

# Zen tükrök



12. szám  
2017. tél

*A Négy Nemes Igazság*

*A repülés tudománya*

*Világ szemlélet és  
következményei*

*Miért?*

*Kertet művelek*

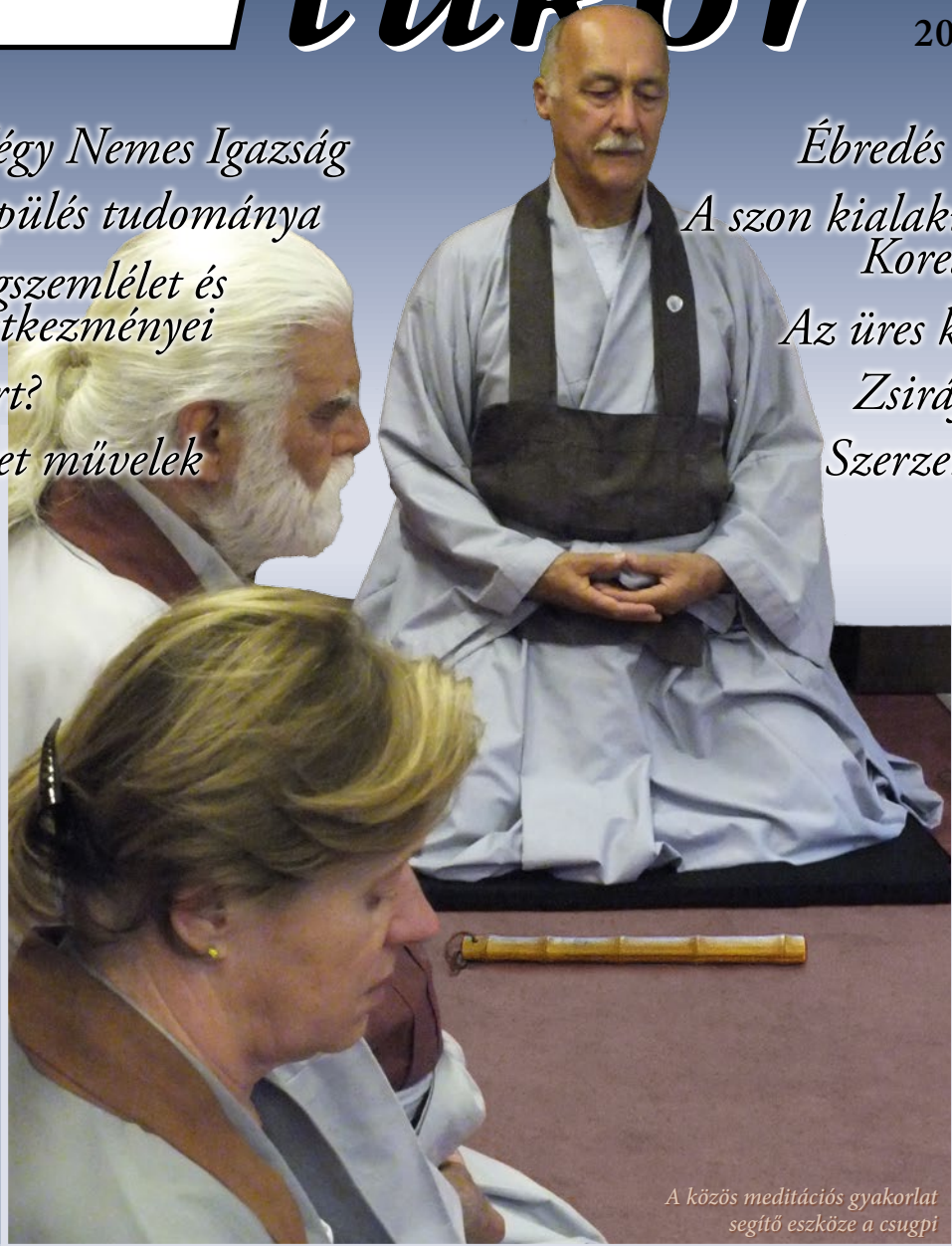
*Ébredés után*

*A szon kialakulása  
Koreában*

*Az üres kanál*

*Zsiráf zen*

*Szerzetesség*



*A közös meditációs gyakorlat  
segítő eszköze a csugpi*

*Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés*

# Zen tükör

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

12. szám

2017. tél

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  
蘇松高士印

Dobosy Antal

# Lehetőség és felelősség



**M**i a zen lényege? Tesszük fel sokszor a kérdést. Szavakban nem könnyű válaszolni. Mégis szavakban is mondani kell valamit, még akkor is, ha ezek csak utalnak valami lényegesre. A buddhizmus, mint filozófia vagy mint világszemlélet, a saját tudatunkból vezeti le a körülöttünk levő világ *olyanságát*. Nem tulajdonít a dolgoknak a megismerőtől független tulajdonságrendszer. A világunkat mi hozzuk létre, mi adjuk meg az értelmét, és mi adjuk meg saját életünk értelmét is. A világhoz való viszonyunkban tükröződik saját tudatunk. Így ez a világ tőlünk függ. Függ attól, hogyan alakítjuk, mit teszünk, mit hozunk létre benne. Hogyan érzünk, és hogyan érezzük magunkat benne. Ha pedig ezt így gondoljuk igaznak, akkor feltárul előttünk egy lehetőség is. Nekünk adatik meg az, hogy megteremtjük a saját világunkat olyanná, amilyenné szeretnénk. Ha mi hoztuk létre a mostani világunkat, akkor mi hozhatjuk létre a majdani világunkat is! Csak tudni kell, hogy mit szeretnénk. A lehetőség adott. De a létrehozással együtt jár a felelősség is! Ha én vagyok a szakács, akkor én felelek az ételek minőségéért is, és az is az én felelősségem, hogy mások is ízletesnek találják-e a főztömet. Nem játszhatok ezzel a lehetőséggel akárhogyan. Ha nem gondolom át alaposan, olyat is teremthetek, amit magam is megbánok, olyat is, ami rám nézve is veszélyes, és olyat is, ami visszaüt. A lehetőség felismerése együtt kell járjon a felelősség felvállalásával is. Ha a zen útját járjuk, akkor ki kell alakuljon egy képesség mások bajának és örömeinek átérzésére, és arra is, hogy felelősséget érezzünk minden tettünkért, de arra is, hogy másokkal együtt legyünk képesek megélni a tudat szabadságát.

## Tartalom

|                                              |                  |    |                                              |
|----------------------------------------------|------------------|----|----------------------------------------------|
|                                              | <i>Bevezető</i>  |    | <i>Történelmi háttér</i>                     |
