk, hogy egymás tudati folyamataihoz, önmagunk és a társunk tudati folyamataihoz a történetmesélésen keresztül tudjunk közelebb kerülni. Például az egyik színész elmeséli, hogy vele mi történt a


héten, és ezeket a külső eseményeket milyen belső érzések és tudati folyamatok jellemezték. A társulat többi tagja pedig ezt a három réteget (az események, az érzések és a tudati történések szintjét) megjeleníti. Ebből a dramaturgiai kalandozásból jön létre egyrészt az, hogy több nézőpontból tudunk egy adott helyzetet megismerni, másrészt eközben mi is átélhetjük az életünk *vabi* hangulatát, mégpedig azt, hogy a legközönségesebb dolgok „épp ilyenségében” tudunk önmagunk természetességével találkozni.

Szeremley Anett: Arra is szükség van, hogy bízzunk magunkban, vagy higgyünk abban, amit csinálunk, a gyakorlás erősíti ezt a bizalmat. Van, hogy kifolyik a kezemből a téma, és nem akadályozza semmi.

Felteszem akár terápiás célokra is alkalmassá tehetőek lennének ezek a tudatutató módszerek, amelyeket az ecsettel és a színpa-di mozgással most együtt körbejártunk. Meggyógyíthatná a „szoftverhibáinkat”. A cél az lenne, hogy kiterjesszük a hétköznapi élet cselekvéseire ezt a figyelmet, hogy legyen időnk megengedni magunknak az elmélyülést, hogy választani tudjunk a tudatállapotok közül, ami szükséges a mozdulatainkhoz.

Köszönöm, inspiráló volt együtt gondolkodni.



Kiss György Ádám: Izgalmas volt számomra, hogy több területen is tudtunk kapcsolódni. Annak ellenére, hogy nagyon különbözőképpen közelítjük meg a tudat művelését, kiderült számomra, hogy a tusfestészet és a playback színház segítségével különböző úton, de talán mindkét esetben egyfajta tudatformáló élményben részesülhetnek az érdeklődők. 

Dobosy Antal

Az én, az elme és a tudat kutatás



Egy kerekasztal konferencián merült fel a következő kérdés: „*Én vagyok-e az agyamban, vagy az agyam van bennem? Van-e kapcsolat a modern tudomány tudatról, elméről, agyról alkotott felfogása és a buddhista tudatfilozófia között?*”

Az első kérdésre a magam részéről egyértelműen tudok válaszolni: *az agy van bennem.* Az agyam bennem van, az *én* részem. Azonban az, hogy *én* mi vagyok, ki vagyok, az már nem annyira egyértelmű. A „*Hol vannak a határain? Mi tartozik hozzám?*” kérdések már nem válaszolhatóak meg egyértelműen. Az nyilvánvaló, hogy nem feltétlenül a bőrünk vagy a hajunk határol minket. Vannak ezeknél sokkal légiesebb, finomabb részeink is, mint amilyen a kisugárzásunk, a szagunk, vagy az ahogyan öltözködünk. Ezek is engem képviselnek, az *én* kiterjesztéseim, az *én* megnyilvánulásaim. Tulajdonképpen ezek is *én* vagyok. Azonban ezek csak a fizikai-biológiai kiterjesztéseim. Vannak kulturális, szellemi, kommunikációs kiterjesztéseim is, ezek azok a hatások, amelyeket *én* gyakorlok a környezetemre. A szokásaim például, vagy az, hogy hová teszem le a szemüvegemet a lakásban, szintén hozzám tartoznak, és jóval meghaladják a testem által elfoglalt teret. Ha tovább megyünk a gondolatmenettel, látható, hogy a határaink nem egy jól meghatározott, merev, térbeli alakzat, hanem lágy, változó, és nagyon függ a személytől, annak karakterétől és viselkedésétől. És az is könnyen belátható, hogy a határaink áthatják egymást, egymásba fonódnak.

A buddhizmus a tudat tudománya, azt vizsgálja és kutatja, hogy mi a tudat szerepe a világnak létrehozásában, tapasztalásában, megítélésében, alakításában és fenntartásában. Vizsgálja azt, hogy amikor azt mondjuk, hogy „*én itt vagyok*”, akkor mit teszünk hozzá a valósághoz, mivé tapasztalom a valóságot, és vizsgálja azt is, hogy mit gondolok, hogy mi a valóság.

A buddhizmus szerint, már maga az „*én*” is a tudat terméke. De az *itt* és az *ott* megkülönböztetése és a *tér* is tudati termék. Egy tudattal nem rendelkező lény valószínűleg nem tudna ilyen megállapításokat tenni. Ezzel a mostani rövid gondolatmenettel arra szerettem volna rávilágítani, hogy mi emberek szubjektív módon látjuk a világot, és világszemléleti modellek, sőt gondolkodási modellek által tapasztaljuk és ítéljük meg a minket körülvevő világot, és természetesen így önmagunkat is.

Ezért akár az is mondható, hogy *én* vagyok az agyban, de az is, hogy az agy van bennem. Ez két különböző szemléleti modellt, melynek amúgy semmi köze a valósághoz.

A modern tudomány a huszonegyedik századra már igen sokat kiderített az aggyal és az elmével kapcsolatban. Hiszen nem túl régen még az gondolták, hogy a koponyában lévő kocsonyás anyag a vér hűtésére szolgál, hiszen a sok tekervény viszonylag nagy hűtőfelületet alkot. De megemlíthetném azt a kulturális, hagyományos gesztust is, hogy ha lelki és érzelmi életünk központjára akarunk utalni, akkor a mellkasunk közepére, a szívűtájékra mutatunk, a szívűnk fölé helyezük a kezűnket. Úgy érezzük, hogy ott van valahol az ember központja, az érzelmek helye és a tudat helye is. Ismeretes, hogy a távol-keleti gondolkodás, így a buddhizmus is, a gondolkodást a szívbe helyezte, ennek megfelelően, amikor kínai buddhista szöveget fordítok, a kínai szív (心) szót *tudatra* kell fordítanom.

Mindezzel arra kívánok utalni, hogy az a felfedezés, hogy a gondolkodás szerve az agy, igencsak új keletű felfedezés. Az agyban nincsenek érző idegek, így amikor gondolkodunk, azt nem kíséri a működéssel kapcsolatos érzet.

Az idegtudomány igyekezett megfejteni a gondolkodás mikéntjét, az észleléssel kapcsolatos idegi folyamatokat. És néhány igen érdekes eredmény is ennek köszönhető. Ami rendkívüli

az idegrendszerben, az az, hogy nem analóg működésű, így informatikailag is megközelíthető. A másik érdekesség az, hogy a szürkeállományunk rendkívül nagy és igen bonyolult hálózatot (matematikai fogalommal gráfot) alkot. De annak ellenére, hogy az idegsejtekről egyre többet tudunk, az egésznek a működésével kapcsolatban még nagyon sok a találgatás.



A buddhizmus a saját gondolkodásunkról szerzett tudást introspekciós vizsgálatokkal tudta meg. A befelé való figyelés és tanulmányozás módszere egy egészem más megismerési út, mint a tudományé.

Láttam idegtudományi vizsgálati személyeket a fejükön tele érzékelőkkel, amik az agy elektromos jeleit voltak hivatva érzékelni és drótokon közvetíteni egy regisztráló és kiértékelő rendszer felé. A vizsgálati személyeket különböző gondolkodási folyamatokra kérték fel, és regisztrálták az agyi elektromos folyamatokat. Ilyen módon meditáló embereket, szerzeteseket is vizsgáltak már, hogy hátha látható valamilyen szignifikáns elektromos folyamat, mely a meditációhoz köthető.

De mi biztosítja, hogy az adott személyek, hasonló tudati folyamatot hoznak létre, amikor meditálnak? És vajon a vizsgálati eredményekből milyen következmények születnek a vizsgált

személy számára? Mit kezdünk, vagy kezdjen az ember, az előbb említett fMRI (funkcionális mágneses rezonanciavizsgálat) képekkel, ha azt akarjuk megtudni, hogy mi az életünk értelme, vagy hogyan tegyük értékesé életünket?

Az 1970-es években matematikusként már a számítástechnikai szakmában dolgoztam, és egy számomra igen érdekes kutatási feladattal találkoztam, történetesen az emberi szem retinájának működési kérdéseivel. Dr. Szentágothai János idegtudós professzor akkoriban a retina működésével is foglalkozott. Abban az időben még azt sem lehetett tudni, hogy mi köze a látóidegben felmenő impulzusoknak a szem által látott képhez, ugyanis nem tudtuk magát a látott képet az agyba menő impulzusokkal összefüggésbe hozni. Ma már erről is sokkal többet tudunk, már vannak látó csipek, amelyek egy vak ember látását is képesek segíteni. De ez még nem jelenti azt, hogy a szubjektív élményt tudnánk tudományosan is vizsgálni. Pedig ezeket az élményeket kétségtelenül érezzük, átéljük, tudunk róla, megfigyelhetőek saját magunkban. A buddhista gyakorlatban pedig dolgozni is tudunk velük, és képesek vagyunk közvetlenül tapasztalni.

A zen meditációban szintén a tudattal foglalkozunk, azokkal a folyamatokkal, amelyeket gondolkodásnak, érzelmeknek, érzeteknek, észlelésnek nevezünk, azaz amelyeket a tudati vagy szellemi életünknek mondunk. De ezt közvetlen megfigyeléssel tesszük, és amennyiben lehet, akkor figyelembe vesszük azt is, hogy a szubjektum jelen van a folyamatban, és a tudati folyamatainkat nem vagyunk képesek objektíven, a tudattól független módon vizsgálni. Mégis ez a közvetlen megismerés jelenti belső életünk megfigyelésének az egyetlen adekvát módját.

Ami a buddhizmus történeti részével kapcsolatos, hogy annak idején egyedül az introspekció, a befelé fordulás és közvetlen tapasztalat által volt lehetséges a tudatot megismerni. Tekintve, hogy a tudomány még nem képes a tudatot „belülről” vizsgálni, a meditáció mindmáig az egyetlen módszer az ember számára, hogy bensőséges lehessen a tudattal.

Amiről eddig szó volt, az kapcsolódik a buddhizmushoz is és a tudományhoz is. Úgy gondolom, hogy a buddhizmus a tudat tudománya.

A buddhizmus a kialakulása óta mindig is azzal foglalkozik, hogy az emberi tudat, az emberi lényeg micsoda. Nem csupán a természet érdekelte, hanem az, hogy az ember miként teremti meg a saját világát. Bővebben ezt úgy is lehetne fogalmazni, hogy hogyan teremti meg az ember a világot, amiben természetesen mi magunk is benne vagyunk. A buddhizmust én egy ilyen tudománynak tartom, mert kétségtelen, hogy ez a buddhizmus-tudomány egészen másfajta tudomány, mint a modern tudományok. Foglalkozásomnál fogva benne voltam a tudományos életben, a tudományban, matematikusként kutattam is, kutattunk. Tudományos munkákban is részt vettem. Tudom azt, hogy a mai tudománynak mik a kritériumai. Például fontos az, hogy objektív legyen, ne függjön attól, hogy az, aki műveli, annak mi a helyzete, a hangulata, a tudatállapota, mit gondol a világról és így tovább. Az eredmények ne fűggenek a megfigyelőtől, a kutatótól, azaz állják meg a helyüket önállóan. Sok módszer van, hogy ezt biztosítsuk, az egyik az, hogy ha találunk egy összefüggést, akkor ne csak egyetlen módon legyünk képesek azt igazolni, hanem egy töle független, másik módszerrel is. Ha ez sikerül, akkor azt igaznak is tartjuk. Tehát nagyon komoly kritériumai vannak a tudománynak. Ezzel szemben a tudat tudományának a szempontjai nagyon mások, mert az, amit kutatunk maga a tudat. Furcsa módon csak a magunk tudatát kutathatjuk, csak magunkat kutatjuk. Én zen buddhista irányvonalat követek, ott gyakorlok. Mi nagyon sokat meditálunk. A meditáció, mint kutatási módszer, nekünk buddhista alapgyakorlat.

