

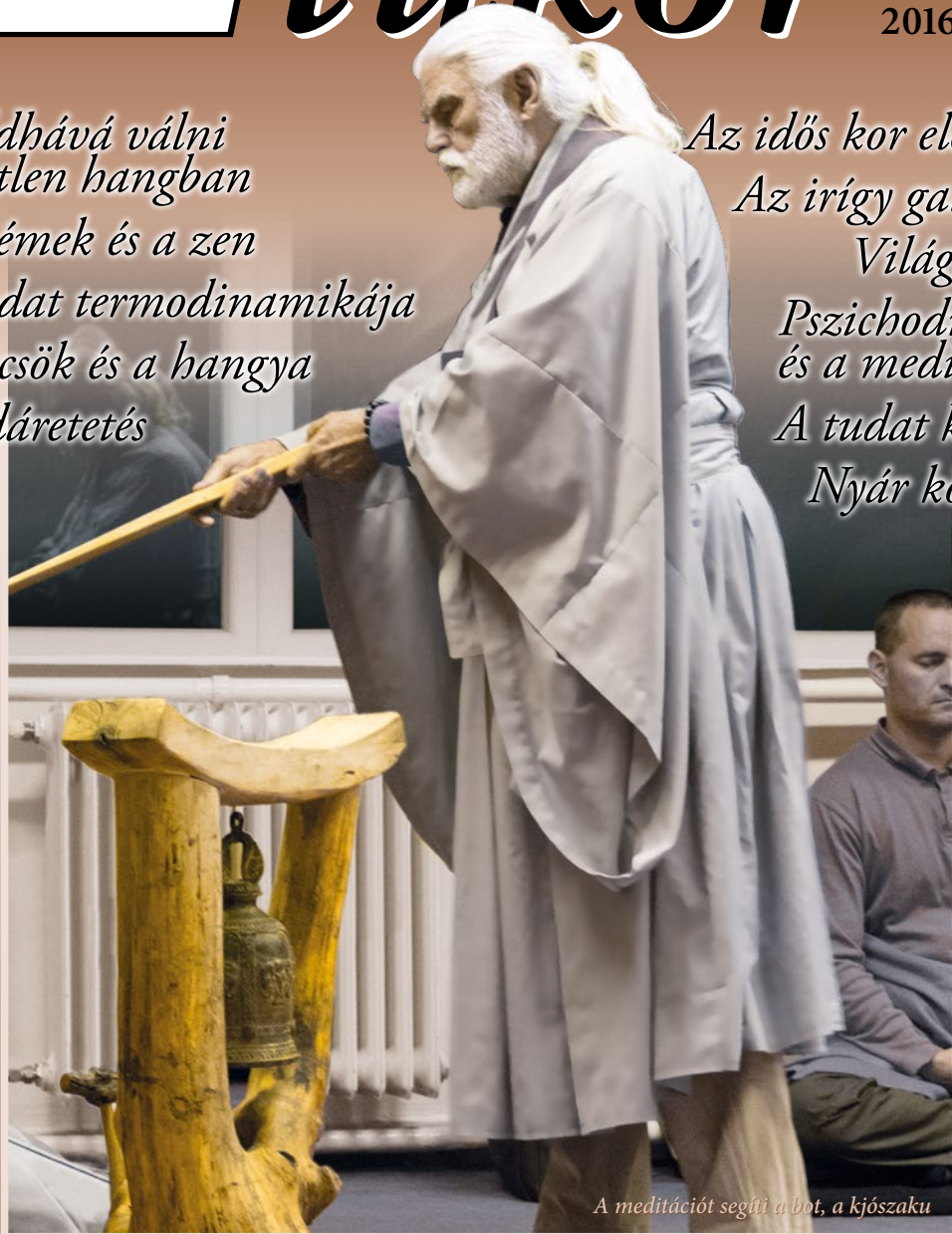
Zen tükrök



11. szám
2016. nyár

*Buddhává válni
egyetlen hangban
A mémek és a zen
A tudat termodinamikája
A tücsök és a hangya
Madáretetés*

*Az idős kor előnyei
Az irigy galamb
Világi zen
Pszichodráma
és a meditáció
A tudat kertje
Nyár közepe*



A meditációt segíti a bot, a kjoszaku

Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés

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

11. szám

2016. nyár

Megjelenik alkalmanként

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

Főszerkesztő:
Dobosy Antal

Szerkesztőbizottság:
Károlyfi Judit
Sallai Zoltán
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 NYOMDA Tazo Kft.
nyomdájában készült

ISSN 1218-0726



通玄峰頂人是人間
道眼淨物滿目青
蘇松高人之印也

Dobosy Antal

Önismeret



Gyakran halljuk a következő tanácsot, hogy „Ismerd meg magad!”, és gyakran a szellemi úttal kapcsolatban hangzik el. Első pillanatra talán könnyen érthető a tanács, és talán úgy gondoljuk magyarázatra sem szorul. De mi azért mégis rákérdezünk, biztosan tudjuk, hogy mit jelent ez a tanács! Megismerni magam? Miért? Pont magamat nem ismerném? De vajon azt kell-e értenünk alatta, hogy meg akarom tudni, milyen vagyok, miként működöm, milyen hatásra mit reagálok, és a körülmények hogyan hatnak rám? Nagyon remélem, hogy nem! Bár ez is fontos, de messze nem elégséges. Ha tudom, mire hogyan reagálok, akkor ki tudom kerülni a problémákat. Ha tudom, miben vagyok tehetségtelen, akkor bele se fogok abba, ami eleve kudarcra van ítélve. Ha tudom mitől félek, a legjobb, ha elkerülöm a félelem keltő helyzeteket. Ez a passzivitás tipikus attitűdje. A magamról való illetén tudásból nem következik egy konfliktus megoldása, legfeljebb csak annyi, hogy nem lesz konfliktus. Nincs konfliktus, de nincs megoldás sem. És nem következik az sem, hogy hogyan tovább. Ahhoz, hogy a számunkra kedvező irányba tovább tudjunk lépni, másra is szükség van. Így annak a tudása is kell, hogy mivel vagyunk elégedetlenek, mit szeretnénk, hogy másképp legyen. De az elégedetlenség csak hajtóerő, csak arra jó, hogy erőt adjon a változás első lépéseire. De merre menjünk? És éppen ez a legnehezebb kérdés! Az, hogy mit szeretnék! Mit szeretnék, hogy milyen legyek? Mit szeretnék, hogy adott helyzetekben, miként reagáljak? De az is, hogy milyen képességeket szeretnék? És milyen életet szeretnék? Az igazi önismeret inkább ezekről a kérdésekről szól! Nincs értelme korlátainkat ismerni, ha nem tudjuk, hogy merre szeretnénk haladni. Az igazi önismeret az, ha azt ismerjük meg, hogy hol tudjuk átszakítani, kitágítani a korlátainkat. Ha azt ismerjük meg, hogy milyen lehetőségeink vannak, mit vagyunk képesek megvalósítani, és ha azt ismerjük meg, hogy mivé tudnánk válni. Tegyük fel tehát a kérdést magunknak inkább így: Mit szeretnék, hogy ki legyek? 🐾

Tartalom

	<i>Bevezető</i>	35	<i>Zelei Péter • Versek</i>
Önismeret • Dobosy Antal	1	54	<i>Győri Péter • A tudat kertje</i>
	<i>Közösség</i>		<i>Tanulmány</i>
A sakuhacsi kurzusról • Kenéz László	2	24	<i>Radics József • Az irigy galamb</i>
Sakuhacsi tábor Uszón • Kenéz László	3	29	<i>Radics József • Nágárdzsuna zen mester</i>
A teás kancsó felborul • Szeremley Anett	3		<i>Tanítás</i>
	<i>Esszé</i>	8	<i>Hegedűs Péter • A tücsök és a hangya</i>
Etetem a madarakat • Dobosy Antal	5	10	<i>Dobosy Antal • Az idős kor előnyei</i>
Madár az etetőben • Sallai Zoltán	5	16	<i>Szeremley Anett • Az Ösvény lépőkövei</i>
Nyár közepe • Károlyfi Judit	14		<i>Szellemi háttér</i>
Kulcsok • Sallai Zoltán	31	20	<i>Szeremley Levente • A tudat termodinamikája és kinetikája</i>
Srí Lankai történetek • Károlyfi Judit	47	32	<i>Szeremley Levente • Világi zen</i>
Bekezdések • Szeremley Levente	48	36	<i>Tátrai Tibor • Mémek és a zen</i>
Gondolatok • Sallai Zoltán	52	42	<i>Czéh Katalin • A pszichodráma és a meditáció elmélyítése</i>
	<i>Művészet</i>		<i>Gyakorlás</i>
Versek • Károlyfi Judit	7	44	<i>Szeremley Anett • Küzdő/kezdő szellem?</i>
Haiku válogatás • Szeremley Anett	19	46	<i>Ódor Máriusz • Rosszul gyakorolni?</i>
Buddhává válni egyetlen hangban • Kenéz László	26		

Kenéz László

A sakuhacsi kurzusról



A kezdők számára meghirdetett kurzusra az előzetes várakozást jóval meghaladó számban jelentkeztek az érdeklődők, így az eredeti tervek szerinti egy foglalkozás helyett három, közel tíz fős csoport indult. A 15 alkalomból álló tanfolyam célja az volt, hogy a résztvevők a hangszerjáték alapjaival való megismerkedés mellett tapasztalatot szerezzenek a hangszeres meditáció gyakorlatáról is.

Az első néhány alkalom nagy kihívást jelentett minden résztvevő számára, hiszen a sakuhacsi megszólaltatni egyáltalán nem egyszerű. Egy furulyát mindenki meg tud fújni, könnyen hangot ad, mert a hangképzésről egy kialakított síp gondoskodik. A sakuhacsin ilyen segédeszköz nincsen, egyszerűen egy lyukas cső, amelynek felső pereme ferdén bemetszett. Erre az élre, szélhasítóra kell a játékosnak rávezetnie a levegősugarat, amelyet ajkaival formál meg. Ehhez az ajaktartáshoz pedig – vicces, de tény – Buddha-mosoly kell.

Amikor a hangszer megszólal, máris ott a következő kihívás. Ha csak fújjuk, jön ugyan hang a sakuhacsiból, ám rövid és erőtlen. Az ajkakkal megformált levegősugárnak erőt, a hangnak testet a mellkasi légzés nem tud adni, ezért a résztvevőknek meg kellett tanulnia a fúvóslégzést, a rekesszel és hasizommal kivitelezett támaszt is. Ennek elsajátítása folyamatos és hosszú ideig tartó gyakorlást követel, ám bárhol és bármikor gyakorolható, még hangszer sem kell hozzá. A meditációt, jógát gyakorlók azonban örömmel ismerték fel, hogy nem ismeretlen testük számára a megkövetelt légzésmód.

A következő lépés a helyes test- és hangszertartás megtanulása volt. Térdelve, szejzában és lótusz vagy fél lótusz ülésben is lehet játszani a földön. Mivel a jelentkezők közül sokan gyakorolnak meditációt, számukra ez nem jelentett problémát, a többiek pedig szépen lassan megszokták. A hangszer tartása nagyobb nehézséget okoz, főként az ujjrend miatt. Mivel a sakuhacsin csak öt hanglyuk van, négy a cső elülső, egy a hátulsó oldalán, a dallam képzéséből több

ujj is kimarad, így például a középső ujjak, amelyek a hangszert tartják. Ez komoly nehézség: bárki kipróbálhatja, milyen kényelmetlen úgy „zongorázni” két kézzel egy asztalon, hogy a középső ujjait nem emeli fel a lapról.

A kurzus zenei anyagát a Csósi (調子), Hangolás vagy Ráhangolódás című eredeti zen buddhista darab adta. Rövid, 18 lélegzetet számláló darabról van szó, amely hagyományos kezdő darab, nemcsak a tanulásban, hanem a nyilvános előadásokon, az otthoni vagy közös meditációkon is. Egy japán mester szerint, aki e darabot megtanulja, mindent tudni fog, ami a zen buddhista darabok, a honkjokuk eljátszásához szükséges. A sakuhacsi repertoár hosszú és igen nehéz darabjaihoz képest e darab egyszerűsége csalóka, hiszen a legegyszerűbb megvalósítása a legnehezebb minden művészetben (ahogy a zenben is), így kitartó, elmélyült munkát követel. Furcsa, de virtuóz, gyors futamokat játszani sakuhacsin könnyebb, mint egyenesen, simán és hosszan megfújni egyetlen hangot. A résztvevők a Csósi minden fontos technikai elemével megismertek, a többi pedig csak a gyakorláson múlik.



Elméleti anyagként a sakuhacsi egyik írásmód szerinti kottájával is foglalkoztunk. Aki már járatos volt a japán katakana írásban, könnyebben tájékozódott, mivel a kottában az egyes hangokat (egészen pontosan, fogásokat) e rendszer jelei adják. A honkjokuk sajátosságából adódóan a hangok hosszát csak hozzávetőlegesen jelöljük, ám számos kiegészítő jel van,

amely különféle instrukciókat ad a játékosnak, s ez időnként igen bonyolulttá teszi a kottaképet.

A fenti hangszertechnikai és zenei anyagot egészítette ki a hangszeres meditáció gyakorlata, a közös fúvás; erre minden egyes alkalommal sor került. Az alaphang közös fújása, a lélegzetek közötti csendek meghallása, a darab részeinek megszólaltatása a darab egészének perspektívájából, a helyes légzés és testhelyzet megtartása, illetve, nem utolsósorban, az elme teljes kiürülésének tapasztalata mindeközben, fontos elemek voltak a közös gyakorlásoknak. ☯

Sakuhacsi tábor Uszón

A kurzus nem hivatalos folytatásaként, nyári gyakorlatként, kis tábort is szerveztünk az Uszó Elvonulási Központba július végére. A 10 résztvevő közösen alakította ki a napirendet, amelyben délelőtt és délután is helyet kapott a sakuhacsi tanulás, illetve az egyéni gyakorlás.

A közös foglalkozásokon a *Kjorei* (虚鈴), *Üres harang* című legrégebbi zen buddhista darabot tanultuk meg, olyannyira, hogy búcsúzásként a résztvevők az elejétől a végéig eljátszották az 50 lélegzetet számláló meditációs darabot, igaz, egyelőre csak kottából. Az egyéni gyakorlásokon



mindenki ott játszott, ahol éppen kedve volt, így az is előfordult, hogy az erdőből, a mezőről és a hegyoldalból is sakuhacsi szólt, hosszú hangokkal betöltve a visszhangos völgyet.

A tábor különleges élménye volt, hogy a reggeli *zazen* esti párjaként *szuizent*, fúvós meditációt gyakoroltunk közösen. Már a kurzuson is felvetődött az ötlet, az alaphang száználcszori közös megszólaltatása és Uszón erre végre lehetőség adódott. Egy ilyen félórás gyakorlat nem kis kihívást jelent, de erejét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy az utolsó estén gyakorolt fúvást követően a teremben egy rövid, spontán *zazen* alakult ki, amelynek légköre és egészen egyedi hangulata minden résztvevő számára emlékezetes élmény marad. ☯

Szeremley Anett

A teás kancsó felborul

Egy elvonulás margójára

Miért vonulunk el? Mit is jelent elvonulni valójában? Mitől távolodunk, mihez közelítünk? Tudjuk-e, hogy mit akarunk kezdeni az életünkkel? Vajon tudjuk-e ezt a visszavonulás elején, vagy rálátunk-e erre a végén? Esetleg újabb kérdéseink lesznek? ☯

Talán egy nagy csomaggal érkezünk krízishelyzetekből, fájdalmaink vannak, esetleg nem látjuk, mit akarunk, hogyan tovább, vagy el akarunk mélyülni a zen laborban, a tudatkutatásban, esetleg csak vissza akarunk találni a kezdőponthoz. Akárhogy is valamiért elhatározzuk magunkat, és útra kelünk. Mindenki különböző csomaggal érkezik, azután valaki leteszi már a küszöbnél, valaki tovább cipeli az ülőpárnáig,

a sétáló meditációig, esetleg elteszi a következő napra, hogy a leborulásokkal engedje el, de így vagy úgy a beszűkült tudat előbb-utóbb megenged, és már nem tudjuk, nem akarjuk fenntartani azokat a kondíciókat, amivel érkezünk, és lassan kitágul a tér. ☯

A zen elvonulás Kvan Um-os formája, szigorú keretei, mind a gyakorlást szolgálják, ezek nem csak amolyan külső szabályok, minden forma a gyakorlásért van. Mit gyakorlunk, ha az ülőpárnánkról nem menekülhetünk, mit kezdünk akkor? Hogyan szabadulunk?

A 108 leborulás, a szútrák recitálása, az ülőmeditáció, a sétáló meditáció, a közös étkezések, a kóaninterjúk mind erre irányulnak.





Mit is jelent az, hogy elmélyülni, egy kilégzéssel alászállni? Amikor a figyelem a fejből lassan a szívbe tér, a gondolati minták után tudatosítani lehet az érzelmi hullámokat, meg lehet figyelni az érzeteket, azután mehetünk egyre mélyebbre, míg végül egy ponton kiürülhet minden. Na és innen hogyan tovább? Ha meglátjuk, hogy bármit lehet, merre indulunk el?

Mi a kérdés? Mi a nagy kérdés? Eljön a pont, amikor minden krízis, minden kóan összeáll egyetlen nagy kérdéssé. Mi ez? Mit akarok, mi legyen? Egyik mozdulat a másik után, most éppen ez. De mi a helyes mozdulat? Ez erkölcsi kérdés lenne? Aligha. Ennek a kérdésnek számomra nem erkölcsi értelemben, hanem csakis szellemi értelemben van jelentősége. Ha nem látjuk, miből mozdulunk, könnyen bekapcsolhatnak a régi kondícióink, és jönnek a hibák sorban. Persze a hiba az csak hiba, a lényeg, hogy tudatosítsuk ezeket, és ha már látjuk mi ez, megpróbálhatjuk még egyszer a mozdulatot, azután még egyszer, és ismét. Kopp, kopp, kopp, egyik hang a másik után.

Van az a zen mondás, ha meg akarod ismerni a bika természetét, engeddd szabadon! De hol találjuk meg a szabadságot a kötött formák során át, amikor nem ugrándoizhatunk az illatos réteken? Vannak az „érintős” helyzetek, amikor egy impulzus annyira felerősödik, hogy teljesen kitölti a tudatunkat, aztán kiürül minden, aztán megint jönnek az impulzusok, megfigyeljük, tudatosítjuk, és aztán megint üres. De előfordulhat

az is, hogy egy impulzust annyira megragadunk, hogy észre sem vesszük, miből mozdulunk, nem látunk rá, és feltáru a hibák bányája. A hiba nem az, hogy mozdulunk, hanem az, hogy nem látjuk át, hogy mi mozgat minket. Itt egy újabb remek lehetőség a tanulásra.

Jól illusztrálja ezt a helyzetet, az esemény, amikor egyik nap a déli étkezés során a teás kancsó felborult. Teljesen mindegy, ki borította fel, én is lehettem volna akár, mint ahogy más kancsóm borultak is egymás után. A kérdés inkább az, mire mutat rá egy ilyen helyzet? Ott a szépen megterített asztal, minden rendezett, a kanalak nyele az oltár felé mutat, a tálak, a tálcsák sorban egyvonalban. Látszólag minden rendben, minden tiszta, és átlátható. Aztán hirtelen történik valami, és a teás kancsó felborul. Az addig csugpiütésre történő mozdulatok, hirtelen megváltoznak, valaki a törölközőért szalad, más az új teát készíti el, megint mások a tálakat rendezgetik, és lassan megszületik egy új tér, és kezdődik minden előlről.

Történhet ez így velünk a hétköznapi életünkben is. Azt hisszük, hogy az életünket mi irányítjuk, hogy tudjuk, mit akarunk, mi legyen, látszólag minden rendben van, és egyszer csak a teás kancsónk felborul. Mit kezdünk a helyzettel? Hogyan megyünk tovább? Talán ugyanígy, könnyedén, egymást segítve, egyik lépést téve a másik után, mint ott az elvonuláson az étkezésnél. Először lássunk rá a helyzetre! Mi ez? Mit akarunk, mi legyen? Utána már tényleg csak egyik lépés a másik után. *Így, így!*

Dobosy Antal

Etetem a madarakat



Hegyoldalban lakom, két madáretetőm van. Az egyik a völgy felé néző az udvaron lóg egy fáról, a másik a hátsó udvarban egy bokor vastagabb ágán lóg. Minden reggel egy-egy marék napraforgó magot teszek mindkét etetőbe, persze a fekete fajtából. Szeretem nézni, ahogy jönnek a közeli erdőből is a legkülönbözőbb madarak a kirakott eleségre. Különösen télen fontos ez.

A meggyvágó beül az etetőbe és addig ropogtatja a magot, amíg jól nem lakik, aztán tovább repül. A zöldikék és a tengelicék szintén beülnek az etetőbe, erős csőrükkel könnyedén meghámozzák a napraforgó magot. Persze az emészthetetlen héját az etető aljára ejtik, így aztán egy idő után, egyre nehezebb megtalálni az ép szemeket a felgyülemelő napraforgó héjaktól. Érdekesen viselkedik a házi és a mezei veréb, ugyanis a verebek csak az egyik etetőt használják. Csak a hátsó udvarban lévőbe ülnek bele, és sokszor az etető alatt a földön is keresnek lehullott magokat. Soha nem láttam a másik, a nyíltabb részen lévő etetőben verebet. Gyakori, sőt a leggyakoribb madárvendégek a cinkék, a kékcinke és a széncinege. De ezek egészen másképpen használják az etetőket. Óvatosan körbenézgetve közelítik meg, majd egy hirtelen elhatározással berepülnek az etetőbe, egy pillanat alatt kikeresik azt a magot, amit

el szeretnének fogyasztani, majd gyorsan egy közeli fára vagy bokorra szállnak. Lábukkal leszorítják a napraforgó magot, és ütögetve, feszítgetve a csőrükkel felbontják, és úgy fogyasztják el az értékes olajban gazdag táplálékot. Nálunk egyes téli időszakokban a csúsza is sokszor bejön az erdőből, hogy megnézzze az etetőt, van-e ott mag. Ügyesen megkapaszkodva az etető oldalán választja ki a neki tetsző magot, majd elviszi egy közeli fára, ott beszorítja egy kéreg vagy ágrésbe, majd néhány ütéssel felbontja, hogy a fogyasztható részhez jusson.

Azonban van néhány madár, amelyek soha nem szállnak rá az etetőre, és eszük ágába sem jut beülni oda. Ilyenek a pintyek. Az erdei pinty, ami gyakori madár erdeinkben, és ilyen a fenyőpinty is, bár ez a madár csak egyes zordabb teleken fordul elő nálunk. Ezek az etető alatt a talajon keresik a maradékokat és a kisodort napraforgó szemeket.

A nagyobb testű madarak közül van olyan, amelyik azonban megpróbálkozik, hogy hozzájusson a télen oly fontos táplálékhoz. A szajkó okos madár, többször is megpróbálja, bár legtöbbször nem sikerül neki a billegős és a madár testéhez képes könnyű etetőbe beülni. De ha sikerül, és nem billen ki az etetőből, akkor boldogan szedegeti fel a számára is hasznosít-



ható napraforgó magokat. A mi etetőnk elég kicsi, úgyhogy a szajkó éppen csak hogy elfér benne. Persze vannak félszebb szajkók, akik néhány próbálkozás után teljesen felhagynak, hogy ilyen módon jussanak eleséghez. A balkáni gerle szintén sokat próbálkozik, hasonlóan a szajkóhoz, és előfordul, hogy sikerül is neki bent maradni az etetőben, bár ő sem szereti a bizonytalan testhelyzetet, így egy hirtelen bilitől megijedve elrepül a közeli ágra. De aztán lehet, hogy újra megpróbálja.

A fekete rigó ugyan gyakori madár a kertben, de nem szereti a napraforgó magot, így neki semmi haszna az etetőből. Mivel úgy tudja, hogy csak napraforgó mag van kitéve a madaraknak, ezért meg se nézi, hogy az ő számára van-e ott mégis eleség.

De van még egy madár, ami így télen gyakran látogatja a kertünket, sőt akár tízes-tizenkettes csapatban jár, mégsem talál az etetőben számá-

ra is használható ételmet. Ez a madár az őszapó. Nagyon pici madár, hosszú farkával olyan, mint egy rebbenő könnyű tollacska. Csőre olyan pici, hogy azzal sehogy sem tudja kibontani a napraforgó magját, persze meg se kísérli.

Felmerül a kérdés, vajon madáretetés-e ez? Etetem én a madarakat? Nem lehet-e az, hogy én kiteszek valamennyi napraforgó magot az etetőbe, és aztán aki eszik belőle, az eszik, aki nem, az nem. A rigót például, azt nem etetem. Pedig ő is madár. A karvalyt viszont igen, azt etetem. Madarakkal. Egy közeli fán ücsörög, figyelve az etető körüli sürgést, és ha éhes, akkor csak az alkalmas pillanatot kell kivárnia, hiszen az ebédje előbb utóbb megérkezik az etetőhöz.

Hát így etetem én a madarakat!

Tanár vagyok egy főiskolán. Vezető tanítója vagyok egy közösségnek. Egyszer azért érdekes volt végiggondolni, hogy mi a madáretetés lényege!

Sallai Zoltán

Madár az etetőben

Jó ez a hely! Hatalmas a mozgástér, van sokféle étel. Nagy forgalmú, sok visszatérő vendéggel. Nem fúj be a szél – hogy megzavarja békés eszegetésemet –, és kellemesen melengető a beszűrődő napfény. Csak egy baj van! Beférnek a ragadozók! Csábító trillájukkal csalogatják a magamfajta egyszerű érdeklődőket, azzal az ígérettel, hogy egy csodás helyet mutatnak nekik, ahol minden sokkal jobb, egyszerűbb. Hát én nem tudom, milyen lehet az a hely, de valószínűleg nagyon jó lehet, mert még egyik társam sem tért vissza, aki velük tartott. Hát én nem tudom! Megpróbálnám, de ez itt elég kényelmes, és nincs sok zaj meg vita, meg lökdösődés, ha új magvak érkeznek.

Bár, ha jobban meggondolom, nem is olyan jó ez a hely! Múltkor elfogyott az eleség! Aztán egy fekete varjú azt mondta, csak ülünk békeséggel és várjunk lehunytt szemmel. Ha látják, hogy békésen várunk, akkor majd észreveszik, hogy nincs is eleségünk. De nem történt sem-

mi! Csak ültünk összegömbölyödve. Már a szél is fúj, és az eső is rázendített, így lemaradtam a lehetőségéről, hogy egy másik etetőt keressék, vagy egy odút, ahol páran összehúzódnak majd átsejthetjük egymást a közelgő hideg hónapokban. Itt is jó lenne, ha nem lenne olyan nagy a jövés-menés! De így nem lehet barátkozni, jókat csicseregni, mert lassan elfogynak a visszatérők! Unalmas, hogy ha valaki érkezik, annak mindig előlről kell kezdeni a helyi szokások, szabályok ismertetését, mint például óvakodj a szunnyadó bagolytól, mert már csapott le verebet is! És ...

Nem baj, én maradok! Van itt még mit csipegetni, és az új jövevények között is van egy-két igen érdekes fickó, akikkel jó a csivitelés, sok új hírt hallok. Majd ha kitavasodik, visszatérnek úgy is a régiiek, és itt lesznek, míg a nyár terítéke szétszórja őket. Aztán ősszel megint behúzódnak ide, az etetőbe, hiszen jó is az, ha van olyan hely, ahol mindig lehet csipegetni.



Károlyfi Judit Versek



MANTRA FÉLÁLOMBAN

Változó a változásban
állandóan.

El nem futhatsz,
jobb ha maradsz
mozdulatlan.
Lukas csónak,
evezz benne
vizet merve,
titkos utad
magad látod,
ki vezetne?

A szél elsöprögeti
lábam előtt az utat.
Segít, hogy saját
nyomaim kövessem.

Istenek útjára léptem
szél seperte úton
minden tiszta.
Hold világítja meg az utat
nem jövök vissza.

Fényt gyűjtök, hogy lássalak,
de a fény elvakít.
Eltakarod szemem,
megmutatva a megvilágítatlant.

TANÍTÁS

Késpenge utat vág a homályba.
Nincs éle, nincs nyele, nincs iránya,
nincs aki a nyelet fogja,
a fényt, hogy láthass
mégis ki mutatja?

VITAI ERDŐ

Párával teli sötét erdő
alul vastag, rothadó avar.
Hullott agancsok temetője.
Csontok körül a szél
örvényt kavar.