| Lehetőség és felelősség • Dobosy Antal       | 1                | 10 | Lászlók András • A szon kialakulása Koreában |
|                                              | <i>Közösség</i>  |    | <i>Szellemi háttér</i>                       |
| Zen tábor – 2016 • Dobosy Antal              | 2                | 49 | Dobosy Antal • A négy nemes igazság          |
| Hozott anyagból dolgozunk                    |                  | 28 | Szeremley Levente • A repülés tudománya      |
| • Sperling András                            | 5                |    | <i>Tanulmány</i>                             |
| Az üres kanál • Szeremley Anett              | 3                | 42 | Mezei József • Miért?                        |
|                                              | <i>Művészet</i>  |    | <i>Esszé</i>                                 |
| Ébredés után • Jankovics Zoltán              | 6                | 8  | Dobosy Antal • Megkötöm a cipőmet            |
| Két japán kalligráfia • Kengyel Tímea        | 19               | 24 | Károlyfi Judit • Kertem művelek              |
| Haikuk • Némethy Krisztián                   | 38               | 36 | Károlyfi Judit • Segítség                    |
| Zen Poetry • Sperling András                 | 23               | 37 | Károlyfi Judit • Sodródás                    |
| Pont akkor • Tánczos-Pataki Fruzsina         | 41               | 18 | Ódor Máriusz • Automatizmusok                |
| Verseik • Zelei Péter                        | 15               | 39 | Sallai Zoltán • Az út                        |
|                                              | <i>Tanítás</i>   | 48 | Sallai Zoltán • Lehetőség                    |
| A világszemlélet és annak                    |                  | 48 | Sallai Zoltán • Nem támaszkodás az írásokra  |
| következményei • Dobosy Antal                | 20               | 16 | Sallai Zoltán • Szerzetesség.                |
|                                              | <i>Gyakorlás</i> |    | <i>Filmnovella</i>                           |
| Zsiráf zen • Hegedűs Péter                   | 7                | 26 | Radics József • Behallgatás                  |
| Figyelem magam • Kengyel Tímea               | 34               |    | <i>Könyvek</i>                               |
| Lépések a sötét, fagyott erdőben             |                  | 52 | Könyvajánló                                  |
| • Némethy András                             | 35               |    |                                              |
| Néhány vonás fekete tussal • Szeremley Anett | 46               |    |                                              |