A meditáció arra irányul, hogy ismerjük meg magunkat. Bár általában ezt mondjuk, de tulajdonképpen azt ismerjük meg, hogy hogyan gondolkodunk, hogyan érzünk, a gondolatok hogyan követik egymást. Megfigyeljük az ilyen-olyan hangulatainkat vagy tudatállapotainkat, érzéseinket, és azt is, hogy egy élethelyzet hogyan függ a tudatállapotainktól, és még sok mindent. Szeretnénk a meditációban megismerni mindezt, és azt is, hogy mi itt belül mik vagyunk. És ez nem annyira a biológia létünkre irányul, hanem ahogy ezt mondani szoktuk, ez a tudatunk megismerését jelenti.

Az egyetlen, amit közvetlenül meg tudunk figyelni, az a saját tudatunk, saját érzéseink, a saját gondolatunk. Egy másik embernek a tudatát nagyon kevésbé tudjuk megfigyelni. Az egy közvetett mód, ahogy más embert megfigyelünk, de természetesen ott is van lehetőség ismeretek szerzésére, de azt, hogy a másik ember fejében mi zajlik, igazából nem tudjuk érezni. Lehet, hogy egészen más történik, mint ami bennünk zajlik, amikor ugyanazt csináljuk. Sok példát tudnék mondani erre, de látszik, hogy az egy nagyon lényeges különbség, hogy más embernek a tudatát hogyan vizsgálom. A pszichológia és az idegtudományok egészen más módszerrel vizsgálják az embert, mint amilyennel a buddhizmus dolgozik, amikor a saját tudatunkat vizsgáljuk, és azt akarjuk megismerni. A különbség lényegében az, hogy egyetlen egy tudat van, amit közvetlen módon meg tudunk figyelni, abban dolgozni, abban kísérletezni, és nemcsak megfigyelni, hanem akár megváltoztatni is, ez pedig a saját tudatunk. Az, amit megismerünk itt a saját tudatunkban, az egyedül ezt a tudatot jellemzi, egyedi az eredmény is, és nem szabad általánosítani, következtetni arra, hogyha én így gondolom, akkor ezt más is így gondolja, más is így gondolkodik, vagy, hogy egy bizonyos helyzetben én így érzek, akkor más is így érez abban a hasonló helyzetben. Nincs jogunk igazából ilyen kijelentéseket tenni. Az, hogy egyetlen tudat van, amivel így tudunk foglalkozni, nagyon különbözik attól, ahogy a tudományok dolgoznak, vagy azoktól a megismerési utaktól, amit tudományosnak lehet nevezni. Ennek ellenére, itt is olyan igénnyel kellene fellépnünk, ahogy a tudomány is fellép. Biztos és helyes eredményekre szeretnénk jutni. Persze nem mindig sikerül ezt kielégíteni, de a jövőbeli buddhizmusnak ilyen igényesnek kell lennie.

Ezt szerettem volna elmondani a tudat tudományáról, a buddhizmusról, mert a buddhizmust a tudat tudományának tartom. A buddhizmusnak vannak gyakorlati vonatkozásai is, élethelyzetek megoldására is szolgál, és természetesen vallási oldala is van, de ebben az írásban elsősorban a megismerési oldalára szerettem volna rávilágítani.



Radics József
Mélek



Analóg kedély, elektronikus éter,
magadtól már megint lopni fogsz!
Digitális üzenet, jobban kell mint az étel,
elhiszed bármi jön, öröm vagy rossz, gonosz.

Magányosan, nem érintelek meg, csupán
hagyom, hadd menjen mélen,
mit érzek kis halál után
cserepes szájjal, égő szemekkel, éhen.

Kő némán, meredten nézel,
tán kiköszörülték az i pé hibát,
valamit vársz reszkető egerrel,
s nem hagyod el a szomszéd szobát.

Az ajtóban látsz valamit mögöttem, hideg kézzel.
Arcod gigabites megfejthetetlen szám,
ezt magammal viszem. Lelkem a vétel,
mit mondhatna fülednek szám?



Szatmáry Ildikó

Az a nap



Apszichológia újabb paradigmaváltásban van, a legújabb, hazánkban kb. a 2010-es évek elején megjelent módszer a *mindfulness – tudatos jelenlét, éber figyelem, tiszta tudatosság*, amely a buddhista alap meditáción, a vipasszaná, szatipatthána praxison nyugszik.

Jon Kabat-Zinn amerikai orvos pszichológus, pszichiáter munkatársaival (Zindel Segal, John Teasdale) dolgozta ki a mindfulness-alapú stresszcsökkentő programot (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) a 90-es években, amelyet depressziókezelésben, *burn out* szindrómánál, pánikbetegknél, szorongó pácienseknél alkalmaztak, majd elterjedt a közhasználatban is.

Divatossá vált a nyugati országokban, de hozzánk csak pár évtized elteltével jutott el. Ma már hazánkban is több helyen képeznek mindfulness tanárokat, oktatókat, illetve laikusok egyre többen, a pandémia alatt online formában is részt vehetnek, a protokoll szerint 8 hetes, általában heti 2 órás kurzuson. Itt megismerkedhetnek a tudatos étkezéssel is, de akár rövid joggyakorlatokkal is a tanfolyamon.

A kognitív pszichológia egyik fontos fogalma a „robotpilóta üzemmód”, amikor az életünkben hipergyors az időérzékelés, már csak a kötelességeinket, feladatainkat látjuk, és szinte átsiklunk az életünk felett. Ilyenkor szinte csak a jövőben létezőnk: feladat feladat hátán, célok, határidőnapló határozza meg az életünket. Nem tudjuk élvezni a környezetünk pozitív, apró dolgait: az ízeket, az illatokat, a látványt, kicsi figyelmességeket. A másik véglet, amikor már csak a múltban vagyunk, akár idősebb korban, akár egy krónikus betegséggel a nyakunkban, akár az elrontott döntéseken keseregve. Ilyenkor nem találjuk a kiutat, a jövőt már nem látjuk, a jelen fáj: lelkiileg, de szenvedhetünk a testi érzetek miatt is.

Sayadaw U Pandita théraváda buddhista burmai vipasszaná mester szerint semmi nem olyan tanító, mint egy térdfájás meditációs ülés közben. Ilyenkor tökéletesen megélhetjük

„az itt és most”-ban levést, a fájdalomnál nincs nagyobb mester! Vipasszaná közben nem elvinni kell a tudatosságot az élményről, hanem belemerülni a fájdalom erőterébe, mint a vulkán szemébe, és megküzdeni erőszakmentesen a kinnal! Ahogy megfigyeljük fokról fokra a tétet, a benne lévő érzetet, fokozatosan csökkenhet a szenvedés, de csak akkor, ha az nem egy görcsös elvárás, ha nem az ego vezérelte parancs. Csak megfigyeljük, tanú jelenléttel, lebegő figyelemmel, teljes elfogadással.

No, de nézzük, hol is tartunk most? Mindig tudunk a jelenben éberren lenni? Ha a válasz igen, az jó, mert akkor ezt az írást egy megvilágosodott olvassa, kalapemelés neki! Ha a válasz nem, akkor javasolom, olvassa tovább az írást kedves olvasó!

Mi is történik a hétköznapi életünkben? A buddhizmus szerint a világunkat a tudatunk teremti. Az jön szembe, ami belül történik. Ha zűrzavar, akkor az, ha nyugalom, akkor harmónia. Leegyszerűsítve persze, ezen gondolatot megtaláljuk sok helyen, így a híres Smaragd táblánál, a Tabula Smaragdínánál, amelyet Hermész Triszmegisztoznak tulajdonítanak. Az a *hermetika* alapokmánya, amely latin nyelven, van, akik szerint görög nyelven maradt fenn. Araboknál is elterjedt, de hivatkoznak rá a gnosztikusok, később a Teozófiai Társaság, az antropozófus Rudolf Steiner is. A rövid szövegből, ami itt érdekes lehet nekünk:

„Való, hazugság nélkül, biztos és igaz.

Ami lent van, az megfelel annak, ami fent van, és ami fent van, az megfelel annak, ami lent van, hogy az egyetlen varázslatának műveletét végrehajtsd.

Ahogy minden dolog az egyből származik, az egyetlen gondolatból, a természetben minden dolog átvitelével az egyből keletkezett.” (Wikipédia)

A jungiánusok szerint a világunk a tudatalanunk, vagy tudatalattink terméke. Tehát nem tudatos teremtés által lesz jó vagy rossz, hanem a fel nem dolgozott élmények, félelmek,



emlékek, preconcepciók zűrzavaros örvénylése jelenik meg kívül, világként. Szamszára. Erről sok film szól (például a Baraka): egyre több az ember a Földön, fogyasztói lét, a természet kizsákmányolása, technikai forradalom, információ dömping. Ma pedig itt vagyunk abban, amit látunk: itt és most. De mindenki ugyanazt látja, éli meg ebben a pillanatban a világban? Pandémia, háborúk, migráció, nyomor, katasztrófák. Vajon mindenki ezzel foglalkozik? Aki nem, az miért nem? Mitől is függ, hogy mit veszünk észre, hogy min van a fókusz? Egy aktuálisan beteg, idős, szenvedő ember nagyobb valószínűséggel tartja a fókuszát a szenvedésen, a világ negatív hírein. Vagy a saját negatív megélésein. Mert már jócskán a „B oldal forog”, mert már nincs visszaút, és elfogytak a lehetőségek, a korrekciók. És a test is fárad, fáj, visszafordíthatatlan az adott betegség, krónikussá vált. Láttuk már fenn, így az „itt és most”-ban a tudatos jelenlétben lenni elég nehéz. Egy szintén új irányvonal, a „kvantum-mátrix-gyógyítás” szintén betört a hétköznapijainkba, Joe Dispenza kutató, kiropraktór több könyv, előadás szerzője, a világban tanfolyamokat tart alternatív gyógyításból, azt a nézetet vallja, hogy a tudatunkkal, a meditáció és a „szívkoherens” állapotba jutás, és annak fenntartása segítségével komoly szomatikus betegségek gyógyíthatók, a progresszív, maladaptív folyamatok visszafordíthatók. Nem a gének, hanem a gon-

dolkodás határozza meg a jóllétünket. Ezt a nézetet vallja a Bruce H. Lipton fejlődésbiológus, epigenetikával foglalkozó kutató is. Nem az örökletes hajlam alakít ki egy-egy súlyos betegséget, hanem a tudatunkban hosszú idő óta fennálló stresszhatások, negatív gondolatok.

Itt már vissza is kanyarodtunk a vipasszaná, illetve a szatipatthána vagy bármely meditációhoz, ahol a tudatos figyelem fókuszai: *a test* (érzetek, az érzékszerveken keresztül érkező információk, ide tartozik a légzés is), *az érzések és érzelmek, a tudattartalmak* (gondolatok) és *a dhammák* (keletkezés-elmúlás, minden jelenség lényegnélkülisége) fölötti szemlélődés.

És akkor hogy jön ide a főcím? Nos, lehet néha álmodozni is, hiszen a kreatív gondolkodás egyik alapja az ábrándozás, révülés (ilyenkor aktívabbá válik a jobb agyfélteke, ahol a kreatív gondolkodás, a művészeti gondolkodás, fészkel). Elképzelhetjük, milyen lenne távolijakon élni, más korokban, más testben, egészen más foglalkozást élvezve, más emberek között, egy másik életben!

Ez egy nagyon jó stresszkezelő technika is lehet, hiszen a pozitív vizualizációk, szuggesztiók által, pozitív, örömteli érzéseket élünk meg, tehát fiziológiai szinten paraszimpatikus idegrendszeri fázisba jutva könnyebben gyógyulhatunk, regenerálódhatunk.

Aztán pedig gyakorolhatjuk tovább a tudatos jelenlét praxisát!



Hagymási Tamás

Eckhart mester és a zen

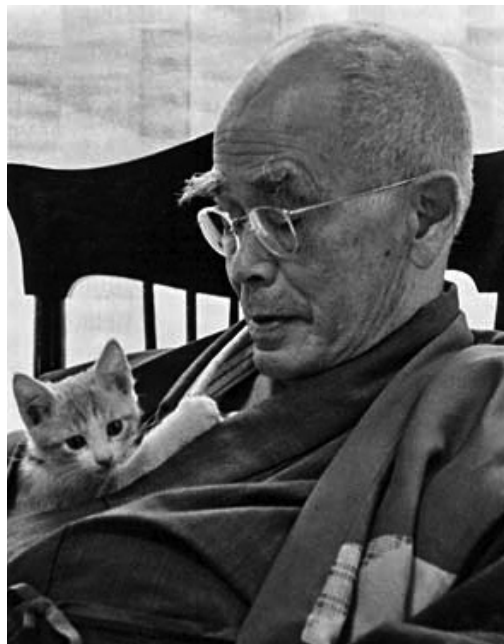
„Az a szem, amellyel Istent látom,
ugyanaz a szem, amellyel Isten lát engem.”