KÖVESBÉRC

Hirtelen jött téli jégzápor
fehér borsóval hinti meg
a zöld mohaszőnyeget

Kívülről meghatároznak a tárgyak, a testek,
az állatok és a növények.
Minden meghatározza ezt az ént
minden ami nem én vagyok.
el mozdulok kívülről bezárt végtelenbe.
Az én kezem.
A kéz nem én vagyok?

Körbeveszem a világot
vagy a világ vesz körbe engem?
egy kéz amit önmaga kitölt
mitől mozdulhat meg?
Végig se mondhatom
a tőled gondolhatót,
vissza se fordulhatok,
ha eltűnt az út.

Csak tőlük tartózkodva vannak
a szenvedések.
Észrevételen kínoznak meg
a rád ömlő fel nem ismerések.

Hegedűs Péter

A tücsök és a hangya

Apokrif változatok az ismert-ismeretlen történethez



Motto: Milyen mércével hasonlítász össze két igyekezetet?

Talán sokan emlékszünk még a gyerekkorunkban tanult történetre az egész nyáron szorgalmasan dolgozó Hangyáról és a pórral járt Tücsökről. Évekkel ezelőtt hallottam a történet eredeti változatát, ezt szeretném most megosztani.

A mese alapvetése és a cselekmény kezdete igaz. A Hangya egész nyáron gyűjtögette a téli eleséget, éjt nappallá téve dolgozott társával együtt, miközben a Tücsök csak hegedült. Azonban a történet második felét másképp hallottam. Amikor eljött az ősz, a Tücsök bekopogtatott a hangyához összecsomagolt batyujával.

– Te hova készülsz Tücsök, közeledik a tél, mi lesz veled? – kérdezte a Hangya.

– Búcsúzkodni jöttem Szomszéd, biztos te is láttad, hogy egész nyáron gyakoroltam a hegedülést, nagyon szeretek zenélni, és úgy döntöttem, hogy jelentkezek a Zeneakadémiára ösztöndíjasnak. Most jött az értesítés, hogy sikerült a felvételi, a telet a városban töltöm, zenész lesz belőlem. – válaszolta a Tücsök, majd megemelte kalapját és elindult a vasútállomás felé.

A Hangya csak állt a kapuba, és nézett a távolodó Tücsök után. Teljesen összezavarodott, hangyaszorgalmát feleslegesnek tartotta, csalódott volt, nem tudott mit kezdeni a helyzettel. Már-már azon gondolkodott, hogy feladja eddigi életét. Átverve érezte magát. Egyes források szerint perrel fenyegetett meg egy La Fontaine nevű embert, de erre nincs bizonyíték. Végül úgy döntött, hogy nem vesz tudomást a történetekről, és amikor barátai a Tücsökről faggatták, már ő is úgy mesélte, ahogy valamikor a mesélőtől hallotta, hogy a szomszéd éhen halt a téli napokon.

Gondolatok a történetről

Sokat gondolkodtam ezen a történeten. Nézünk meg egy kicsit közelebről. Először is, mielőtt bárki félreértene, szerintem, nem arról

szól, hogy a szorgalmas munka felesleges lenne. Aki zenél, pontosan tudja, hogy mennyi gyakorlás szükséges ahhoz, hogy a zenész a kívánt célt elérje, ehhez ugyanolyan hangyaszorgalom és kitartás kell. Szerintem, máshol kell keresni a megoldást, tanulságot.

Engem a Hangya csalódottsága, elkeseredettsége foglalkoztat a legjobban. Magamra ismerek benne. Nemegyszer előfordult velem is, hogy a kitartó munka nem hozta meg a gyümölcsöt, hiába küzdött az ember, a várt elismerés a környezetem részéről elmaradt, és a saját megnyugvásom, meglegedettségem sem jött el. Ekkor ugyanúgy éreztem magam, mint a Hangya. Átverték, nem ezt ígérték. Haragudtam a világra, feleslegesnek éreztem törekvéseimet, sokszor ott is hagytam addigi tevékenységet, mert hát mi nekem. Talán a zen gyakorlás változtatta meg ezt a hozzáállásomat. Nem volt senki, aki azt mondta volna, hogy ennyi és ennyi szorgalmas munka után ezt és ezt fogod elérni, így nekem se voltak elvárásaim. Mégis azt éreztem, hogy a gyakorlás fontos része lett az életemnek. És ha ennek köszönhetően valamilyen felismerésre jutottam, vagy egy probléma megoldásán sikerült tovább dolgoznom, akkor őszintén tudtam örülni annak. Nincs cél, hogy majd abba fogom hagyni, ha valamit elérek, és nincs csalódás, hogy még mindig nem vagyok ott. Egyszer eszembe jutott az is, hogy mi van, ha az életem többi tevékenységére is ez igaz. Mi lenne, ha a cselekedeteinket elsősorban nem a hasznosság, hanem a tevékenység maga határozná meg. Úgy, mint a Tücsök hegedülését, akinek ez természetes és szeretett tevékenysége, nem pedig áldozat.

És talán az a történet másik tanulsága, hogy ezeket a tevékenységeket nem biztos, hogy egy egységes skálán meg lehet ítélni. A Hangya azért volt csalódott, mert saját munkáját fársztónak és nehéznek ítélte meg a Tücsökéhez

képest. Szinte hallom, ahogy mondja: „Bezzeg neki könnyebb, mint nekem.” A Hangya gyűjtöget, a Tücsök hegedül. Milyen mércével hasonlítod össze ezt a kettőt? Mi lenne, ha saját cselekedeteink, képességeink alapján ítélnénk meg magunkat, és nem másoké szerint?

Még egy gondolat foglalkoztat a történettel kapcsolatban. Az, hogy lehet másképp is, mint

ahogy tanították nekünk. Vannak alternatívák és más megoldások, nincs mindig úgy, ahogy megírták, vagy mondtak nekünk. Sokszor úgy fejezik be a meséket, hogy aki nem hiszi, járjon utána. Szerintem ez olyan, hogy a saját történeteinknek csak magunk tudunk a végére járni. Akkor már meg is van az első lépés. Induljunk el!

A továbbiakban két változatot közlünk Dobosy Antal gyűjtéséből, amelyek reményeink szerint további elmélkedésre sarkalnak.

A tücsök koncertkörútra megy

Egy mezőn egymás mellett lakik a tücsök és a hangya. Egész nyáron a hangya szorgosan dolgozott, gyűjtögetett, készült a télre. Eközben a tücsök csak muzsikált naphosszat. A hangya ugyan mondta a tücsöknek, hogy a nyár lassan véget ér, és éhen fog pusztulni a télen. De a tücsök nem hallgatott rá. Egy késő őszi napon a tücsök kopog a hangya ajtaján:

– Te hangya, koncertre megyek a városba, hozzak neked valamit?

– Nem, köszi. Én megdolgozom mindene mért – válaszolja a hangya.

Hetekkel később ismét kopog a tücsök

– Szia, hangya! Országos turnéra megyek.

Volna kedved eljönni velem?

– Nem lehet, dolgoznom kell. Készülök a télre.

A hideg tél során a tücsök ismét kopog a hangya ajtaján. Szegény hangya fázik, és éhes is, és már alig várja a tavaszt.

– Szia, hangya! Európai koncertkörútra indulok. Hozzak neked valamit külföldről?

– Nem, csak egy szívességre kérnélek.

– Persze, csak mondd, mi kell.

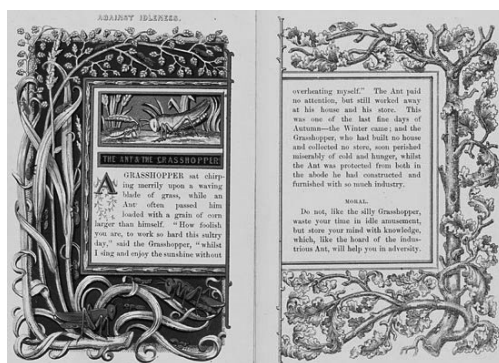
– Párizsban is lesz koncerted?

– Természetesen.

– Hát ha arra járnál, megköszönném, ha lepöknéd nekem La Fontaine sírját

A tücsök és a plebs

Aesopus csupán egy romlott és földhözragadt változatát hagyta ránk a tücsök és a hangya meséjének, állítja Poly *A tücsök és a plebs* című szép bejegyzésében. Az általa közzétett apokrif eredeti szerint a tücsök éppúgy szeretett volna gyűjteni a télre, mint a hangya. De ott volt az a csodálatos tehetsége, amely nem hagyta nyugodni, s amely szüntelenül azt parancsolta neki, mint a daimón Szókratésznek (Phaidón 60e): Μουσικήν ποιεῖ – Zenélj! És a tücsök, mit tehetett mást, zenélt, azt remélve, hogy akik lenyűgözve hallgatták őt egész nyáron át, majd gondoskodnak róla télen. Nem így történt. A magtárak ajtajai bezárultak előtte, mindenki elfordult tőle, és a tücsök szegényen és elhagyottan halt meg – akárcsak Szókratész.



A tücsök és a hangya története egy 1847-ben kiadott gazdagon illusztrált könyv lapjain.

Ha nem hiszed, járj utána magad. A további változatok, a te válaszaid lesznek az életre.

Dobosy Antal

Az idős kor előnyei



Manapság ha az idős korról beszélünk, általában a nehézségek, a hátrányok és a betegségek lesznek a beszélgetés leggyakoribb témái. Keveset hallunk arról, és keveset foglalkozunk azzal, hogy mik azok a készségek, képességek, amik csak egy hosszú élet során tudnak kialakulni, mik azok a tényezők, amiket a hosszú élet tapasztalatai eredményeznek és az emberi élet számára előnyt jelent.

Amint a korban haladunk előre, és leszünk egyre idősebbek, egyre több hatás ér, egyre több olyan eseményen vagyunk túl, melyek tanulságosak, és rengeteg olyan tapasztalatra tehetünk szert, amelyek egyértelműen hasznosak. Persze ez rajtunk múlik, azon, hogy miként használjuk fel a velünk megtörténtő eseményeket.

Részemről egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy egy sor tevékenységgel már nem kívánok foglalkozni. Ezek között sok olyan is van, amelyekre fiatalabb koromban sok időt fordítottam, sokszor rengeteg energiát pazaroltam, és amelyekbe akkoriban megfontolás nélkül belefogtam. Ma már sokkal gondosabban megválogatom, mi az, amivel érdemes és szeretnék foglalkozni, és mi az, amivel nem. És ez nem az egészségtől függ, nem a fizikai képességek alakulásától, inkább attól függ, hogy mit gondolok az élet lényegéről, és mit az értelmes életről. Mit tartok fontosnak hagyományozni az utókorra, és melyek azok az értékek melyeket érdemes megvalósítani. Az idős kor a jövőről szól! Nem a múltról! Ezt a szemléletet AZ IDŐS KOR ELŐNYÉNEK tartom. Hiszen fiatalabbként nagyon szépen el tudunk veszni olyan kérdéseknek taglalásában, melyek – innen, idősebb korból nézve – eleve kudarcra vannak ítélve, vagy amelyek nagy kerülő utak, amik sok felesleges erőfeszítéssel és energiával járnak.

Vannak kérdések, amelyek számomra már teljességgel érdektelenek. Az ezekkel való foglalkozás pocskékolása az élet energiájának, amelyből egy idős embernek, így nekem is, várhatóan már egyre kevesebb áll rendelkezésére.

Had említsek fel néhány példát, azok közül amelyekkel már nem szívesen foglalkozom! Az

egyik ilyen téma történetesen a *tényekkel* kapcsolatos! A tények túlzottan precíz taglalása, az, hogy mi hogyan van pontosan, mi hogyan is történt *egészen* pontosan. Egy másik ilyen kérdés az, ha arról csevegünk, hogyan élünk *pocskéul*. Hogy mi minden megy rosszul. Meg az, hogy milyen problémák vannak körülöttünk, és a világban. Nyilvánvaló hogy egy idős ember tisztában van már ezekkel a problémákkal, ismeri, és ha az élete tapasztalatokban elég gazdag volt, akkor szinte mindent tud is ezekről. Minek ezekről hosszan beszélni? Remélem, azzal mindenki tisztában van, és nem kell bizonygatni, hogy egyáltalán nem mindegy, milyen tudatfolyamatok játszódhatnak le a tudatunkban, milyen témákkal foglalkozunk, és azokkal mennyi időt töltünk el.

Nekem ez már fontos szempont lett, takarékoskodni igyekszem a magam idejével, különösen amikor egyedül vagyok. Kétségtelen, hogy amikor társaságban vagyunk, akkor akárhogy is, de kénytelenek vagyunk ilyen kérdésekkel is foglalkozni, hiszen mások ezzel foglalkoznak. Viszont amikor egyedül vagyok, akkor ezek a témák már nagyon nem érdekelnek, és igyekszem egy másodpercet sem azzal tölteni, hogy mi rossz, és hogyan rossz.

Akkor viszont mivel töltöm az időmet? Mi az, amivel szívesen foglalkozom? Inkább a jövővel és azzal, *hogyan legyen!* Mit szeretnék, hogy megvalósuljon? Ezekkel a kérdésekkel szívesen töltök időt, mert úgy gondolom, hogy ami hátra van idő az életemből, azt érdemes erre fordítani. Nem feltétlenül azért – bár nyilván részben azért is –, hogy a továbbiakban milyen legyen az életem, hogyan érezzem magam, hanem inkább azért, mert ILYEN KÉRDÉSEKEN ELEVE SZÍVESEN GONDOLKOZOM. Már mint azokkal, hogy bizonyos dolgok, problémák, hogyan oldhatók meg, milyen jövő lenne jó, hogyan éljen egy család, egy társadalom, milyen legyen egy közösségnek az élete, mit tanítsunk az iskolákban, milyen gondolkodásmódokat fejlesszünk, milyen értékrend volna kívánatos, és ehhez hasonló

más témákkal. Ezekkel nagyon szívesen foglalkozom, még akkor is, ha én magam sohasem fogom élvezni a hasznát. Nem maga a probléma hanem annak megoldása az, ami igazán érdekel. Ez részben annak köszönhető, hogy elég idős vagyok már, és az értékrendem időközben jelentősen megváltozott.

Azon is gondolkodtam, mi az, amit egy idős ember adni tud másoknak. Ugyan magánügy, de mégis nagyon-nagyon örülnék annak, ha ebből az attitűdből át tudnék adni, hogy mások is át tudják érezni azt, hogy a mostani pillanattól kezdve a jövőben milyen életünk lesz, azt éppen MOST KELLENE ELDÖNTENI, éppen most kellene tenni érte.

Elnézést kérek azért, hogy megemlítem, de nem lehet tudni, hogy az életünk meddig tart. Nem feltétlenül a legidősebb távozik a leg hamarabb. Nem tudjuk, hogy mennyi időnk van még hátra. Én se. De tulajdonképpen mindegy is, ez lehet hogy ötven év, lehet, hogy tíz, vagy csak egy. Abból a szempontból mégsem számít, hogy a továbbiakban mire érdemes az energiánkat és időnket fordítani. Ami EDDIG VOLT, AZ TELJESSÉGGEL ÉRDEKTELEN. Ha azon rágódunk, hogy milyen volt a múlt, akkor nincs időnk azzal foglalkozni, hogy milyen legyen a jövőnk.

Ez után a bevezető gondolatok után talán könnyebben érthető, hogy engem a buddhizmusban sem az érdekel, hogy BUDDHA TÉNYLEGESEN MIT MONDOTT, és az sem, hogy megtörténtek-e valóban azok az események, amiket a szútrák említenek, de még az sem, hogy helyesen értjük-e Buddha szavait. Ez úgy egészében meglehetősen mellékesek. Bár az is érthető, ha nálam fiatalabbaknak ez fontos, sőt az egészen fiatalokat nagyon is érdekelheti. Természetesen a középkorúakat is érdekli, de őket, remélem, talán már kevésbé.

Azonban tudom, hogy amikor egy társaságban vallási kérdésekről beszélgetünk, sokszor ezek a felvetések szoktak felmerülni. Arról beszélgetünk, hogy egy szöveg alatt ezt, meg ezt kell érteni; arról, hogy Buddha így gondolta vagy amúgy gondolta; vagy arról, hogy egy bizonyos terminológia mit jelent. Vitázunk arról, hogy „Nem ezt mondta!”, mások meg állítják „De ezt mondta!” Ehhez hasonló viták folynak.

Ez persze nem baj. Nyilvánvaló, hogy érdemes tanakodni azon, hogy mit mondott a Buddha, vagy mit gondolt. És azon is érdemes tanakodni, hogy milyen problémát oldott meg milyen módszerekkel.

Azonban érdemes volna az idős kor előnyeként hivatkozott szemléletet világszemléleti kérdések esetére is alkalmazni.

Így helyett, hogy azzal foglalkoznánk, hogy az eddigi buddhizmus micsoda, inkább azzal kellene foglalkozni, hogy milyen legyen a buddhizmus! Nem rágódni azon, hogy mi volt kétezer ötszáz évig. Nem fontos az, hogy mi hogyan alakult az idők folyamán, és hogy mi volt eddig. Csak az, hogy mi MILYEN BUDDHIZMUST SZERETNÉNK MOST, ebben a mai világban. Milyen gondjainkat oldja meg, mire szolgáljon segítségül, milyen problémánkhoz adjon kulcsot? Ezzel érdemes foglalkozni, mert ez *itt és most* van, és ez egy kicsit – pontosabban szólva „nem kicsit” – a jövőnek szól.

Önmagában fontos kérdés lehet, hogy egy szútra mikor keletkezett, egy szútra hitelesen van-e fordítva, vagy megfelel-e az eredeti szanszkrit szövegnek. Vagy az, hogy a használt terminológiák jók e így vagy nem. Bár régebben én magam is foglalkoztam ilyen kérdésekkel, de ma már nem igazán érdekelnek. Rágódjon ezen az, akinek sok ideje van!

Aki úgy gondolja, hogy kevés ideje van, és ezt hasznosan szeretné tölteni mostantól kezdve, az úgymint azon gondolkodik inkább, hogy HOGYAN LEGYEN. Mindenesetre, bár időnként el szoktam feledkezni erről a szempontról, mégis a legfontosabb kérdés, amit magamnak és másoknak is fel szoktam tenni, az így hangzik: „Hogy szeretné?” A kérdés tükröt tart magunk felé, és inspirál arra, hogy keressük saját szempontunkat, belső indítékainkat és igazi természetünket. Akkor pedig rájöhettünk arra, hogy a buddhizmus is, és így a zen gyakorlata is reformációra szorul.

Az a világ, amiben ma élünk, egészen más már mint régen. Tisztázni kell, hogy milyen világszemlélet és értékrend vezetett ehhez a helyzethez, amit mai modern világnak nevezünk! Mik ennek a világnak a problémái, hogyan függenek össze értékrendünkkel és szemléletünkkel? Meg kellene gondolni, hogy merre

szeretnénk haladni, milyen világot szeretnénk? Ki kellene gondolni, hogy milyen szemlélet és értékrend szükséges ehhez az elképzelt jövőhöz! Ahhoz, ahogyan szeretnénk élni! Végig kellene gondolni, hogy a buddhizmus filozófiája, elmélete és gyakorlata, mennyiben segíti ennek a célnak, egy új világszemléletnek és értékrendnek a megvalósítását!

Mit jelent ez? Nézzünk egy példát! Vizsgáljuk meg A NÉGY NEMES IGAZSÁGOT. Már Buddha idején, a régi indiai társadalomban is volt egy sor probléma, mely az akkori értékrendből következett. Az akkori gondolkodó azt állította, hogy ezekre a problémákra tud megoldási módszert, ez A négy nemes igazsággént ismert alaptanítás. Ami tömören annyi, hogy van szenvedés, van annak oka, és ha a szenvedést meg akarjuk szüntetni, akkor az okoknál kell kezdeni a megszüntetést. Továbbá van módszer az okok megszüntetéséhez. Ha az okot megszüntetjük, nem lesz következmény, megszűnik a szenvedés.

Ez a tanítás egyrészt annak idején hihetetlenül újszerű volt, másrészt sok minden következett is belőle. Így az is, hogy a széles társadalmi rétegek számára, akik eddig nem ebben a vallásban éltek, és nem találtak kiutat életük problémáinak megoldásához, azok számára is kiutat mutatott, segítséget nyújtott ez a tanítás. Vallási alapon nyújtott eszközt mindenki számára azért, hogy megoldja az életét.

Had mondjam el, hogy elég régóta vagyok buddhista, de nem azért vettem fel a buddhista vallást, mert nekem a szenvedés problémát jelentett volna. Nem azért, mintha az életem tele lett volna szenvedéssel. Ezt soha nem éreztem. Nekem az, hogy a lét szenvedés, mint elv nem vonzó, és nem is tartom igaznak. A magam életére vonatkozólag semmiképpen sem tartom érvényesnek. Nyilván való, hogy vannak akik szenvednek, nem ezt tagadom, azonban énram ez nem jellemző. Véleményem szerint elég jó életem volt itt, Európa közepén, mindig volt munkám, ha akartam. Volt megélhetésem. Ha egy hanglemezt meg akartam venni, akkor megvettem, mert mindig volt annyi félretett pénzem, hogy ezt megtehessem. A betegségek sem jelentettek szenvedéssel teli problémát. Családi és társadalmi helyzetem is teljesen át-

lagos volt. Ezért, ha nekem valaki megpróbálja bemagyarázni, HOGY A LÉT SZENVEDÉS, AZT MAGAMRA NÉZVE NEM TARTOM ÉRVÉNYESNEK.

Mégis a híve lettem ennek a vallásnak, de az előzőekből nyilván kiderül nem azért, mert a szenvedést szerettem volna kiiktatni az életemből. Nyilván való, hogy nekem is voltak és vannak problémáim, kérdéseim, de ezek nem szenvedés természetűek. Feltettem a kérdést, hogy ezekre a másfajta problémákra a Buddhának a szenvedéssel kapcsolatos problémára adott megoldása vajon nem alkalmazható-e? Egyfajta megoldási módszerként. Akkor úgy gondoltam, hogy de igen! Ebben van valami. Megláttam a lehetőséget.

Mert A NÉGY NEMES IGAZSÁG tanítása, nem a szenvedés megszüntetéséről szól. Nem csak! Csak arról is! Látnunk kellene, hogy sokkal mélyebb ez a tanítás. Akkor miről szól? Arról, hogy lehetőségünk van! Tulajdonképpen A TUDATRÓL SZÓL. Ez a lényege. Arról, hogy ha valakinek van valami kérdése, problémája, megoldani valója, akár történetesen szenved, akkor létezik módszer, amivel ez a probléma megoldható, a kérdés megválaszolható, és történetesen a szenvedése is megszüntethető.

De az egész buddhizmus is arról szól, hogy az embernek lehetősége van saját magának megoldani az ilyen jellegű problémákat; arról, hogy vannak dolgok, amelyek tőle függenek; van amiket csak ő oldhat meg. Ez a buddhizmus. A BUDDHIZMUS A TUDAT KUTATÁSA. És akár el is lehet felejtetni a négy nemes igazságot, és mégis nyugodtan buddhizmus marad az egész. Mert a buddhizmusnak a lényege nem a négy nemes igazság, a „csatvári árszatzjáni”; nem a nyolcrétű ösvény, az „árjástánga-már-ga”; nem a függő keletkezés, a „pratívja-szamat-páda” tizenkettes láncolata, hanem amire ezek tanítások felhívják a figyelmet. A saját magunk lehetőségeinek felismerése!

Az egészen fiataloknak a tanulás folyamatában az a dolguk, hogy a tudást elsajátítsák, az ismereteket megszerezzék, a tudást alkalmazzák és képviseljék. Hogy megtanulják, hogy a dolgok így vannak. Az idősek feladata meg az, hogy átlássák, hogy *nem* így vannak.

A tudati mozdulat, amit próbálok megmutatni, az éppen az, hogy ismerve az igazságokat ké-

pesek legyünk azokat megkérdőjelezni. Először persze érdemes megtanulni, hogy mi az eddigi buddhizmus. Egy iskolának, így A Tan Kapuja Buddhista Főiskolának is, az a célja, hogy megmutassa mi a hagyományos buddhizmus, megtanítsa annak dogmatikáját, elveit, filozófiáját, értékrendjét és gyakorlatát. És vannak nagyon szorgalmas tanítványok, igazán jó képességűek, akik tényleg meg tudják tanulni ezt a filozófiai részét a buddhizmusnak. Azonban sokkal nehezebb elsajátítani azt, ami átvezet a múltból a jelen helyzetbe, és innen tovább visz a jövőbe.

De vajon innen mi vezet tovább? Ha már tudjuk mindazt, amit tudni érdemes, akkor ebből a tudásból mi következik? Következik-e, hogy mi a dolgunk ebben az életben, és hogyan lépünk tovább abba az irányba, amilyenek lenni szeretnénk?

Mi, a közösség tagjai, gyakran összejövnék beszélgetni. Ilyen alkalmakkor kiderül az is, hogy ha egy elméletet megtanultunk, magunkévá tettünk, akkor mit kezdünk vele most? Mire használjuk azt jelen életünkben? Sőt az is, hogy mi az, amiért érdemes azt megtanulni? Kiderül, hogy nem maga az elmélet a fontos, hanem az, hogy megjelenik benne egy olyan szempont, amire eddig nem figyeltünk, és talán nem is ismertük.

Akik közel állnak hozzánk, akikkel régóta beszélgetünk, vagy akik a közösséghez tartoznak, tudják, hogy a buddhizmus lényegének tartom, hogy az a tudatról, annak teremtő képességéről szól. Tudattudomány és tudatgyakorlat is egyben. Kísérleti tudomány is, meg elméleti is. Azt vizsgálja, mi függ tőlünk, mi függ a tudattól. A saját tudatomtól, az én világomban. És mi az, amiről tehetek? A buddhizmus ezt kutatja.



Felteszünk olyan kérdéseket, hogy jó e a világunk így, ahogy van, és szeretnénk e, hogy így maradjon vagy nem? Ha nem, akkor MI AZ AMIN VÁLTOZTATNÁNK? Keressük azt, hogy mi az amiben képesek vagyunk változtatni, de ott viszont akarunk is változni. Ahol nem tudunk változtatni, ott ne akarjunk tenni, és ne is fektessünk bele felesleges energiákat. Ott tegyünk, és akarjunk tenni, ahol lehet.

Nekem az egész buddhizmus azt jelenti – és ha most ebből a szempontból néznénk át Buddha beszédeit, akkor ki is derülhetne –, hogy a tanítások, a beszédek és a szútrák mind csak példák, modellek, megoldási módszerek, amik arra szolgálnak, hogy a tudatnak ezt a teremtő jellegét megmutassák. Amikor Buddha azt mondja, hogy ne higgyetek nekem, hanem nézzetek ti magatok utána, szintén azt akarja kifejezni, hogy tulajdonképpen nem tudást, vagy ismeretet akart átadni, amit mindenkinek el kellene sajátítani, vagy amit jó, ha mindenki ismer. Hanem egy egész gondolkodási rendszert, inspirációt, szemléletet, ami abban segít, hogy MIKÉNT KUTASSUNK A SZUBJEKTUMBAN. A szubjektív világban. Ha már kutatunk, akkor sok mindenről lehet beszélni, így például arról, hogy milyen tapasztalataink vannak, milyen eredményeink vannak, azokat hogyan visszük át a gyakorlatba, hogyan gyakorolunk ki valamit, amit szeretnénk megvalósítani, és még számtalan más minket érintő tapasztalatról.

Véleményem szerint a buddhizmus ma is érvényes és modern – de csak akkor, ha aktuálissá tesszük –, egyébként nem lenne más, mint egy vallás, ami egy kétezer ötszáz évvel ezelőtti problémát megoldott. De azok a problémák hol találhatóak ma Magyarországon? Seholl! Gondolom, nincs félreértés, ha azt állítom, a társadalmunk nem a hinduizmus szerint van berendezve, nincs kasztrendszer és a társadalom egészségügyi helyzete is más. Az akkori problémák ma nem merülnek fel. Azonban más problémák jelen vannak.

Ha abból indulunk ki, hogy A BUDDHIZMUS TUDATTUDOMÁNY, egy a tudattal foglalkozó tudomány, egy a saját tudatunkkal – és nem egy elméletileg létező tudattal – foglalkozó tudomány, akkor az egész szemléletünk átminősül,

és más lesz fontos, nem az, ami eddig. Ebben az esetben azt érdemes vizsgálni, hogy meddig tart a hatóköröm? Meddig és mire tudok hatni a jelen pillanatban, és vizsgálni azt, hogy esetleg ezt a ható kört hogyan tudnám növelni? Ami fontos lehet, hogy olyan dolgokra is hatással tudjak lenni, vagy meg tudjam változtatni, amire eddig nem is gondoltam.