Dobosy Antal

## Zen tábor – 2016



A zen tábort 2016-ban is Uszón rendeztük meg, augusztus 8-a és 14-e között. A jelentkezéseknek már július elején határt kellett szabni, mert a meditációs terembe legfeljebb 25-en férünk be, úgy gondoltuk, hogy ez legyen a maximális létszám. De végül is ennél többen voltunk, összesen 28-an, bár szerencsére nem egyszerre. Voltak, akik a hét első felében tudtak részt venni, mások a hét második felében.

A tábor programja hasonló volt az előző táboréhoz, a reggel a szertartással kezdődött, majd délelőtt egy közös foglalkozást tartottunk, utána közös ebéd volt, majd délután szabad-foglalkozás, ahol mindenki azt csinálta, amit akart. Este egy közös foglalkozást tartottunk, majd a napi gyakorlást szertartással fejeztük be.



A szertartás után rendszerint tábor-tüzet raktunk, és a tűz körül kötetlen beszélgetések alakultak ki.

A foglalkozások igen változatosak és érdekesek voltak, részben elő-

adásokat tartottunk a zent érintő különböző témakörökben, másrészt gyakorlati foglalkozásokat is tartottunk. *Tátrai Tibor* A mémek és a zen címmel, *Györfy Hunor* a Biodiverzitásról, *Szeremley Levente* Világi zen címmel, *Győri Péter* a Hétköznapi metaforákról, *Némethy András* Az utazás, mint tanulási, önismereti módszer címmel, *Dobosy Antal* Az együtt-ézés, -értés, -megvilágosodás címmel tartott igen komoly és tartalmas előadást. Természetesen az előadást a szokásos Dharma-beszélgetés követte.

Szeremley Anett szumie (japán tusfestészet) gyakorlatot és kínai teaszertartási gyakorlatot, Cselényi Judit közös mantra gyakorlatot, Radics József egyensúly gyakorlatot, Dobosy Antal kóan-gyakorlatot tartott, és volt egy nap, amikor a délutánt az Arlói-tónál töltöttük strandolással. Természetesen a közös főzés is beletartozott a tábor gyakorlatába, mindennap más szakáccsal és más menüvel.

A tábort a szokásoknak megfelelően, az utolsó meditáció után, egy záró körbeszélgetéssel fejeztük be. A résztvevők összefoglalták tapasztalataikat, élményeiket. Elmondták, hogy mit tartottak megfelelőnek, de azt is, hogy mit nem. Beszéltek arról, hogy a tábor milyen motivációt és erőt jelent majd a hétköznapi életben. ☯



Szeremley Anett

## Az üres kanál Gondolatok a gyakorlásról



Mára az emberiség hatalmas tudás birtokosává lett. Modern világunkban a tudományos világkép az uralkodó, az ismeretek széles rétegek számára elérhetővé váltak. Csúpan néhány gombnyomással virtuálisan akár 10 000 km-re is eljuthatunk, barangolhatunk az esőerdőkben, nyomon követhetjük az ürteleszkópok felvételeit, körbenézhetünk a Holdon, vagy épp a Marson, vagy akár lekövethetjük a nanorobotokat, amint végigpásztázzák az érfalat. A tudomány és a technika virágkorát éli. A világháló egy kattintásnyira van tőlünk, rajtunk múlik, hogy merre kalandozunk benne. A tárgyi tudásunk valóban hatalmas, de mi a helyzet velünk, a hordozóval, az alannyal, azt is ennyire ismerjük? Tudást tudásra halmozunk, de vajon el tudjuk-e engedni az információéhségünket, a vélekedéseinket egy időre, hogy szabadon engedjük a nem tudót?