[ECKHART MESTER]

Mi a zen?

A témáról kézikönyvek tucatjai szólnak, ezért nem érzem szükségességét ezen megállapítások pusztá ismételtetésének. Viszont talán érdemes kiemelni néhány általuk nem, vagy csak alig említett motívumot.

Először is talán lássuk azt, hogy mi nem zen! Manapság a zen divat fogalommá vált. Vezetünk laptopot, telefont ilyen néven, de én már láttam cigarettá sodrót is így elnevezve. Szövegben, beszédben, ami olyan abszurd humorú, talányos, néha érthetetlen az olyan „zen”-es. Továbbá akik azt hiszik, hogy ismerik a buddhizmusnak ezen ágát, azok közül is sokan úgy gondolják, hogy ez valami ateista vallás. Egzotikum abszurd humorral. Egymásra rakott kövekkel, bambusszal, sakuhacsival és üldögélő szerzetesekkel, akik



Daieró Szuzuki zen mester



közül a mester néha mond valami mélyértelműt, ami annál inkább zen-es minél érthetlenebb. Nem veszik észre, hogy bár a zen valóban helyenként rejtélyes és meghökkentő, de az csak a felszín. Eszköz a Tan, és ezáltal önmagunk és a tudatunk, mélyebb megértéséhez, nem pedig szórazótató ipari termék. A vallásszociológia ismeri a népi vallásosság és az elit vallásosság fogalmát, a kettő közötti különbségtételt. Úgy határozhatnánk ezt meg, hogy az egyik társadalmi, a másik lelki állapot tevékenység. A fenti jelenségek nem tartoznak a népi vallásosságba, inkább egy populáris vallásosságot vagy még inkább popkultúrát képeznek. A zen ezzel szemben már az eredeti *csan* változatában is az elit vallásosság körébe tartozott a korabeli más „népies” buddhizmusok között. Sőt Hamvas szerint: „A zen nem vallás. Sem külön üdvntánítása, sem dogmatikája, sem eszkatológiája nincs, és szent könyvre se nagyon hivatkozik” Ez különben a zen egyik alapelve is: „Nem támaszkodás az írásokra.” De fontos itt megemlíteni a másik hármat is: „A tanításokon túlmenő átadás. Közvetlenül az ember tudatára való irányulás. Buddhává válni az ember természetének meglátása által.”

Mi akkor hát valójában a „zen”? A történetét általában az elejétől, vagyis Bódhidarmától szokták elmesélni, most én fordítok a sorrenden és visszafelé haladok. A Buddhizmusnak ezt az ágát a japán D. T. Szuzuki ismertette meg az 1950-es évek elejétől a nyugati világban. Ezért vált ismertté világszerte a japán zen néven. Valójában azonban a buddhizmusnak ez az irányzata Kínában alakult ki a 6. században. Az, hogy a legenda szerint egy Bódhidarma nevű indiai szerzetes alapította, nem nagyon érdekes. Viszont a Tan történetében igen fontos, hogy amikor Kínában elkezdett terjedni, akkor a buddhizmussal egyidős taoizmust már itt találta. A két eszmei irányzat fúziójaként jött létre a *csan*, amely aztán tovább terjedt Japánban is, ahol a mostanra világszerte ismertebb *zen* nevet kapta. A *csan* a szanszkrit *dhjána*

szóból származik, amely meditációt, elmélyedést jelen. A másik összetevő, a *tao* lényegét talán a felülemelkedésben, a hétköznapi dolgokba való bele nem ragadásban, a világgal való együtt áramlásban, valamint az egyszerűségben határozhatjuk meg. Mindkét gondolati rendszer fontos eleme, hogy hangsúlyozza a dolgok változékony, mulandó természetét. A kevésbé hangsúlyozott tény, hogy a *taonak* is volt egy meditációra, elmélyedésre irányuló módszere, természete. Ennek bizonyítéka: Lü Tung-Pin: *Az aranyvirág fakadásának titka* című műve. Amely ugyan később keletkezett, mint a két szellemi irányzat összeolvadása, de minden bizonnyal voltak előzményei. Az ilyen fajta meditációnak a célja mindig valamilyen misztikus tapasztalat elérése. Az „én-kép”, az „én-tudat” radikális vizsgálata, lebontása vagy éppen meghaladása. A buddhizmusban ez az *anattá* tanítása, amely a leglényegéhez tartozik, de mint látjuk a *taotól* sincsen távol. Az európai gondolkodásban ez a „*via mystica*”, a misztikus út, vagy a kereszténységben az „*unio mystica*”, az Istennel való misztikus egyesülés. Ezzel pedig meg is érkeztem tulajdonképpen témámhoz, a hasonlóságokhoz a zen és Eckhart mester misztikája között.

Ki volt Eckhart mester?

Az európai hagyományban mindig is jelen volt a misztika. Hérakleitosz: „*Elkezdttem keresni önmagam.*”-tól Plótinoszon át, Eckharton keresztül Wittgensteinig: „*6.522 Kétségtelenül létezik a kimondhatatlan. Ez megmutatkozik, ez a misztikum.*”

Störig szerint: „*A misztika, mint szellemi mozgalom nincs egy bizonyos korhoz kötve. Az embernek minden korban és életének minden pillanatában lehetősége van arra, hogy „behunyja szemét”, hogy elvonatkoztasson a világtól, saját bensejébe pillantson, és lánggra lobbantsa az ott parázsló isteni szikrát.*”

Eckhart mester (1260–1327/1328) Johannes Eckhart néven született a türingiai Hochheimben. Fiatal éveiben már a domonkos rend tagja lett. Párizsban tanult, és itt lett a szent teológia mestere (Magister Sanctus Theologie), ami korában a legmagasabb iskolai végzettségnek számí-



Eckhart mester

tott. Ezután a szász domonkos rend provinciális priorja lett. Élete végén Eckhartot eretnekséggel vádolták meg. Nem is csoda hiszen: „*A konvencionális vallási érzékenységet sértő kifejezések szándékos használata, hogy hallgatóit a tapasztalás új dimenzióira ébressze rá, vonzódása a paradoxonhoz kitette őt ellenségei támadásainak.*” Eckhart a nézeteit visszavonta, és így elkerülte a súlyos büntetést. Ennek ellenére Eckhart meghatározó és hosszútávú hatással lett a Katolikus misztikára. A fent említett: „*A konvencionális vallási érzékenységet sértő kifejezések szándékos használata...*” egészen hasonlatossá teszik tanítási módszerét a zen mesterek tanítási módszeréhez, bár igen valószínűen ő nem alkalmazta a tanítványokra való rákiáltás vagy azok bottal való megütésének az eszközét azért, hogy azok felriadjanak a bornírt konvencióból. Eckhart tanítása mindig a misztikus tapasztalatra irányul. Ez a tapasztalat egy leírhatatlan állapot, amit megpróbál mégis szavakkal továbbadni. Elmélkedéssel el lehet érni ezt az állapotot, melyben egységbe lehet kerülni Istennel. Talán Európa és így a világ sorsa is sokkal jobban alakult volna, ha a kereszténység „megreformálása” nem Luther és Kálvin hanem Eckhart tanítása nyomán történik meg.

Eckhart mester japán, zent gyakorló kutatói

A fent említett D. T. Szuzuki a zen európai és észak amerikai terjedésének kulcsszereplője. „D. T. Szuzuki, teljes néven Daiszecu Teitaró Szuzuki, (született: 1870. október 18., Kanazava, – meghalt, 1966. július 12., Kamakura), japán buddhista tudós és gondolkodó. ... Szuzuki a Tokiói Egyetemen tanult. Fiatalkorában Sōen, a kor elismert zen mesterének tanítványa lett, és az ő irányítása alatt érte el a szatori (hirtelen megvilágosodás) tapasztalatát, amely egész életében alapvető fontosságú maradt. 13 évet (1897–1909) töltött az Egyesült Államokban, ahol magazinszerkesztőként dolgozott együtt Paul Carusszal, és önállóan folytatta buddhista tanulmányait. Élete második felét tanítással, írással és előadásokkal töltötte Japánban és külföldön, főleg az Egyesült Államokban, és jelentősen hozzájárult a buddhizmus megértéséhez a nyugati országokban.” Esszé kötetében: *Mysticism: Christian and Buddhist*, már mindjárt az első esszét Eckhart mesternek szentelte *Meister Eckhart and Buddhism* címmel. Ebben így ír: „Eckhart kijelentése Isten önszeretetéről, amely tartalmazza az egész világ iránti szeretetét bizonyos értelemben megfelel az egyetemes megvilágosodás buddhista elképzelésének.”

Shizuteru Ueda az, aki a legmélyebben foglalkozott Eckhart misztikája és a zen misztikája közötti hasonlóságok vizsgálatával. Ueda Shizuteru (1926-2019) Nishitani tanítványa és utódja a Kiotói Egyetem Vallástudományi Intézetében, és Nishitani gondolatának folytatója, a kiotói iskola harmadik generációs filozófusainak központi alakja. Több időt töltött Nyugaton mint elődei, kezdve egy hároméves németországi tanulmányi időszakkal (1959–1962). Nishitani élénk érdeklődést mutatott Eckhart mester „Istenen túli semmi”-je iránt, de nem tudta alaposan tanulmányozni írásait. Állítólag Nishitani ösztönözte Uedát, hogy tanulmányozza a német misztikusokat általában és különösen Eckhartot. Ezért aztán 1959-ben Ueda beiratkozott a Marburgi Egyetemre, ahol középkori németet és latint tanult, mielőtt doktori disszertációját megírta volna Eckhartról. Ueda egy életen át gyakorolta a zent a kiotói Shokoku templomban,

ahol Nishitani is gyakorolt. Ezt a disszertációt 1965-ben írta meg végül, mely magyarul is olvasható. A címe pedig: *Isten lélekben való születése, Eckhart mester tanítása és a zen buddhizmus*. Figyelemre méltó, hogy a szerző annak érdekében, hogy minél alaposabban tanulmányozhassa Eckhart prédikációit, még a középkori középfelnémet nyelvjárást is elsajátította. A mű maga annyira részletező, hogy annak ismertetésére itt nincs lehetőség, sőt kétkem, hogy erre egyáltalán van lehetőség. A mű teljes eredeti címe talán a legjobb összefoglaló: „*Isten lélekben való születése és az áttörés az istenséghez, Eckhart Mester misztikus antropológiája, valamint ennek összevetése a zen buddhizmus misztikájával.*”

Mi a misztika?

Misztika (görög: *müsztikosz*, „misztériummal kapcsolatos”). Általánosságban a racionális tudatot, észet és a természetes megismerést felülmúló, közvetlen, transzcendens megismerés.

A misztika egyszerűen: ésszel, gondolkodással megfejthetetlen titok. De nem azt jelenti, hogy teljességgel megfejthetetlen. Más tudati eszközökkel igenis megfejthető. De ez a megfejtés elmondhatatlan, mivel a szavak alkalmatlanok erre. A „megfejtés” módszerei közül a legfontosabb a meditáció.

A keresztény misztikával kapcsolatban feltehetően elmagyarázandó a különbség a pozitív és negatív teológia – mint amilyen Eckhart-é is – között. A pozitív vagy katefikus teológia Isten tulajdonságaiból indul ki, abból, hogy mindenható, mindentudó, örökkévaló stb. Végül eljuthatunk oda, hogy megnevezhetetlen, megismerhetetlen, és ezzel már el is érkezünk a negatív, vagyis apofatikus teológiához. Vagyis Istenről semmilyen állítást nem tudunk tenni. Isten a gondolkodás által megismerhetetlen, ám mégis megismerhető a misztika által. Ez a „*via mystica*”, a misztikus út. A zenben a misztika kifejeződése az *enszó*, a zen kör is. Önmagában indul, önmagába tér vissza, állandóan ismétlődik, ám közben „eltűnik”. Mindennek a mélyén pedig az üresség van, ami a teljesség is egyben. A zen módszere az ilyen fajta „megismerésre” pedig a meditációban feltett „nagy

kérdés”: „Mi ez?” Amelyre természetesen nincs logikus, tudáson alapuló válasz. De válasz van! Ez a misztika válasza. A mahájána buddhizmus talán legismertebb szútrája a Szív-szútra is erről szól, erről a misztikáról szól. Az ész megmaladó tudás nem más, mint belátni, hogy az alakok üresek, sőt üresek az érzések, az érzékelés, az akarat és a tudatosság is. Vagyis mind az öt *szkandha* is, amelyből az én-képzet felépül. Ha pedig ezt beláttuk akkor átkelhetünk a „túl-só partra és kiköthetünk a túlsó parton”. Ennek tudása az „ész megmaladó tudás” a *pradnyá páramitá*.