Mondok egy példát. Nem tudok hegedülni. Most ez a helyzet. De mi következik ebből? Ha belenyugszom a helyzetbe, akkor sohase fogok megtanulni hegedülni. Ha azonban nem nyugszom bele, és a hegedülni tudást be szeretném vonni saját hatókörömbé, abba a körbe, amire hatásom van, azaz a szubjektív térbe, akkor innentől kezdve azt keresem, hogy hogyan lehetne megtanulni. Így meg lesz a lehetősége, és megeshet, hogy meg is tanulok hegedülni! És így haladhatunk tovább világunk megváltoztatása irányába.

Lehetnek olyan dolgok, amiről először nem is gondolnánk, hogy hatni tudunk rá. Mégis ha megkutatjuk, elképzelhető, hogy kiderül, egy picit azért mégis képesek vagyunk hatni, persze elsősorban a szubjektív világban. Ezért tartom idealizmusnak a buddhizmust. Mert a tudatból indul ki, és a tudat termékeivel foglalkozik, és azokkal a tényezőkkel, amire tudat hatással van. Nem az anyaggal. Sőt még akkor is, amikor az anyagról beszélünk, akkor is annak szubjektív oldalát, mint tudati terméket tekintjük.

Felteszem a kérdést, milyen gondolkodások, szemléletetek lehetnek egyáltalán? Azt mindenképpen szeretném elfogadtatni, hogy ahogy gondolkodunk, az NEM AZ EGYEDÜLI SZEMLÉLET, AZ NEM AZ EGYEDÜLI GONDOLKODÁSI MÓD. És biztatni mindenkit, hogy nézze meg, hátha van másféle is! Az a gondolkodás, amit a szocializáció, a társadalmi környezet, az iskola, családi háttér által tanultunk, azt mondatja velünk, hogy *ilyen a világ*. Amúgy *ilyen* a világ, de nem ez az egyetlen lehetséges rátekin-tési mód, nem az egyetlen gondolkodási mód. Számtalan példa van erre. Más kultúrákban, de akár a mi kultúránkban is régen, nagyon más-képp gondolkodnak a világról. De akár csak egy más nyelven beszélő is nép mennyire más-képp látja a világot, mint mi. Ezekről érdemes beszélgetni! Érdemes fölvetni a kérdést, hogy tudnék-e másképp gondolkodni mint, ahogy most gondolkodom. A magam számára ezt így fogalmaztam meg: elég idős vagyok már ahhoz, hogy ne azzal foglalkozzak, hogyan tanultam meg gondolkodni, vagy hogyan jutottam el idá-ig. Hanem egyszerűen félre tudjam tenni eddigi gondolkozásmódomat, azt, ahogy eddig láttam a világot, és próbáljak meg egy másik szemléle-tet. Ha ez sikerül, akkor az értékrendem szerint, volt értelme élni. Hiszen ebben a tudati mozdul-atban a tudatnak egy igen fontos képességére jöhetünk rá. Akár a tudat igazi természetére is, aminek a felismerésére a zen is törekszik. ☞

Károlyfi Judit

Nyár közepe

Vasárnap délután, amikor a legtöbben haza-felé jönnek a Balatonról, én akkor megyek lefelé. A nyár legmelegebb napjai ezek. Reggel óta szöszölgetek Pesten a hús szobában, apró dolgaim rendezem, a magam ritmusában. Var-rás, rendrakás, növény ápolás... Aztán amikor úgy érzem kész vagyok, be a kocsiba, hátam mö-gött az afrikai szürke papagájommal irány az au-tópálya. Dóri a hátam mögött dalol, füttyöreszik, aztán idegesen ordít. Akkor én visszafüttyülök, erre ő is hangot vált. Nincs ordítás, csak szépen!

Távolodom Budapesttől, kanyargok az „álom-úton”.

Így nevezem a Bakony-Balaton felvidéken átve-zető utat. Sok éve járok oda-vissza, mégis min-dig másnak látom, és másként ismerős. Veszprém után a hatalmas egybefüggő földek learatva, a szalmahengerek némán sorakoznak a tűző nap alatt. Különös látvány! Az egyiknek tetejére fel-mászott valaki, onnan fotózik.

Az a két fiatal is ebben gyönyörködött, autó-stoppra várva, akiket a körgyűrű végén felve-



szek. Egy mosolygós szalmakalapos lány, és egy csöndes fiú. Az energikus lány ül mellém, az úti cél kérdése után minden átmenet nélkül már arról beszélünk, hogy milyen csodás föld ez, milyen nagy mennyiségű élelmiszert lehet termelni rajta! Mindhárman nevetünk ahogy ezt észrevesszük, és bemutatkozunk sorban.

Kapocsra igyekeznek a fiatalok. Kérdezem őket a fesztiválról, a koncertekről, aztán valahogy szóba kerülnek a vallások. Zsófi vege. Kifejti indokait, azért mert evvel mutatja ki háláját, hogy a mi országunkban olyan bőségesen rendelkezésre áll mindenféle étel, tehát van választásunk, nem kell húst ennünk. Ez kedves gondolat!

Beszélek neki arról, hogy buddhista vagyok, erre élénken érdeklődik, nálunk hogy van ez a vegaság? Kötelező-e? Elmondom. Kiderül, hogy ő ugyan katolikus, a tanításokat tiszteli, vágyik a megismerésre, de az egyházzal nincs kibékülve, szerinte ott valami nem jól működik.

Beszélgünk *zenről*-arról. Lehet, hogy valamelyik szerdán egyszer csak megjelenik nálunk? Örölnék neki, hiszen ez alatt a rövid út alatt is értékes beszélgetést folytattunk, mintha mindig ismertük volna egymást. Kapocson búcsúzunk a főtéren, aztán megyek tovább – megállapítom magamban: most sem ettem lán-gost Vigántpetenden.

Tapolcára érve mediterrán forróság fogad, 40 fok van naplemente tájékán. Nemesvitára érve sincs másképp, bár minden zöld, a hegyvidék esti hűvössége helyett forró a levegő a kertben. Első utam az öntöző slag irányába vezet. Leanderek itatása, és a két ház közötti füves terület öntözése. Naplemente után jutok le a vízpartra. A csöndesebb szabad strandot választom a tömeget és a kocsis forgalmat kerülve.

Ezekon a forró napokon akár éjszaka is lehet fürödni, akkor sem fáznánk a vízből kijövet. Messzebb parkolok, hogy tudjak egyet sétálni a víz felé. Az ég halvány lilás-kékes, még teljesen világos van. A hely ugyanaz, ahol már sokszor jártam, mégis mindig más és más. A víz mintha nem is víz lenne, hanem folyékony fém vagy selyem, leheletfinom színárnyalatokban szinte világítva.

Megyek, aztán úszom a finom gyöngyházfényű vízben, késztetést érzek, hogy valakivel azonnal megoszom ezt az élményt. Aztán nem teszem. Egyrészt hogy vízben vagyok,



másrészt nem lehet átadni az élményt. Úszok egyre beljebb, előrenyújtott ujjaim szétválasztják a vizet előttem. Nézem a kedvenc hegyeimet.

De jó ez! Minden újnak régivé kell válni, hogy az új megtörténhessen velem. Ez a világ működése. Elmész, hogy visszajöhessél!

Lassan kifelé úszom, a víz fölött mindenféle repülő rovarok tűnnek fel nagy gyorsasággal közlekedve. Ez megkönnyíti a kifelé úzásom. Már a partközelségben a sekély víznél tartok, amikor feltűnik egy seregélycsapat, egybefüggő amorf lánokban, a sötétedő még világos kékes égbolton úgy jelennek meg, mint élő grafika.

A csapat együtt mozog. Az elején elkeskenyedő, aztán egy öblösebb szélesebb, végül egy hosszan vékonyodó fark rész. A madárraj egy élőlényként, egy formaként hullámozott, lüktetett. Többször láttam hasonlót, ez most mégis elképesztő volt. Hogyan kommunikálnak, milyen egység ez, ahol az egymáshoz való távolodás-közelítés egyszerre így végbemegy? Lazán, kecsesen, mindenféle hiba és ütközés nélkül! Több ezer élőlény alkot egy együtt működő valamit.

A part felett végig vonultak, aztán a hegyek irányába, Cserszegtomaj felé, elhúzott a raj, én meg csak néztem az eget, nem tudtam szólni, nem is volt kinek.

Egyszer csak feltűnt egy tíz-tizenkét seregélyből álló kis csapat – jócskán lemaradva a többiektől –, mentek azok után, de azokkal nem egységben, hanem csak úgy cimborásan, „mi is arra megyünk” alapon. Elnevettem magam. Na megjött a „zenes” csapat ugrott be – ők a szabadok, ők a mások! „Arra megyünk igen, de nem azért, mert ti is arra mentek, hanem csak úgy a magunk örömeire, szabadon!”

Megfürödvé, vizesen megyek a poros úton, nem sietek sehova. Ismerem ezt a partot, ott-hon vagyok.

Szeremley Anett

Az Ösvény lépőkövei



A szellemi ösvény keresése gyakran szenvedésből, vagy valamilyen akadályozottságból, tehetetlenségből, kielégületlenségből, esetleg a mélyben ott tátongó bizonytalanságból születik. Valaki filozófiai érdeklődésből fordul a buddhizmus felé, mások ateista neveletésükből kifolyólag, valaki az élet értelmét keresi, mások egy krízishelyzetből szeretnének kiútrálni. Vannak olyanok, akiket egy másik vallással való konfliktushelyzet, vagy annak kudarc motívál új utak keresésére, és olyanok is, akik reális megoldásokat szeretnének tudati problémáikra. Valakit egy belső küzdelem hajt, mást egy hiányérzet inspirál, az ösvényhez vezető lépések számtalanok.

Az útkeresés során gyakran felmerülő kérdések: – Ki, vagy mi vagyok én? Mi az életem értelme? Honnan jöttünk hová megyünk? Mit akarok, mi legyen? Hogyan tudnám értelmessé tenni az életem?

A kutatás lángja fellobban, és készek vagyunk olyan utat keresni, ami véget vethet a nyugtalanságunknak, elégedetlenségünknek. De milyen is legyen az ösvény, amelyen képesek vagyunk haladni? Ahhoz, hogy erre a kérdésre tudjunk válaszolni, előbb tisztán kéne látnunk azt, hogy milyenek vagyunk mi, milyen módszerekkel tudunk, akarunk tanulni? De vajon, tudjuk-e ezt az út kezdetén?

A keresők gyakran elvárják, hogy az útleírások, tanítók képet adjanak a „szenvetés” akadályozottság köréről, elemezzék az okokat, eszközöket, módszereket adjanak, amivel az okok megszüntethetők vagy legalábbis irányt mutassanak afelé. A zen út azonban nem ilyen. Ilyen jellegű támaszokra a zenben nem számíthatunk. Mit kezdhetünk akkor a buddhista alaptanításokkal zen szempontból? Hogyan tehetjük magunkévá a Nemes Nyolcrétű Ösvényt? Úgy látom, hogy a modellben benne rejlik egy olyan új módszer feltalálásának és alkalmazásának lehetősége, amivel az ösvény összetevői megújíthatóak, mivel ez egy nyitott modell. Így az is a gyakorlás része lehet, hogy

feltárjuk, megújítjuk, azaz aktualizáljuk ezt a szellemi ösvényt a modern életre vonatkoztatva, a magunk számára. Tehetjük ezt azon elv nyomán, miszerint nem Buddhát követjük, hanem azt a szellemiséget, amit Buddha követett.

Jól illusztrálja ezt a szemléletet az alábbi idézet: „Egy gondolat csak akkor teremtő, ha másokat is gondolkodásra serkent, vagyis ha túlmutat önmagán, olyan irányadó momentummal bír, ami a megadott irányban való továbbhaladásra készlet. Ekképpen a saját törekvéseink által elért eredmények saját szellemi tulajdonunkká, életünk részévé válnak... Buddha képes volt arra, hogy látomásait szavakba öntse, s ezeket a szavakat a teremtő gondolkodás erejével élővé is tegye...” (Láma Anagarika Govinda: A korai buddhista filozófia lélektani attitűdje)

A Nemes Nyolcrétű Ösvényt gyakran három részre szokták tagolni a következők szerint:

BÖLCSESSÉG (szanszkrit: *pradnyá*, páli: *pannyá*)

1. Helyes szemlélet

Megszerzett tényező: Legfelsőbb igaz tudás

2. Helyes szándék

Megszerzett tényező: Legfelsőbb igaz megszabadulás

ERÉNY, ERKÖLCSI FEGYELEM (szanszkrit: *síla*, páli: *szíla*)

3. Helyes beszéd

4. Helyes cselekvés

5. Helyes életmód

ELMÉLYEDÉS (szanszkrit és páli: *szamádhi*)

6. Helyes erőfeszítés

7. Helyes éberség

8. Helyes elmélyedés

Az Ösvény első huzala, ami ebben az esetben lépcsőfok is lehet, hiszen ebből fakad az összes többi összetevő is: a helyes szemlélet (p.: *szamá ditthi*, sz.: *szamjag-dristi*). Itt álljunk meg egy pillanatra! Mi az, hogy helyes? Hogyan értelmezzük ezt a kifejezést?

Helyes = jó, követendő, üdvös. Van-e ilyen, mindenkire egyaránt érvényes érték, világnézet, szemlélet, szándék, irányulás, cselekvés, beszéd?

Szammá = helyes, teljes, tökéletes. Mivel a páli „szammá” kifejezés teljest és tökéletest is jelöl, így ez már egy nagyobb ívű jelentés, mint ami a „helyes” pusztán erkölcsi etikai értelemben vett jelentéstartományából adódik.

Nincs abszolút helyes, és nincs abszolút nem helyes, minden relatív, attól függ, hogy mit mi-nek látunk, hogy honnan, milyen nézőpontból tekintünk rá.

Egyes értelmezések szerint a „helyes” kifejezés az a középutra utal, azaz kerülni a végleteket, a szélsőségeket. Középut az aszkézis és a hedonizmus között. Mértékletesség. Ilyen értelemben a helyes az egy erkölcsi norma. A helyes-helytelenről való ilyenképp gondolkodás, könnyen vezet erkölcsi vitákhoz, moralizáláshoz, nem pedig szellemi megoldásokhoz („...így kell járni, úgy kell járni, Sári, Kati tudja, hogy kell járni...”). Az, hogy mi helyes annak nem erkölcsi, etikai értelemben van jelentősége, hanem szellemi szempontból.

Idéznék most egy közösségünkben gyakran felmerülő egyszerű kérdéstípust, mintegy illusztrálendő a problémát: „Egyek e pizzát, vagy ne egyek?” Tegyük fel, hogy ebben az esetben a mohóság a probléma. A középut elve alapján a megoldás az lenne, hogy kerülj a mohóságot, de ne is halj éhen, azaz egyél egy kis pizzát, na, jó, de tarts mértéket! Ebben az esetben egy erkölcsi szabály, egy külső dogma miatt nem tennék meg a túlzó mozdulatot. Szellemi értelemben nekem inkább az merül fel, hogy ha a mohóságot akarjuk megoldani, akkor akár fokozni, vagy kerülni is érdemes azt, és akkor rájöhethetünk, mi is az közvetlenül, megismerhetnénk a mohóságot vagy annak hiányát, és talán feltennénk a következő kérdést: Mit is akarunk igazából? Ezt, vagy valami mást? Evéssel akarjuk tölteni az időnk nagy részét, vagy valami mással? Ebben az esetben egy közvetlen belátásból származhat a megoldás, és nem pusztán egy szabályhoz való alkalmazkodásból. Mint ahogy hallottam, Buddha felismerései, tanításai is közvetlen belátásaiból származnak.

Én inkább úgy értelmezem a szó jelentését, hogy helyes lehet az, ami a problémát megoldja.

Az 5-höz mennyit adjunk, hogy 7 legyen? Az 1 túl kevés, a 3 pedig túl sok. A modern életben azonban nem csak ilyen, hanem komplex problémáink vannak, melyek kezeléséhez sokszor komplex módszerekre van szükség. Ha már látjuk, mi a probléma, akkor kereshetünk hozzá egy módszert, ami azt megoldja. A hibás probléma felismerés, és a hibás módszerválasztás egyaránt nem oldja meg a problémát. De ez nem a jó vagy, rossz csak nem működik, azaz nem ott vakarjuk, ahol viszket. Lehet úgy is látni, hogy végső soron, minden itt dől el bennünk, így helyes az, amit annak látunk. Mivel bármit láthatunk helyesnek a „szammá” jelentéstartományából adódó „teljes”, illetve „tökéletes” irányába mozdulnák el az Ösvény összetevőinek minőségi meghatározásánál.



Hogyan értelmezzük a Nemes Nyolcrétű Ösvényt? Hogyan lehetne azt a modern életre megújítani, aktualizálni? Mik legyenek a gyakorlás területei?

A Nemes Nyolcrétű Ösvény nem egy lezárt, minden helyzetre alkalmazható szabályrendszer, és nem is erkölcsi etikai kódex, nem ad mindenre konkrét megoldást, hanem inkább egy nyitott modell. A gyakorlás az emberi élet minden területére kiterjedő tudatos tevékeny-

ség. Gyakorlás kérdése az is, hogy felismerjük mi a probléma. Hol van az akadály? Hol, miben nem vagyok szabad, hol, miben nem vagyunk szabadok együtt? Hol, miben nem látunk tisztán, világosan, emberiség szinten is? Gyakorlás a megoldási módszerek, kivezető utak megkezdése is. Meglátni azt, hogy hol tehetünk valamit közvetlenül, választani egy egyszerűbb útvonalat, készséggé tenni a megoldáshoz vezető módszert, gondolkozást.

Így a Nyolcstréti Ösvény lépőkövei, mint a tudatosság körei a modern világi életre vonatkoztatva, a modell nyitottságát szem előtt tartva, lehetnének ezek kiindulásképp:

1. Tudatos, átvilágított, teljességre törekvő szemlélet, világnézet, látásmód, gondolkodásmód, értékrend, figyelembe véve komplex világunkat, a jelenleg uralkodó tudományos világméretet és azt a tényt, hogy mint földi létezők mindannyian függünk egymástól.

2. Tudatos, világos, átlátott szándék, irányultság, indíték, motiváció, attitűd, készítés.

3. Tudatos, világos, tiszta, igazságra törekvő beszéd, kommunikáció (beleértve a telekommunikációt, és a virtuális kommunikációt is).


4. Tudatos, tiszta célkitűzések, cselekvések az 1. és 2. pontok alapján.

5. Tudatos életmód, megélhetési mód, életvitel az 1. és 2. pontok alapján.

6. Tudatos, világos törekvés, erőfeszítés a gyakorlás során.

7. Tudatos gondolkodás, éberség, figyelem, jelenlét (átlátottság és egyhegyűség).

8. Tudatos, megvilágított teljességre törekvő kutatás, megismerés, elmélkedés, szemlélődés és elmélyedés.

Persze mindegyik lépőkő mintázatát érdemes lenne magunknak külön-külön is feltalálni, alaposan kikutatni, letesztelni, alkalmazni, de ez már egyéni gyakorlás kérdése. Érdemes lenne így eljárni a többi alaptanítással is, sőt tulajdonképpen mindennel, ami szellemi utunk során elénk kerül. 



Szeremley Anett

Haiku válogatás

(2014–2016)



Száraz ágon lám
gyülekeznek a színes
papírmadarak

Ma minden szürke
a fák, a házak, még a
macska farka is

Gondolataim
mint az égen a felhők
úgy úsznak tova

Fenyő és bambusz
éjkékre feketét fest
didergős magány

Hólyagos bimbók
mivé változtok át, ha
kinyíltok végül?

Fénylő reggelen
virágszirmok áztatják
a szürke utcát

Még e kis légy is
szabadulásra vágyik
ablaknak feszül

Odvas diófa
kérgé alá bújt lám, az
imágó álma

Sok fehér bimbó,
néhány kinyílt virág
és lehulló szirmok

Haldokló lepkét
is táncra bír az éhes
hangyaharapás

Buddha a tálban
előttem tükröződik,
fordított látás

Vadludak hangja
szeli át az alkonyat
vén szürke csendjét

Szürke szőnyegre
hullámokat vet a nagy
gondolattenger

Az ablak előtt
hópelyhek hullnak alá,
egymásra esnek

Egyetlen ágat
világít meg ma éjjel
a holdfényszóró

Nincs cél, az út is
csak álom, a csészében
tealevelek

Szeremley Levente

A tudat termodinamikája és kinetikája



Az alábbi gondolatmenetet a „világi zen projekt” részeként tulajdonképpen egy példázatnak szánom, mellyel arra próbálok rámutatni, hogyan lehet hétköznapi gondolkodásmódokat a szellemi út eszközévé tenni. Abban van egy esetlegesség, hogy a szakmából eredően éppen kémiai analógiákat hozok fel, olyan szempontból azonban korjelenségnek tekinthető, hogyan tud a tudomány, mint a nyugati kultúra egyik meghatározó paradigmája, egy személyes, világnézeti jellegű gondolkodásmód nyersanyagává válni. A modern tömegtársadalmak rendkívül differenciált munkamegosztása változatos ismeretbázison és egzisztenciális helyzeteken alapuló pszichológiai karaktereket hozott létre, melyek a legtöbb esetben nem tudnak adekvát módon kapcsolódni a tradicionális vallási rendszerekhez, miközben a vallásokat létrehívó lelki-szellemi igény változatlanul esedékes. Ennek az ellentmondásnak a feloldására teszünk kísérletet azzal, hogy pusztán alapelveket fogalmazunk meg, konkrét alkalmazásaikat illetően pedig nyitva hagyjuk a kérdést, hiszen ezek az egyén szubjektív nézőpontjában azáltal válhatnak megélhetővé, hogy a saját, már meglévő és új. napi használatban lévő ismereteire, gondolkodásmódjaira tudja vonatkoztatni.

A termodinamika és kinetika emberi tudattal való párhuzamba állítása azon a közös sajátoságon alapul, hogy mindkettő anyagi struktúrák és az energia kölcsönhatásában zajló átalakulásokról szól, így feltételezhető, hogy törvényszerűségeik is hasonlóak. A tudatunkban felépülő mentális struktúrák különféle elemei, ill. ezek logikai kapcsolatai megfeleltethetők a molekulák atomjaival, ill. azok kémiai kötéseivel, a gondolati struktúrák átalakulásai pedig a kémiai átalakulásokkal. Az első esetben pszichés energiák jelentik a hajtóerőt, míg az utóbbiaknál a kémiai potenciál. A klasszikus termodinamika tételeit zárt rendszerekre, vagyis anyag és energia fogalom tekintetében a környezetüktől elszigetelt

rendszerekre fogalmazták meg, miközben a tudat termodinamikai szempontból nyílt rendszernek minősül. Ez jelentős különbség, amely a kémiai rendszerekhez képest új tulajdonságokat hoz képbe, figyelembe véve azonban, hogy az emberi tudat egy egyensúlyi állapot körül ingadozó stacionárius-, azaz állandó anyag és energiaforgalmú rendszer, számos termodinamikai-kinetikai fogalom a tudatra vonatkozóan is értelmezhetővé válik.

Kezdjük azzal, mivel is foglalkozik a címben szereplő két tudományág. A termodinamika az átalakulások hajtóerejét vizsgálja. Szemléletes példával élve: ha egy golyót egy lejtőre helyezünk, megmondja, hogy az merre fog gurulni. Nyilvánvaló, hogy ha a gravitáción kívül más erő nem hat rá, akkor mindig lefelé és sohasem felfelé. A reakciókinetika (röviden kinetika) ugyanennek a történetnek egy másik aspektusáról, az átalakulások lehetséges útvonalairól szól. Maradva a golyó példájánál: ha a golyó útjába egy kis akadályt helyezünk, az akkor sem fog a lejtőn legurulni, ha egyébként termodinamikai értelemben meglenne benne a hajlandóság. Ha azonban egy külső beavatkozással átbillentjük a holtpontra, máris útjára indul, sőt adott esetben akár egy apró oldalirányú kimozdítás is elég lehet ahhoz, hogy az akadályt kikerülve megindulhasson lefelé. A kinetika tehát az átalakulások konkrét lehetőségeiről szól, az energetikai-domborzati viszonyok figyelembevételével.

Vizsgáljuk meg a tudatot először a TERMODINAMIKA ÁLTALÁNOSABB MEGKÖZELÍTÉSÉBEN, két szélső értéket képviselő tudatállapot tulajdonságaiból kiindulva. Az egyik – nevezük α -állapotnak – az az elfojtásokra épülő tudatállapot, melyben élesen elkülönül tudatos és tudattalan, a motivációk nagyrészt a tudattalanban gyökereznek, hatásukat azonban a fogalmi gondolkodás tudatosnak nevezett tartományában fejtik ki. Olyan ez, mint egy gőzgép, melynek egyik oldalán fűtik a kazánt, ami

egy túlnyomós szelep közbeiktatásával magas nyomást állít elő, ez pedig a másik oldalon meghajt egy szerkezetet, ami valamilyen számunkra hasznos munkát végez. Ebben a működési módban a tudat állandó elmemunkában és cselekvőkényszerben van, különben a megtorló energiák saját integritását veszélyeztetnék (robbanás). A második állapot ennek lényegében az ellenkezője: a fojtás eltávolításával a nyomás lecsökken, a lélek megnyugszik, a tudatosság egyetemessé tágul, a túlfeszített és keretek közé szorított gondolkodást pedig az intuitív bölcsesség szabad asszociációs logikája váltja fel. Nevezük ezt β -állapotnak.

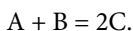
A termodinamika II. főtétele szerint az α -állapotnak affinitása van a β -állapot felé, vagyis a rendszernek belső hajtóereje van arra, hogy az α -állapotból átalakuljon β -állapotba. A második főtétel ugyanis, amely formálisan a $\Delta G = \Delta H - T\Delta S$ képlettel írható fel (ahol G a Gibbs féle szabadenergia, H az entalpia, S az entrópia, T pedig a hőmérséklet, illetve $\Delta G = G_A - G_B$ és így tovább), a folyamatok irányára vonatkozóan kimondja, hogy spontán módon csak a szabadenergia csökkenéssel járó folyamatok mehetnek végbe (vagyis amelyekben ΔG negatív). A hőmérsékletet első körben állandónak véve, ehhez az entalpiának (H) csökkennie kell, az entrópiának (S) pedig növekednie. Könnyen belátható, hogy a robbanás határán billegő gőzgépben az entalpia (amely lényegében a rendszer belső energiáját jelenti) az α -állapotban magasabb értéken van, mint a β -állapotban, az entrópia viszont (melyet a rendezetlenség mértékéeként szokás emlegetni, de talán pontosabb lenne a szétosztottság fogalmát használni) éppen fordított viszonyt mutat, így a β -állapot képviseli az alacsonyabb szabadenergia értéket és egyben a termodinamikailag kedvezményezett irányt. Mindezt a tengerparton épített homokvárral lehetne szemléltetni. A fővenyből kiemelkedő struktúra nagyobb helyzeti energiát (H) és nagyobb rendezettséget [azaz kisebb entrópiát (S)] képvisel mint a környezete, ezért ha magára hagyjuk, igyekszik visszasimulni a fővenybe, azaz leomolni ($H \downarrow$) és egyenletesen szétterülni ($S \uparrow$). A tudatállapotokra vonatkoztatva mindezt úgy is lefordíthatjuk, hogy a számádhí a tudat ala-

pállapota, amely külön erőfeszítés nélkül is folyamatosan esedékes, ellentétben bármilyen specializált, cselekvő tudatállapottal, amely viszont csak folyamatos energiabefektetés árán tartható fenn. Ezen a ponton rögtön felmerül a kérdés: akkor miért nem vagyunk megvilágosodva? Miért foglalkozunk egyáltalán szellemi utakkal? A válasz erre ez: a metastabilitás miatt. Ez annyit jelent, hogy a rendszer egy egyensúlytól távoli állapotában „stabilizálódik”. Szemléletes példája ennek a már említett, lejtőre helyezett golyó, amely egy apró akadály miatt nem tud a lejtőn legurulni – mondhatni, fenn van akadva. Ebből a szempontból a szellemi út célja úgy is definiálható, mint az $\alpha \rightarrow \beta$ átmenet akadálymentesítése, átjárhatóvá tétele. A kinetika fejezetben ezt részletesebben is körüljárjuk, előtte azonban még kitérünk egy viszonylag nehezen tetten érhető, ám annál általánosabb termodinamikai jellegű akadályra. Arról van szó, hogy a II. főtétel nem csak az $\alpha \rightarrow \beta$ állapot viszonylatára érvényes, hanem az α -állapot metastabil viszonyain belül is. Más szóval, a tudat ebben a „fennakadt” állapotában is törekszik szabadenergiájának csökkentésére, ezt pedig legegyszerűbben úgy érheti el, ha újabb és újabb metastabil útvonalakat nyit meg, vagyis nagyjából állandó energiatartalom mellett növeli az entrópiáját. Így alakulnak ki azok a karakterek, amelyek nem haladják meg az önreflektáló tudatosság szintjét, ebből azonban egy olyan kiterjedt labirintust építenek, amely elegendő rugalmasságot biztosít számukra a dukkha elviselhetővé tételéhez. Sötét entrópiának nevezem ezt, mivel olyan, mintha egy szivacs felszívná az életerőinket, amelyből szinte lehetetlen összeszedni magunkat, már csak azért is, mert az említett szabadenergia csökkenés pszichológiai vetületben a szökésre irányuló motiváció elvesztésében jelentkezik.