Vajon mit kezdünk azzal a helyzettel, ha 8 órán keresztül jobbra nem tehetünk mást, minthogy csak ülünk, és bámuljuk a szőnyeget? Mivel töltjük ezt az időt, amikor nem kattintgathatunk, nem olvasgathatunk, nem művelhetjük a szokásainkat kényünkre – kedvünkre, hanem ez a rutin egyszer csak megtörik, és ott találjuk magunkat egy elvonuláson, meredten nézünk magunk elé, és esetleg azon gondolkodunk, mit is keresünk mi itt.

Mire láthatunk rá ilyenkor, és amúgy mivel töltjük az életünket? Milyen attitűdökből mozdulunk, milyen motivációink vannak, mik jelentik számunkra a hajtóerőt? Mitől lesz értelmes az életünk? Ilyen és hasonló kérdéseket is felvethet egy intenzív gyakorlás.

A zen gyakorló a megfigyelőt kutatja, a szubjektumot vizsgálja, azt, aki néz, és aki esetleg lát, ide figyel, közvetlenül. Közel hozza a jelenségeket. A zen visszavonulásokon kötött formákban gyakorolunk ülő- vagy sétáló meditációban, és még az étkezés is szertartásos keretben történik. Ezek a formális elemek azonban nem pusztán hagyományos stílusjegyek, hanem mind a gy-

akorlást szolgálják. Az, hogy pontosan mit is gyakorlunk, egyénenként eltérő lehet, erre nincsenek konkrét irányelvek. A zenben pont ez a nehéz, ugyanakkor ez adja a stílus szabadságát is.

Közösségünkben, egy-egy intenzív gyakorlás során lehetőség van személyes beszélgetésekre az avatott, vagy vezető tanítókkal. A diálogusok, szituációs gyakorlatok során tanító és tanítvány együtt gyakorolnak. A tanító helyzeteket teremt, amelyek lehetőséget adhatnak bizonyos felismerésekre. Ráláthatunk egyes tudati kondíciókra, elengedhetjük ezeket, próbálkozhatunk másképp, kereshetünk új ösvényeket, rácsodálkozhatunk a világra újra kezdő szellemmel, feltehetünk kérdéseket, vagy új szituációkat teremthetünk. Az, hogy végső soron mi történik az interjúszobában, rajtunk múlik.

Kezdetben egy-egy ilyen beszélgetés, vagy interjú nagyon szokatlan, akár frusztráló lehet, hiszen a szocializációnk során arra lettünk kondicionálva, hogy tudjunk, vagy legalábbis megkíséreljünk válaszolni, a hozzánk intézett kérdésekre. Az ilyen gyakorlatokon azonban nem a tárgyi tudásunkra, meglévő ismereteinkre, filozófiai felkészültségünkre kíváncsiak, ezért az ilyen típusú válaszokkal itt nem megyünk semmire.

Gyakran elhangzik az ajánlás zen tanítók részéről, hogy: „Csak tartsd a »nem tudomot«!” Miért is kellene, mindenre azonnal jól megfelnünk? Mi motivál minket erre? Mitől félünk? Miért olyan nehéz szabadon engedni a nem tudót? Hiszen ez nem veszteség, a nem tudó tudat tágas, mint a tér, mentes minden ítélettől, nem szűkül le egyetlen igazságra, nem ragad le az első igaznak vélt gondolatnál. A nem tudó a fogalmi gondolkodás előtti tudat, ha ebben tartózkodunk, attól még a tudásunk nem lesz kevesebb, de képesekké válunk arra, hogy szemlélődjünk, hogy letegyük vélekedéseinket, és rá tudjunk nézni a helyzetre tiszta szemmel. Éppen ezért ez a tudatállapot teret ad a kreati-



vitásnak, lehetőséget teremt az újratervezéshez. Ez az első lépés, a kezdőpont.