Szuzuki gyakran idézi Eckhart következő mondatát is, mint pontos megfogalmazását annak, amit a zen a *pradnyán* ért: „Az a szem, amellyel Istent látom, ugyanaz a szem, amellyel Isten lát engem”. (SUZUKI: *Mysticism*)


A zen, mint fentebb említettem, a buddhizmus és a taoizmus összeolvadásából keletkezett. A tao misztikus könyve az „Az aranyvirág fakadásának titka” (*Taj ji csin hua cung cse*) melynek szerzője, Lü Tung-Pin így ír: „Az alapvető szabály gyakorlati keresztülvitelének az érdekében nem szükséges más szabály után kutatnotok, hanem egyszerűen összpontosítsátok rá a gondolataitokat. Leng Yen könyve mondja: „A gondolatok összpontosítása révén repülni lehet, és az ember az Égben születik meg”. Az Ég nem a széles kék égboltozat, hanem az a hely, ahol a teremtő házában a testiség mivolta nemződik. Ha elég sokáig folytatjátok, akkor az anyagjellegű testen felül egészen természetesen előáll egy másik test, a legbensőbb énnel a teste is.”

Thomas Merton így világítja meg Eckhart misztikája és a zen misztikája közötti kapcsolatot: „Ily módon a buddhizmus és a kereszténység közötti hatalmas hitelvi különbségek előtt illendően fejet hajtva és a különböző vallások igényei iránti tiszteletet csorbítatlanul megadva, semmiképpen sem keverve össze egymással a keresztény „Isten-látomást” a buddhista „megvilágosodással”, azt mindenképpen elmondhatjuk, hogy mindkettőben közös a pszichikai „korlátalanság”, és hajlanak arra, hogy mindinkább nagyon hasonló nyelven írják le. Amit mondanak, az hol „üresség”, hol „sötét éjszaka”, hol „tökéletes szabadság”, hol „értelem nélkülség”, hol „szegénység”

abban az értelemben, ahogyan Eckhart és e könyvben máshelyütt D. T. Szuzuki használja.”

Mit kezdünk vele?

„Erőm bűvös, csodát teszek: Vizet húzok, fát cipelek.” [PANG JÜN]

Nem arra gondoltam, hogy mit kezdünk Eckhart misztikájának és a zen misztikájának a kapcsolatával. Ez végül is lehet egy lapos szaktudományos kérdés. Ami igazán érdekel és izgalmas számomra, hogy mit kezdünk a „misztikával”. Függetlenül attól, hogy az Eckhart-é vagy a zen-é vagy a hamvasi értelemben vett „hagyomány” más forrásából fakad. Persze engem elsősorban a zen misztikája érint és érdekel. Talán keveset beszélünk erről, kevésbé hangsúlyozzuk, hogy a zen gyakorlás végső soron a misztikus út, a „*via mystica*”. Helyesen tesszük-e? A théraváda hagyományban a négy ok közül, amelyért a szerzetest kizárták a szerzetesi közösségből az egyik volt a misztikus tapasztalatokról való beszéd az azzal való dicsekvés. Szerintem ez nagyon helyesen volt így. Bár tudtommal a zen közösségekben nincs ilyen szabály, mégis helyes ennek hallgatolagos betartása. Ha nem így tennénk, a fent említett „pop zen” iránt érdeklődők azt hinnék, hogy itt valami könnyedén elérhető dologról van szó. Hamvas szóhasználatával: „*a huncutok egyből hegyezni kezdenék a fülüket*”. Pláne, hogy ha azt hinnék, hogy itt a misztikus tapasztalatból valamilyen mágikus képesség is fakad. Pedig itt (bár a zent hirtelen útnak tartják) a misztikus tapasztalat eléréséhez sok gyakorlásra és tudásra van szükség. A gyakorlás alátámasztja a tudást és a tudás további gyakorlásra serkent. Számomra Eckhart szövegei inspirációt, útmutatót, irányt és célt jelentenek a zen gyakorlásban. Mert hát végül is ahogy a közismert zen szöveg tartja: „*Vizet húzok, fát vágok. Megvilágosodok. Aztán pedig vizet húzok és fát vágok.*” Vagyis itt nem valami csodálatos mágikus képesség el-sajátításáról van szó, hanem a saját tudatunkra való mélyebb rálátásról. Végül is ugyan ezt tanította, tanítja Eckhart mester is. Tehát ne beszéljünk a tapasztalatokról, hanem gyakoroljunk. Mert Wittgenstein nyomán: „*Amiről nem lehet beszélni, arról hallgatni kell.*” 

Kenéz László
*kolomp**



az első *shakuhachi*, ahogy utaltam már
erre, bár fuvola, nem éppen úgy
született, hogy a madár

füttye adta a mintát, hanem, ki is hinné,
egy kolompszerű kéziharang: a
taku; ha valaki vinné,

s rázná, tán marhacsordát is csalna magához;
ahogy történt is, mivel *Fuke (Puhua)*,
akit a többség még átkoz

azóta, hogy a polgárságot úgy lóvá tette,
épp e kéziharanggal a kezében
naponta a nyakába vette

a várost, s rázta, kongatta szinte haraggal,
mint igaz próféta teszi ezt, hogy
felébressze e haranggal

a tevés-vevésben mély álomba merült népet;
ahogy *Jónás*, ő sem volt szeretett,
hiszen a tükörképet,



* Részlet az „Üres harang” című hamarosan megjelenő kötetből

mit mutatott a tömegnek, nézni senki se bírta,
(pláne hallgatni a harangot), s mondták:
bolond csak ő, ki kinyírta

ép eszét, tán azzal a kolompolással épp;
tudjuk persze, a pőre igazság
minden, csak nem szép,

de azt is, hogy a nép meg nép, attól pont,
hogy nem fog rajta soha bölcs szó,
mit lebutít s csak elront;

nem esztelen hát, ki próbál esztelenként
hatni, vállalva a szent eszement
szerepét is önként,

ahogy Fuke is tette; ám talán szándékkal,
vagy saját *imidzse* részeként, de
végül mintha tele marékka

szórta volna a loncot a nép eszének sivár
szántóföldjére (bár nem hihető,
hogy bosszúból, mit kivár

a megfelelő pillanatig az, ki rafinált);
nem, Fuke tanított a végsőkig,
így ha hajcihőt is csinált

saját halálából, az a *dharma* része volt;
szó, mi szó, fura egy eset ez;
„élt, míg meg nem holt”,

ezt ismerjük; ám Fukéval a helyzet más,
mert e *zen* mester nem halt meg,
bár nagy nyilvánosság

kísérte utolsó útjain a koporsóhoz többször
(bejelentette, hogy meghal, aztán
elsétált vagy ötször),

míg végtére rászzegezték erősen a fedelet,
és a kolompját is utána dobták,
hogy harangozza a delet

ott bent, ne pedig kint, a még élők között;
s várt néma csendben a csődület,
fogadást kötve a fölött,

vajh' mikor könyörgi ki magát a *zenji*
(tudjuk, a káröröm mindig
felettébb kíváncsi);

egy hang, egy pissz se hallatszott azonban,
így a türelmetlenebbje szerszámot
ragadott nyomban,

hogy harmadnap sugara a koporsóra vetült;
de láss csodát: se halott, se kolomp
elő nem került,

hogy a fedelet felnyitották; hasad a csend,
döbben a tömeg, kinek nagyon más
lett volna a *happy end*;

s ekkor, a néma zavarban, a magasból
egyszerre megszólalt egy *taku*,
s a csengő vasból

szólt a ritmus, mit rázott mindig Fuke...



sejted már, a *shakuhachi* neve
miért bambusz, azaz *take*?

ebből készül, de nem ennyi pusztán,
hanem a lényeg, hogy *jel* ő,
kiáltó szó a pusztán,

felébreszt, mert evangélium a hangja,
hocchiku, *dharmabambusz*,
take-taku, mi bongja

örökkön-örökké, közelből s messzeségből,
„ÉbredjeteK, szólít minket a hang!”,
a mindig is várt hír az égből;

a *shakuhachi* nem csak *gakki*, hangszer,
hanem *hōki* is: a világrend
(az ősmagyar szer)

és annak tana, vagyis a *dharm*a szózata;
az üzenet pedig magért beszél
s minden mondata

éleszt; érteni sem kell, hogy hasson mégis:
maga a *metanoia*** , melyben nagyot
fordul maga az ég is,

a hangzó jel, mely *nem* valamit jelent,
hanem jótettekre mozdít,
új világot teremt:

bim-bam, bim-bim, bim-bam, bim,
bam-bim, bim, bim-bam,
bim, bam, bim,

bim-bim,
bam



** Puhua (普化) jelentése: egyetemes megtérés

Knud Rosenmayr

Halál és valaki elvesztése



November elején, a halottak napján az elhunytakra emlékezünk. Az elmúlt két évben, a járvány alatt nagyon sok ember meghalt, így még ha nem is veszítettünk el közeli hozzátartozókat, emberként elkerülhetetlenül szembesültünk a halállal. De mi is valójában a halál és hogyan kezeljük? Van egy híres kóan, ami „Dzsódzsú és a nagy halál embere” néven ismert:

Dzsódzsú zen mester megkérdezte Túdzsá zen mestert:

– Mi van, amikor a nagy halál embere viszatér az életbe?

Túdzsá így válaszolt:

– Az éjszakai mászkálás nem megengedett. Napvilágnál kell megérkezned.

Túdzsá zen mester a kilencedik században, a híres Dzsódzsú Dzsú zen mester kortársaként élt. Ha már a halálról beszélünk, mindkettejük tanítási vonala kihalt, párbeszédek azonban mai napig használatban vannak, és nagyon is élők. Dzsódzsú kérdésének egy másik fordítása, így hangzik: „– Mi van akkor, ha valaki meghal a nagy halállal és újraéled?” Ki az, mi az a valaki, az az érző lény, amiről Dzsódzsú beszél?

Félelem a megsemmisüléstől

A hatodik pátriárka szútrájának egyik szakasza a bódhizattva fogadalomról, minden érző lény megsegítéséről ír. Azt mondja, az elkápráztatott tudat, a becsapott tudat, a gonosz tudat stb. mind-mind-mind egy érző lény. Mindannyiunkban végtelen számú érző lény van, beleértve a bánattal teli és kétségbeesett tudatot is. Mi történik, ha ezek a bennünk lévő érző lények megszűnnek létezni, és a test és a tudat is teljesen eltűnik? Mi marad? Ha rá akarunk jönni, hogy valójában mit jelent a halál, meg kell tapasztalnunk mindezen lények elillanását. Azt, amikor mindent elengedünk. Valószínűleg már mindannyiunknak volt ilyen tapasztalata valamilyen módon. Az ébredés érkezhett a napfelkeltét, egy szivárványt vagy egy fán ülő

madarat nézve. A gyakorlás abban segíthet, hogy összegyűjtsük az energiánkat és tisztán lássunk. Ezen keresztül a haláltól való félelem eredete is világossá válhat. Ragaszkodunk-e a bennünk lakozó lényekhez? Ha nagy életet akarunk élni, meg kell halnunk a nagy halállal. Mondhatnánk, hogy ez csak a tudat, de teljesen más a helyzet, amikor a test haldoklik. Valóban?

A veszteség miatti bánat

Mások halálát többféle módon kezelhetjük. A különböző kultúrák más-más módon kezelik a halált. Emlékszem, amint a bátyámmal utaztunk Indiában Bodhagaya felé, a vasútállomás peronján két holttest feküdt a földön fehér lennel letakarva. Amikor visszafelé jöttünk, már négy holttest feküdt a pályaudvaron mindenki szeme láttára. Más országokban ez felháborító lenne, és attól függően, kit kérdeznénk, helyesnek vagy helytelennek ítélnék. Amikor egy hozzánk közel álló hal meg, gyakran egy kép, egy illat, egy hang, egy íz vagy egy érintés sok évvel a halála után is visszahozza az emléket.