A tudat KINETIKAI MEGKÖZELÍTÉSÉBEN azt vizsgáljuk, milyen paraméterei vannak egy metastabil állapotból való kibillenésnek, avagy hogyan juthatunk ki mentális csapdáinkból. A hagyományos felfogás – a szerzetesi vonal meditációs praxisából eredően – a belső elengedésekre teszi a hangsúlyt, legfeljebb a zen kóanon alkalmazásában mutatkozik egy kimondottan külső hatást is felhasználó módszer. A világi

zen azonban jellegéből adódóan (pl. világi beágyazottság, mester-tanítványi viszony hiánya) tudatosan épít a hétköznapi életben előforduló helyzetekre, mint a gyakorlást elősegítő külső mechanizmusra. Megfelelő szellemi magatartás esetén ugyanis a hétköznapi élet ütközései egy mester kacujával egyenértékű, „kizökkentő” hatást válthatnak ki a tanítványban.

A tudati folyamatok reakció kinetikai analógiáinak megértéshez induljunk ki egy egyszerű, de jól általánosítható példából, a hidrogén-jodid (HI) képződéséből, amely egy gázfázisú reakció (jód gőz és hidrogén gáz keverékében megy végbe). Mennyiségi viszonyait az alábbi egyenlettel írjuk le: $H_2 + I_2 = 2HI$, illetve általános képlet szerint:



A folyamat reakciósebességét (v : az időegység alatt átalakuló molekulák száma) az alábbi egyenlet írja le:

$$v = Z_{AB} PF$$

Ahol, Z_{AB} : ütközési szám
P: energetikai faktor
F: geometriai faktor.

Ebből rögtön látszik, hogy a reakció létrejöttéhez alapvetően három tényező szükséges:

- A résztvevők ütközzenek (Z_{AB})
 - Az ütközés megfelelő energiával történjen (P)
 - Az ütközés megfelelő orientációjú legyen (F)
- Vegyük végig ezeket részletesebben.

Az ütközési szám (Z_{AB}) szerepe:

A reakció elemi feltétele, hogy a résztvevők közvetlen kölcsönhatásba kerüljenek egymással, azaz ütközzenek, így nem meglepő, hogy az egyenlet értelmében a reakciósebesség az ütközési szám növekedésével arányosan növekszik. Na de mitől függ az ütközési szám? Ennek három összetevője van.

ELŐSZÖR is függ a koncentrációtól, hiszen minél több molekula van egy adott térfogatban, annál nagyobb valószínűséggel fognak egymással találkozni, következésképp megnövekszik a sikeres, átalakuláshoz vezető ütközések száma is, más szóval a reakciósebesség. A tanítvány ebből rögtön levonhatja azt a következtetést, hogy előrehaladása érdekében célszerű nem a konfliktusmentes, világtól elvonult életet ke-

resnie, hanem jobban teszi, ha beleveti magát a világi élet forgatagába, ahol számtalan ütközésnek teszi ki magát.

MÁSODSZOR függ a hőmérséklettől. A hőmérséklet molekuláris szinten a molekulák sebességével függ össze: minél nagyobb a sebességük, makroszkopikus szinten annál nagyobb hőmérsékletet mérünk. Könnyen belátható, hogy állandó koncentráció mellett a gyorsabb mozgás növeli az ütközések gyakoriságát, és így a reakciósebességet. De mi feleltethető meg a hőmérsékletnek a mindennapi életben? Ez nem annyira magától értetődő, mint az előző paraméter, de valamiképp összefüggésbe hozható egy közösség konfliktuskerülő vagy éppen konfrontatív jellegű kommunikációjával. Egy üres formalitások mentén érintkező társasági közeg hűvösebbnek számít, mint egy szókimondó, intenzív csoportdinamikát mutató közösség.

HARMADSZOR pedig függ az ütközési keresztmetszettől, amely első közelítésben a molekula átmérőjének felel meg. Ettől függ ugyanis, hogy két egymás közelében elhaladó molekula ütközik-e vagy érintetlenül elhaladnak egymás mellett. Pontszerűen kicsi molekulák ütközési valószínűsége a nullához közelít, méretük növekedésével azonban az ütközések esélye is nő. Hogy ez a tükörtudat kontra kötött tudatosság relációban mit jelent, azt nem is kell különösebben magyarázni. Mindenesetre levonhatjuk a következtetést, hogy a nagy ütközési átmérővel rendelkező tudatok nagy tanulási lehetőség előtt állnak.

Az energetikai faktor (P) szerepe:

Egy kémiai átalakulás során a molekula struktúráját stabilizáló kötéseknek előbb fel kell lazulniuk, hogy aztán alkotóelemei újabb kombinációban kapcsolódhassanak össze, ehhez pedig energia befektetése szükséges (aktiválási energia). A lejtőre helyezett golyó példájában ez felel meg annak a kis lökésnek, amivel a golyót átbillentjük a legurulását megakadályozó mechanikai gáton. Molekulák esetében is hasonló a helyzet, mivel a kötések fellazításához szükséges aktiválási energia általában az ütközések mechanikai energiájából származik. Ilyenkor kialakul egy átmeneti állapot, amelyben az eredeti

helyéről kilökött atom egyforma erővel kapcsolódik a régi és az új partneréhez (aktív komplex): ez az energiagáton való átbillenés pillanata. Az energetikai faktor (P) az ütközéseknek azt a hányadát adja meg, melyek elegendő energiával rendelkeznek ahhoz, hogy az aktív komplexet átbillentsék ezen a gáton. A fentiek alapján érthető módon az energetikai faktort leíró egyenlet két paramétertől függ, az aktiválási energiától és a hőmérséklettől, éspedig igen érzékenyen, exponenciális összefüggés szerint:

$$P \sim e^{-E/RT}$$


Ahol, E az aktiválási energia
R az egyetemes gázállandó (konstans)
T a hőmérséklet

Az aktiválási energiát első körben vegyük állandónak, és nézzük meg a hőmérséklet szerepét. Láttuk, hogy a hőmérséklet, mint a molekulák sebességével arányos mennyiség, hatással van az ütközési számra (Z_{AB}). A nagyobb sebesség azonban nem csak gyakoribb, hanem nagyobb energiájú ütközéseket is jelent, mivel ütközés-kor a molekulák (tömegükkel arányos) mozgási energiája szabadul fel. A tanítvány ebből levonhatja azt a következtetést, hogy érdemes minél „forróbb” helyzeteket keresnie, hiszen azok nagy hatékonysággal penderíthetik ki mentális állóvizéből. Itt azonban ajánlott az óvatosság. Túlságosan nagy erejű ütközés ugyanis azt is előidézhetheti, hogy a golyó nem a lejtőn lefelé indul el, hanem felfelé, ahol aztán termodinamikai értelemben az előzőnél is kedvezőtlenebb metastabil állapotokban akadhat fenn. A második főtétel értelmében ez két jellemző állapotot jelent. Egy nagy energiájú ($H\uparrow$), kis entrópiájú ($S\downarrow$) esetet, amely valamilyen kényszerképzetbe való beszorulásnak feleltethető meg, valamint egy kis energiájú ($H\downarrow$), nagy entrópiájú ($S\uparrow$) esetet, amelyre példaként egy addig koherens személyiség széthullását hozhatjuk fel.

A másik meghatározó paraméter, az aktiválási energia (E), mint láttuk, a kötések erősségével arányos mennyiség. Egy erős kötés nagy aktiválási energiával párosul, melynek az a következménye, hogy a környezet energiája nem képes átalakulásba vinni a rendszert. Erre mondjuk, hogy amikor valaki nagyon erősen ragaszkodik a véleményeihez (attitűdjeihez, szerepeihez stb), lepattan róla minden külső

hatás. És fordítva: a ragaszkodások, kötődések elengedése azt eredményezi, hogy egészen jelentéktelen külső behatások is szemléletbeli fordulatot idézhetnek elő. Az aktiválási energia csökkentése tehát a tudatra vonatkoztatva nem egy külső tényezőnek köszönhető, hanem éppen a meditációs praxis lényegét jelentő belső mozdulat eredménye, amely az elmélyülés (lásd. $\alpha \rightarrow \beta$ átmenet) előfeltétele. Kémiai párhuzamban a meditáció szerepe a katalizátoroknak feleltethető meg, hiszen közismert, hogy a katalizátorok az aktiválási energia csökkentése révén gyorsítják az átalakulásokat. A hőmérséklet hatásával összevetve (és szem előtt tartva a szellemi út célját) a meditáció sokkal biztonságosabb megközelítésnek tekinthető, mivel az átalakulások kimenetelét itt döntően az $\alpha \rightarrow \beta$ irányú termodinamikai hajtóerő határozza meg (lásd. II. főtétel), ellentétben a nagy energiájú ütközések hatásaira építő, ám a kísérletek kimenetelét illetően kevésbé kontrollálható szerencsejátékos magatartással (tantra). Mindazonáltal nem arról van szó, hogy a kettő között választanunk kellene, hiszen a két tényező – a fentiekből következően – együtt igazán hatékony, hanem inkább egy olyan magatartás kialakításáról, amely nem keresi, de nem is kerüli el a konfliktusokat (középut), ugyanakkor meditatív belső munkája által alkalmassá teszi önmagát arra, hogy a hétköznapi élet „gyűrődései” szellemi belátásokhoz segítsék.

A geometriai faktor (F) szerepe:

A geometriai faktor azon ütközések arányát adja meg, melyek orientációja reakcióhoz vezet. A molekula méretének növekedésével értéke rendszerint csökken, mivel az átalakulás általában csak egy-egy funkció csoportot érint, ami a molekula teljes felületének egy tört részét teszi ki. A személyiségre vonatkoztatva ez jelenik meg abban a hétköznapi tapasztalatban, hogy bizonyos ütközésekre egyáltalán nem vagyunk érzékenyek, míg más esetekben nagyon is érzékenyen reagálunk („ráléptek a tyúkszemére”). Ez tehát mindenkinek a karakterétől függő adottság, amihez legfeljebb annyi megjegyzést fűznék, hogy ezek az érintettségek jelzik, hol vannak a gyenge pontjaink és egyben feladataink. 

Radics József

Az irigy galamb

(pseudó dzsátaka)



Történt a Mester ezredik születésekor a népek ligetében messze Benáresztől, Nemtudjukmitcsináljunk országban, ahol éppen Vaki király uralkodott, hogy egy szegény ember felesége szapulni kezdte a férjét magában.

A fiatalasszony kezdetben még azt hitte szereti maga választotta párját. Két gyereket is szerette mikor megszülettek, vagy legalább elhitette magával, hogy szereti őket. Az asszonyt Galamb Erzsébetnek hívták, megtartotta asszonyként is leánykori nevét, férjét Lassú Lajosnak hívták.

Gondolta a fiatalasszony még szerelmük hajnalán, hogy ilyen csúnya nevet nem vesz fel, mert még megszólják érte, és különben is volt egy régi szeretője, akit Nárcisz Jácintnak hívtak, és ezt a nevet talán felvette volna, mert szépnek találta.

Nárcisz Jácintnak az előtt született a második gyereke a feleségétől mielőtt Lajost megismerte volna Galamb Erzsébet.

Akik ismerték Galamb Erzsébetet és Nárcisz Jácint feleségét úgy tudták róluk, hogy barátnők, bár nem abból a fajtából, akik sülve-főve együtt vannak, és egymás legbelsőbb titkait is ismerik.

Galamb Erzsébet nem messze lakott a Népek ligetétől, ahol a Mester is megfordult ekkoriban, egy zenében járatos éltes vízszelő képében.

Akik felületesen ismerték a Mestert csak azt jegyezték meg róla, amit idegeneknek szokott mondani magáról:

– Negyven éve a szakmában. A sakkozó padoknál ülve a Mester körül népes hallgatóság alakult többnyire, de időnként csak néhány érdeklődő hallgatta a Vízszelő Mester szavait. Az a hír járta, hogy sokaknak megjavította életük vízhálózatát a szavaival. Kinél a négy beömlő vezeték valamelyikénél, kinél a négy kiömlő csőnél volt a baj, de olyan is akadt, kinél mindkét rendszer hibás volt, és ezért futott zátonyra élete.

Akik rendszeresen hallgatták a Mester szavait – és köztük volt Lassú Lajos is –, azok ismerték a beömlő vezetékek jelentését, mert a Mester így mondta el azokat:

– Jegyezzétek meg, életetek négy vezetékén ömlik a jó hozzatok, míg négy vezetéken át ki is ömlhet, mindig egyensúlyban kell tartanotok a be, és kiömlő vezetékeket, és akkor családotokkal együtt boldogok lesztek.

– A négy beömlőnyílást értsétek: tökéletes kezdeményezésnek, tökéletes éberségnek, tökéletes barátságok fenntartásának, és tökéletes megélhetési mód fenntartásának.

– A négy kiömlő nyíláson értsétek: a helytelen nemi életet, az ivásba, kábulatba esés gyakorlatát, a szerencsejátékokba merülést, és a gonosz barátságok fenntartását.

Lassú Lajos, gondolkodása megfontolt volt, átgondolta a mester szavait, és alkalmazta azokat saját életére. Rá kellett jönnie, hogy baj van a családi életével.

Néhány hibát magának tulajdonított, és ezeket ki is javította. Például felesége kevésnek tartotta jövedelmüket, ezért mellék állást vállalt, szabad idejében pedig gyermekeivel volt, és taníttatta őket. A gyerekek élvezték apjuk játékait, meséit és a vele eltöltött időt. Erzsébet ezekben a játékokban nem vett részt, untatta őt, hol fáradt volt. Ritkán részt vett, de a hangulat bánta részvételét.

Felesége erőltette a Nárciszékkal való barátság fenntartását. Lajos érezte a hamisságot ebben a kapcsolatban, de a békesség kedvéért nem akart feleségével összeütközni.

Galamb Erzsébet türelmetlen, és elégedetlen volt, állandóan hasonlítgatta családjukat Nárciszékéhoz, arra jutott, hogy sokkal rosszabb az életük, de Lajossal ezt a gondolatát nem osztotta meg. Addig-addig sóvárgott, hogy újból Nárcisz Jácint szeretője lett, engedett a mind hevesebb ostromoknak. Az ostromlást Nárcisz, részben a természete miatt kezdte újból, hisz

minden nővel kikezdett aki hagyta, részben méltatlannak érezte, hogy Galamb Erzsébet elhagyta Őt egy Lajos miatt.

Erzsébet tudta, hogy sokak szerint nem helyes amit tesz, de ugyanakkor biztos volt abban, hogy abból az életből neki jár legalább egy kevés, másképp nem választotta volna Őt újból Nárcisz.



Egyszer Erzsébet megint a Népek ligetébe vetődött itt találkozott titokban Nárcisszal, amint hazafelé igyekezett azon járt az esze, vajon milyen vacsorát találhatott ki Lajos? Egyszer csak belebotlott egy kisebb társaságba, akik a Mester egyik történetet hallgatták:

– Régen történt, Dzsumbuly város közepén a városi galambok körében, akkor éppen a Pörgentyű galambkirály uralkodott. Két galamb család élt egy soklyukú óriási kéményen, jól elérték egymás mellet a fiókáikkal együtt is ezen a hatalmas kéményen. A fiókák az egyik közeli padláson keltek ki, de amikor már a nem voltak gyámoltalanok, mindannyian a kéményre költöztek.

Pörgentyű király kihirdette, hogy minden kéménylakónak nagyon vigyáznia kell a nagylyukú kéményeknél, mert aki a nagy lyukba belesik azon senki sem segíthet. Mivel csak az esik bele, aki nem figyel oda eléggé a saját életére.

– Virág galambcsalád, és Lassúróptű galambcsalád egyaránt hallották, a király intelmeit, úgy gondolták: velük ilyesmi nem fordulhat elő.

Miközben a Mester mesélt, megérkezett Lassú Lajos, aki gyerekeit iskolai táborba vitte, és közben tudomást szerzett Felesége viselt dolgairól. Inkább megkönnyebbült, bár elsőre pánik fogta el. Bízott a mester szavaiban, tudta, erőt meríthet belőle.

– Egy napon mikor Lassúróptű élelemért repült a távoli mezőre, Lassúróptűnének ismét megtetszett Virág felfújt tollazata, és hagyta, hogy rá repüljön és kedvét lelje benne, mint ahogy évekkorábban is megtörtént az. Azonban az éhes fiókák sipítani kezdtek, a vacsora miatt, és Virágné jellemző szárnycsapásait is meghallotta. Ettől úgy megijedt, hogy belesúszott a nagylyukú kéménybe, hiába verdesett szárnyaival egyre süllyedt, Virág segíthetett volna neki, de e helyett felesége elé repült, mintha mi sem történt volna. Később együtt keresték az eltűnt Lassúróptűt.

Ekkorra teljesen besötétedett, néhányan gyertyát gyújtottak, és elhelyezték a Mester körül. A Mester magához vonta gitárját, és egy akkoriban ismert másik gitáros, valami Bródy, Földvár felé dalának dallamára a következő verset dalolta:


*„Setét felhőként életed száll feléd,
Galamb vagy, de lelked ragadozó.
Akaratod kezdete újból vág beléd,
Ha figyelsz, sorsod mégse hazudozó.”*

Galamb Erzsébet arcát előntötte a pír, de ez a sötétben nem látszott.

A Mester most felfedte a mesében szereplők kilétét:

– A Pörgentyű galamb Király én voltam előző Bódhiszatva koromban, a tragikus végű galamb, most is itt van köztünk, sokszor repülte már ugyanazt a pályát, és most sem tudott le télni róla.

E szavak hallgatása közben Galamb Erzsébet a pislákoló gyertyák fényében elkapta Lajos tekintetét, és megértette mások életét már nem irányíthatja többé.

Hideg félelem és remegés közepette vitte lába hazafelé, a semmibe. 

Kenéz László

Buddhává válni egyetlen hangban



A *sakuhasi* (尺八, shakuhachi), a japán bambuszfuvola manapság már széles körben használatos, a japán klasszikus- és népzeneitől a dzsezen át a kortárs komoly- és világzenéig, több okból mégis a *zen buddhizmus* saját hangszerének tekinthető. Egyrészt, szadokon keresztül csakis zen szerzetesek szólaltatták meg, másrészt, a hangszerjáték olyan sajátos meditációs forma megvalósítását teszi lehetővé, amely elválaszthatatlanul kötődik a zenhez, harmadrészt, nem túlzás azt állítani, hogy a sakuhasi eredeti játékmódjában a zen szellemisége maga ölt testet.

A hangszer története szövevényes. Egy kínai eredetű előfutár már a VIII. században feltűnt a császári udvari zenében, a *Gagakuban*, később pedig több alak is megjelent, népszerűvé vált egy időre, olyannyira, hogy egyiküknek még *Ikkjú Szódzsun* is verseket szentelt. A mai forma kialakítása az 1600-as évek végére, a Sógunátus megszilárdulásának időszakára tehető, amikor is a békeidőben dolog nélkül maradt és a zen klostorokban szerzetesként otthont találó *roninok*

új módon kezdték megépíteni. E mai napig élő alak sajátossága az, hogy a hangszer – az addig használatos építési móddal szakítva – a bambusz gyökér közeli részéből készül, jellegzetes alakot és mintázatot nyerve. A masszív, fél méteres korpusz egyrészt fegyverként, egyfajta önvédelmi bunkósbotként szolgált a volt samurájok kezében, másrészt, az alakítás nem várt következményként, a könnyű, kis hangterjedelmű, gyatrább hangú régebbi bambuszfuvola valódi hangszerként született újjá, amelynek két és fél oktávnyi hangterjedelme és gazdag kifejezési lehetőségei a sakuhasit magas színvonalú zene megszólaltatására is alkalmassá tették.

E lehetőség bontakozott ki a sakuhasi zenéjében s vált hozzáférhetővé immár bárki számára a sakuhasi áthagyományozódott repertoárjában. Egységes, mégis rendkívül sokszínű zenei anyagról van szó, amelyet az 1700-as évek közepétől kezdve egyedi, ám ugyancsak számos változatot mutató kottairással is rögzíteni kezdtek. A változatosság hátterében az áll, hogy a jelenleg is működő hagyományos (*koten*) sakuha-



csi iskolákra egy-egy kolostor saját repertoárja és stílusa hagyományozódott át. Ezek a darabok, az úgynevezett *honkjokuk* (本曲, „eredeti darabok”), miként a népdalok, generációról-generációra átadva tisztultak le ma ismert formájukig. Eredetük, de főként szerzőjük, ismeretlen, illetve csak legendákban élő zen személyiségekhez köthető. Valamennyi darab gondosan megformált, többnyire íves szerkezetű zenemű. E darabokat a szerzetesek, a *komuszók* (虛無僧) főként utcai koldulás során szólaltattak meg (lásd a hátlapképen), szigorúan rögzített játékmóddal, fejükön fonott kosárral, személytelenül, minden individuális vonást gondosan kerülve.

A darabok már első hallásra észlelhető jellegzetessége, hogy szerkezetük alapegysége a *lélegzet*, vagyis a zenei folyamat ritmusát a légzés adja. Ez azt jelenti, hogy a zene a légzésnek van alárendelve, nem pedig fordítva, miként a fúvós zenében ez világszerte elterjedt. Még sajátosabb maga a megszólaló zene: a honkjoku nem elröngölgatja a hallgatóságot, hanem éppen hogy provokálja és nyugtalanítja. Az eredetmítosz szerint a sakuhacsi hangját a hangszeres zen irányzat névadója, az excentrikus csan szerzetes, *Dzsinszu Fuke* (鎮州普化 Zhenzhou Pūhuà) kéziharangjának hangja ihlette. A sakuhacsi eredeti megszólaltatási módja így nem törekszik sem a szép, művészi kicsiszolt tónusra, sem a finoman cizellált játékmódra, mert célja nem a művészet gyakorlása, hanem az, hogy a játék *felébresszen*. A hang zajos, a bambuszlevelek között zúgó szellet idézi, a játékmód szinte gyermekien egyszerű. Az azonban, ami hiányosságként hat éppen, hogy a lényeg, mivel a sakuhacsi alapvetően nem a fül, hanem, bármilyen furcsán hangzik is ez, az *elme* hangszere. A hangszer adekvát megszólaltatásának kritériuma nem kívül, a hallható zenében lelhető fel, hanem belül, a játékos tudatállapotában. Éppen ez ad módot arra, hogy a sakuhacsi meditációs eszközként szolgáljon.

E játékmód minden egyszerűsége és nyersege ellenére a hangszer megfelelő megszólaltatása több éves tanulást, komoly technikai felkészülést, mesterségbeli tudást követel. A tanulási folyamat során a tanuló elsajátítja a megszólaltatáshoz szükséges hangszeres készségeket, főként a légzéstechnikát, majd az ujjrendeket, a hagyományos díszítéseket és egyéb elemeket,



a kottaolvasást ugyanúgy, mintha bármilyen fúvós hangszerezen tanulna. A valódi gyakorlás azonban más természetű: célja annak a tudatállapotnak az elérése, amelyben a darabok már maguktól szólalnak meg és a játékos üres elmével, teljes valójában jelen lehet a hang és a csend váltakozásában.

A legalapvetőbb gyakorlat ehhez, miként a helyes légzéstechnika eléréséhez is, a sakuhacsi alaphangjának, a *ro*-nak (□) ismételt, többszöri megszólaltatása. Mivel e gyakorlat során fontos, hogy az alaphang minél hangosabban, minél hosszabban szólaljon meg, a gyakorló előbb-utóbb rátalál arra a légzésmódra, test- és ajaktartásra, amely ezt lehetővé teszi. Ha egy léggömböt felfújunk, könnyen elszédülünk. A hétköznapi fújásban a bordaközi izmok működnek, ám a mellkasi légzés hosszú, erőteljes levegősugár képzésére nem alkalmas, így nem elégséges hosszú hangok sokszori megszólaltatásához sem. Ezért a rekesz- és a hasizom segítségével történő légzés és fúvás (támasz) elsajátítása elengedhetetlen. Másfelől, e gyakorlat során az ismételt, hosszú hangok többszöri játéka nem osztja meg a gyakorló figyelmét, hiszen az ujjaival, vagyis a dallammal nem kell foglalkoznia. Semmi egyebet nem kell tennie, mint a megfelelő testtartásban fújni. Az üres elme eléréséhez és megtapasztalásához így tulajdonképpen már egyetlen hang is elegendő. A címben idézett mondás is erre utal: *icsi on dzsó bucu* (一音成佛), válj buddhává egyetlen hangban!

Ahogy azonban a zen gyakorlás sem csak ülőmeditáció, noha kétségtelenül ez minden gyakorlás alapja, a fúvós meditáció, a *szuizen*

(吹禪) sem csak a hangszer alaphangjának fúvása. Miként a *zazent* is kiegészítik a *kóan* és *mondó* gyakorlatok, úgy a sakuhacsi gyakorlás is különféle módon állítja kihívás elé a gyakorlót. Nem pusztán a hagyomány miatt van tehát szükség arra, hogy éppen ezeket a darabokat játssza az, aki meditál. A darabok szerkezete olyan, hogy pusztán megszokásból, akár valami máson merengve nem szólaltathatók meg. A megszokás itt azt jelenti, hogy a játékos, amennyiben memorizálta és sokszor eljátszotta már a darabot, az éppen megszólaltatott hang könnyen rávezeti a következőre. Ha azonban egy darabban ismétlés vagy ismétlődő motívum van, márpedig a honkjokuk elemi dallamfordulatokból felépülő kompozíciók számos ismétléssel és variációval, akkor a megszokás nem segít, a játékos könnyen hibázhat. Jelen kell tehát lennie minden pillanatban, rálátva a darab egészére, pontosan tudva azt, hogy a darab mely részét szólaltatja meg éppen. Egy honkjoku lejátszása nehéz koncentrációs gyakorlat.


A meditatív játék másik fontos eleme a játékos *észlelésének* megváltozása. A zenei értelemben vett hangszeres gyakorlás nyilvánvaló módon csak a hangra összpontosít, minden hangzó esemény a környezetben csak zaj, amely legfeljebb egy módon kopogtathat be a játékos elméjébe: zavar. A szuizenben azonban nincs különbség megszólaltatott és a környezetben megszólaló hang között, a zenei hang a jelenben hangzó világ részévé válik, a folytonosan duruzsoló környezeti hangok és neszek pedig a gyakorlat részévé. S ahogy szinte abszurd lenne arra kérni egy hangverseny közönségét, s különösképpen a fellépő művészt, hogy az előadott zeneművet a spontán környezeti zajokat is figyelve hallgassák, épp annyira inadekvát lenne, ha a meditáló hangszerjátékos egy süketszobába húzódna vissza, ahová semmilyen zaj sem hatolhat be. A hangszeres meditáció nemhogy elzár a világtól, hanem éppen kaput nyit rá. A honkjoku megszólaltatása így észlelési gyakorlat is egyben.

A sakuhacsi zenéje, a *hangzó zen*, az üresség megszólalása. Ahogy korábban megfogalmaztuk, a zen szellemiségének testet öltése, így gyakorlata tökéletesen illeszkedik A ZEN NÉGY ALAPELVÉHEZ.

Elsőként, a sakuhacsi játék tanulása mindig személyes, közvetlen kapcsolaton alapul a tanuló és a tanító között. Egészen más felvételen hallgatni a honkjokut, mint megpróbálni megszólaltatni azzal együtt, aki nekünk játssza. Még intenzívebb élmény közösen játszani akár csak egyetlen hangot is, megpróbálva együtt lélegezni. Nem a technikai tanítás játssza ekkor a fő szerepet, hanem a jelenlét és a közös gyakorlás, a helyes testtartás és tudatállapot megtapasztalása, amely élő mivoltában *tanításokon túllépő átadás*, miként egy virág felmutatása.