Segíti a gyakorlásunkat az is, ha vannak kérdéseink, ha van egy nagy kérdésünk. Mi ez a kérdező attitűd? A kérdés mindig valamilyen érdeklődést fejez ki. Az érdeklődő tudat nyitott. „Ne hagyjunk egyetlen követ sem felfordítatlanul!”- olvashatjuk egy kóanban. Érdekes a letriviálisabbnak tűnő igazságra is rákérdezni, újra, és újra. Mi ez? Ilyenkor, nem a válaszokat kutatjuk, hanem inkább azt vizsgáljuk, hogy rá tudunk e nézni a dolgokra úgy, mintha először látnánk, anélkül, hogy megítélnénk, vagy be kategorizálnánk azokat, csak tisztán, szabadon, a kezdők szellemével. Egyszer nagyon megérintett egy régi plakát, amely egy zen elvonulásra invitálta az embereket. Szung Szán zen mestert ábrázolta, amint felmutatja mutatóujját, a fotó alatt pedig a következő felirat volt látható: „Ez egyszerű, és tiszta!” Az első kérdésem, ami felmerült akkor, és azóta is, ha felidézem ez volt: „Mi ez, ami egyszerű és tiszta?”

A meditáció során előfordulhat, hogy lankad a figyelmünk, vagy beindul a mozi, és azon kapjuk magunkat, hogy már megint elkalandoztunk a tegnapi nagyjelenetben, vagy belső monológot folytatunk arról, hogyan fogjuk megmondani valakinek, hogy mit is gondolunk valójában, esetleg az foglalkoztat minket, hogy miért nézett ránk olyan furcsán a szomszédunk az étkezésnél. Azután egyszer csak „visszatérünk” a dharmate rembe, az ülepárnánkhoz és rálátunk arra, hogy miben időztünk. Ezekből a helyzetekből is sokat tanulhatunk, érdemes ezeket a váltásokat tudatosítani, megfigyelni. Ilyenkor kigyakorolhatjuk azt is, hogyan tudunk előidézni ilyen váltásokat,

a szemléletben, az érzésekben, érzetekben és más tudattartalmakban. Bármivel is dolgozunk a gyakorlás során, ha nem sikerül elsőre, ne adjuk fel, csak tegyük meg az erőfeszítést! Próbálkozzunk, fussunk neki újra, és újra és újra! Egy kérdés, egy nem tudom.

Világi gyakorlóként úgy látom, hogy az elvonulásnak abban van jelentősége, hogy közösségekben, kötött formákban gyakorolva kikökenhetünk a megszokott napi ritmusunkból, és a speciális gyakorlatok, tükörhelyzetek által ráláthatunk a tudatunk működésére, kigyakorolhatunk módszereket, amikkel azután megoldhatjuk az életünket. Az intenzív gyakorlás olyan, mint egy tudatlabor, ahol szabadon kísérletezhetünk, de ennek önmagában nincs értéke, csak akkor, ha a felismeréseinket, működő módszereinket integrálni tudjuk az életünkbe. A hétköznapokban talán még nagyobb jelentősége van annak, hogy ki tudjuk tárni a tudatunkat, hogy mentesek legyünk az előítéletektől. Fontos, hogy jó kérdéseink legyenek, amik olykor már félig meg is oldják a problémáinkat, hogy megtegyük az erőfeszítéseket, és ne adjuk fel a próbálkozást az első kudarcnál.

Nemrégiben a közösségünk egy napos viszszavonulást tartott. Az egyik étkezés során, a törölgetés után ránéztem a kanalamra. Tiszta volt, és üres. Csak egy kanál, ami visszaverte a nap sugarait. Arra gondoltam, hogy mennyi mindent lehetne ezzel a tárggyal kezdeni. Az első a sok közül lehetne ez: A hétköznapi életünkben, miközben nagy kanállal habzsoljuk a tudást, vagy dőzsölünk a vélekedéseink tengereiben, időnként álljunk meg, hogy üres kanállal táplálhassuk a nem tudót!