Hogyan kezelhetjük a bánatot, valaki elvesztése miatt érzett fájdalmat és kétségbeesést? Sok kultúrában emlékhelyet, sírkövet vagy sztúpát építenek. Talán azért, hogy ily módon szembe-sülve a ténnyel egyre ismerősebb legyen a fájdalom, a kétségbeesés és a szenvedés, és így végül képessé váljunk az elengedésre?



Dzsidzsang boszál

A buddhista hagyomány szerint halál esetén mantrát recitálunk. Az átmenet bódhiszattvája koreaiul Dzsidzsang boszál. Tibetben Sza-ji Nyingpo a neve. Ezt a mantrát recitáljuk, amikor halottunk van.

A történet szerint Ksitigharbát (Dzsidzsang boszál szanszkrit neve) nagyon felkavarta anyja halála. Buzgón imádkozott és meditált, hogy anyját megszabadítsa a pokol kínjaitól. Ksitigharba tudata a pokolba jutott, ahol találkozott egy védelmezővel, aki elmondta, hogy a buzgó imádságainak köszönhetően anyja már a mennybe emelkedett. A bódhiszattva megkönnyebült, de a pokolban látott szenvedés megérintette, így megfogadta, hogy a következő életeiben mindent megtesz azért, hogy a pokolban lévő lények szenvedéseit enyhítse.

A buddhista hagyomány szerint a halált követően 49 napig éneklük ezt a mantrát. Ezt akár egyedül is, a mantrát halkán vagy hangosan, reggel vagy este énekelve megtehetjük. Amikor énekelünk minden Dzsidzsang boszállá válik, minden pillanat maga az átmenet. Dzsidzsang boszál nem valami rajtunk kívül álló dolog. Nincs semmi, amitől meg kell szabadulni, és nincs semmi, amit

követni kell. Nem próbáljuk sem megsemmisíteni, sem elnyomni a bánatot.

Nem több, nem kevesebb

Nem lehetne inkább úgy együtt élni a bánattal, hogy mást nem hozunk létre belőle? Anélkül, hogy bármit hozzáadnánk vagy elvonnánk, magyarázatok keresése nélkül. Anélkül, hogy bármiféle energiába kapaszkodnánk, fantáziálásba, képzelgésbe és mesékbe vonulnánk. Olyanokba, amelyektől gyakran még jobban szenvedünk. Csak folyamatosan visszatérni a Dzsidzsang boszál énekhez. Akkor minden Dzsidzsang boszál lesz. Sokkal jobban kapcsolódunk mindenhez, mint gondolnánk. Amikor minden Dzsidzsang boszál, mi magunk is Dzsidzsang boszál vagyunk.

Van azonban egy hatalmas hiba az eddig leírtakban. Nagyon fontos megtalálni ezt a hibát, egyébként mindez csak egy újabb elképzelés. Tudszá zen mester ad ehhez segítséget: „Az éjszakai mászkálás nem megengedett. Napvilágnál kell megérkezned.”

Éljünk együtt, minden érzékszervünket szélesre tárva, a nagy étellel, és haljunk a nagy halállal pillanatról pillanatra, és segítsük ezt a világot!



Dobosy Antal

Lélek



A földi élet egyik alapja az oxigén. Természetesen van sok más kémiai elem, ami hasonlóan fontos és szükséges az élethez, mint például a hidrogén vagy a szén is, de a mostani témánk, azaz a lélek szempontjából, az oxigén kiemelkedően fontosnak tekinthető.

Amikor egy lényről meg akarjuk tudni, hogy életben van-e, elsősorban azt nézzük meg, hogy lélegzik-e. Amíg képes lélegezni, addig él is. Az oxigén, a lélegzés és az élet együtt jár, ez a három entitás teljesen összefonódik, egymást feltételezik.

Az élőlények között vannak az állatokétól eltérő működésű lények is, ilyenek például a növények. A növények fordítva használják az oxigént. Széndioxiddal táplálkoznak, azt nyelik el, azt dolgozzák fel, és oxigént hoznak létre, amit a légkörbe vagy a vízbe bocsátanak, és szénvegyületeket szintetizálnak, amikkel viszont saját magukat építik. Az ő életükhöz is elengedhetetlenül szükséges az oxigén.

Érdeemes megemlíteni, hogy a nyelvújításkor az oxigént „*éleny*”-nek nevezték. Akkoriban már tudták, hogy az oxigén, mint kémiai elem, az égéshez szükséges, de nyilván már azt is sejtették, hogy az élethez is szükséges, mert a levegőben nagyjából 21 százalék oxigén van, és levegő nélkül az élet sem létezik.

A növények lélegzése az állatokéhoz képest fordított. Az oxigént lélegzik ki, míg az állatok azt lélegzik be. Ez a kétféle lélegzés egymásra épül, egymást tartja fenn, és ez tartja fenn az egész földi életet. A növények által kilélegzett oxigént lélegzik be az állatok, akik viszont széndioxidot bocsátanak ki, amit a növények újra és újra tápláléknak használnak. Így a növények és az állatok a lélegzés által össze vannak kötve. Egymást feltételezik, egymást táplálják, egymástól függenek. A földi bioszféra, azaz az itt létező élőlények összessége, szinte teljes egészében ezen a működésen alapul.

A lélegzés, amit manapság mi a magyar nyelvben lélegzésnek mondunk és írunk, mert a lélek szó *k* hangját zöngés *g*-nek ejtjük a z

hang miatt, de azért tudjuk, hogy a lélegzés tulajdonképpen a lélekkel, azaz az étellel kapcsolatos.

Azt vették észre őseink, hogyha egy lény nem lélegzik, akkor már az élet is „elszállt” belőle. Régen nem tudták, hogy mi az az életerő ami ilyenkor eltűnik, de ezt az életet fenntartó erőt hívták léleknek, és ez tulajdonképpen ma is érvényes, eben az értelemben használjuk ma is ezt a kifejezést. Azonban nem egy rejtélyes és ezoterikus princípiumot értünk alatta, hanem azt a biológiai folyamatot, ami az életet fenntartja minden élőlényben, a növényekben és az állatokban egyaránt. Ebből a gondolatmenetből következik, hogy lelke minden élőlénynek van, ez az életnek az alapja. Ez az az erő, ami az életet fenntartja az élőlényekben. Ez a fenntartó erő nemcsak szükséges az élethez, hanem tulajdonképpen ezt az erőt, fenntartó mozgást, ezt a fenntartó folyamatot szigorúan véve magának az életnek kellene tekinteni. A lélek fogalmát is erre a folyamatra kellene vonatkoztatnunk.

Ez a lélek nem eltávozik az emberből a halálkor, hanem egyszerűen *nincs*, ugyanis a fenntartó folyamat szűnik meg a halálkor. Ha a fenntartó folyamat megszűnik, az élőlény is megszűnik élőnek lenni. A régiek ezt a lelket olyan entitásnak gondolták, ami benne van egy élőlényben, és amikor meghal az a lény, és megszűnik lélegezni, akkor ez a lélek eltávozik a testből, és valamiféle szubtilis létezőként létezik tovább, majd bizonyos elképzelések szerint egy másik testben újra egy életet hoz létre. Ez az elképzelés egy meglehetősen ősi típusú modellje az életről való gondolkodásnak. De ma már úgy vélekedünk, hogy ennek a testből eltávozó léleknek a létezését nem sikerült igazolni. Viszont azt igen, és a tudomány nagyon komoly eredményeket ért el, hogy az élet milyen fizikai, kémiai, biológiai, informatikai és egyéb folyamatokból áll össze. Egyéb folyamatok alatt értem akár az elektromágneses folyamatokat, vagy a sejtek és szervek közötti kommunikációt is. Bár az élő testben nagyrészt biokémiai folyamatok

zajlanak, amik természetesen szükségesek ahhoz, hogy ez az élőlény életben maradjon, de az életet fenntartó folyamatok ennél lényegesen bonyolultabbak, sok más folyamat is hozzájárul az élet fenntartásához.

Véleményem szerint annak idején a Buddha az élet lényegét ismerte fel, azt, hogy az élet egy fenntartott folyamat, és hogy az élet fenntartásához szükséges egy erő, egy entitás, ami addig létezik, amíg az élet is.

Akkoriban a hindu vallásban *átmannak* nevezték azt, ami élővé teszi a lényeket, és ezt az átmannt el nem múló entitásnak tartották. Amikor a buddhizmus az *anátman* tanát tanítja, amikor a „lélek”-ről tagadólag beszél, akkor tulajdonképpen az el nem múló, örök lelket tagadja, az akkori lélekelképzelést.

Éppen arra jött rá a Buddha, hogy az életerő és az élet az egy és ugyanaz. Ha van élet, akkor van valami, ami fönntartja ezt az életet. És hogyha van valami, ami fenntart egy életet, az addig létezik csak, amíg az élet is létezik. Amikor megszűnik a fenntartó folyamat, akkor összeomlik az a lény, és megszűnik élőnek lenni.

Az élet egy véges folyamat, születünk, élünk, meghalunk, de nekünk embereknek nehéz azt elfogadni, hogy amikor az életünk véget ér, akkor minden megszűnik azzal együtt. Így az életet fenntartó erő is, és az is, amit léleknek nevezünk, és ami egyszerűen nincs tovább. Minden, ami az emberi életben igazán lényegi, ami a tudatos létünket adja, ami egyéniségünket jelenti, megszűnik. Testünk visszakerül a bioszférába, és más lényeknek szolgál táplálékul. Más lények létezését, életét segíti. A buddhizmus alaptanítása ennek a léleknek a végességét tanítja.

Belátható, hogy minden élőlény rendelkezik ezzel az életfenntartó erővel. Még azok a lények is, amelyek esetleg nem az oxigént használják a biokémiai anyagcsere-folyamataikhoz. Így lelkes lények a növények, a gombák, az állatok, az egysejtűek és a többsejtűek is, az alacsony rendűek és a magasabb rendűek, és természetesen az ember is ezek közé tartozik. Ezek nagyrészt olyan lények, amelyeknél az oxigén tartja fent életfolyamataikat.

Mi itt a Földön tehát lelkes lények vagyunk, lélekkel rendelkezünk. Összességében a földi élet fenntartó ereje a LÉLEK, de ugyanígy nyil-

ván egy állatfajnak a fenntartása is fontos, így a fajt is a lélek tartja életben. Amikor egy egyedről, egy faj egyedéről beszélünk, akkor működik egy lélek, ami ezt az egyedet tartja fenn.

Itt a Földön, ebben a földi életben ez a szimbiózis, ez az együttélés és egymást szükségelés a legfontosabb szervező erő. Azt kellene megérteni, hogy ez az egymást szükségelő erő, vagyis ez az egymást fenntartó erő, ez az élő közösségi lét alapja, és azt is, hogy mennyire fontos és nélkülözhetetlen a földi típusú élethez.

Fentebb felvázoltuk az oxigén szerepét az élővilág egymásra utaltságában. Így belátható az, hogy egymás nélkül nem tudnánk létezni földi viszonyok között. Ugyan a mai világban az ember képes olyan körülményeket is létrehozni a modern technika segítségével, hogy az élet mesterségesen létrehozott feltételek között is képes fennmaradni, de a földi élet sok millió éves történetében mégsem ez a helyzet a jellemző.

Fontos lenne a buddhizmusban is, illetve a buddhista gondolkodásban is újrateremtani a lélek fogalmát, és lehántani róla azt a misztikus réteget, amely abból az ősi természetszemléletből ered, amikor még az életről való tudásunk a maihoz képest meglehetősen hiányos volt. Ugyancsak fontos lenne megérteni, hogy érdemes ma már mást érteni alatta, nem egy a biológiai testünktől független szubtilis entitást, hanem azoknak a folyamatoknak az összességét, amelyek szükségesek ahhoz, hogy egy lény élő legyen.

Így ez a lélekfogalom az életet fenntartó folyamatok összességét kellene, hogy jelentse, azaz az életenergiát. Nagyon röviden: a lélek az életerő. Ezt kellene a lélek fogalma alatt érteni! Az volna a jó, ha a modern gondolkodás a lélek fogalmát az étellel, az életerővel, az életet fenntartó erővel, az életet fenntartó folyamatokkal azonosítaná. Ha azt mondjuk, hogy egy lénynek van lelke, akkor tulajdonképpen azt mondjuk, hogy él. Ha lélegzünk vagy táplálkozunk, akkor az életet akarjuk fenntartani. Mert az élet a legnagyobb érték a világmindenségben.