Másodszor, a sakuhacsi darabok eredete homályba vész, de valószínűsíthető, hogy a darabok alapja a szútrák recitálása volt. A lélegzetek bevezető motívumai, a hangismétlések, a frázisok és periódusok olyan érzetet keltenek, mint ha a honkjokuknak „szövege” lenne. A darab mégsem szavakkal szól, részében és egészében fogalmi értelemben nem jelent semmit, nem követel értelmezést, *semmilyen írás sem ad támaszt* ahhoz, hogy a hangszert megszólaltassuk; egyszerűen csak fújni kell, úgy és addig, amíg csak tudjuk.

Harmadszor, a sakuhacsi az elme hangszere, s a megszólaltatás legfőbb kritériuma, hogy a hangszeres gyakorlás *közvetlenül a tudatra irányuljon*. Nem a megszólaltatott és más által is hallható hang játssza a fő szerepet, mint a muzsikálás során, hanem a megszólaltatás aktusa. „Szól, ahogy szól!” – mondja egy ma is működő tanító, ám borzasztóan nehéz elengedni az ítélkezést, azt, hogy megítéljük, akár pozitívan, akár negatívan az általunk éppen megszólaltatott hangot. Megkísérelni úgy játszani, hogy nem ítélkezünk, nem művészi gyakorlat, hanem a megkülönböztetés teljes negligálása, amelyben egyedül a saját elménk ügye forog kockán.

Végül, negyedszerre, a sakuhacsi az üresség hangján szól: a honkjokukban a hosszú hangoikat tagoló csendek fontosabbak maguknál a hangoknál. Ahogyan a tusképen is a festék néhány vonala teszi megpillanthatóvá a vászon ürességét, úgy válik a megszólaltatott hang révén megtapasztalhatóvá a minden hangot és zajt magában foglaló csend. Ebben a csendben, ebben az ürességben jelenhet meg az, aminek a megpillantása, vagy stílszerűbben, megneszelése rádőbenthet *az ember valódi természetére*. 

Radics József

Miért tartják Nágárdzsunát a zen egyik pátriárkájának!



Egy főiskolai házi feladatunk volt a következő: válasszunk egy általunk használt zen szövegyűjteményből egy összefüggő részletet, amely alapján el tudjuk mondani, meg tudjuk magyarázni, hogy egyes irányzatok miért tekintik Nágárdzsunát a zen egyik pátriárkájának. A dolgozat erről szól. Már korábban is párhuzamot fedeztem fel, a középutas gondolkodási rendszer, és a zen gondolkodása, látásmódja, szemlélete között. Szöveggént a csan buddhista hagyományban átörökített, Terebess Gábor *Folyik a híd* című gyűjteményét használtam.

Illik ehhez a témához a kérdés feltevése is, mivel azonnal egy időjátékkal van dolgunk. Nevezetesen a zen hagyomány Bódhidarma nevéhez fűződik, aki az i.sz. 500 körül élt, és feltehetőleg ismerte Nágárdzsuna műveit illetve hatással lehettek rá abszurditásig lecsupaszított következtetései, gondolatai. Nágárdzsuna filozófiáját jóval korábban, az i.sz. II. században fejtette ki. Tehát tarthatják Nágárdzsunát a zen pátriárkájának, de úgy, hogy saját korában még nem volt zen, azonban de facto nem lehetett a konvencionális gondolkodás értelmében. Nágárdzsuna bebizonyította, hogy az idő maga sem létezik, ha ebből a szempontból nézzük, akkor kijelenthetjük, hogy most is pátriárkája a zennek!

Meg kell még jegyeznem, hogy Nágárdzsuna filozófiája, és a zen között lehet hasonlóságot, találni ha a mahájána Buddhizmus szövegeire gondolunk, azon belül is a *Pradnyá páramitá* szútrákra. A *Mahá pradnyá páramitá hridaja szútra*, amit a zenben egyszerűen Szív szútrának emlegetnek, néhány egyszerűsített formájában annyira tömény, hogy akár Nágárdzsuna is írhatta volna, és a tartalmát is vállalhatná a Drágakőfűzér (*Ratnávali*) című munkájában. Az üresség kategóriájának, szemlélete, magyarázata, használata nagyon hasonló a zenben, Nágárdzsunanál, és az említett szútra(k)ban.

Felmerül a kérdés, vajon Nágárdzsuna a kóanokat megelőző „zen” mester volt?

Terebess Gábor *Folyik a híd* című kóangyűjteményében rövid, néha vicces, blikkfangos, elgondolkodtató, vagy éppen semmitmondónak látszó, rövid történetek vannak.

Ezek a történetek némelyike zen szem szempontból kóannak minősül. A kóan szó jelentése nyilvánosságra hozás. A zenben a kóanokat tanításra használják a mesterek, vagy a kóan magyarázatra feljogosított tanítók. A kóanok azért használhatók tanításra, mert látszólag egyszerű néha már-már érthetetlen történeteket írnak le. Időnként a történet szereplőinek reakciói, cselekedetei, vagy éppen nem cselekvése üti meg a történettel találkozókat, mint ahogy egy zen mester tette helyre botjával tanítványait, ha jó, esetleg rossz választ adtak egy megoldandó problémára.

A zen négy alapelvéből, kettőt akár Nágárdzsuna is megalkothatta volna. Ezek Dobosy Antal fordításában a következők: „A tanításon túlmenő átadás. Közvetlenül az ember tudatára való irányulás.” A fejezet cím kérdéséből arra a megállapításra kell jutnom (ha az idő nem létezik), hogy Nágárdzsuna most is zen mester és pátriárka

Bár nem vagyok felkent kóan magyarázó, óvatosan megkísérek a következő történetben olyan pontokat találni, melyek magja már a korábban említett Drágakőfűzérben is megvoltak, vagy párhuzamba állíthatók azzal.

Álljon itt egy zen történet Terebess Gábor *Folyik a híd* című kóangyűjteményéből Nágárdzsunas magyarázatokkal:

„Nan-csüan remetelakába betévedt egy szerzetes.

– Felmegyek a hegyre dolgozni – mondta Nan-csüan –, főzd csak meg az ebédet, egyél, aztán hozd fel a részem.

A szerzetes megebédelt, széttört-zúzott mindent a remetelakban, és lefeküdt aludni. Nan-csüan megelégte a várakozást és hazaindult. Amikor meglátta az alvó szerzetest, szó nélkül leheveredett az ágy túoldalára, és ő maga is elaludt. A szerzetes felkelt és otthagya. Nan-csüan évek múltán is emlékezett az esetre:

– Azelőtt egy remetelakban éltem – mesélte tanítványainak –, és egyszer meglátogatott egy agyafúrt szerzetes. Színét se láttam többé.”

Nehéz elkezdni a magyarázatot, hol is fogjam meg a történetet? Ha jobban megnézzük Nan-csüannal van probléma, illetve egy belső megismerési folyamaton megy keresztül. Amint Nágárdzsunánál találkozunk a logikai levezetésekben a redukció ad abszurdummal (praszangika), úgy itt a történetben is legalább 2–3 alkalommal van dolgunk vele.

Visszafelé haladva a történetben Nan-csüan végső sommázása az egyik leszűkítés, nem mondja el miért tartja a szerzetest agyafúrtnak, ráadásul látogatóvá nemesül a beesett szerzetes. Ebből is gondolhatjuk, hogy Nan-csüan már másképp látja a jövevényt mint korábban. Ennyire keveset mond tanítványainak. Benne van ebben a szűkszavúságban annak a tudása, hogy nagyon nehéz oksági láncolatokat leírni, mivel az ok okozat ha a végsőig elmegyünk ahogy azt Nágárdzsuna tette, problematikus, illetve nem bizonyítható be, hogy ok és okozat között kapcsolat van-e. Ugyanezen okból nehéz történeteket mesélni, hiszen végső soron az oksági láncolatok létrehozása szubjektív aktus. Nágárdzsuna a következőket mondja Ratnávali című 100 versszakos művében a 47. versszakban (Féher Judit fordítása):

„Sem a korábban, sem az egyidejűleg
Létrejött ok nem igazi ok.
Hiszen a keletkezés sem a köznapi,
Sem a végső értelemben nem bizonyos.”

Most vegyük a másik két „szűkítést”: Nan-csüan a kóan elején azt gondolja, tudja hogyan kell folyni a dolgoknak. Vagyis fejben összerakja a logikus cselekvési sorokat, amelyek kategóriákon, és konvencionális elképzelésen alapulnak, ez is egyféle redukció, hiszen sematizálja a folyamatokat. Ugyanakkor mivel ez a jövő becs-

lés általában be szokott jönni, elfogadjuk valóságként az efféle képzelgéseket. Nan-csüannal is ez volt. Szépen logikusan megtervezte a nap további részét. Ebből az álláspontból valahogy így kellett volna a napnak folynia: Nan-csüan jól kidolgozza magát, kicsit jobban haladhat a hegyen, mintha egyedül lenne, mert nem kell az ebéd főzéssel bajlódnia, ráadásul a jövevény is jól jár, kapott kvártélyt, kosztot. Az a kis munka igazán méltányos, mármint az ebéd elkészítése és kiszállítása. Lehet, hogy a szerzetesnek lesz kedve, kis ösztönzésre segítenie is délután, akkor, pedig még jobban alakulnak a dolgok... Folytatható lenne sokáig, ez a belső monológ. Miközben ezek a gondolatok folynak, el is hiszi az őket gondoló, hogy másképp nem is alakulhat a valóság! Nan-csüan eme lehetséges gondolatainak mond ellent, a vándor szerzetes nem várt reakciója. Nem csak a berendezést töri össze, ezáltal a szerzetes, hanem az egymástól függésben levőnek gondolt oksági rendszernek a modelljét, zenesen szemlélve: tudattól tudatig átadást végez.



Nágárdzsuna

E miatt annyira fontos a tett a zenben, mivel a látszólagos körülményekből nem következik, hasonlóan egy-egy koppantáshoz, vagy botütéshez! Annyira fontos hozzáállás a zenben ez a mozzanat, mint Nágárdzsunánál a vas logika amely, felületessen szemlélve képtelen következtetésekhez vezet.


Korábban jeleztem, hogy visszafelé haladunk a történet szempontjából, de egyszerűen én is az okság fogságába kerültem, mivel kénytelen voltam az érthetőség kedvéért a legkorábbiakra visszamenni. A szétverés előtti helyzethez. Konvencionálisan a szétverés utáni cselekedetnek semmi értelme, hiszen a vándor szerzetes lefekszik aludni, mint aki jól végezte dolgát. És valóban jól végezte dolgát, hiszen megakasztotta Nan-csüan tudatát, aki aztán maga is képessé vált, hasonlóan meglepő cselekedetre. Számításom szerint ez a középső, vagy második végletekig vitt redukció. Megint a konvencionális gondolkodás lehetséges reakciójával próbálom ütköztetni a kóanban történeteket. Ezek szerint a vándornak valamilyen retorzióra kellett volna számítania tette miatt. Nan-csüannak azonban sikerült felvennie a kesztyűt, megértette korábbi gögjét, melyet hétköznapi gondolatai hozzáállása okozott.

Aki volt már hasonló helyzetben könnyen beleélheti magát Nan-csüan nehéz pillanataiban.

Hasonló ez a helyzet ahhoz ahogyan most én írom ezeket a sorokat, és kénytelen vagyok a megszokott nyelvi és logikai eszközökkel fejteni valamit, amit ezekkel nehéz vagy nem is lehet megérteni. És itt található Nan-csüan általam első redukciójának, és szűkszavúságának – lehetséges, és korlátok közé zárt – magyarázata. Az üresség valódi felfogásáról van itt szó, amely a függő keletkezés konvencionális felfogását is széttöri, mint a vándor szerzetes a berendezést Nan-csüan remetelakában.

Összegzésként álljon itt Nágárdzsuna Ratnávali című művéből a 47. versszak (Fehér Judit fordítása):

*„A lét minden jelensége
A tudat tüzét tápláló tüzelő,
Melyek azonban a valóságot feltáró
Fénytől elégsze, elhamvadnak.”*

Ebben a fényben, és fenti okfejtéseimben meg látható, hogy miért tartják Nágárdzsunát zen pátriárkának. 

Sallai Zoltán *Kulcsok*

Érdekes kifejezés a magyar nyelvben. A zárak és a helyzetek nyitásának kulcsai. Ugye neked is vannak otthon zár nélküli kulcsaid, amelyeket őrzöl, ki tudja mióta?


Nekem van jó pár, amelyek többek között a rengeteg költözésnek, tevékenységnek, munkahelynek is köszönhetőek. No meg annak az ösztönös ragaszkodásnak, amely egy idő után rejtélyességgel övezi ezeket a kulcsokat. Majd lesz hozzá egy zár, amelyet kinyit, majd lesz még haszna egyszer, ha újra összefutok azzal a zárral.

Ugyancsak vannak olyan megoldásaink (kulcsaink), melyeket elraktározunk tudatunk bugyraiba, „egyszer majd jó lesz valamire” címkével ellátva, várva azokat a bizonyos helyzeteket.

Csak egyet nem teszünk meg velük – amit a fiókjainkban őrzött kulcsokkal sem! –, hogy ki próbáljuk őket újra, meg újra az egyes élethelyzeteinkben, problémáink esetén. Így soha nem derülhet ki, hogy valójában megoldást jelentene-

nek-e, vagy csak felesleges koloncként cipeljük utunk során őket.

A szándék megvan. A tett hiányzik. Szeretnénk valamit tenni, de felállítjuk a „miért nem lehet épp most” teóriákat és marad a zsebben a kulcs. Pedig a kulcs nem az ami, ha nincs zár. A megoldás is csak akkor az, ha van probléma. Miért őrizzünk hát megoldásokat, várva a hozzá illő problémára.

Akkor én most kidobom az összes kulcsom, amelynek nem ismerem a zárját! 



Szeremley Levente

Világi zen



A buddhizmus történetileg kolostori vallási irányzatként jött létre és ezt a karakterét lényegében a mai napig megtartotta. Szellemi beállítódása a korabeli jógaiskolák szemléletét tükrözi, melyek a tudati akadályok módszeres leépítésén keresztül kívánták elérni a megsza- badulást, ennek megfelelően olyan életrendet alakított ki, amely a világi élettől elvonulva mindent a meditációs praxisnak rendel alá. A figyelem befelé fordulását hivatott elősegíteni az egyszerű, uniformizált öltözet, a világi ügyekről és javakról való lemondás, az önmeg- tartóztatás a testi vágyakban, valamint már ön- magában a kolostor szigorú napirendje, amely a viselkedés részletekbe menő szabályozásával elejét veszi a figyelem elkalandozásának. Így érhető el, hogy a szerzetes napi 8–10 órát rezze- néstelen ülőmeditációval töltsön. Na és persze a világi hívek adakozása által, amire a korabeli, szakrális létszemléletre alapozó társadalom természeténél fogva hajlamos volt. Érdekes módon mindez, még ha kissé módosult for- mában is, de máig tovább tudott élni, ugyanis a piacgazdaság viszonyai között természetesen vesszük, hogy minden áruhoz pénzért jutunk hozzá (beleértve a nem anyagi természetű jó- szágokat is), így hajlandóak vagyunk fenntar- tani a kolostorok kései utódait is – mint kvázi spirituális szolgáltatókat.

Számba véve azonban a tan kerekének meg- forgatása óta eltelt időt, továbbá annak mélyre- ható társadalmi-gazdasági-kulturális változá- sait, a tanítás eredeti formájában való fenntar- tása ma már ugyanolyan bemerevedett for- malizmusnak tekinthető, mint aminek ellenha- tásaként a BUDDHIZMUS (és később a ZEN) ki- alakította sajátos szellemi karakterét. Bizonyos értelemben tehát nem ún. tiszta hagyományvo- nalakra van szükség, hanem sokkal inkább élő- vé tett hagyományokra. Ebben az értelemben a világi zen projekt egy kódolási problémaként is felfogható, melynek lényege, hogy Buddha taní- tásának egyetemes alapelveit, hogyan tudjuk az időközben megjelent haszonelvű rendszerek kö-

rülményei közt alkalmaz- ni. A modern technológiai civilizáció ugyanis nem csupán az életmódban hozott alapvető változásokat (lásd a tömegtár- sadalmakat és a virtuális valóság megjelenését), hanem a belső tudati környezetben is, hiszen a kapitalizmus merőben új értékrendet, memeket, motivációkat és ismereteket terjesztett el. Mind- ezek tükrében a világi zen projektet három té- makör köré csoportosítva vázoljuk fel:

1. Az alapvetés.
2. A világi élet gyakorlatai.
3. Erkölcsi, életmódbeli szabályok.

AZ ALAPVETÉS az emberi lét legalapvetőbb sajátosságára, a tudat problematikájára vonat- kozik, amely abban áll, hogy az elvont fogalmi gondolkodás képessége olyan önműködő me- chanizmusokat tud létrehozni tudatunkban, melyek elidegenítenek minket eredeti termé- szetunktől (hogy ez utóbbi mit is jelent, legyen egyelőre nyitott kérdés). A zen, mint szellemi út célja a tudati szabadság megvalósítása, amely által felismerjük valódi szándékainkat, egyúttal visszanyerjük az irányítást különféle képessége- ink felett. A hagyományhoz hűen a világi zen felépítésében is a négy nemes igazságból indu- lunk ki, azonban ennek eredeti megfogalmazá- sát – amely az egész rendszert a szenvedésből vezeti le – a buddhizmusra jellemző gondol- kodásmód adott körülményekre való alkalmaz- sásának tekintjük, a világi zen kiindulópont- jaként pedig egy ennél általánosabb érvényű megfogalmazást választunk. A tudat problema- tikája tulajdonképpen olyan, mint egy érem két oldala. Egyfelől működnek bennünk viszony- lag kevésbé differenciált ösztönerők, mint haj- tóerők, másfelől viszont ezek különféle gondol- kodásmódokon, viselkedésmintákon keresztül találnak utat maguknak a világ felé. A két té- nyező egymásra hatása időnként feszültségeket teremt bennünk, melyeket különböző jellegű, megoldásra váró problémaként érzékelünk.

A zen felfogásában a tulajdonképpeni probléma nem más, mint a saját elképzeléseinkhez való ragaszkodás. Amennyiben képesek vagyunk elszakadni ezektől az elképzelésektől, lehetővé válik új gondolkodásmódok kialakítása, melyekkel alkotó módon juthatunk túl elakadásokon. És persze ezek aztán előbb-utóbb új problémák forrásává válnak, amelyek újabb megoldásokat igényelnek. A négy nemes igazság világi zen megközelítésében tehát hangsúlyozni kívánjuk az életnek azt a pozitív, teremtő jellegű aspektusát, amelyről Buddha, eredeti kinyilatkoztatásában ismert történeti okokból nem beszélt. Ezzel összefüggésben nem ragaszkodunk a szenvedéstől való megszabadulás motivációjához sem, hanem nyitva hagyjuk a kérdést, összhangban a modern világ alapvetően megváltozott és rendkívül differenciált pszichológiai karaktereivel. Ez egyben azt is jelenti, hogy a tan eredeti megfogalmazásából készek vagyunk bármit elvetni és bármilyen új elemet behozni a helyére, legyen az bármilyen nézet, vélemény, személyes motívum, tudományos elmélet, filozófia, mém vagy metafizika. Egy a lényeg, az alkalmazott módszerek adekvát módon illeszkedjenek a gyakorló karakteréhez, hathatós módon segítve elő szellemi céljait.

A VILÁGI ÉLET GYAKORLATAI a kolostori élet spirituális gyakorlataival állíthatók párhuzamba, amennyiben olyan módszerekről beszélünk, melyek a belső tudati munkára irányítják a figyelmet, ill. elősegítik a felmerülő akadályok meghaladását. Egy végletesen szubjektív nézőpontból elmondható, hogy a gyakorlás nem függ (nem függhet) az életmódtól, és hogy a lényegét pedzegető tudati mozdulatok egyetemesek. Ebben az értelemben nem is lenne értelme különbséget tenni világi-, kolostori- vagy bármilyen más praxis között, ugyanakkor azonban azt is világosan kell látni, hogy az egyetemes problémák is mindig valamilyen konkrét feltételrendszerben merülnek fel, és ennek megfelelően speciális megközelítési módokat igényelnek. Amikor egy gyakorló nekivág ennek az útnak, nagyon is konkrét – okokhoz és feltételekhez köthető – személyes problémákkal küzd, és az előrehaladása nem pusztán „saját zsíron” megtett elengedések által történik, hanem leginkább kritikus élethelyzetek és tapasztalatok

által, amelyek át tudják billenteni holtpontjain. A világi zen tehát az életforgatagot nem a meditáció zavaró tényezőjeként kezeli, hanem tudatosan épít annak dinamikájára és sokféleségére, mint olyan külső mechanizmusra, melynek behatásai képesek úm. a helyünkre rázni minket – feltéve persze, hogy magatartásunkkal ezt a folyamatot segítjük elő, és nem az ellenkezőjét. A következőkben, pusztán az irányvétel szemléltetése céljából néhány olyan gyakorlati lehetőséget vázolok fel, amelyek a világi élet sajátosságaiból adódnak.

A gyakorlat középpontjában mindig az adott pillanat áll, pontosabban mindaz, ami abban felmerül, és amit kezdünk vele – egyszóval a meditáció. A kolostorhoz képest azonban a világi életben olyan célzott, külső behatások érhetnek, melyek valamilyen érzékeny pontunkat találják el, és ilyenkor sokkal nagyobb valószínűséggel futunk bele automatikus és hibás reakciókba, mint egy csendes ülőmeditáció során, ahol döntően csak belső impulzusainkkal van dolgunk. Ezért célszerű egy olyan magatartásbeli reflex kialakítása, amely a kritikus helyzetekben először a belső figyelmet ébreszti fel (primary point), az esetleges önvédelmi, hátrító mechanizmusokkal szemben. A meditáció hétköznapi tevékenységek során való gyakorlása meglehetősen nehéznek tűnhet olyasvalaki számára, aki a csöndes elmélyülés képzetével társítja a kérdést. Van azonban egy hasznos és kézenfekvő analógia ennek feloldására, és pedig a hétköznapi tevékenységeinkre úgy tekinteni, mintha harcművészeteket gyakorolnánk. Ennek a megközelítésnek az az alapja, hogy a munkánk és egyéb napi teendőink nagyrészt rutintevékenységekből állnak, melyek egyes elemei megfeleltethetőek a harcművészetek formagyakorlataival. A harcművészetek módszere az, hogy a mozgás sorokat elemeire bontja, annak érdekében, hogy a rendszer egészét egy fluid stratégiai eszközként tudja működtetni. Miközben egy formailag rendkívül kötött eszköztárból dolgozik, tudatosságában egy független pozícióra törekszik, ahonnan egyetlen mozdulattal eléri bármelyik eszközt és az adott szituációnak megfelelően tudja kombinálni őket. Ebből a szempontból azt mondhatjuk, hogy az életünk különféle akadályoztatottságai abból erednek,

hogy tevékenységeink elemei összetapadnak, ezért bármihez is nyúlunk, egy egész gubancot húzunk elő. A cselekvő meditáció gyakorlatában hagyományos értelemben vett mesterre nem hagyatkozhatunk, ugyanakkor van egy természetes vezérfonal, amely minden körülmények közt rendelkezésünkre áll. Amiről ugyanis végső soron szó van, az az életenergia áramlása, melynek torlódásai különféle pszichológiai feszültségek formájában jelentkeznek, ezek pedig a gyakorlás világos útjelzői.

A világi élet egy másik, gyakorlásra felhasználható területét a közösen végzett tevékenységek jelentik. A gyakorlásnak ez a formája nem a normál életünktől eltérő, mesterséges szituációkban zajlik – mint ahogy például egy formális zen gyakorlat, vagy egy kóan interjú a mesterrel – hanem éppen abban a közegben, amelyben problémáink jellemzően felmerülnek. Ha meggondoljuk, hogy belső problémáink döntő részben emberi viszonylatokkal kapcsolatosak, teljesen kézenfekvő, és a zen direkt módszerével is összhangban álló megközelítés, hogy az emberi konfliktushelyzetek legfőbb forrását, a közösen végzett munkát és egyéb hétköznapi tevékenységeinket tekintjük a világi gyakorlás legfontosabb területének, hiszen ezekben „in situ” tanulmányozhatók a felmerülő problémák. A harcművészeti analógia gondolatmenetét folytatva, az önállóan végzett rutin munkáinkat tekinthetjük a világi harcművészet formagyakorlatainak, a közösen végzett munkákat pedig a gyakorlótársakkal való éles küzdelemnek. A küzdelem kifejezés itt megtévesztő lehet, mivel ebben az esetben éppen nem egy versengő, győztes-vesztes szituációról van szó, hanem – mint ahogy a neve is jelzi – művészetről, és pedig egyfajta közösségi művészetről, amely egymás felemelésére irányul azáltal, hogy támogató módon alkalmat teremt belátásokra. Ebből a szempontból lehet, hogy szerencsésebb hasonlat lenne a go játékosok mérkőzése, ahol tudvalevően nem a végeredmény, hanem a játék szépsége az igazi tét. A kolostori zennel való összehasonlításban, ahol is a kolostor hierarchikus struktúrája a mester köré szerveződik, a világi élet sajátosságaiból eredően itt egy egymás mellé rendelt viszonyrendszerrel van szó, erőteljesen építve


az elkötelezett tanítványi tudatra és a közösen elfogadott alapelvekre.

A világi zen ERKÖLCSI, ÉLETMÓDBELI SZABÁLYAI funkcióját tekintve a kolostori élet szabályzatának feleltethető meg, amennyiben úgy tekintünk rá, mint egy szellemi iskola irányvonalát támogató és mederben tartó, külső, életmódbeli szabályok rendszerére. A különbség tulajdonképpen csak annyi, hogy a világi gyakorló nem a kolostort, hanem magát a világot tekinti templomának, tartalmi szempontból azonban lényeges tartalmi különbségek is vannak. Az életrendbeli szabályok két alapvető szempont köré csoportosíthatók.

Az első lényegében azoknak az önmérsékletre vonatkozó tradicionális erkölcsi-életmódbeli előírásoknak a köre, melyek célja az elmélyülés, ill. eredeti természetünk kutatásának elősegítése. A felfokozott vágyakba, indulatokba, gondolkodásba és szociális gubancokba belebonyolódott tudat ugyanis képtelen az elmélyült, belső munkára. Világi zen szempontból itt csupán azt kell tisztázni, hogy a hagyomány ide vonatkozó tanításait hogyan tudjuk a modernitás körülményeinek figyelembevételével aktualizálni. Példaként csupán egyetlen kérdésfelvetés: hogyan őrizhető meg szellemi függetlenségünk egy olyan világban, amelyben profit érdekek mentén, a média professzionális módszereivel az emberi tudat gyarmatosítása folyik? Buddha idejében ilyen jellegű problémák nyilvánvalóan fel sem merülhettek.

A másik szempontrendszer viszont már a világi életmód sajátosságaiból következik. Itt lényegében az a kérdés, hogy mit is kezdünk az Élet rajtunk keresztül kiáradó energiáival? Ha meggondoljuk, hogy ösztöneink tanult viselkedésmintákon keresztül, rendkívül áttételes módon nyilvánulnak meg, ez a kérdés egyáltalán nem magától értetődő (és ha mégis, az már önmagában gyanús). Az utazó szubjektív nézőpontjából – ami nem melleleg számunkra az egyetlen érvényes nézőpont – két peremfeltétel tűnik fel élete kialakításakor. Az egyiket az egyszerűség kedvéért nevezzük eredeti természetünknek, amely tiszta formájában a szellemi szabadság kidolgozása során nyilatkozik meg. Ez a független és autonóm emberi létezés alapja, amellyel életrendünknek összhangban kell len-

nie. A másik feltételt a külső világ körülményei jelentik, amelyhez ugyancsak alkalmazkodnunk kell. Ennek evidens értelmén túl azonban van egy nagyon lényeges szempont, amire általában nem vagyunk tudatosak. Arról van ugyanis szó, hogy az életünk ma már nem közvetlenül a természetbe ágyazódik, hanem elsődlegesen a technológiai civilizáció világába. Mivel ez a másodlagos „természeti környezet” az emberi tudat terméke, nem tekinthetünk rá úgy, mint egy tőlünk független, külső körülményre – különösen annak tudatában, hogy ez a civilizáció mára egy egységes globális hálózattá nőtte ki magát, amelyben minden és mindenki függő helyzetben van egymástól, ennél fogva személy szerint is mindenkinek felelőssége van közös sorsunkat illetően. A zen, mint mahájána irányzat, érző lényekért való felelősség vállalása így nem szűkíthető le az „üss vagy fuss” világában érvényes hagyományos erkölcsi

normákra, hanem azzal a globális hálózattal is kellene kezdenie valamit, amely immár emberiség szinten is merőben újszerű és kritikus helyzetet teremtett. A modern világ komplexitását figyelembe véve ez eleve egy reménytelen feladatnak tűnhet, azonban a zen gyökérokot kutató szemléletéből kiindulva úgy gondoljuk, hogy általában a komplex problémák is egyszerű okokra vezethetők vissza, így az alapvetések megváltoztatásával megváltozhat az egész rendszer. Visszatérve tehát a második peremfeltételre, a világot jelenleg meghatározó haszonelvű és versengő létszemlélet helyett véleményünk szerint közösségi szemléletre, valamint annak az elvnek a követésére lenne szükség, mely szerint minden létező valamely nagyobb egész része, és törekednie kell arra, hogy harmonikusan illeszkedjen az Élet hierarchiába (GAIA). A konkrétabb elvek ebből már levezethetők. 