Sperling András

# Hozott anyagból dolgozunk

## Elvonulás és intenzív gyakorlás



**H**a valamivel szeretünk foglalkozni, arra általában érdemes rászánni az időt. Ha, nem szeretünk vele foglalkozni, akkor nyilván nem érdemes rászánni az időt, függetlenül attól, hogy miről is van szó. Világos, hogy nem maga a tevékenység határozza ezt meg, de akkor *mi*? Ez talán a meditációval sincsen másképp.

A buddhizmusban a meditáció gyakorlásának hagyományai vannak, szertartásos formái. A zen is éppen ilyen. Egy hosszú időn, emberöltőkön át csiszolt és továbbadott forma. Célja, hogy megteremtse a feltételeket, segítve ezzel a gyakorlót az elmélyedésben, a közösséget az együttműködésben. Nagyon régóta ismerjük ugyanazokat az igazságokat, mégis minden generációnak újra meg kell valósítani, újra formába kell öntenie őket.

A zen alapvető gyakorlata az ülés. A sok ülés. A tudattal foglalkozni, vagyis a tudatban elmélyedni, vagyis meditálni nem csak ülve – de bármilyen más tevékenység közben is – lehet.

A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy a meditációnak előbb szokásunkká kell válnia, mielőtt szabadon ki tudnánk vinni azt a dharma-teremből. Vagyis egy hosszabb-rövidebb elvonulás alkalmat adhat arra, hogy csak a

gyakorlással foglalkozzunk, a külső ingereket lecsökkentve, amennyire csak lehet.

Látszólag ebben egy ellentmondás van, hiszen ezzel ugyanolyan szokásokat alakítunk ki, mint amiktől adott esetben szabadulni szeretnénk, de:

*A zenben nem a formalitások, szertartások és mozdulatlan ülések begyakorlása a cél.*

*A zenben a formalitásokon, szertartásokon és mozdulatlan üléseken keresztül valósítjuk meg a célt.*

Ehhez az kell, hogy a formalitásokon, szertartásokon és mozdulatlan üléseken már ne kelljen gondolkodni. Már gond(*olat*) nélkül eligazodjunk bennük és így megteremtjük a feltételeit, hogy megjelenjenek a valóban fontos kérdések, zavaró gondolatok, a minket igazán foglalkoztató problémák ... aztán engedjük el ezeket is.

*Eddig próbáltad. Elrontottad.*

*Nem számít.*

*Próbáld újra. Rontsd el újra.*

*Rontsd el másképp.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Samuel Beckett: „Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.”