Kívánom, hogy váljon lélekké, életet fenntartó folyammattá minden lélegzet, minden táplálék, minden tapasztalat és mindaz, amit az emberi szellem – így ez az írás is – létrehozott! Járuljanak hozzá az élet fenntartásához! Szolgálják az életet!



Kengyel Tímea

Kóborlások Vakajamában



Oszakában már otthonosan mozgok, és ritkán van, hogy elcsodálkoznak rajta, hogy a mindennapi teendőket japánul intézem. Viszont amikor elmegyek nyaralni, a megjelenési formám mindig előtérbe helyeződik. Szeretek barátokkal utazni, viszont 2021. júliusában, Japánban még sokan vakcinára vártak, ezért nem merészkedtek utazgatni. A férjem egy fontos munkahelyi vizsgára készült, ezért nem tudott velem jönni, viszont nagyon örvendett kalandvágyamnak, és hamar be is szerzett kutyüket, amiket majd az utazás során használhatok. Kaptam tőle távcsövet és telefonra szerelhető objektívet is. Így ismét *sókájára*, kóbor külföldi lettem. Részletesen fogom leírni az utazást, ha valaki esetleg virtuálisan vagy élőben is követni szeretné. Útiterveket minimalisra vettem, és sok helyet hagytam a kóborlási faktornak. Szállást két helyen foglaltam. Az egyik egy bálna Disneyland-féleség, a másik egy külföldi tu-



ristáknak is nyitott buddhista kolostor-hotel a hegyekben. Mindkettő vonattal és busszal megközelíthető, és sok gyaloglást is beterveztem. Japánban jellemzően nagyon biztonságos az utazás és az emberek általában segítőkészek, ezért mindig nyugodt szívvel jövök, megyek.

Utazásom első állomása Asaka megálló, ami Oszaka déli részén a Yamato-folyó partján helyezkedik el. Távol van a városközponttól, olyan mintha minden nap egy folyóparti szállóban élnék. Ebben az esetben kiváló, mert

Vakajama könnyen megközelíthető, csak egy átszállás Tennojin. Ott felszálltam a pandamaci fejű (mert Japánban mindenben van egy kis kukiság-csavar) vonatra.

A helyjegyet egy nyurga fiú mellé szolt, aki bár ablak mellé foglalt helyet, folyamatosan a telefonját nézte. Én egy darabig néztem az Adventure World reklámokat pandákról és jegesmedvékről, mikor rájöttem, hogy van egy foglalás nélküli kocsi is a vonaton. Tudva már, hogy ami Japánban szabadon elfoglalható valószínűleg szigorúan szabályozott, ezért megkérdeztem az ellenőrt, hogy átjöhettek-e. Persze, és közölte, hogy az a szabály a szabad helyekkel kapcsolatban, hogy kicsit drágábbak, és az én jegyem olcsóbb, szóval ez egy kicsit... Ebből rögtön értenem kellett a választ, és *arigatózva* visszacsoszogtam a reklámhoz. Pár perc múlva visszajött az ellenőr és odasúgta, hogy sok az üres hely ezért ő majd mutat nekem egy helyet, ahova leülhetek. Bingó! Így sikerült egy nagyon jó óceán felőli ülőhelyet kapnom.

Sokáig élveztem a tájat és készültem az új kalandokra, amik majd várnak. Mikor megérkeztem Taiji megállóba, ott már várt egy busz. Kérdezték, hogy én is felszállok-e, de jeleztem, hogy gyalogszerrel vagyok, és elindultam felderíteni a környéket. Már dél volt, és én a vonaton kikerestem a kevés étterem közül Taiji környékén egyet, ahol a bálna-rántott hús is a menüben volt. Ízletesnek tűnt, már párszor ettem bálna *szasimí*t, de még soha nem próbáltam a rántott verziót. Nem volt sok emlékem a *szasimí*ről, csak annyi, hogy egyszer egy koreai ismerősöm *szusizó*ban nagyon halkán kérdezte, hogy az van-e. Ez sok embernek tabutéma: enni, vagy nem enni bálnát. Pár perc sem telt el, és rájöttem, hogy a 15 percnyi séta hosszabbra fog sikerülni. A légkondicionált vonatból a tűző napra kerülve már nem a bálnán járt az eszem, hanem a napszúrásom és hogy vigyáznom kell magamra. Többször megálltam vizet inni, és a Food Court nevű ajándékbolt és étterem után leültem egy árnyékos részre a járdán,

mert nem bírtam tovább haladni a fullasztó hőség miatt. Mikor ott kipihentem magam, tovább haladtam, és láttam egy kajakozó helyet és egy delfin fürdőhelyet, ahol a delfinek elég rossz formában voltak. Ahogy meneteltem, a hely egyre lepukkantabbnak és szomorúnak tűnt. De milyen szomorú lettem, mikor láttam, hogy a bálna-rántotthusis bolt zárva van. Leültem előtte, és fotóztam az új lencsékkel, amiket a férjemtől kaptam.

Egy bringás fickó, aki arra cirkált, mintha hozzám akart volna szólni. Egy kis pihenő után visszaindultam az állomás felé más ennivalót keresve. A fickó megint felbukkant és angolul kérdezte, mit keresek. Mondtam, hogy ennék valamit. Mutatta, hogy hova lehet menni.

– Honnan jöttél?

– Magyarországról, válaszoltam próbálva rövidre zárni a beszélgetést, mert általában nem megszokott, hogy Japánok angolul szeretnének csevegni külföldiekkel.

– És miért ide jöttél?

– Mert szeretem a bálnákat.

– De itt bálnákat ölnek évek óta!

Mivel már az étteremhez értünk elköszöntem, és megálltam az étterem előtt. Megint előjött az a furcsa érzés, mint a koreai ismerőssel. Valami rosszat csinálók?

Nagyon szép kis étterem volt, és volt benne egy nagy színpad is sok hangszerrel. Gitározta a háttérben, és mellettem csak egy pároska ült. A csaj megjegyezte: külföldi. Utána tovább



folytatták az evést szótlánul. Megkaptam a menüt képekkel, és itt is volt rántott bálna. Megrendeltem, és közben a nagy vitrinen keresztül néztem, hogy milyen kevés ember megy el erre. Minden csendes és lassú volt, így én is kezdtem

belesimulni a vidéki tempóba. A rántott bálna nagyon vékony, kemény és fűszerezett volt, így nem tudom pontosan milyen lehetett az íze.

Jóllakottan tovább cammogtam, a hotel már elég közel volt. Próbáltam előzetesen bejelentkezni, de nem sikerült. A csomagot otthagytam, és azt ajánlották menjek át a közeli bálna múzeumba. Hát át is mentem, egy eléggé régi múzeum volt, ami nagyon régóta nem volt felújítva. Lehetett benne mindenféle bálna csontokat, embriókat, és képeket is látni. A múzeum kertjében delfin- és bálna show is volt. Egy kis óból bekerített részén volt a múzeum. A delfinek egy kisebb medencében. A bálnák is delfin méretűek voltak és az edző sípszójára csináltak mindenféle ugrást meg mutatványt.

Végignéztem, és visszamentem a hotelhez, ahová már be is tudtam jelentkezni, és figyelmembe ajánlották a kerti medencét és az este későig nyitva lévő kinti és benti fürdőket. Rohantam is ruhát letépve fürdőruhában a medencéhez, ahol csak egy másik család volt rajtam kívül. Ott jót lubickoltam, utána csak bambultam egy függőágyban tervezve a következő napot. Nem sokáig voltam ott, mert vacsorát kellett intézni, meg másnapra korai reggelit. Másnapra bálna megfigyelő túrát terveztem, így nem tudtam megvárni a reggelit a hotelben. Mikor elindultam vacsorázni, a hotel mellett egy csomó őzike ólalkodott.

Kikerültem őket, hogy ne zavarjam meg a bogarászásukat, és elindultam a Sippo nevű étteremhez ismét, mert más nem volt már nyitva öt után. Vacsorára már úgy döntöttem elég volt a bálnából, és tonhal *szasimít* rendeltem rizsen. Nagyon jó volt a háttérzene. *Szatiet* is játszottak gitáron egy felvételtől, ami eléggé meghökkenett ebben a kis faluban, ahol a madár sem jár. Egy öregember sörözött egy másik sarokban. Mi voltunk az egyetlen vendégek. Ilyenkor már nem siettem sehova, csak üldögéltem és mikor meguntam elmentem megnézni a naplementét. Voltak, akik még horgásztak miközben a nap lassan eltűnt a hegyek mögött.

2021. július 30.

Öt körül keltem, betoltam az instant levest és valami kekszet, és elindultam az öbölhöz, ahonnan a hajó később felvett a bálna megfi-

gyelő túrára. A hajó, ami megérkezett sokkal kisebb volt, mint amit elképzelttem. Egy idős férfi ült a felső vezérlőpultnál. Lent ketten álltak. Nem tudtam eldönteni, hogy ők alkalmazottak-e vagy utasok. Mikor láttam, hogy csak állnak, és nem szólnak semmit rákérdeztem, hogy ezt a mellényt kell-e felvenni. Bólogattak, hogy igen. Egy másik család is felszállt, így összesen hatan voltunk meg a kapitány, aki lassan lecammogott és mondta, hogy menjünk a hajó hátához, mert ott le lehet ülni. Bemutatta, hogy WC is van, és kezét mostunk egy lavórban a biztonság kedvéért. Nagy elánnal elővettem a sok kütyümet és kalibráltam is nagy magabiztossággal. Az első óra kicsit félelmetes volt. Nagyon eltávolodtunk a parttól, olyannyira, hogy már nem is lehetett látni. Máskor is voltam már hajón, de az sokkal nagyobb volt és többnyire zárt helyen utaztunk. Ez volt az első alkalom, hogy a fedélzetről láttam a szárazföldet lassan eltűnni. Azért megszoktam az új közeget, de éreztem mekkora egy városi csaj vagyok. Sokszor azt hiszem, hogy a jég hátán is elvagyok, de ekkor rájöttem, hogy nem vagyok annyira kemény. Ekkor még tettem-vettem a kamerákat és lencséket, de a mosolyom már nem volt természetes.



A kapitány elvitt minket egy helyre, ahol sok hajón, nagyon sok bottal, irgalmatlan sokan horgásztak. Minden percben kapás volt. Alig győzték visszadobálni a botot.

Kemény fizikai munka. Mikor már két óra is eltelt és semmi bálna, kezdtem letenni róla. Elpakoltam a lencséket mert egyre rosszabbul lettem. Legyűrt a tengeribetegség. Mindegy volt, hogy ülök vagy állok, minden aznapi teremet a fejemben lemondtam, és gondolatban

már a hotel ágyán szerettem volna aludni egy jót. Szédültem, hányingerem volt, türelmetlen lettem. Az óra mintha lefagyott volna és a percmutató nem moccant. Jobbra-balra néha kicsit mozogva csak eltelt az idő, de egy másik parton kötöttünk ki. A kapitány mondván, hogy nagyon nagyok a hullámok közölte, hogy nem tudtunk visszamenni oda, ahonnan felvett, de el tud vinni majd egy hölgy kocsiival. Mikor a lábam földet ért, rögtön felfrissültem, ránéztem a telefonomon a térképre, és pont Ki-Katsuura állomásnak a közelében voltunk, ahova aznap menni akartam. Megkértem a hölgyet, hogy tegyen ki a buszállomáson, és már készen álltam a további kalandra.

Mivel korán kezdtem a napot, ekkor még csak tíz óra volt. Nem volt konkrét túra a teremben, csak annyit tudtam, hogy a szent Nachi-hegyre szeretnék felmenni. A jegypénztáros segített útitervet választani, a Kumano Kodo¹ zarándoklat egy része mellett döntöttem. Úgy indultam, hogy nem voltam biztos benne, hogy végig csinálom-e az egészet, nem akartam semmit erőltetni, főleg, hogy a nagy hőségben veszélyes is lehet. A busz már indult is, így nem volt időm ennivalót szerezni az útra. A Daimonzakánál szálltam le, mert azt sok képen láttam, és meg akartam nézni saját szemmel. Azt az utat mindenképpen meg akartam tenni, a többi már csak extra volt. Mielőtt elindultam, találtam egy *udon* éttermet és ettem egy kicsit, hogy erőre kapjak az úthoz. Az út egy kis hídon vezetett, és a bejárat két oldalán a férj és feleség cédrusfák örökdedek már 800 éve.