Zelei Péter Versek

*Világokat ötvözünk
s ha vezérfonalunk felszabadít,
szűkös egyénünket
találkozásunkban feloldva
egy-egy új pillanat születését
már együtt ünnepelhetjük.*

~

*Töreksem figyelmekkel
nem írni, ami nincs.
Szívemben is most
tisztul már.
Aki elbírja a pihék
közti teret
a légzésben segít, mikor olyan
Erős, hogy a füzeknek
tudom visszaadni vele
folytonosságunkat.*

~

RÜGY (haiku)

*Megadja magát
sebezhetőségében
tavaszi harcok*

~

*Talpam gördüléseiben
a vér áramlik, vonalak
és szálak húzódnak
észleléseim
Sehol nem lebegő
fa alá térek vissza,
búzaszemek görbülnek
egymáson
morzsolódik össze a minden
Egy térben van a
füst és a meleg
mindig, minden nap.*

~



Tátrai Tibor

Mémek és a zen



Az alábbi írás Susan Susan Blackmore: ÉBREDÉS A MÉMÁLOMBÓL című tanulmányának felhasználásával készült, annak kissé rövidített, kissé módosított és kiegészített változata. Az eredeti szöveget Erős László Antal fordította.

Hosszú története van a spirituális és vallási tradícióban annak az dilemmának, hogy a hétköznapi éber élet az álom vagy illúzió. Ez teljességgel értelmetlen annak a számára, aki körül néz, és meg vagy győződve arról, hogy odakint valóságos világ létezik, és létezik egy én, aki azt érzékeli. Mindenesetre több jele van annak, hogy ez a közkeletű nézet hamis.

Bizonyos jelek a *spirituális gyakorlatból* származnak. Talán az első dolog, amit bárki felfedezhet, amikor megpróbál meditálni vagy figyelmesnek lenni, az, hogy az elméje állandóan tele van gondolatokkal. Ezek általában nem bölcs és nem csodálatos gondolatok, nem is hasznos vagy termékeny gondolatok, hanem csupán véget nem érő fecsegés. Az igazán lényegtelenről az érzelmileg kusza dolgokig csak zakatolnak megállás nélkül. Mi több, szinte mindegyik kapcsolódik az „én”-hez. Már csak egy kis lépés innen odáig, hogy eltűnjünk, „én” miért nem vagyok képes leállítani a gondolataimat és egyáltalán, ki ez az én.

Más jelek a *spontán misztikus tapasztalatokból* származnak, ahol az emberek „látják a fényt”, ráeszmélnek, hogy minden „egy”, „túlmennek az énen”, hogy olyannak lássák a világot, „amilyen az valójában”. Határozottan érzik, hogy az új látásmód jobb és igazabb, mint a régi.

Jelek származnak a *tudományból* is. Az idegrendszerrel foglalkozó modern tudomány legszembetűnőbb (és legijesztőbb) következtetése az, hogy egyszerűen nincs senki odabent az agyban. Minél többet tudunk meg az agyfunkciók működéséről, annál kevésbé látszik szükségesnek a központi irányító, a kis emberke odabent, döntések döntéshozója vagy a tapasztalatok megtapasztalója. Ezek csupán fikciók – részei annak a történetnek, amelyeket az agy mesél magának az odabent lévő énről.

Hogy közelebb jussunk ahhoz, mi is zajlik a fejünkben, az érzékelt világ valóságos, vagy

csak illúzió, most tegyünk egy kis kitérőt az evolúciós elmélet felé, majd barátkozunk Dawkins mémjeivel.

Darwin elmélete

A természetes kiválasztódás következményei olyan mélyrehatók, hogy 1859 óta, amikor *A fajok eredetében* napvilágot látott, folyamatosan megrémíti vagy felbőszíti; lenyűgözi vagy felháborítja az embereket. Sajnálatos módon sokan félreértették az elméletet, és ami még rosszabb, olyan igazolhatatlan politikai doktrínák igazolására használták fel, amelyeknek semmi közük nincs a darwinizmushoz. Szánjuk rá egy kis időt, hogy az elmélet áttekintsük.

Ahhoz, hogy a természetes kiválasztódás beinduljon, mindössze egy replikátorra van szükség, megfelelő környezetben. A replikátor olyan valami, ami lemásolja önmagát, igaz, nem mindig tökéletesen. A környezetnek olyannak kell lennie, amelyben a replikátor számos példányt tud létrehozni önmagából, amelyek közül nem mindegyik lesz életképes. Ennyi az egész. (Itt most nem foglalkozunk a replikátorok létrejöttének kémiai, biológiai folyamatával, mivel ez témánk szempontjából érdektelen.)

Bármely lemásoló generációra igaz, hogy nem minden másolat azonos, és némelyek alkalmasabbak arra, hogy életben maradjanak abban a bizonyos környezetben, mint mások. Következésképpen ezek több másolatot készítenek önmagukról, és így ez a fajta másolat nagyobb létszámú lesz. A dolgok ezután természetesen bonyolódni kezdenek. A másolatok gyorsan gyarapodó populációja elkezd megváltoztatni a környezetet, és ettől megváltoznak a kiválasztódási feltételek. Így jön létre az a sokfajta komplex szervezetet, amelyet ma az élővilágban látunk.

Ebben a folyamatban nincs szükség teremtőre, sem nagy tervre, sem olyan végpontra, amely

felé a teremtett világ tart. Richard Dawkins ezt a Valószínűtlen hegy megmászásának nevezi. Egy egyszerű, ám feltartóztathatatlan folyamat által keletkeznek hihetetlenül valószínűtlen dolgok.

Fontos, hogy leszögezzük: az evolúció nem ismeri az előrelátást, és így nem feltétlenül a „legjobb” megoldást hozza létre. Ezt példázza az emberi szem elrendezése, amely – bár látásra alkalmas – nem optimális. Ha egyszer az evolúció az ilyen típusú szemtől indult el, le is ragadt nála. A gének egyszerűen nem törődnek semmivel. A természetes kiválasztódás folyamatát megértve láthatóvá válik, miért lett a mi emberi testünk olyan, amilyen.

És mi a helyzet az értelmünkkel?

Például miért gondolkodunk állandóan? Genetikai szempontból ez rendkívüli pazarlásnak tűnik – és azok az állatok, amelyek pazarolják az energiát, nem maradnak fenn. Az agy a test energiájának körülbelül 20 %-át használja el, miközben súlyát tekintve annak csak 2 %-a. Ha hasznos dolgokról gondolkodnánk, vagy lényeges problémákat oldanánk meg, ennek volna valami értelme, de úgy tűnik, legtöbbször nem ezt tesszük. Miért nem tudunk hát egyszerűen leülni és nem gondolkodni?

Miért hiszünk az énbén, amely talán nem is létezik? Lehet, hogy van, aki ezt meg tudja magyarázni az evolúció fogalmaival, de legalábbis felületes ránézésre a jelenség értelmetlennek látszik. Miért hozzuk létre az énről való hamis képzetet, annak az önbecsülést és a felsüléstől meg a veszteségtől való félelmet generáló minden mechanizmusával együtt, ha biológiai szempontból a test az, amely védelemre szorul. Jegyezzük meg, hogy ha teljes organizmusként gondolkodnánk önmagunkról, nem lenne semmi probléma, de nem ezt tesszük – ellenkezőleg, úgy tűnik, egy különálló énbén hiszünk; valamiben, ami felügyeletet gyakorol a test fölött; valamiben, amit önmagáért kell megvédeni.

Jó lenne találni egy szép és elegáns elvet, mint amilyen a természetes kiválasztódás, amely megmagyarázná az elme természetét. Van is ilyen. Közeli rokonságot mutat a természetes kiválasztódással. Bár már negyven éve megvan, teljes hasznosítása még nem következett be. A mémek elméletéről van szó.

A mém rövid története

1976-ban Richard Dawkins megírta az evolúcióról szóló talán legnépszerűbb könyvet *Az önző gén* címmel. A könyv viharos hírnevet kölcsönözött az elméletnek, melyben azt állította, hogy az evolúció teljes egészében az önző replikátorok kedvéért zajlik. Vagyis az evolúció nem a fajok javára, nem a csoport javára, még csak nem is az egyes organizmus javára megy végbe. Az egész a gének érdekében történik. A sikeres gének elterjednek, a sikertelenek nem. Minden más ennek a ténynek a következménye. A fő replikátor, amelyet figyelembe vett, természetesen a gén volt – az az információs egység, amely a DNS-be van belekódolva, és a proteinszintézis során olvastatik fel.

Richard Dawkins a könyve legvégén kijelentette, hogy van egy másik replikátor is ezen a planetán: a mém.

A mém egy olyan információegység (vagy viselkedési utasítás), amelyet az agy tárol, és utánpótlás útján terjed át az egyik agyból a másikba. Dawkins példákat sorol fel; eszméket, dallamokat, tudományos elméleteket, vallásos hiteket, ruhadívatokat és szakismereteket, mint például az edénykészítés új eljárásai vagy az íjkészítés.

Ennek az elméletnek a következményei fejbévágóak, és Dawkins pontosan kifejt néhányat. Ha a mémek valóban replikátorok, akkor óhatatlanul önző módon fognak viselkedni. Vagyis azok, amelyek ügyesen terjeszkednek, terjeszkedni fognak, amelyek nem, azok nem. Következésképp az eszmék világa – vagy a memoszféra – nem a legjobb, legigazabb, legreménytelibb vagy legüdvösebb eszmékkel lesz teli, hanem a túlélőkkel. A mémek egyszerűen túlélők, ugyanúgy, mint a gének.

A fennmaradás folyamatában a génekhez hasonlóan ezek is egymást kölcsönösen támogató mémcsoportokat fognak létrehozni. Ahogy a gén csoportok mind nagyobbak és jobbak lettek, egy komplex ökoszisztéma fejlődött ki. Hasonlóképpen a mémek is csoportokat képeznek az emberi elmékben, és megtöltik az eszmék világát.

Ha ez a nézet helyes, akkor a mémeknek képesnek kell lenniük a fejlődésre teljesen függetlenül a génektől (eltekintve attól, hogy agyra szük-

ségük van). Annak a felismerésnek a révén, hogy a mémek replikátorok, mód nyílik arra, hogy olyanak lássuk őket, mint amelyek egyszerűen és szimplán a saját érdekükben tevékenykednek. A mémek bizonyos mértékig természetesen akkor sikeresek, ha hasznosak gazdáiknak, de a mém számára nem ez az egyetlen mód az életben maradásra.

A vallások Dawkins szerint óriási, egymáshoz alkalmazkodó mémek csoportjaiból kialakuló mém-komplexumok, amelyek egymás kölcsönös támogatása céljából összeverődnek, és ennek folytán könnyebben maradnak életben, mintha a magányosak lennének. Más mém-komplexumok kultuszokat, politikai rendszereket, alternatív hitrendszereket, valamint tudományos elméleteket és paradigmákat foglalnak magukban.

A vallások azért különlegesek, mert nagyjából az összes nagykönyvbeli mém-trükköt alkalmazzák (feltehetőleg ez az oka annak, hogy miért léteznek olyan hosszú ideje, és fertőznek meg annyi elmét). Gondoljuk végig a következőket. A pokol eszméje kezdetben hasznos, mert a pokoltól való félelem erősíti a társadalmilag kívánatos magatartást. Tegyük ehhez most hozzá azt, hogy a hitetlenek pokolra jutnak, és ezzel a mém és bármely társa immár jó védettséget élvez. Isten eszméje természetes társ mém, amely csillapítja a félelmet, és (hamis) vigaszt nyújt. A mém-komplexum elterjedését segíti a mások megtérítésére való serkentés és néhány olyan trükk, mint amilyen például a papi nőtlenség. A cölibátus katasztrófa a gének számára, de segíti a mémek elterjedését, mivel a nőtlen papnak több ideje van hite propagálására.

Egy másik trükk a hit felértékelése és a kétely elfojtása, amely minden gyerekkel olyan nehezeket kérdeztet, hogy pl. „hol van a pokol?”, és „ha Isten olyan jó, miért kínozták meg azokat az embereket?”. Jegyezzük meg, hogy a tudomány (és a buddhizmus bizonyos formái) esetében ez fordítva igaz, a kétely bátorítandónak számít.

Végül, ha egyszer megfertőződünk ezekkel a mém-komplexumokkal, nagyon nehéz megszabadulni tőlük. Ha megpróbáljuk kihajítani őket, körömszakadtukig védekeznek, halállal, kiátkozással vagy mindörökre a gyehenna tüzére való vettetéssel fenyegetőznek.

Ezek a vallási mémek nem azért maradtak fenn évszázadokon keresztül, mert igazak, mert hasznosak a gének számára, vagy, mert boldogá tesznek minket. Azért maradtak fenn, mert önző mémek, és ügyes túlélők – más indokra nincs is szükségük.

Ha így kezdünk el gondolkodni, ijesztő távlat nyílik meg előttünk. Mindannyian megszoktuk, hogy úgy gondolkodjunk a testünkről, mint az evolúció által létrejött biológiai organizmusról. Ám még mindig szeretünk úgy gondolkodni az énünkről, mint ami több ennél. Mi irányítjuk a testünket, mi alakítjuk a műsort, mi döntünk arról, hogy mely eszmékben hiszünk, és melyeket utasítunk el. De vajon tényleg így van? Ha elkezdünk gondolkodni az önző mémekről, világossá válik, hogy az eszmék azért vannak a fejünkben, mert sikeres mémek.

Az amerikai filozófus, Dan Dennett ebből arra a következtetésre jutott, hogy az „egyen” mémekkel megfertőzött különleges állatfaj. Másképpen fogalmazva, ön vagy én meg az összes barátunk, mindannyian két vak replikátor, a gének és a mémek termékei, hordozói vagyunk.

Hát ez elég hátborzongató!

Ebből az következik, hogy *potenciálisan képesek lehetünk arra, hogy az egész mentális tevékenységünket a mémek közötti versengés által meghatározottként fogjuk fel*, mint ahogy a biológiai létünk teljességét a gének közötti verseny által meghatározottnak látjuk.

Ezzel felcsillan a remény is, a fentieket felismerve már új válaszokat tudunk adni a korábban felmerült kérdésekre: „Miért van a fejem annyira tele gondolatokkal?” és „Ki vagyok én?”.

Miért van a fejem annyira tele gondolatokkal?

Erre a kérdésre nevetségesen egyszerű a válasz, mihelyt elkezdünk a mémek fogalomkörében gondolkodni. Ha valamely mém életben akar maradni, biztonságosan el kell raktározódnia egy emberi agyban, és akkurátusan át kell jutnia újabb agyakba. Az a mém, amelyik mélyen eltemetkezik az emlékezetben, és soha többé nem mutatkozik, kudarcra van ítélve. Az a mém, amelyik az emlékezetben vagy az átadás során

nagymértékben eltorzul, szintén kudarcra van ítélve. A fennmaradás biztosításának egyetlen egyszerű módja a mém számára az, ha újra meg újra elismétli magát a fejünkben. Gondoljunk csak az egyszerű dallamokra, vagy bugyuta reklámversikékre.

Ugyanezt a logikát alkalmazhatjuk másféle mémekre is. Azok az eszmék, amelyek egyre az agyunkban keringenek, sikeresek lesznek. Nemcsak hogy jól emlékezünk rájuk, hanem ha legközelebb beszélünk valakivel, ezek lesznek a „gondolatainkat lekötő” eszmék, és így adjuk őket tovább. Ezt a pozíciójukat elérhetik úgy, hogy érzelmi töltetük van, izgalmasak, könnyen megjegyezhetők, vagy beleillenek a minket éppen foglalkoztató ügybe. Mindegy, hogy miként csinálják. A lényeg az, hogy azok a mémek, amelyek megismétlik önmagukat, általában fölébe kerekednek azoknak, amelyek nem. Ennek a ténynek az a nyilvánvaló következménye, hogy a fejünk hamarosan tele lesz eszmékkel.

Az elme megtisztítására irányuló bármely kísérlet csak pótlólagos működési terepet teremt megkapaszkodni kívánó más mémek számára.

Ez az egyszerű magyarázata annak, hogy miért olyan nehéz leülni és „nem gondolkodni”; hogy a gondolataink elfojtásáért folyó harc miért van kudarcra ítélve. A szó valóságos értelmében ezek nem is a „mi” gondolataink. Ezek azok a mémek, amelyek abban a pillanatban éppen sikeresen zsákmányolják ki agy-”lemezünket”.

Ez felveti azt a ravasz kérdést, hogy ki az, aki gondolkodik vagy nem gondolkodik. Ki az, aki harcba száll az önző mémekkel? Másképpen fogalmazva:

Ki vagyok én?

Ezek után már kitalálható, mi a válasz erre a kérdésre: egy mém-komplexum. A mi becses, mitikus „énjeink” csupán önző mémek csoportjai, amelyek önmaguk által és javára álltak össze.

Ez egy eléggé riasztó elképzelés, és minél jobban megértjük, annál kápráztabbá és hátborzongatóbbá válik. Lerántja a leplet az önmagunkról való gondolkodásunk szokványos módjáról, és furcsa kérdéseket vet fel önmagunk

és eszméink viszonyáról. Megértéséhez azt kell végiggondolnunk, hogy a mémek egyáltalán miként és miért verődnek össze csoportokba.

Annak az eszmének, amelyik szilárdan beágyazódott valamely mém-komplexumba, nagyobb az esélye az életben maradásra a memoszférában, mint az elszigetelt eszmének. Ez lehet, hogy azért van így, mert a mém-csoportokban lévő eszmék továbbadása együtt történik (pl. amikor valaki megtér valamilyen hitre, valamely eszme vagy politikai meggyőződés hívévé válik), ezek kölcsönösen támogatják egymást (pl. ha valaki gyűlöli a szabadpiaci gazdaságot, valószínűleg rokonszenvezni fog a bőkezű jóléti állammal), és védekeznek a megsemmisítéssel szemben. Ha nem ezt tennék, nem lennének tartósak, és nem találkozoznánk velük lépten-nyomon. Azok a mém-komplexumok, amelyekbe manapság mindenütt beleütközünk, mind sikeresek!

A vallásokhoz hasonlóan például az asztrológia is sikeres mém-komplexum. Az az elképzelés, hogy az oroszlanok jól kijönnek a vízöntőkkel, önmagában aligha maradhatna fenn, de az asztrológia részeként könnyen megjegyezhető és továbbadható. Az asztrológia rendelkezik azzal a nyilvánvaló csáberővel, amelynek révén először is bejut az agyunkba; tetszetős (bár hibás) magyarázattal szolgál az emberek különbözősegeire, és a megjövendölhetőség megnyugtató (bár hamis) képességét ígéri. Könnyedén kiterjeszhető (a végtelenségig bővíthető újabb elképzelésekkel), és messzemenően ellenálló a bizonyítékok által történő cáfolattal szemben. Több száz kísérlet eredménye bizonyítja, hogy az asztrológia állításai hamisak, de ez láthatólag egy cseppet sem csökkenti az asztrológiába vetett hitet. Világos, hogy ha egyszer valaki hisz az asztrológiában, igen nehéz minden hitét ki gyomlálnia, és alternatívákat találnia helyettük. Lehet, hogy nem is éri meg a fáradságot. Így aztán mi valamennyien irdatlan mennyiségű haszontalan, sőt kártékony mém-komplexum öntudatlan gazdájává válunk.

Miért mondhatjuk, hogy az „én” egy mém-komplexum? Mert ugyanúgy viselkedik, mint más mém-komplexumok. Az asztrológiához hasonlóan az „én” eszméjének is jó oka van először is jól elhelyezkedni. Mert mihelyt a helyére

került, a komplexumon belüli mémek kölcsönösen támogatják egymást, szinte korlátlanul folytathatják a bővülést, és az egész komplexum ellenálló a hamisságát kimondó bizonyítékokkal szemben.

van egy test, amelyik kedves (vagy nem kedves) az emberekhez, de nincs ezenkívül még egy „én” is, akinek ez volna a hite.

Íme itt egy radikálisan új elképzelés arról, hogy kik vagyunk. Csupán időleges konglo-



Vegyük például szemügyre a nemek különbözőségét képességek tekintetében. Elvont eszmeként (vagy elszigetelt mémként) ez nem valószínű, hogy nyerő lehetne. De öntsük abba a formába, hogy „hiszek a nemek egyenlőségében”, és hirtelen ott terem mögötte az „én” hatalmas súlya. „Én” úgy fogok harcolni az eszméért, mintha én volnék veszélyben. Vitatkozni fogok a barátaimmal, írásban fogom kifejtetni a véleményemet, vagy elmegyek tüntetni. A mém biztonságban van az „én” menedékében az ellene szóló bizonyítékkal szemben is. Az „én” eszméim meg vannak védve.

Aztán elkezdenek burjánzani. Azok az eszmék, amelyek be tudnak kerülni az énbe – vagyis az „én” eszméimmé vagy az „én” véleményeimé képesek válni –, nyerő helyzetben vannak. Így aztán mindannyian rengeteget szerzünk be belőlük. Észre sem vesszük, és máris sikeres mémek óriási konglomerátumai vagyunk. Természetesen nincs semmilyen „én”, akinek véleményei „vannak”. Ha jól végiggondoljuk, ez szintiszta képtelenség. Igen, természetesen van egy test, amelyik azt mondja, hogy „én hiszek az emberek iránti kedvességben”, és

merátumai vagyunk olyan eszméknek, amelyek saját védelmükre verődtek össze. A testünkkel való analógia nagyon pontos. A testek időleges gén-komplexumok teremtményei: bár mindnyájan egyediek vagyunk, maguk a gének mind korábbi lényektől származnak, és ha utódokat hozunk létre, a jövő teremtményeire szállnak át. Elménk időleges mém-komplexumok teremtményei: bár mindnyájan egyediek vagyunk, maguk a mémek korábbi lényektől származnak, és ha beszélünk és írunk és kommunikálunk, a jövő teremtményeire szállnak át. Ennyi az egész.

A probléma az, hogy ezt nem így látjuk. Azt hisszük, hogy valóban van belül valaki, akinek a hit a dolga, és valaki, aki védelemre szorul. Ez az az illúzió – ez a mém-álom, amelyből felébredhetnénk.

A mém-álom lerombolása

Susan Blackmore két olyan rendszert nevesít, amely alkalmas a mémkomplexumok lerombolására (bár biztos benne, hogy több is létezik). Ezek a rendszerek természetesen maguk

is mémek, de ha úgy tetszik, mém-fertőtlenítőszer, mém-evő mémek vagy „mém-komplexumot leromboló mém-komplexumok”. Ez a két rendszer a tudomány és a zen.

A tudomány az igazsággal kapcsolatos eszményei miatt hat ebben az irányban, és mert bizonyítékra vágyik. Nem mindig tartja ugyan magát ezekhez az eszményekhez, de elvben képes lerombolni bármely valótlan mém-komplexumot azzal, hogy próbára teszi, bizonyítékot követel, vagy kísérletet gondol ki.


A zen is ezt teszi, bár a módszerei teljesen különbözőek. A zen gyakorlása során minden fogalmat alapos vizsgálat tárgyává kell tenni, semmi sem kerül el a vizsgálódást, még az ént is, aki a vizsgálatot végzi, fel kell tartani a fénybe, és ki kell kérdezni. „Ki vagy?”

Susan Blackmore nagyjából 15 évi zen gyakorlás után és Philip Kapleau: A zen három pillére című művét elolvastva, elkezdett dolgozni a „Ki...?” kezdetű kóannal. Tapasztalata felettből érdekes volt, és leginkább ahhoz hasonlatos, mintha azt figyelte volna, hogy az egyik mém hogyan fejt fel más mémeket. Minden gondolatot, amely a meditáció során felmerült,

szembesítette a „Ki gondolja ezt?” vagy „Ki látja ezt?” vagy „Ki érzi ezt? vagy csak a „Ki...?” kérdésével. Úgy tűnt, segítette, ha a hamis ént óriási mém-komplexumként látta, mert sokkal könnyebb volt szélnek eresztene egy mulandó mémet, mint egy valós, szilárd és állandó ént. Sokkal könnyebb volt a mém-felfejtőt hagyni, hogy tegye a dolgát, mivel tudta, hogy nem tesz mást, mint mémeket fejt fel.

Egy másik kóannal is nekiesett a mémeknek. Kérdés: „Ki hajt?” („Ki mozgat?” „Ki készítet?”) Válasz: „Természetesen a mémek.” Ez nem valami intellektuális válasz, de módot ad arra, hogy időleges, múló képződménynek lássuk önmagunkat. Ha mind az ént, mind a hajszolót mémnek látjuk, a kérdés szertefoszlik.

Susan Blackmore így fejezi be eszmefuttatását: *„Hosszú utat kellett megtennem, hogy felelni tudjak a kérdéseimre, de remélem, mostanra érthetővé vált a válaszom. Miből kell felébrednünk? Természetesen a mém-álomból. És hogyan? Annak belátásával, hogy mém-álom.*

És ki az, aki a mém-felfejtőt útnak indítja? Ki ébred fel, ha a mém-álom teljesen lerombolódt? – Ez bizony kérdés.” 



Fotó: Sallai Zoltán

ZÖLDÜLŐ ERDŐ

Száraz falevél,
Fűszál döfte lyukán át,
Megjött a tavasz.

Sallai Zoltán

Czéh Katalin

A pszichodráma és a meditáció elmélyítése



Pszichodráma vezetőként az a tapasztalatom, hogy a pszichodráma játék eszköztára nagyon jól illeszthető a buddhista alaptanításokban megfogalmazott értékekhez és a buddhista gyakorlathoz, életvezetéshez is. Különösen érdekel az a lehetőség, hogy a nyugati ember számára milyen segítséget nyújthat ez a módszer a meditáció elmélyítéséhez, illetve a meditációhoz szükséges tudatállapot megvalósításához, a felmerülő akadályok elhárításához.

Nagy lehetőségeket látok az egyéni gyakorlás során felmerülő akadályok, nehézségek dramatikus megjelenítésében, egy elkötelezett, gyakorló közösségen belül. Tapasztalataim szerint a fogyasztói társadalomban nevelkedett embereknek, hacsak valamilyen sport, tánc vagy hasonló tevékenység során nem tanulták meg a légzésüket kontrollálni, és a figyelmüket koncentrálni, nagyon hosszú időbe telik, míg túljutnak az előkészítő fázisokon, és a meditáció mélyebb szintjeit kezdenek gyakorolni. Egy átlagos, dolgozó nyugati ember életformájában nagy eredmény, ha napi fél-egy óras reggeli vagy/és esti gyakorlás helyet kap. Ráadásul a nyugati gyereknevelés szellemiségében felnövő embereknek nincs akkora gyakorlata a türelem, a kitartó gyakorlás, a kudarcok vagy akadályok elfogadása terén, nincs közvetlen, tudatos kapcsolata a testével, légzésével, így nem igazán van mire támaszkodnia, ha azt érzi, hogy elakadt.

A gyakorlás elmélyítésében kiemelt szerep jut a közösség támogató erejének, amit még jobban megerősíthet a dramatikus eszközök alkalmazása. A mahájána szellemiségével összhangban, bármilyen életformát élő ember elérheti a buddhaságot, ha megtalálja a gyakorlata helyét az életében, illetve gyakorlattá tudja nemesíteni az élet bármely területét. A tudat mélyebb rétegeinek vizsgálatában, az érzelmeink, szándékaink felismerésében, átvilágításában és végül uralásában nagy szerepe lehet a pszichodráma technikának. Mivel ezek a dramati-

kus eszközök mozgósítják a résztvevők kreatív, spontán és intuitív rétegeit, olyan belső tudati működéseikre is ráláthatnak, amelyek felismerése a fent említett körülmények közötti gyakorlás útján nagyon hosszú időt venne igénybe. Így féltő, hogy fel is adják a gyakorlást, vagy nem érnek el olyan érezhető eredményeket, amik az életüket és a környezetük életét is a kevesebb szenvedés, és a nagyobb tudati szabadság felé vihetnék. Ha például egy gyakorló, a pszichodráma játékban szobrot alkot azokból a zavaró gondolatokból, érzelmekből, melyek gyakorlása alatt mozognak benne, ezekkel szerepcserében, párbeszédbe lépve sokat megtudhat a mögöttük húzódó motivációkról, szándékokról. Ezeket a felismeréseket, tapasztalatokat aztán a napi gyakorlatába beépítve eredményesebben folytathatja a gyakorlást. A csoporttagok egymástól is rengeteget tanulhatnak egy-egy ilyen játék során, hiszen mindannyiunknak saját tudati akadályainkkal, zavaró érzelmeinkkel kell gyakorlatunk során szembenéznünk. Rengeteget tanulhatunk mások játékának mellékszereplőjeként is. A Moréno által megfogalmazott *tele jelenség* alapján várhatóan olyan szerepekbe kerülünk, amik tudatosan, vagy nem tudatosan érintenek minket.