Jankovics Zoltán

## Ébredés után

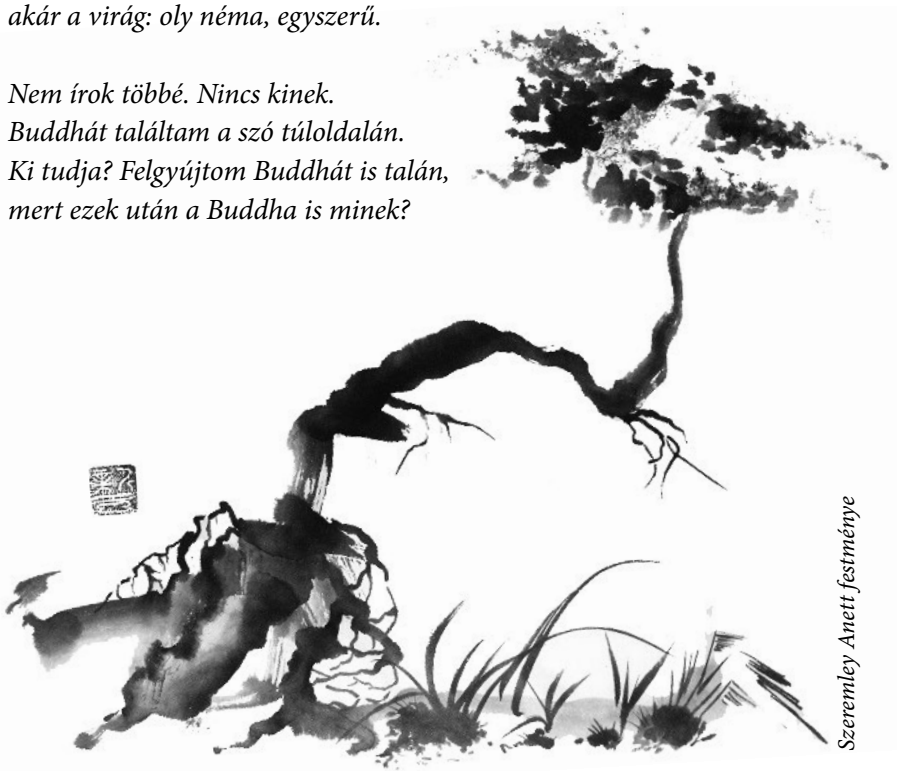


*Nem írok többé. Nincs kinek.  
Csendet találtam a szó túloldalán.  
Könyveimet is felgyújtom talán,  
hisz ezek után olvasni minek?*

*Tanítvány leszek, ki többé nem tanul,  
tudása mégis napról-napra mélyül,  
és időzik, ha a tant szerteszórta végül,  
a teljességben, hiánytalanul.*

*Csendesség leszek: békesség, derű.  
Határok és középpontok nélkül,  
nem véve többé semmit menedékül,  
akár a virág: oly néma, egyszerű.*

*Nem írok többé. Nincs kinek.  
Buddhát találtam a szó túloldalán.  
Ki tudja? Felgyújtom Buddhát is talán,  
mert ezek után a Buddha is minek?*



Szeremley Anett festménye



## Hegedűs Péter *Zsiráf zen*



**A**zen olyan, mint egy zsiráf. Miért milyen egy zsiráf? Hát szépnek szép, de otthon mihez kezdjek vele?

A nappaliba nem fér be, mert nem látom tőle a tv-t. A konyhába nem tehetem ki, az asszony így is panaszkodik, hogy nem fér el az edényeivel meg az új robotgéppel. (Meg egyébként is egyiknek se akarnék rosszat.) A pince alacsony is, meg még a végén tönkreteszi a gyerek biciklijét. Ha meg kikötöm a kaputelefonhoz, a Rózsika néni már másnap megint becsönget a közös képviselővel a háta mögött. Szóval, tök jópofa dolog egy zsiráf, értem én, aranyos, értelmes, meg minden, de nekem nem való, bocsi. Majd ha egyszer, talán. De a mai világba hogy? Ki teheti ezt meg? Gondolkozz már, kérlek!

No, ezért olyan, mint a zen. Az is olyan, hogy érdekes, és tanulok belőle sokat, tényleg na, meg meditáció, füstölő, dharma beszélgetés, és hogy van más nézőpont is, meg hogy olyan a világ amilyenné teszem. Értem kérem szépen, de ezek nem ismerik a főnökömet, jó? Meg a Erzsikét az irodáról, aki inkább összebarmolja a havi jelentést, minthogy megtanulna rendszeren korrektúrázni? Amikor rögtön belém teszi az ideget? Ezekkel mihez kezdjek? És akkor azok a beszélgetések ebédnél, hú, ha hallanád. Hogy az X-faktor meg hogy ki kivel? Kit érdekel? És mondd már meg, hogy ezek között hogyan? EZEK között?

Persze a heti szertartás az szép, és igen, értem kétezer évvel ezelőtt azok a kóanok is érdekesek lehettek egy kolostorban, ott biztos ráértetek évekig agyalni rajta. Értem. De akkor még biztos nem kellett a UPC ügyfélszolgálatát felhívni hetente, csak azért, mert már megint nem azt számlázták, és változik a csomag, meg mit tudom én miért. Én mondom, horror az egész.

Valami azért mégis más. Valami beugrott. A múlt héten épp Erzsikének névnapja volt, tudod az irodásnak, reggel az asszony a kezembe nyom egy doboz bonbont, azzal, hogy tudja, hogy egy kolleganőmnnek névnapja van, úgy-hogy biztos jól esne neki egy apró figyelmesség.