A lékör Daimonzakan egész különleges volt. Sok száz évvel ezelőtt, a szerzetesek ezt az utat járták, és *sintó* rituálékat hajtottak végre a cédrus fák tiszteletére. Egy zajos család volt mögöttem, akik csak az út felén kísérték. Utána teljesen egyedül voltam az erdő közepén, a cédrusfák között. Kellemes és hűvös volt, ezért leültem egy kicsit megpihenni.

Tovább mentem és mire kértem az erdőből, elfogyott a vizem, de szerencsére találtam egy ital automatát és vettem egy sportitalt, hogy

¹ Több mint ezer éve a társadalom minden rétegéből származó kalandvágó emberek elindultak ezen a zarándokló útvonalon, ami átszeli a Kii félszigetet. Magas nehézségű zarándoklat, ami négy vagy akár öt napot is igénybe vehet.

pótoljam az elvesztett sókat. Megpihentem még egy kicsit, bementem egy légkondicionált boltba és eltöprengtem, hogy tovább menjek-e, vagy sem. Mivel bőven volt időm és a buszok délutánig jártak, úgy döntöttem továbbmegyek, lassan, sok pihenővel. Ezután a tűző napon, a betonon mentem felfelé sok lépcsőn át, a szentélyek között. Sok kis bolt volt a lépcsők mentén. Árultak mindenfélét, meg tradicionális Hejan-korszaki kimonót is lehetett bérelni, hogy időutazós zárándoklatot szimuláljon az ember. Felértem a Kumano Nachi Taisha szentélyhez, ami nagyon találó volt, mert pont férjhez mentem az év elején. Minden *sintó* szentélynek van egy bizonyos istensége, japánul *kamiszama*, akitől lehet valamit kérni, vagy aki valamiben segít. Ez a szentély *Musubino kaminak* van szentelve, aki a házasságok istensége. Hozzá kötve tornyosul a Seigantoji buddhista szentély és pagoda, ami azt is jelképezi, hogy Japánban a *sintó* és a buddhizmus mindig kéz a kézben járnak.

Mikor odaértem, már lehetett látni az elbűvölő és magasról lefelé zúduló Nachi-vízesést. Elcsodálkoztam és gyönyörködtem benne, utána pedig beletúrtam a hátizsákomba a spéci



lencsémeket keresve, hogy egy jó vízeséses képet is szerezzek magamnak. De nem találtam. Leültem, és mindent kipakoltam a hátizsákomból, mikor bevillant, hogy átrendeztem a táskámat a buszon és valószínűleg ott maradhatott. Szerencsére volt internetem a hegytetőn is, gyorsan kikerestem a busz-szolgálatot, és mivel kaptam egy napi órarendet a kasszás nőtől, sikerült elég pon-

tosan elmondani, hogy melyik buszon vezettem el. Nem izgultam különösebben, mert volt már, hogy ajándékba kapott salátaöntetet felejtettem az Oszakai vonaton és sikeresen visszakerült hozzám. Kevesebb, mint fél óra keresés után, mikor még a pagodát fotóztam jött a telefon, hogy valami olyasmi tárgy, mint amit leírtam Ki-Katsuura megállóban vár rám átvételre. Felélegezve továbbindultam és az út már lefelé vezetett, szóval tudtam, hogy végig tudom csinálni a túrát. Ismét egy kis erdőn keresztül baktattam, és erőre kaptam, mert már nem a betonon kellett menetelnem a tűző napon. Hamarosan leértem a Hiro-jinja-hoz. Eléggé fáradtan baktattam a vízeséshez, de mégis éreztem a mesés légkört. Közelebbről még magasabbnak tűnt. Ezt a vízesést régen istenséggként tisztelték és ez is az oka, hogy két szentély is a közelében épült. Kis pihenő után tovább sétáltam a Nachi-vízesés előtti buszmegállóhoz. Benéztem pár ajándékoltba, és találtam a helyi híres fekete kövekből csiszolt go² köveket. Az áruk nagyon borsos volt, ezért nem vettem, de nagyon szépek voltak. Addigra már kezdtem elég éhes lenni, ezért már vártam a buszt és azt terveztem, hogy bevásárlók egy *konbiniban*³. A kasszás nő Ki-Katsuurában elmagyarázta, merre van, és mikor visszaértem, sikerült visszakapni az elvesztett kütyüket, így boldogan elindultam bevásárolni. Hamarosan meg is találtam, vettem pár *onigirit* és tovább baktattam. Gondolkoztam azon is, hogy milyen szuvenírt vegyek a férjemnek. Ő nem szereti az ajándékoltokat, ahol csak a csomagolást fizeti az ember, ezért mindig olyan ajándékot próbálok venni neki, ami helyi specialitás, de nem ajándékos boltban, hanem az út szélén vagy élelmiszerboltban található. Aznap szerencsés voltam, mert az egyik ház ajtaja nyitva volt, és egy nénike a szobájában tévézett, de közben szárított tengeri hínárt is árult. Ez pont kapóra jött, mert a japán étrendben a hínár napirenden van, és mi is hetente többször használjuk a miso levesben. Vettem is tőle egy csomaggal, és tovább mentem az ajándékoltokhoz. Ott sikerült találnom *ago-dashit*⁴ és kis szárított rákocská *furikaket*⁵. Ezeket

2 A go egy kínai eredetű, körülbelül négyezer éves táblajáték.

3 Convenience store avagy éjjel-nappali.

4 Repülőhal-leves alap

5 Japán fűszer, amit a rizsre szórnak.

is beszereztem és már készültem is vissza az állomáshoz mikor betévedtem egy másik ajándékboltba, ahol találtam egy kis dísz, ugyanabból a híres fekete kőből, amin két go kő lógott, egy fehér, egy fekete és egy kis csengettyű. Ez nagyon megtetszett és tudtam, hogy a férjem is, aki gyerek kora óta gózik, nagyon szeretni fogja, ezért vettem egyet⁶. A hátsó gondolatom viszont az volt, hogy hátha nem tetszik majd neki annyira, és nekem adja. Igen. ... Igazából magamnak vettem. ... Az állomáson sikerült felszállni egy vonatra, ami a tengerparton vitt végig elég gyorsan Taiji állomásra. Először láttam ilyen vonatot. Csak két kocsi állt, bárhol fel lehetett szállni, viszont csak a vonat első kocsijának az elején lehetett leszállni. Leszálltam és elindultam a Food Court felé. Ott bevásároltam tejet és egy bentót⁷. A tejet azért vettem mert megszerettem azt a japán szokást, hogy forró fürdő után hideg tejet isznak egy kis tejesüvegből. Sok fürdőnek külön tej- és tejeskávé automatája is van, de ahol én szálltam meg ott nem volt, ezért beszereztem magamnak. Még töprengtem, hogy vegyek-e ajándékokat, de gondoltam elég, ami van. Viszabaktattam a hotelhez, csobbantam a medencében, megvacsoráztam a szobában közben nézve a gyönyörű kilátást, és utána hosszú *rotenburo*⁸ estét tartottam. Mivel nyolc után mentem, már nem volt senki. A japánok szeretnek lefürdés után vacsorázni, ezért legtöbbször hat és hét körül mennek fürdőzni. Nyolc és kilenc között kevesebben vannak, kilenc után jönnek a dupla fürdőzők, akik nagyon szeretik a forró fürdőt és másodjára is szeretnék élvezni. Van, aki kora reggel is fürdőzik, mivel általában ezek a fürdők reggel 6-tól este 11 vagy akár 12 óráig is nyitva vannak. Lehetőségem volt a csillagokban gyönyörködni. Utána automata lábmasszírozóba beülve élveztem az üveg tejecskét. Nagyon jól megtanultam japánban a relaxálás művészetét.

2021. július 31.

Kijelentkeztem a hotelből, és elindultam a Dai-taiji buddhista templomhoz. Nagy melegben jöttem-mentem Ki-Katsuura környékén, amíg meg nem jött a busz. Miután felszálltam a busz-

⁶ Ez a kis dísz most is ott lóg a táskáján.

⁷ *bento* – előre elkészített japán egytál étel

⁸ Szabadtéri forró fürdő

ra, húsz percbe sem telt, és elrepített a padlógázt nyomó idős sofőr úr. Röviden mutatta, hogy merre kell menni, és elindultam szokás szerint fölfelé.

Mikor megérkeztem egy csoport fiatal volt a bejáratnál. Egy lány segített bejelentkezni és felhívott egy fiút. Miközben a lány mutatta a szobát, amit kaptam, egy csuromvizes, huszonevéves srác toppant be fürdőgatyában, és bőszen törölgetve magát, beszaladt, és végigcammogott a tatamin.

A göndör hajából csöpögött a víz, közben mutatta, hogy ez lenne az. Nem adott sok eligazítást, csak annyit, hogy a szerzetes elfoglalt és majd délután jön, és magyaráz még. Rákérdeztem, hogy lehet-e használni a közös konyhát, hogy merre van a WC és a fürdő. Még törölgetve magát útbaigazított, és elrohant. Kimentem a konyhába berakni a két napi kaját, amit még Katsuurában vettem, ott beszélgetett két fiatal. Kérdeztem, hogy itt dolgoznak-e, mondták, hogy nem, ők is turisták, de mennek lassan haza. Mondták, hogy nincs nagyon a közelben semmi, csak egy folyó, meg este szépek a csillagok.

Bevonultam a nagyon szép és tágas, több szobából álló templom részre, amit kaptam.

A szerzetestől később megtudtam, itt régebben a fő szerzetes lakott. A szobák pont a szentély mögött voltak, és nagyon szép régi kalligráfiák díszítették. Olyan három körül megéheztem, és kimentem a konyhába készíteni valamit. Addigra a szerzetes is megérkezett, és elkezdte a rituálékat pár méterre a



konyhától, így elég jól lehetett hallani. A fiú bejelentette, hogy a fő szerzetes majd hamarosan jön, és ismét elrobogott. Miután ettem,

visszavonultam a szobába, és mikor a szerzetes végzett, hallottam, hogy elrobbog az ajtó előtt, és valamit mond, erre kimentem. Egy középkorú férfi, közben mobiltelefonnal, a másik kezével egy leszakadt ajtót próbált vissza helyezni. Egy fekete fátyolszerű szerzetesi ruhát viselt, és sárgás színű imafüzér volt a csuklóján. Nagyon izgatottnak tűnt, de vidáman kérdezte angolul, hogy mikor érkeztem, miközben próbálta visszaszerelni az ajtót. Mondtam neki, hogy mikor. Azt válaszolta, hogy az korán volt, és hogy kaptam-e útbaigazítást. Kis szünet után mondtam, hogy nagyjából igen, erre leállt az ajtóval vacakolásból, és kicsit izgatottan kérdezte, hogy nagyjából mit szeretnék másnap csinálni. Mondtam, hogy nincs tervem. Ez is meglepte, és azt kérdezte, hogy szeretnék-e bevezetést a templomi életbe. Mondtam, hogy igen. Erre azt válaszolta, várjak kicsit, mert most jön az Obon⁹, aki nagyon elfoglalt. Leültem, és vártam amíg telefonál. Mikor befejezte, megjelent egy rongyos pólóban és rövidnadrágban. Nem bírtam nem elmosolyodni, mert nagy volt a kontraszt. Mutatta a mobilján, hogy van meditáció, szobrokról magyarázhat, meg van szútra másolás, és hogy mi érdekelne. Mondtam, hogy a meditáció, erre elmagyarázta, hogy mikor és hova menjek, de a szútra másolás is belefér majd este. Mondta, hogy a nap többi részén, ha elmennék valahova, akkor tud egy jó túraútvonalat, és majd hoz térképet. Mondtam neki, jó, és mentem tovább utána, de ő hamar eltűnt a nehezen nyíló letépett ajtó mögött.

Elmentem egy sétára, és csodáltam a környezetet alvás előtt.

2021. augusztus 1.