A görög eredetű „tele” szót Moreno, korának technikai vívmányaiból, a telegráfból és a telefonból vezette le, magyarul azt jelenti: „távolba, de összekötve”. (Geisler 1999, 39). Kökény Veronika szerint a *tele* az egyének között hat, és olyan kapcsolatok létrehozására készíti őket, amelyek pozitívabb vagy negatívabb töltésűek annál, mintha ez a véletlen műve lenne. A *tele jelenség* feltétele a kölcsönösség, valamint, hogy a benne résztvevő személyek között emocionális cserefolyamatok történjenek.

Így önmagunk egy-egy rejtett, gyakran nem tudatos aspektusát játszhatjuk el, a másik ember játékának szereplőjeként. Ezzel egy időben, segítjük az ő önismereti munkáját, mélyül saját

önismeretünk és elmélyül bennünk az együtt-
érzés, hiszen egész lényünkkel tapasztaljuk
meg azt, ami közös bennünk.

Passzív résztvevői nincsenek a játéknak, mert
nézőként is mélyen megérintődünk, és ha éppen
nincs szerepünk, akkor is erősen bevonódha-
tunk az előttünk játszódó játék tudati folyama-
taiba. Megfigyelhetjük, ami bennünk zajlik, és
ugyanúgy megtapasztaljuk az emberi problé-
mák közös, mindenkit érintő síkjait.

A hosszabb önismereti csoportok vezetése
közben megfigyelhető az a jelenség hogy a részt-
vevők eleinte tartanak az úgynevezett negatív
szerepektől. Kellemetlen eljátszani egy csoport-
társ életét megkeserítő szereplő, vagy érzelem,
vagy más tudattartalom szerepét. Ahogy azon-
ban zajlik a csoportmunka, mélyül a csoport
intimitás, az így kialakult biztonságban a cso-
porttagok felfedezik a negatív szerepekben rejlő
hatalmas lehetőséget, és elkezdnek vágni arra,
hogy minél pontosabban megjeleníthessék eze-
ket az erőket. Megértik, hogy nagy szolgálatot
tesznek egymásnak egy-egy ilyen negatív sze-
rep pontos megformálásával, hiszen a főszereplő
így tud hatékonyan dolgozni az adott tudati
folyamatával. Minél mélyebb a résztvevők önis-
merete, minél tapasztaltabbak a játékban, annál
értékesebbnek tartanak egy-egy negatív szere-
pet. A szerepek kiválasztása mindig a főszereplő
feladata, a kiválasztott mellékszereplők mégis
arról szoktak beszámolni, hogy mélyen érinti
őket a szerep. A játék végén szerepvisszajelzést
adhatnak, ahol elmondják, hogyan kapcsolódik
saját életükhöz a szerep, és mit éltek át az adott
szereplőként a játék alatt. Ezzel számottevően
tágul a játékosok nézőpontja, a tudatosítható
folyamatok spektruma.

Vegyünk egy példát: Képzeld el, hogy X
megjeleníti a játékában saját meditációs gya-
korlata során jelentkező tapasztalatait. Kivá-

laszt a társai közül valakit, hogy játsszon el egy
gondolatot, ami megzavarja a gyakorlásban.
Ez a gondolat, mozgósíthatja benne például a
haragot. Kiválasztja a haragot is társai közül,
majd szerepcserében elbeszélgetve saját harag-
jával, rátalál, mondjuk a harag mögött húzódo
félelmére. Ezt a félelmet megint megjeleníti va-
laki, vele is elbeszélget, vagy valamilyen akció-
ba kezd, így megismeri a saját félelme mögötti
szándékokat, és végül eljut valamilyen gyökér
okig. A játék során nem csak megérti, hanem
egész lényével tapasztalja, hogy a tudatában
mekkora szerepet játszik ez a jelenség, ami
végső soron nem-tudás. Kibomlik előtte, hogy
életében mennyiféle helyzetben befolyásolja
ez a mély indíték anélkül, hogy tudott volna
róla. Ez a folyamat nem csak a főszereplőnek
lesz értékes, hanem minden szereplőnek, akik
a kiválasztott szerepekben megélik az adott ér-
zelem, vagy szándék erejét. Testükben, egész
lényükben tapasztalják a működését, és megta-
lálják saját gyakorlatukra, tudatukra vonatkozó
aspektusait is.

A fizikai mozgás, akció szerepe elsődleges a
pszichodramában. A fizikai test mozgatása is
hozzájárul a mély, pszichés tartalmak felszín-
re hozásához. A cselekvés ősbib megnyilvá-
nulása az embernek, mint a beszéd. A fizikai
cselekvés bekapcsolja, mozgósítja azokat a ré-
tegeinket is, amelyeket a pusztá gondolkodás
esetleg érintetlenül hagy. Így, az akció segítsé-
gével teljesebb megoldásokra, felismerésekre
találhatunk.

David Brazier a következőket írja a Zen
Therapy: Transcending the Sorrows of the Hu-
man Mind című művében: „A *terápia célja nem
az, hogy a kliens felépítsen egy erőteljes és megjó-
solható személyiséget. Hanem, hogy rugalmas,
spontán, jó válaszkészségű ember legyen, hogy
rögzült állapotából egy folyamatba lépjen át.*” ☞



Szeremley anett

Küzdő szellem, vagy kezdő szellem?



A modern világban arra treníroznak minket, hogy legyünk jobbak, találékonyabbak, gyorsabbak, okosabbak, hatékonyabbak a másikinál, kerekedjünk felül, győzzük le, ha kell, nyomjuk le a másikat. Mélyen elültetik bennünk a versenyszellemet, azaz a küzdő szellemet. A mag száriba szökken, s végül elhisszük, hogy versenyezve jobb lesz a túlélésünk, hogy megvédhetjük magunkat, hogy biztonságban leszünk, ugyanakkor valójában elszigetelődünk egymástól. Hová vezet az, ha megfelelünk ennek az elvárásnak, megtaláljuk-e valódi természetünket, szabadságunkat?

A versengés attitűdjét már gyermekkorban felvehetjük, eltanulhatjuk a környezetünkötől, s felnőtt korunkra ez a beállítottság személyiségünk szerves részévé válhat, egy olyan tudati kondícióvá, melyet nagyon nehéz levetkőzni. Álljon itt most néhány személyes példa illusztrációképp:

Az általános iskola számomra egy versenyistálló volt. Kezdetben nem tartoztam az élmezőnybe, nem érdekelt a versengés. Nem voltam szorgalmas, bőven megéltem abból, amit az órákon hallottam, elégedett voltam és sokat játszottam. Később azután engem is beoltottak, én is beálltam a sorba, s versengeni kezdtem virtusból a többiekkel. Kihívásnak tekintettem minden feladatot. Így azután nem elégedtem meg többé az elég jóval, a legjobbat akartam. Azt mondták kemény világ ez, s csak a legjobbak érvényesülnek benne. Elhittem.

Még az sem volt gyanús, hogy a legjobb jelző csak egyvalakit/valamit jelöl, másnak egyszerűen nincs hely mellette, legfeljebb alatta, vagy vele szemben ebben a relációban. Tulajdonképpen így lettem maximalista. Felébresztettem magamban a küzdő szellemet. Szerencsémre azonban történt valami, ami megváltoztatta a szemléletemet.

Olyan 12 éves lehettem, amikor egy nyári délután egyszer csak megálltam a szoba köze-

pén és feltettem magamnak a kérdést: ki vagyok én? A kérdés oly mélyről merült fel, hogy hirtelen kiestem önmagamból, azaz mindannak tudásából, amit addig önmagammal azonosítottam. Lecövekeltem. A kérdésemnek ebben az állapotban semmi értelme nem volt, kicsit viccesnek is találtam. Azután történt valami, és hosszú ideig egy szabad, lebegésszerű állapotban voltam, nem voltak gondolataim, csak egy erős jelenlét, meg „mindenben benne levés” érzés, határtalanság, kinyílás. A csendben a hangok valahogy élesebbek lettek, a tárgyak kontrasztosabbak, a fények erősebbek. Nem emlékszem hogyan tértem magamhoz, azaz, mikor jött az első gondolatom ezután, s arra sem, hogy mi volt az, de egyszer csak vége lett, és megmozdultam, akkor tűnt fel, hogy végig csak álltam ott egyhelyben. Azután megint éreztem a különállóságot, ami elválaszt a tárgyaktól, és ez furcsa volt, de lassan visszarázódtam a mindennapok világába.

Igazából azonban nem törődtem bele, nem hagytam nyugodni ez az élmény, kételkedő lettem mindenkivel szemben, aki túl magabiztos volt, vagy túlságosan meg akarta mondani, mi hogy van. Azután ilyen lett a természetem, és sokáig, éveig ez töltött ki teljesen. Jól illett a lázadó kamaszkorhoz, de közben lassan, észrevétlen visszanyertem a régi, másik bőr is. Egy másik személyiség-rész, akinek már volt határozott elképzelése arról, hogy mi hogy legyen, mi az igazságos, és mi nem, és gyakorta szenvedélyesen ki is állt vélt, vagy valós igazáért, máskor meg, ha azzal elkerülhette a konfliktust, vagy látszat- békét teremthetett aláment mások akarátának. Valahogy olyan lett, mint egy páncél, egy kétoldalú védőpajzs. Egyik oldalát a megfelelés övezte, a másikat a küzdelem fényesítette.

Egyszer, sokkal később, egy szenvedélyes vita, készített ennek a pajzsnak a felülvizsgálatára. A vita, veszekedés, a veszekedés küzde-

lemmé változott, élet-küzdelemmé. Az elfajult vita hevében egyszer csak éreztem, hogy futni kell, futni az életért. S ebben a futásban újra megkérdőjeleződött minden. Olyan volt, mint egy lelassított felvétel, melyben a pillanatok nagyon éleseké váltak, és nagy volt a csend, mindent beborított, szinte tapintani lehetett, s egyszerre elengedtem mindent. Már futni se kellett, beláttam nincs rá szükség, s egy hirtelen ötlettől vezérelve legurultam a domboldalon, az ellenfelem meg utánam, s ahogy ott gurultunk, mint a gyerekek, megnyugvás töltött el, kioltódott az indulat mindkettőnkben.

Ebben az élményben jelent meg a kétféle magatartás úgy, mint egymás ellentétei, és láttam rá arra, hogy csak az egyik szolgálja hosszútávon a bölcsességet.


A kezdő szellem: nyitott, szemlélődő és szabad. Figyelme a jelenlétben van.

A küzdő szellem: szabadságharcos, szenvedélyes és zárt. Figyelme a múltban, vagy a jövőben, egy gondolatban, vagy egy érzésben van.

Persze ez már mind nagyon régen történt, azonban néhány éve kínai harcművészeteket tanulok, és ennek kapcsán újra és újra szem-

besülök e régi dilemmával. Küzdő-, vagy kezdő szellem? Mi a harc, ki ellen, mi ellen küzdünk, kiért, vagy miért harcolunk? Már látom, hogy, nincs más ellenfél, csak saját magunk, az át nem látott attitűdjeink, motivációink, félelmeink. Ezeket becserkelni, megvilágítani, elengedni vagy épp megerősíteni, ebben rejlik számomra az út lényege. Nemrégiben beláttam, hogy még a bonyolult formagyakorlatok tanulása során is egyedül a kezdő szellem fenntartásának van értelme. Ez azt jelenti, hogy a lehető legtisztább jelenléttel ott lenni a pillanatban. Az út e belátás és a megvalósítás között húzódik. Nincsenek előzmények, kondíciók, feltételezések, aggodalom, stb., már ha sikerül megvalósítani, ha nem sikerül, az csak egy újabb hiba. Semmi gond, ha már látjuk a hibát, lépünk tovább, ez ilyen egyszerű. Próbáljuk másképp, de ne azért, hogy jobbak legyünk, csak csináljuk! Csináljuk érdeklődésből, ha elég szomjasak vagyunk a tudásra, elmegyünk érte, felkutatjuk, magunkévá tesszük a forrást és iszunk belőle, ám, ha más szomjak, más motivációk vezérelnek erre is ráláthatunk. Úgy látom, hogy soha nem késő valamit újra előlről kezdeni, ehhez csak némi bátorság kell, mindeneelőtt őszinte érdeklődés, no meg egy szemernyi alázat, de nem a koldus alázata ez, hanem azé a harcosé, aki küzdelem nélkül táncolja el a vonzás és taszítás közötti belső harcát.

Az igazunk védelme, a győzni akarás, a fellökékedés, meggyőzni, lenyomni a másikat, manipulálni valamire egy téves azonosításból fakadhat, pl. abból, hogy a véleményünk, a látásmódunk, a gondolat, mi magunk vagyunk, amit védeni kell. Egy félelem hajtja, a megsemmisüléstől való félelem. Pedig végül úgyis meghalunk mind, s talán érdemes lenne belehalnunk már most a régi életünkbe, hogy helyet adjunk az újnak, hogy legyen egy tiszta alap, amire építkezni tudunk.

Versengés helyett inkább működünk együtt, így az egyéni túlélésünk is jobb lenne, sőt együtt sokkal erősebbek lehetünk. Szálljunk ki a mókuserékből és az egymás elleni küzdelem helyett álljunk egymás mellé! Hiszen mi teremtjük a világot, formáljuk egymásért! Mi lenne, ha a globális világpalackból ezúttal a kezdő szellemet engednék szabadon? 



Ódor Máriusz

Hogyan lehet rosszul gyakorolni



Zen gyakorlásom történetéről szeretnék írni néhány sort, okulásul azoknak, akik hasonlóképpen jártak.

A minap meglátogattam nagypapámat. Különös kapcsolatom van a nagypapámmal, mint ahogy az egész világgal is, de fogalmazhatnék úgy is, hogy *nem-kapcsolatom*. Nagynéném egyszer azt mondta, nem vagyok normális. No ezt megkaptam! De úgy érzem, megkaphatom ezt a zen tanítómától is. De miben? Legelőször az jut eszembe, talán a pénzzel való viszonyomban, úgy tűnik, a pénz nekem egyfajta kábító szer, és azzal küzdök, hogy lejjöjjek erről az „anyagról”. Aztán persze még hosszan sorolhatnám. A fontos az, hogy érzéketlenné váltam. Gyermekkoromban túlérzékeny lévén harag és vádaskodás gyűlt össze bennem, bezártam a szívemet, és végül vastag kérget növesztettem rá. Meglehetősen köszívű lettem.

Egyszer egy buddhista tanárom jelenlétében hangosan megkérdeztem, lehetséges-e a *független keletkezés*, hiszen minden szükséges dolgot önmagamból meríték. Erre azt mondta, hogy ilyenkor nincs kapcsolat. Hát bizony, ezt a kapcsolatot veszítettem el a világgal, a családdal, a környezetemmel, a nagypapámmal és főleg önmagammal.

Három éve meditálok különböző mértékű erőbedobásokkal. Hol szuper intenzíven, hol kevésbé intenzíven. Rájöttem, hogy hányféle tevékenységet lehet a hétköznapi életben meditációnak tekinteni, mint például a tanulást, vagy a mosogatást. Meditációs gyakorlásom eredményeként temérdek gondolatot csendesítettem el, indulatokat és vágyakat nyugtattam le, és rengeteg negatív érzelmet fedeztem fel magamban. Fontos lett, hogy az emberekkel való kapcsolatomat fokozatosan fejlesszem. És a családdal is. Meglátogattam a nagypapámat, aki elpanaszolta fájdalmait. Gondoltam egy kicsit elrabolom, ugyanis ki akartam menni Majkra, ami a temető felé van, a remeteségben sétálni

egyedül. Amikor elindultunk a nagypapám igen meglepődött, mert nem a temető felé indulunk el. Szóval elraboltam. Persze végül a temetőt is meglátogattuk.

Mégis úgy hiszem óriási hibát vétettem a gyakorlásomban. Erre most jöttem rá. Elkezdtem egy régebben már alkalmazott technikát gyakorolni, a virtuális közös meditációt. Megbeszél-tük két közeli nőismerősömmel, a facebookon készítettünk egy meghívót, bejelentkeztünk, és mindenki az otthonában leült meditálni, majd a meditáció végeztével elköszöntünk egymástól. Fontos volt, és tudtuk, a másik vár ránk. Ez adott lelkerőt a gyakorláshoz, Ugyanis úgy döntöt-tünk, hogy napfelkelte előtt egy órával el kezdjük a gyakorlatot, hajnali öt órakor. Végül egy hónap gyakorlás után annyira megerősödtem, hogy már külön erőlködés nélkül is fel tudtam kelni hat órakor reggelente.

A két barátnőmnek ugyanezt a módszert javasoltam. És láss csodát, hihetetlen eredmények jelentek meg mindkét lány életében. Sőt nekem is növekedni kezdett az életerőm. És amit megértettem barátnőimnek köszönhetően, hogy a meditációban nem a hibáimat kell keresni, nem kell magamat szétcincálni, hogy megtaláljam a hiányosságaimat, amit azután majd kijavíthatok. Hanem azt kell elképzelni, amit szeretnék, azt, hogy hogyan legyen. Azt kell erősíteni, ami bennem a jó.

Az igazi hiba az állandó *hibakeresés*, amit a végtelenségig lehet csinálni, újabb és újabb hibákat találva.

A Buddha azt mondta, keresd inkább a szépet és a jót mindenben és mindenki-ben. De ebbe a mindenbe és mindenki-be én is beletartozom. Célszerűbb tehát a szép és a jó tulajdonságaimat keresni, azt kutatni.

Mivel még nem vagyok sem elég bölcs, sem megvilágosodott, ezért mindenkit arra kérek, hogy fenntartásokkal kezelje ezt a pár soros gondolatot.

Károlyfi Judit

Srí Lankai történetek

A virágárus

Egy hetet töltöttünk 2015 januárjában Srí Lankán. Az egyik, amit szeretnék elmesélni, a ragyogó zöld hegyek között a tea ültetvényeken átvezető úton történt meg.

Az autót egyre inkább a magas kétezer méteres hegyek felé veszi az irányt, serpentinek sora, kanyar és emelkedő, egyik a másik után, meg lejtő és emelkedő váltakozva.

Ápolt, gondosan megmunkált teaföldek mindenütt, hatalmas birtokok, ismétlődő táblák ki téve ez még mindig az xy birtok...

Egy-két szép helyen, ahol meg lehet állni autóval, kilátó épületet emeltek, kávézóval, étteremmel, hegyek és völgyek puha kontúrjai látszanak a nagyon páras levegőben, tea és rizsföldek zöldjei.

Az egyik kanyarban virágárus férfit látunk. Egymagában áll, kezében egy nagy csokor virágot tart, felénk kínálva. Meglepő látvány, hiszen a forgalom nem nagy erre felé, aki itt autózik az főleg turista, minek venne virágot? Útja során csak elhervadna.

Aztán jó pár perc autózás, terepszint változást követően újabb virágárus, hmm... nem is értjük, miféle divat ez, már az előzőtől sem vettek virágot, magamban találgatom, esetleg a helyi emberek vesznek tőle, ha például névnapja van valakinek, de gondolom, itt van bőven virág, miért vennének?

Később magyar házigazdánknál derül ki, mi is az igazság, mi ez a történet a virágárusról. Hm. A virágárusok nem különböző személyek, mindig ugyanaz a férfi. Ha arra jön egy autó, megpróbálja eladni a csokrot, de ha nem sikerül, akkor felrohan vagy lerohan átvágva a nehéz hegyi terepet, hogy mire az újabb széles kanyarba ér az autó, addigra odaérjen, és újra kínálni tudja a virágot.

Vendéglátónk, amikor busszal voltak arrafelé, a második kanyarban ráordított a buszvezetőre, most aztán azonnal álljon meg! Felháborító, hogy nem indítja meg az embereket ez az erőfe-

szítés, amit kiáll a virágárus.

Döbbenetes. Első gondol-

tom, mennyire sajnálom hogy nem vettük meg a virágját, aztán a második gondolatom: biztos?

Ha megvettük volna, akkor erősítjük őt ebben a hiábavaló irreális erőfeszítésben, így viszont lehet, idővel más megélhetést talál ki. ☞



A templomban

Utunk végén meglátogattunk egy Buddhista Templomot Unawatunán, és egy Fehér sztúpát az óceán parton, amit egy japán szerzetes emelt a cunami áldozatainak emlékére.

Ez a nap sem töretlen pihenés, reggel és délelőtt tudunk örülni a víznek, a láblógatásnak, és szemlélődésnek.

Értünk jön kint élő magyar házigazdánk autójával, elmegyünk először az ő otthonukhoz. Nem messze laknak a parttól, egy kertes banánfás, szűk utcákkal szabdalts településen, sík vidék, nincs kilátás, olyasmi, mint nálunk Kispest kertváros, trópusi kiadásban. A kerítésen felirat magyarul: *Zöldfa utca*.

Vendégszobájukban fiatal pár lakik, két éves kisgyerekekkel, hátizsákosan járták végig a szigetet. Együtt megyünk tovább megnézni azokat a templomokat ahová vendéglátónk szokott járni, akikkel jóban van.

Az első hely ahova megyünk buddhista templom, a pap nem tudni hol van, az öreg fogatlan templomszolga jön elénk, és visz végig minket, – azt hiszem némi adomány fejében – a szent helyen. Örömmel nyújt kezét nekünk körmei töredezetek, ujjai, mint száraz botok, van rajta gomba bőven – valaki megjegyzi: „kézfogásról nem volt szó...”

Megyünk a szentélybe, ahol – Visnu (?) ki világitott képe előtt – körbe állunk, és kezdetét veszi a rituálé. Az öreg megtesz mindent, mondja mondja a szent szavakat – fogalmam nincs mit –, kezébe vesz egy szemmel láthatóan régóta használt kopott pávatollcsomót, avval érinti meg sorban a fejünk tetejét, sokszor

egymás után, – mi a jó franc ez, normális vagyok én, hogy itt állok és ebben a marhaságban veszek részt ahelyett, hogy a vízparton lennék? Oldalt nézek, vajon vendéglátónkkal mi van, látom, hogy mosolyog magában – utólag megkérdezem: miért mosolyogtál, talán téged is a koszos pávatoll csiklandozott? Azt válaszolta, csak örült, hogy itt vagyunk együtt.

Aztán még a használt méceses olajból ken a fejünk tetejére – de jó! – gondolom, vagy körmögomba, vagy fejtetű, micsoda gazdagság!


Még leülünk pár percre egy másik helységben, kipihenni a történeteket. A fiatal apuka kérdezi páromtól: „Szerinted hol a legautentikusabb a buddhizmus?” Meg azt: „hogymost már ráléphetek az útra?”

Atyáúristen! Ide kellett jönnöm, ilyen megszire a világ végére, hogy hirtelen átéljek belső élményként egy szemléletek közötti különbséget, és gondoljak valakire, akivel minden szerdán találkozom?

Lehet, hogy álomban látjuk a világot, de én inkább választom a felébredést!

Átmegyünk a dombon álló fehér béke sztúpához, amit a partról is láttunk már, a domb tövét egész nap csapkodják a nagy hullámok, látványosan hull vissza a habos vízpermet.

Vakító a nagy fehérség, amit kiemel az óceán látványának kékje. Bemegyünk a zen stílusú dharmaterembe, az oltáron nekünk áttekinthetetlen zsúfoltság.

Leülünk Zolival egy kicsit meditálni. 

Szeremley Levente

Bekezdések

Fák metszése

Hétvégén megmetsztem a fákat. Életem első próbálkozása volt, mindössze anyai előképzés után, hogy megnéztem néhány videót a jutúbon. Évtizedek óta elhanyagolt, elvadult fákról volt szó, úgyhogy amikor felálltam a számitógép elől és kimentem a kertbe, kissé értetlenül álltam a helyzet előtt. A videókon az alapján véve rendben tartott kis fák metszését még nagyjából értettem, de ami a kertben fogadott az egyáltalán nem hasonlított az oktatófilmek világához. Teljesen más struktúrák és olyan káosz, hogy fogalmam nem volt, egyáltalán hol kezdem el. Mint ahogy arról sem, hogy metszőollóval, ágvágóval vagy lánzfűrészsel menjek-e neki? Mindenesetre „a tízezer mérföldes út is az első lépéssel kezdődik” alapon, egyszerű általános szabályok alapján mégis belefogtam – úgymint a száraz ágak és vízajtások eltávolítása, az egymást keresztező, sűrűlő ágak ritkítása – ezzel pedig elindult egy folyamat, melyben minden lépés következett az előzőből, így szép lassan eljutottam valahonnan valahová, és kezdtek megjelenni a dzsumbujban rejlő formák. Ezek persze nagyon távol álltak az ideális korona alaktól,

mégis az volt az érzésem, hogy jó úton járok. És ebben nem csupán ún. szakmai szempontok játszottak szerepet (már ha az én esetemben egyáltalán lehet ilyesmiről beszélni), sokkal inkább annak a magatartásnak a felismerése, amely a fa természetes mibenléte és az én, mondjuk úgy: fegyelmező szándékom találkozásából létrejött. A metszést ugyanis már önmagában, mint tevékenységet meglehetősen erkölcstelennek érztem, hiszen az végső soron nem más, mint egy haszonelvű és durva beavatkozás egy autonóm élőlény világába. Ráadásul az élet kibontakozását szimbolizáló fa esetében mindez különös hangsúllyal merül fel. Na de nem akarok nagyon szentimentálisba menni, elfogadtam én már rég, hogy a gazdálkodás általában véve ezzel jár, pontosabban, hogy a gazdálkodás, mint az Élet-szél vitorlába fogása tulajdonképpen egy civilizált megjelenési formája annak, ahogyan az élővilágban mindenki a másiktól eszik. A dilemma azonban ettől még fennáll: meddig mehetek el a dzsumbuj visszavágásában? Ha csemetekortól gondozott fákról lenne szó, ez nem lenne kérdés, hiszen akkor folyamatában úgy alakul a történet, ahogy szeretném, itt viszont a fák saját termé-




szetüket követve „kajszultak el”, így az ideális forma erőltetése csak durva beavatkozások árán lehetséges – és az eredmény persze akkor sem lenne ideális. A belső szándékok és a külső világ találkozásából természetes ösvények alakulnak ki, melyek valamilyen egyensúlyhoz vezetnek, a kérdés itt főleg az, hogy milyen elveket követ az ember. Így történt ez itt is, de most inkább mást pedzegetnék. Elég kézenfekvő ugyanis a párhuzam saját elkajszult lelkivilágom és a gyár gépvilágának kölcsönhatása tekintetében, sőt jól levelezhető lenne ebből a munkatársak egymáshoz való viszonya is. Hiszen ha meggondolom, hogy mennyire eltérő sorsú és világnézetű emberek kénytelenek nap, mint nap együttműködni egymással, nagyon is adekvátnek tűnik a metszés terminológiájával felvetni a kérdéseket: mi az, amit muszáj vágni, és mi az, ami kisebb igazításokkal ugyan, de maradhat? És az időtényező: hány év fájdalmas metszése kell ahhoz, hogy legalább az elvárásoknak egy elfogadható tartományába kerüljél? És egyáltalán, milyen elvek szerint lehet közösséget szervezni ilyen elvadult személyiségekből? Az élet struktúrái hasonlítanak egy fához: van egy törzsük, ami egy merev és szilárd tartomány, és ebből önszerveződő módon, egymásra épülő lépésekben bontakozik ki a teljes lomboszat. A törzs egy időben viszonylag állandó struktúrát képvisel, miközben a lomboszat, és főleg annak legkülső rétege viszonylag változékony. A szilárdabb struktúra egy hosszabb evolúciós folyamat eredménye, amely a környezet hosszabb távon állandó sajátosságaihoz alkalmazkodott, és egyfajta középpontot valósít meg, ahonnan a különféle állapotok a periféria kisebb igazításai révén egyetlen lépéssel elérhetők. Egy metarendszer tehát annak ellenére, hogy az elemei alapjában véve merevek, egészében véve mégis nagyon rugalmas lehet, mivel a lágy részek egyfajta kenőanyagként funkcionálnak, lehetővé téve az elemek egymáson való elmozdulását, és kapcsolatrendszer átszervezésén keresztül a működési mód megváltozását. Azt hiszem végső soron erről van szó, amikor az egymás iránti tisztelettről beszélnek. Ez magyarázza meg annak a távolságtartó és formális kommunikációs térnek a kialakulását, amely biztosítja ágrendszereink megőrzését – de egyben a társas magány feltételeit is.




Lomtalanítás

Lomtalanításra készülve gondolkoztam el a személyes életünket körülvevő tárgyak világán. Többször felfigyeltem már arra, hogy különféle lakások tárgyai milyen megfelelésben vannak az ott élők személyiségével – de nem akarok most ebből katalógust csinálni. Viszont ami engem illet, most konkrétan az a helyzet, hogy a padlás hosszú évek alatt olyan lomtárrá változott, hogy már belépni is alig lehetett, nem hogy bármit is megtalálni. Általában ami „jó lesz még valamire” alapon oda került, soha többé nem volt rá szükség – és ha mégis, hosszas keresgélés után sem találtam meg, ami viszont kínzó frusztrációval járt. Na, ezt elégeltem most meg és elhatároztam, hogy minden menni fog, ami nem kapcsolódik közvetlenül a napi élettevékenységemhez, ami pedig marad, azt témák szerint elkülönített világos rendszerbe állítom. Számomra elég kézenfekvő úgy ránézni az életünkre, mint a biológiai sejtek metabolizmusára. A rendszerbe belépő anyagoknak valamilyen formában ki is kell lépni, és ha valami mértéketlenül elkezd felhalmozódni, az az egyensúly megbomlásának nyilvánvaló jele. Egyébként pedig régi ideám a szerzetesi élet egyszerűsége, ahol deklaráltan nem birtokolnak semmit, a leg egyszerűbb napi tevékenységeiket szolgáló eszközökön kívül. A világi zen követőjének tárgyi világa természetszerűleg komplexebb, hiszen életmódjába beletartozik az önálló egzisztenciát biztosító gazdaság fenntartása is, de ettől még az alapelvek ugyanazok. Ahogy a sas vadászik: csak a képességeit birtokolja, de ez elég ahhoz, hogy bármikor, percekben belül élelemhez jusson. Van azonban egy másik szempont is. Mérő László „Élő Pénz” c. könyvében az élő rendszerek működési feltételei között szerepel egy olyan, hogy „elég erős környezet” (vagy valami hasonló). Ha jól értettem, ez azt jelenti, hogy rendelkezésre kell álljon egy megfelelően gazdag „lego készlet”, amiből az esetlegesen felmerülő problémák megoldásakor válogatni lehet. Ha tehát túlzottan lecsupaszítom az eszközeimet, azzal sérülékennyé teszem a véletlenszerűen fellépő, előre nem látható anomáliákkal szemben. Tapasztalatból tudom, hogy a kacatok néha kincset érnek, ezért tudatosan fenntartok egy dobozt

különféle fémkacatok számára, továbbá egy madzagos dobozt a maradék madzagoknak, és van a fa hulladékoknak is helye. Mindig adódik olyan eset, amikor egy ilyen kacat menti meg a helyzetet, nem is beszélve arról, hogy ily módon a hulladékok is visszaforgatódnak a rendszerbe. A padlás szindróma és a minimál rendszerek között tehát van egy egészséges átmenet: nevezzük ezt rendezett káoszknak. 

Teljesítményértékelés


Egy átfogó teszt a munkahelyi viselkedés értékelésére. Precizitás, szabálykövetés, együttműködés, stressz tűrés, motiváltság – ilyesmi. A pontozás eredményétől függ a versenyzők fizetésemelése. Aki minden paraméterben jól teljesít, az többet kap, aki nem mindenben, az kevesebbet. Első látásra ez igaznak és igazságosnak tűnik, hiszen így nem pofára megy a dolog, hanem egy mindenkit egyenlő mércével mérő pontozás alapján. Ugyanakkor azonban az is igaz, hogy az emberi közösségek általában valamiféle munkamegosztás alapján szerveződnek. Senki nem lehet minden területen kiváló, a különböző képességek rendszerbe szerveződése azonban biztosítja, hogy a közösség egésze minden területen kiemelkedő teljesítményt nyújtson. Van olyan szerep, amelyben egy kicsit mindenhez érteni kell, de elmélyülten semmihez (pl. munkák koordinálása) és van olyan, amelyben szinte semmihez nem kell érteni, de egyvalamire nagyon (pl. egy kutatási szakterület). Nos, az ilyen teljesítményértékelés az előbbi jutalmazza, az utóbbit bünteti, holott mindkettő nélkülözhetetlen a közösség számára. Akkor ez most igazságos vagy sem? Egyáltalán, hogyan lehetne igazságosan dönteni? Mi legyen a szempontrendszer? Azt gondolom, ez amolyan cseppben a tenger jelenség. Közé van a „maximalizmus” ördögi mémjéhez, amely mögött az individuális verseny ideológiája rejlik. Ha mindenkinek egyénileg kell megoldania az életét, akkor szükségszerűen az élete minden területén maximális teljesítményt kell nyújtania. De ebbe bele lehet rokkanni. Isten nem ilyenek teremtett minket. Mindig mindenki ott hibázza el, hogy az igazát igazoló momentumokra mutogat, de közben megfélemez hangjának hangsúlyáról, maga-

tartásának attitűdjéről, igazának egyoldalúságáról. Mindig az van, hogy néhány mozaik darab mögé odafestjük az egész képet, aztán öltre megyünk azon, melyikünk képébe is illenek azok bele. Mindig az van, hogy reménytelenül elbeszélünk egymás mellett, mert hiába fogalmazunk a legpontosabban, ha az üzenetet egy másik értelmezési keretben dekódolják. Ha külön-külön szűklátókörűek vagyunk is, miért nem tudunk legalább együtt okosak lenni, összeadva töredéktudásainkat? Mert mindig az van, hogy a kérdések „kinek van igaza” kérdésként vetődnek fel, nem pedig „ki mit tud hozzatenni” kérdésként. Ez pedig nem kedvez az intelligenciának, mint lelkiállapot függő tényezőnek, és nem kedvez a stratégiai gondolkodásnak sem, mert az egymással versengő vélemények inkább lerontani igyekeznek egymást, mintsem építkezni. Az lenne ideális, ha egy komplex probléma megoldására szerveződő csapat minden tagja az éber figyelem oldott és emelkedett állapotában tartózkodna. Ez egyfelől elősegíti, hogy a szabad asszociációs-analógias gondolkodás működésbe lépése által ki-kihatékonyan hozzáférjen saját szakmai tudásához, másfelől pedig egy magasabb, közös nézőpontot biztosít, amely mindenki számára lehetővé teszi a teljes folyamat szimultán nyomon követését. A stratégiai döntés így nem egyik vagy másik szereplő egyoldalú szempontjai szerint születik meg, hanem a közösen összerakott információ belső logikája mentén. 


Elvonulás

Minden elvonulás alatt elkerülhetetlenül felmerül a kérdés: miért csinálom én ezt? Mazohista vagyok talán? Vagy, mert meg akarok világosodni? Merthogy, amikor az ember bevállal egy elvonulást még büszke és könnyelmű. Nagy szavakat kiejteni a száján nem esik nehezebbre. Csakhogy a magasrendű tudatállapotok helyett, amiről álmodik, rövid úton fájdalom és frusztráció lesz az osztályrésze. Az elvonulás köztölt szabályai valójában erőszakot jelentenek kényelmes és megszokásokkal teli életén. Az elvonulás csöndes magányában ordító élességgel bukkannak elő olyan profán problémák, mint a lábfej problémája, közben pedig tevékenység

kényszere támad az embernek, de meg sem mozdulhat és ez kis híján az örületbe kergeti, aztán pedig mindenáron pihenni szeretne, de a kényelem elérhetetlen távolságokban van, annak ellenére, hogy ehhez csak el kellene heverni – így hát nem tehet mást, minthogy kitartóan, de némán szenved. Ezek azok az elemi akadályok, melyeken porrá zúzódik minden felszínes elhatározás és az ember egyszer csak ott ül értetlenül, döbbsenten és valódi őszinteséggel azon kezd töprengeni, hogyan is került ő ide és mit is akar tulajdonképpen? Miért tesz valamit, amiben enyhén szólva semmi jó nincs, miközben ezerszámra lennének ötletei kellemesebbnél kellemesebb időtöltésekre? De hát idáig el kell jutni, és ahhoz szívni kell. Vannak dolgok, aminek a belátása szívás nélkül nem megy. Márpedig az elvonulás igazi szívás: az ember gyanútlanul belésétál, mint valami egérfogóba, aztán meg nem tud olyan egyszerűen kisértálni belőle, mivelhogy mindenki rendíthetetlenül ül körülötte, az idő nem akar múlni, ő pedig van annyira büszke, hogy nem adja fel. Az ilyen belátások közé tartozik például megtalálni a helyes pozíciót ülés közben. Az apróbbnál is apróbb igazításokon múlik, és erre akkor leszel igazán fogékony, ha már az egész tested maga a tízes fájdalom. Akkor már figyelmesen és gondosan ülsz le az elején. Rájössz, hogy a tudati folyamatok észrevétlenül az izmok megfeszülését eredményezik, az pedig fájdalmak forrása, ha pedig izgága tudatodat a

fájdalmadra irányítod, a fájdalom elviselhetlenné fokozódik. Végző soron tehát valamiféle energetikai tapasztalat vezet rá a helyes mozdulatokra, a gondolatok és vágyak elengedésére, az egyenes és laza testtartásra, az éber és állhatatos figyelemre. Olyan egyszerű ez, mint hogy nem megy az ember fejjel a falnak. De persze nekimegyünk, fejjel. Utána leszünk ilyen bölcsek. 

Kirándulás

Atavalyi kirándulás egyik reggelén könnyű volt minden. Könnyű volt a hátizsák, könnyű volt a járás – pedig előző este alig bírtam már a talpamra állni – és legfőképp könnyű volt a szívem. Arra gondoltam, hogy az életemet alapvetően két tényező határozza meg: az egyik a tűz elem, a másik pedig a föld elem. A tűz, amely képlékeny és totipotens, képviseli a szilárdságot és az állandóságot, a föld elem pedig, amely merev és törekeny, képviseli a képlékenységet és formálhatóságot. Minden, ami létrejön bennem és körülöttem, a föld elemből épül fel, de csak olyanformán, ahogy a mozaikok a helyükre kerülnek egy teremtő látomás erővonalai mentén. Milyen szép is lenne felépíteni egy érdekes életet, aztán egy mozdulattal elsöpörni, mint egy mandalát és kezdeni valami újat. A Forrásban állok, a teremtőerő kiáradásánál állok, sziklánál keményebb talajon állok, és a világ úgy gomolyog körülöttem, akár a füst. 




Sallai Zoltán

Gondolatok „kolostoroláskor”



Ragaszkodás

Amikor egy gondolathoz-, eszméhez-, vagy vágyhoz ragaszkodunk, az olyan, mint a borostyán ragaszkodása a fához. A borostyán, amely kikelt a magból, azonnal keresni kezd.

Kúszik a fűben, folyamatosan növesztve önmagát, míg rá nem talál egy fára, melyen felkaspaszkodhat. Mivel a fától folyamatosan tudja szívni magába a táplálékot, így egyre jobban körülfonja, beteríti, és végül megfojtja az. De ekkor sem tudja azt elengedni, ragaszkodása véglegesnek tűnik. Azonban ebbe az ölelésbe belehal a borostyán is. Tehát megszűnik a ragaszkodás tárgya, és a ragaszkodó is. Így teszünk sokszor mi is. Rátalálunk egy valaki más által megfogalmazott eszmére, követjük azt, és sokszor még akkor sem vesszük észre a ragaszkodásunk értelmetlenségét, amikor elmúlásunk közeledik. Pedig az elmúlik velünk együtt, és mi a Létforgatagban hol táplálékként szolgálunk másokat porladó testünkkel, hol magunk keresünk ismét ragaszkodnivalót mindaddig, amíg fel nem ismerjük, hogy még a ragaszkodás megszüntetésének szándékához való ragaszkodás sem segít hozzá a megszabaduláshoz. 

Miért képezek?


Azon gondolkodtam, miért is szeretek fényképezni. Hiszen a képeimet – azok átválogatását, szelektálását követően – soha nem nézem meg újra, csak ha Kedvesemnek, vagy ismerősöknek mutatom meg, valamely okból.

Megtaláltam végre az okot! Fülön csíptem magam a kép készítése közben! Van egy pillanat, amikor a figyelmem ráirányul egy hétköznapi tárgyra és azon meglát valamit, amit addig nem vett észre. Egy fénytörést, egy árnyékot, egy kompozíciót a háttérrel. Valamit, aminek észlése örömet okoz. Ezért a pillanattért állok meg. Sőt! Ez a pillanat állít meg! A kép elkészítése

már nem érdekes. Csak azért történik, hogy az élményt, az érzést – sokkal gyengébben, sokkal kevésbé katartikusan – éljem újra, amikor rátekintek, vagy amikor mesélek róla és bemutatom.

A képeknek nincs címe sem. Nem szeretném, ha az én tudatom befolyásolná a képet megtekintő tudatát, ha a kép spontán inspirációja helyett egy „választ” kapna a néző.

„A mai kor embere nem azt látja, amit látni kellene. A virágról beszél, mintha csak az létezne a látáskor. Mintha a virág tény volna, mintha a virág lenne az igazság.”

Bennem érzelmek kelnek látáskor, azonban képeim elkészítésével nem ezt szeretném elérni a nézőben. Inkább azt, hogy megérezzék, nem a kép tárgya, hanem a „nem-tárgya” a lényeg és az, aki rátekint! Néha vizuális kóant készítetek. Sőt, van olyan, hogy egy korábban megismert kóan kel életre egy látványban, és ezért rögzítem. Ha rátekintek, a kóant látom, ha rátekint más, talán semmit sem. 

A zen sáros útja

Amikor a zen módszert próbáljuk elsajátítani, gyakran mások által leírt módszerekhez fordulunk. Követjük azokat, míg rá nem jövünk az alkalmazhatatlanságukra. Azonban ekkor sem magunkban keressük a – számunkra megfelelő – megoldást, hanem újra és újra tanácsot kérünk a mestertől, vagy rosszabb esetben mestertől-mesterig vándorlunk.

Ez olyan, mintha egy rendkívül sáros ösvényen, bekötött szemmel akarnánk felmenni úgy, hogy pusztán egy, az út szélén álló vak szerzetestől kérdeznénk, merre menjünk, mivel ő már járt az úton. Az eredmény botladozás, bizonytalanság, folyamatos félelem az eleséstől, eltévedéstől. Mindez pedig nem megoldást, csak szenvedést okoz. Azonban akkor sem a zen módszert követjük, ha – saját magunkban bízva – nyitott szemmel megyünk ugyan, de

egyfolytában felfelé meresztjük a tekintetünket, hogy hol van már a csúcs. Tervezzük, mikor érünk oda és mit fogunk csinálni, ha elértük. Közben pedig időnként hátrafordulva büszkén tekintünk a megtett útra, mint hősies eredményünkre. Ezenközben belelépünk minden kutyapiszokba, kifordul a bokánk, nyakig merülünk a sáros lében és csúszkálunk, mint jégtáncos az életlen korcsolyán.

A helyes megoldás közben ott van bennünk, csak a megszokott dolgok helyett hagyni kéne a dolgokat megtörténni. Ha mindig az adott lépésekre figyelek, akkor kikerülhetem a kátyúkat, a szennyeződések, a csapdákat és a lehető legkevesebb szenvedést okozva magamnak – sokszor másoknak is! –, érhetem el az út végét. Ez a tudatos befelé figyelés, a hozzá kapcsolódó azonnali és határozott döntések meghozatalával és a fizikai tettel együtt valósítják meg a zen módszert.

Menj a sziget mögé!

Hangzott el a minap egy kommentárban. De hogy menjek? Hiszen a szigetnek, csak az a része „van”, amelynél tartózkodom. Mint ahogy a Holdnak sincs másik oldala, hiába mesélnek róla.

Ha megkerülném, és onnan látnám, akkor ugyanis nem lenne az „innenső oldala”. Nem lehet a sziget mögé menni! Vagy mindig a sziget mögött vagyok? (És ha én vagyok a sziget? Akkor pláne nincs mögöttem semmi!) És ha elengedem a szigetet? Lehet, hogy akkor meglátom a „másik oldalt”?



Tanítás és felelősség

Aki tanítónak válni vágyik, annak a tudatos-
ság levegő, a nem ragaszkodás víz. Életképtelen tanítóként az, aki beidegződésekhez ragaszkodik, aki csak a mestereit követi és aki „tanítóságához” ragaszkodva, nem tud tanulni a tanítványoktól. Sokszor a tanítvány az, aki dilettantizmusával, érdeklődő kérdéseivel tudja mesterét kizökkenteni, elbizonytalanítani, további elmélyedésekre ösztönözni. Aki ragaszkodik a régi bölcsesetekhez, a racionális magyarázatokhoz és nem látja át felelősségét a hozzá bizalommal, érdeklődéssel fordulókkal szemben, az ne akarja továbbadni a megismertnek vélt buddhista tanokat, mert még maga sem fogta fel őket.

Irányzatok, Dharmák?

ADharma úgy járja át a Létforgatagot, ahogy a víz az eget és a földet. Aki különbözőnek látja a Dharmát az egyes buddhista irányzatok tanításaiban, az olyan, mintha megkülönböztetné a hegyi patak vizét, a lassúfolyású folyótól, vagy a tó vizétől, melybe mindkettő eljut, vagy attól a páratól, amely felszállva, majd esőként visszatérve táplálja azokat és fenntartja folyamatosságukat. Az ilyen ember nem érti a Dharmát, csak más, hasonló tudatlanok szavait kántálja. Aki pedig ilyen embert követ, az nem a Dharmát követi.

A DHARMA AZ DHARMA!

Kutya egy zen mester járt a parkban

Akolostor kertjében, a sztúpa közelében áll egy fa, tövében egy szép nagy mohás szikladarab. Valaki elhelyezett rajta egy buddha szobrocskát. Mellé került azután egy szép nagy toboz, azután egy kisebb kő, amely rejteket ad az oda elhelyezett pénzérmék számára.

Nem tudom hányan alkották meg ezt a „remekbe szabott, gondosan elkészített kis emlékhelyet”, de ma egy kóbor kutya praktikus melléhelyezte saját művét. Most mond meg, hol a Buddha!

Győri Péter

A tudat kertje

1. rész



ARjóan-dzsi kolostor szárazkertjének jelentése. Ez a kérdés foglalkoztatott az elmúlt időben. Mit jelent a kolostorban található akkurátusan elgereblyezett szárazkert? Miért hívjuk zen kertnek? Vagy a kérdést más oldalról vizsgálva, mit találhatunk, ha úgy keresünk a kérdésre választ, hogy eközben a jelentés teljességgel másodlagos, mondhatni érdektelen?

Előzetes beállítódás

A téma feldolgozása során nem pusztán a kijelölt elsődleges forrásokat vizsgáltam, hanem közvetlenül nem kapcsolódó témákat is úgy dolgoztam fel, hogy a kutatást támogassa. Így került látókörömbe a páli kánon egy szuttája, melynek tartalmi vizsgálata során olyan kérdések merültek fel, amik közvetlenül a tudat működését firtatták.

1. A világ keletkezéséről szóló szutta (DN 27. Aggannaszutta)

Amikor a világ keletkezéséről szóló beszélgetésekbe csöppenünk, elmondhatjuk, hogy általában az objektívnek tekintett világról, az ősröbbanásról, az evolúcióról, a világegyetem tágulásáról, párhuzamos univerzumok kialakulásáról és ehhez hasonló témákról esik szó.

Nincs ez másképp ezzel a szöveggel sem. Elsőre többnyire úgy állunk hozzá, hogy a világ létrejöttének egy misztikus történeti leírásáról van szó. A szöveg látszólag kibont olyan témákat is, ami az emberi viselkedés, jellemek kialakulását is taglalja. A lények kezdetben „tudatból-teremtettek, derúvel táplálkoznak, önmagukban fénylők és a léghen mozgóak és tündöklők”. Azonban mohóságtól hajtva megkóstolják a földet, majd a kúszónövényeket. A leírás egy részénél a lények táplálkozása az alábbiak szerint van leírva:

„Aztán, miután a kúszónövények eltűntek, rizs tűnt fel a szabad területeken, héjtól és rizsportól mentesen, illatosan és fényesen. És amit este vacsorára leszedtek, az reggelre újra nőtt és beérett, és amit reggel szedtek reggelire, az újra nőtt és beérett estére úgy, hogy nyoma sem maradt az aratásnak. A lények szedték és ették a rizst nagyon hosszú időn keresztül...”

Azonban egy nap egy lusta lény kitalálta, hogy nem fog naponta kétszer kimenni ételért, és ezért egyszer ment ki, de két adagot hozott vissza, reggelre és estére is. Mások látván ezt hasonlóképpen cselekedtek. Elraktározták a rizst kettő, négy, nyolc napra. És mivel így tettek, „rizspor és héj kezdte beburkolni a magot, és ahol learatták, ott nem nőtt újra azonnal”. Látván, hogy mit tettek, az alábbiak szerint



Rjóan-dzsi kolostor szárazkertje



döntöttek: „Így most osszuk fel a rizst körülhatárolt területekre. És így cselekedtek.”

A történet további részében szó esik a kapzsiságról, a másik földjén termő gyümölcsök elvételéről, a hazugságról, mikor a lény megígéri, hogy többet nem teszi ezt, és így tovább.

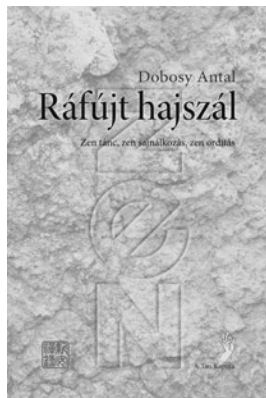
A fenti szöveget olvasva a rizsföld körülhatárolása volt az első dolog, ami feltűnt. Vajon itt jelenik meg először a kert, a körülhatárolt terület fogalma? A lustaság és a kapzsiság hatására? Arra gondoltam ezen a ponton, hogy legyen ez a körülhatárolt terület maga a tudat. Ha így nézzük, a történeti leírás a tudat művelését írja le. Kezdetben, amit létrehoztunk, azt rövid időn belül learattuk. Aztán egyre több minden lett létrehozva, az adott szükségletektől függetlenül, szinte bebiztosítva a jövőbeni működés „tudatát”. Ennek hatására a tudat képtelen volt létrehozni, kreatívan működni, a korábban létrehozott tartalmak elfedték ezt a képességét. Ezen a ponton jelenik meg az önálló, mondhatni felelősséggel rendelkező, elkerített tudat. Olyan kert ez, ami művelés esetén gyümölcsöt terem. Mikor megkívánom a szomszéd kertjének termését, és el is veszem

azt, mit jelent ez a tudat szempontjából? A tanulási folyamat során elkerülhetetlen a másik tudat tartalmának használata. Azonban fontos látni, hogy milyen jelentőséggel bír ebben a kérdésben teljesen nulláról indulni. Újra feltalálni a spanyol viaszt. A hétköznapok során számtalan példa akad arra, hogyan vesszük el a másik tudat termését, készen. Ha ezt lopásnak tekintjük, milyen tudatműködés az, ami a teremtésre összpontosít? Ahogy a szöveg is kitér rá, vajon egy ígéret elég ahhoz, hogy más-képp legyen, vagy szinte észrevétlenül visszateshet a tudat a korábbi működésre?

Az ilyen típusú előzetes beállítódás helyet ad, teret enged a tudat teremtő, kreatív képességének. Azonban tévedés lenne azt gondolni, hogy itt a kreatív képességen van a hangsúly, és elég csupán azt elsajátítani. Ennél jóval fontosabb látni azt a folyamatot, ahogy ez a teremtő képesség megjelenik. Ezzel a szemlélettel kezdem neki a téma feldolgozásának.

A folytatásban az elkerített kert és a táj fogalmát vizsgálom a magyar és a japán nyelvben, és a két fogalom közötti kapcsolatot a tudatra vonatkoztatva.

Könyvajánló

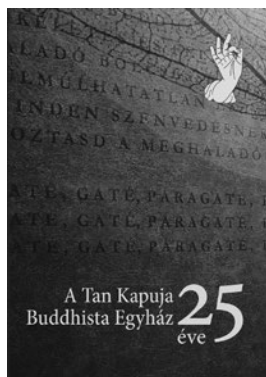
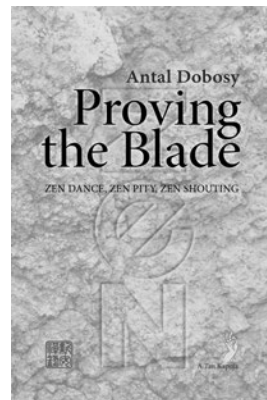


Dobosy Antal: *Ráfújt hajsza* – *Zen tánc, zen sajnálkozás, zen ordítás*
A Tan Kapuja Buddhista Egyház, Budapest, 2013

Tanulmányokat, esszéket és hosszabb-rövidebb írásokat tartalmaz azzal a céllal, hogy a zen szemléletét felmutassa. Az írások egy része az Egyház Tájékoztatójában, a Zen Tükör Magazinban és a Javaslapban már megjelentek, de jelentősen át lettek dolgozva és ki lettek egészítve. A könyv 104 oldal, 136×206 mm formátumú. Megvásárolható közösségünknel és A Tan Kapuja Buddhista Főiskola jegyzetboltjában és a Dákini keleti könyvesboltban, és a honlapon: <http://www.dakinikonyvek.hu>, ára 1000 Ft.

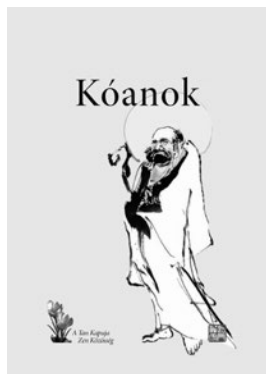
Antal Dobosy: *Proving the Blade* – *Zen dance, zen pity, zen shouting*, az angol fordítás Julia Rooney munkája, A Tan Kapuja Buddhista Egyház, Budapest, 2015

Ez a kiadvány a fenti *Ráfújt hajsza* című könyv angol fordítása. A könyv 100 oldal, 136×206 mm formátumú. Megvásárolható közösségünknel és A Tan Kapuja Buddhista Főiskola jegyzetboltjában és a Dákini keleti könyvesboltban, és a honlapon: <http://www.dakinikonyvek.hu>, ára 1000 Ft.



A Tan Kapuja Buddhista Egyház 25 éve, A Tan Kapuja Buddhista Egyház, Budapest, 2016

1991 májusában öt kisebb közösség szövetségéből, 108 alapító tag támogatásával és közreműködésével megalakult A Tan Kapuja Buddhista Egyház. Ez év őszén kezdte el működését A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, Európa egyetlen akkreditált buddhista felsőoktatási intézménye is. Azóta 25 év telt el. Ez a könyv erről a negyedszázadról szól. Visszaemlékezéseket, életrajzokat tartalmaz, összefoglalja az Egyház és Főiskola történetének főbb eseményeit, és igyekszik teljessé tenni mindazok névsorát, akik ebben az időszakban a két intézmény életében szerepet vállaltak, a fennmaradásért dolgoztak. A könyv 280 oldal, 168×236 mm. Kiadta A Tan Kapuja Buddhista Egyház, 2016-ban.



Kóanok, A Tan Kapuja Buddhista Egyház, Budapest, 2015

A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásainál használt kóangyűjtemény, indexekkel és keresőkkel. Tartalmazza a teljes NINCS KAPU kóangyűjteményt, a KÉK SZIKLA KÓANGYŰJTEMÉNYT és tíz kóant a ZEN A GYAKORLATBAN című könyvből. Továbbá tartalmazza a kóanokhoz írt eredeti kommentárokat, verseket is. A könyv végén olyan gazdag kereső rendszer, index van, ami nemcsak a szövegekben szereplő mesterek neveinek előfordulását adja meg, hanem a földrajzi és egyéb tulajdonneveket is, és ezen túl a szövegekben előforduló gyakori kifejezések, terminológiák és fontos fogalmak előfordulását is tartalmazza. A kiadvány nincs könyvforgalomban csak a zen közösség számára jelent meg. Megjelentette A Tan Kapuja Zen Közössége.

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 végigjáróm.



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.





Japán komuszó szerzetes sakuhacsin játszik