Következő nap reggel lementem a zen *dojoba*¹⁰, ami külön áll a templomtól, és ott a szerzetes magyarázott a *zazen* ülés alapjairól. Mondta, hogy ne erőltessem azért azt a fajta ülést, amit mutat, csak üljek egyenesen, és a jobb kezemmel ragadjam meg a bal mutató ujjamat. Beigazította a hátamat egyenesebbre, egy botot illesztve mögé. Kérdezte, hogy *zazeneztem-e* valahol és *Koyasant* említettem neki, de mondta, az nem

zazen hanem másik meditáció. Utána magyarázott a légzésről. Azt mondta, hogy hosszasan lélegezzek ki, és számoljam a kilégzéseket, a belégzések majd automatikusan jönnek. Meditáció előtt és után összetett kézzel meghajoltunk, és volt egy csengő hang. Tizenöt perc után volt egy szünet. Ebben a szünetben magyarázta, hogy régebben az emberek csak olyan ötven évig éltek, és próbáltak találni valamit az élet meghosszabbítására. A sok felgyülemlett stressz a légzés által enyhíthető, és egészségesebbek lehetünk. A következő szint viszont kicsit másabb. A mestertől kapnak a meditálók egy megfejthetetlen kérdést, például: – Hogy szól a taps egy kézzel? –, és ilyesfajta dolgokon töpregenek és ez már egyáltalán nem megnyugtató hatású. A szerzetes szerint sokan egy dobozban gondolkodunk, csak egyféleképpen. Például a japán fiatalok jó egyetemre akarnak menni, hogy utána jó munkahelyet kapjanak. Viszont azt senki sem garantálja nekik utána. Elmondott egy régi anekdoták is. Egy szerzetes kirakott egy feliratot: このはし渡るな¹¹. A *hashi* szó hiraganával kiírva jelenthet sok mindent, de mindenki úgy értelmezte: „Ne menj át ezen a hídon!” Egy nap rajtakapták a szerzetest, hogy átmegy a hídon a felirat ellenére. Erre ő mondta, hogy *hashi* oldalt jelent, és ő pedig a híd közepén ment át. Így küzdünk mi is mindennapi problémákkal és nem látjuk, hogy mindenre számtalan megoldás van. Ezután volt még egy 15 perces meditáció. Utána kérdezhettem. Megkérdeztem, hogy működik az épületek használata, ez egy külön gyakorló teremnek tűnik, a főépületet mire használják.

Mondta, hogy igen, ez egy gyakorlóterem, gyerekek és felnőttek is szoktak jönni oda, és mutatta, hogy ki lehet nyitni a meditációs párnát, és van, amikor ott alszanak. A gyerekektől gyakran megkérdezi, hogy hol a lélek, és ők mindig a mellkasra mutatnak. A lélekről nehéz megmondani hol van, és nem tudjuk irányítani az elménket, ezért gyakoroljuk a légzés kontrollját, ami kihát utána másra is. A fő épület belső terében egy Gyógyító Buddha szobor van, és azt szertartásokra szokta használni, mint most, hogy közeledik az Obon, az elhunytakért imádkoznak.

9 Japán buddhista hagyomány az ősök szellemeinek tisztelésére.

10 Edzőterem

11 *Kono hashi wataruna.*

Láttam egy másik japán hölgyet, aki itt megszállt, de nem jött le a meditációra. Megkérdeztem tőle, hogy: A japánok nem érdeklődnek ez iránt? Azt válaszolta, hogy ennek sok oka van. Először is a japánok megutálták a vallással kapcsolatos dolgokat a '95-ös Tokió metróban történt szaringáz mérgezés után, amit az Aum Shinrikyo szekta emberei követtek el. A másik



dolog, hogy az emberek nem érnek rá ilyenl foglalkozni. Azt is kérdeztem tőle, hogy ezt, amit tanított, érdemes-e gyakorolni az átlagembereknek. Azt mondta, hogy az átlagemberek mostanában a jógával foglalkoznak, ami hasonló, de az irány különböző. Ezután rövidre zárta a beszélgetést, nevetve kérdezte, hogy érttem-e mindent. Nevetve mondtam, hogy köszönöm és elindultunk kifelé.

Megreggeliztem az egyre fogyó ebédtartálékokból. Megkaptam a térképet és a GPS telefonos alkalmazást, amivel követni tudom a túraútvonalamat, és ezekkel felszerelve elindultam a Kumano Kodo egy másik részén, amit a szerzetes ajánlott.

Az útiterv Daitajitól Yukawa állomásig tartott. Mivel az élelmiszertartalékjaim is csökkenőben voltak, kigondoltam, hogy Yukawara állomásnál megebédelek és visszabuszozok. Stratégikusnak kellett lennem, mert napi három busz járt csak arra. A madár sem járt arra,

és elég sok problémát meg kellett oldanom, viszont dél körül már a Kiyomon kávézóban kalandoztam a japán félcsipős curryt rizzsel.

Időben elindultam a buszmegállóhoz ami a kávézó közelében volt, és az árnyékban türelmesen megvártam a buszt. Ilyen utazáskor mikor nem kocsival jön-megy az ember, meg kell tanulni kivárni a járműveket és aszerint tervezni az utazást, de ez nekem mindig érdekes, és türelempróba. A busz időben megérkezett, felpattantam rá és nagyon gyorsan vissza is érkeztem, bedurrantottam a légkondicionálót és lepihentem a tatamikon elterülő babzsákra.

Olvasgattam, fetrengtem, nem csináltam igazán semmit. A hely azt sugallta, hogy nincs, amit csinálni kellene, elég volt csak ott lenni. Nemsokára érkezett a szerzetes, izzadtan, de ez alkalommal ismét a díszes ruhájában. Mondta, hogy csak abban a helyiségben van légkondi ahol elszállásoltak, és ha beleegyezek, akkor ott lesz majd a kalligráfia óra. Mondtam neki, hogy minden rendben, és nemsokára megjelent fekete ecsetvégű tollakkal és másolható szútrákkal. Egy rövid magyarázattal kezdte, és mivel gyöngyözött a homloka lejjebb vettem a hőmérsékletet. A Kannon-szútrát hozta, amin tíz szabály szerepelt. Mondta, hogy a Buddhák általában férfiak, de hogy ez egy nő, és ha valaki ezt a tíz szabályt recitálja hosszú élete lesz. Kérdezte, hogy tudom-e, hogy minden szentélynek és kolostornak van saját pecsétje. Mondtam, hogy igen, és sokan gyűjtik egy kis könyvecskében. Erre mondta, hogy igen ám, de eredetileg csak akkor lehetett pecsétet kapni, ha az ember lemásolt egy-két szútrát, és felajánlást tett a Buddhának. Mutatta, hogyan tartsam az ecsetet és hogy ne foglalkozzak nagyon azzal, hogy jó vagy nem, szép vagy nem. Ő is elkezdte másolni, kicsit néztem az ő magabiztos mozdulatait, aztán próbálkoztam én is. Kintről lehetett hallani, hogy valaki megérkezett. A szerzetes felpattant, előkapott még pár oldalt, és mondta ezeket másoljam le. Ezekre a lapokon már megvannak az írásjelek halványan szürkével, és ezeket a jeleket kell az ecsettel nyomon követni. Másolgattam bizonytalan, egyenetlen mozdulatokkal. Nem lett túl szép, de nemsokára sikerült mind a három oldalt befejezni, ezért leheveredtem. A szerzetes visszajött, szemügyre

vette, és mondta, hogy holnap felajánlja majd a Buddhának, és megint elrohant. Nemsokára visszajött, és mondta, ha harangozni akarok, menjek ki az udvarra, mert jön mindjárt. Felkaptam magam, és kimentem, közben a szerzetes összegyűjtötte a kempingelőket, kicsiket és nagyokat, és jöttek mind harangozni. Köztük volt egy farkasember-maszkos YouTuber is, aki bemotorozza egész Japánt, és tudósít. A szerzetes magyarázta, hogy a háború idején beszédtek az összes harangot a szentélyektől, de mivel ez egy kisebb dombtetőn volt, és nagyon nehéz, nem cipelték el, és megmaradt. Azért tették egy kis dombra, mert a szentély mellett helyezkedik el a falu, és a falusi embereket tudósítani akarták, ha tűz van, vagy más természeti csapás, illetve arról, hogy mennyi az idő. Azért gyűltünk akkor össze, hogy az este 6 órát jelezzük 18 gonggal. Elkezdtünk gongozni. A Youtuber volt a legjópofább, farkasember maszkkal és állvánnyal felszerelve filmezte magát. Gongolás után vacsoráztam, és lepihentem. Fél óra múlva mozgást hallottam a konyhában, és kimentem megnézni. Az új vendég volt, aki pont vacsorázott. Szóba elegyedtem vele, és hamar kiderült, hogy egy amerikai tanárnő, aki Hirakátában tanít. Megdöbbenő volt, mert Hirakata Oszaka egy városrésze, ami nagyon közel van ahhoz a városrészhez, ahol én tanítok, és ott dolgozik egy ismerősöm is, akivel Hirakátában aikidózunk. Nagyon beszédesen mindenfélét elmesélt, erre én is összehordtam mindenfélét. Mikor befejezte az evést, hamar elköszönt mondván, hogy kimerült, mert ő is bejárta a Nacsi-hegységet, és elment a vízesésig. Kiderült, hogy másnap ugyanazzal a busszal akartunk tovább menni, így megbeszéltük, hogy majd együtt megyünk. Nekem az előző napéhoz hasonló volt az esti rutinom, kiültem, de az ég felhős volt, ezért korán lefeküdtem a három réteg futon ágyra.

2021. augusztus 2.

Reggel már nem maradt sok kajám, de ami volt azt megettem és vártam. Várakozás közben lefotóztam a templomnak azokat a részeit, amik nagyon megtetszettek.

A szerzetesnek szóltam előző nap, hogy 11-kor indul a busz. Az amerikai nőci is már össze-

csomagolt és bőszen kereste a szerzetest, hogy ki tudjunk jelentkezni. Egy idő után megjelent egy nő, aki valószínűleg a szerzetes felesége, és mondta, hogy elfoglalt, de hamarosan jönni fog. A szerzetes nemsokára meg is jelent a fekete fátylas szerzetesi ruhában. Kijelentkeztünk, és a magunk módján mindketten megköszöntük az ott tartózkodást.

Mikor elmentünk a fő szentély előtt láttuk, hogy a szerzetes egy szertartást tartott egy családnak, ahol valaki valószínűleg elhunyt. Tovább baktattunk, és megtaláltuk a buszmegálló. Én Tajjinál leszálltam egy új Facebook barátal gazdagodva, és a csajszi tovább ment Ki-Katsuuraba. Tajjiban még egyszer elmentem a Food Courtba és ettem nyers tonhalat rizsen.



Mindenki nagyon sietett és enni akart így mikor felálltam, egy másik nőci engem félrelökve már meg is támadta az asztalt, de az egyik felszolgáló lelassította a tempót mondván, hogy fertőtleníteni kell. Visszabandukoltam a vasútállomáshoz.

Mellette egy nénike nagyon olcsón árult padlízánt és paradicsomot. 500 jenért felvásároltam, amit csak lehetett, és indultam felszállni a vonatra. A pandamaci vonat visszarepített Aszaka megállóba, ahol nagy meglepődésemre a vonatkártyám hiányolt még pénzt. Panaszkodtam is a jegyellenőrnek, hogy én bizony vettem neten jegyet, és mégis pénzt kér. A fiatal srác kissé kétségbeesve telefonált olyan negyedórát, és utána levett pár száz jent a Szugimoto-cso-tól Aszakai jegyre (nem értettem pontosan miért), és tovább engedett. Később jöttem rá, hogy a netes foglalás csak fél jegy volt, és a másik felét fizetnem kellett volna. Így olcsóbb lett a jövet, mint a menet. 🐾

A négy bódhiszattva fogadalom

A szenvedő lények számtalanok,
fogadom, hogy mindnek segítségére leszek.

A szenvedélyek kötelékei sokfélék,
fogadom, hogy mindtől megszabadulok.

A tanítások sokrétűek,
fogadom, hogy mindet megismerem.

Az út a teljesség elérése,
fogadom, hogy végigjárom.



Tisztelet a három drágaságnak

Tisztelet minden Buddhának, minden megvilágosodottnak,
akik ragyogásukkal jelen vannak ebben a közösségben.

Tisztelet a Dharmának, a tanításnak,
ami világosságával jelen van ebben a közösségben.

Tisztelet minden Szanghának, minden gyülekezetnek,
amelyek fényükkel jelen vannak ebben a közösségben.



Az öt fogadalom

Töreksem az élet megóvására.
Töreksem a közösség védelmére.
Töreksem a közvetlen megismerésre.
Töreksem az igazságban való létre.
Töreksem a tudat tisztán tartására.





Épül a Dharma-csarnok Uszón.