Annyira nem repestem az ötlettől, képzelheted, de jó, legyen. Szóval, bemegyek, odaadom Erzsikének, bódognévnep. És mi lett? Puszi-puszi, meg hogy én milyen figyelmes vagyok, hogyhogy eszembe jutott, meg minden. Persze, mondom, miért ne jutott volna. Na, ez még semmi, mennék már, erre utánam szól, hogy tudja ő, hogy elszurta a dolgot a múltkori jelentéssel, de hogy ne haragudjak, merthogy az unokája kórházba volt, és nem is tudott egyáltalán odafigyelni. No, mondjuk ezt megértem. Amikor a gyerek mandulaműtétje volt, én is teljesen használhatatlan voltam, szóval mondom is Erzsikének, hogy semmi baj, megoldottuk, nem kell ezen rugózni. Azóta megint kértem tőle valamit, hiba nem volt benne, mondtam is neki, ő meg



csak mosolyog, még a végén jó lesz együtt dolgozni. Szóval így. Ezen azért gondolkoztam egy kicsit. Beszéltünk már hasonlóról a zenések között is. Hogy így változnak a történetek, azért mert mi is egy kicsit másképp nézünk rá. És mi van, ha minden ilyen? Még a végén a főnökkel is ki fogunk jönni, az milyen lenne? Meg az ideg sem rángatna folyton, amikor munkába jövök. A UPC-n is miért rágom magam? Majd társasozunk a gyerekekkel es-ténként legfeljebb, jó móka lesz, és a család is együtt. Hétfégen meg kimegyünk a Börzsöny-be. Királyrét, Nagy-Hideg-hegy, az asszonnyal voltunk ott legutóbb már vagy tíz éve, akkor még ketten. Biztos tetszene a gyerekeknek.

Azt hiszem értem, így fér bele a hétköznapi életünkbe a zen. Még a végén írok egy haikut. Hogy is mondták? 5-7-5?

*A zsiráf elfér  
Ha akarod itt és most  
Épp megváltozott*

Dobosy Antal

# Megkötöm a cipőmet



**Ú**gy negyvenöt évvel az után történhetett, hogy megszülettem, és olyan negyven évvel az után, hogy megtanultam a cipőfűzőmet megkötni. Szóval jól benne voltam már a korban. De hát úgy látszik soha nem felesleges tanulásra használni az időt, vagy venni a bátorságot, hogy szembenézzünk saját szokásainkkal, szembetalálkozunk gondolkozási vagy cselekvési hibáinkkal. Minden pillanatban történik velünk valami, és ami nem mindegy, az éppen az, hogy mit kezdünk ezekkel az eseményekkel, hogy mire használjuk ezeket a történéseket.

Egy alkalommal hazafelé igyekeztem Uszóra. De nem sokkal az után, hogy kiértem Bükkmogyorósról, és az utolsó házak is elmaradtak, megbotlottam, és majdnem hasra estem. Megint ráléptem a saját cipőfűzőmre. És aznap ez már másodszor történt meg velem. Szép nyugodtan, ahogy szoktam, harmadszor is megkötöttem a cipőfűzőt, és indultam tovább. De ekkor valami olyat tettem, amit eddig még sohasem. Feltettem magamnak egy kérdést: vajon jól kötöttem-e meg? Nos, negyven év kellett ahhoz, hogy feltegyem magamnak ezt az alapvető kérdést. Negyven év kellett, hogy először életemben valóban elgondolkozzam a cipőfűző megkötésének problémáján.

Túl voltam tehát életem derekán, de még sohasem foglalkoztam érdemben azzal, vajon mi lehet az oka, hogy oly gyakran bukácsolok, és botlok meg saját cipőfűzőmben. Az volt az érzésem, hogy én mindent megteszek azért, hogy a cipőm rendben legyen, mégis vonzom a szerencsétlen helyzeteket. Elhittem, hogy én ebben a tekintetben szerencsétlen vagyok, olyan, akinek ez a rossz sors jutott, és akivel ez gyakrabban esik meg, mint másokkal. Feladatom tehát az, hogy meg kell tanulnom a hátrányos helyzetet elviselni. És eddigi törekvéseim mindig is erre irányultak. A negyven év alatt elég jó eredményeket értem el a türelem terén, és meg volt az esély arra, hogy le tudom élni hátra lévő életem úgy, hogy a cipőfűző megkötésével együttjáró problémák, már nem kavarnak fel.

Most azonban hirtelen valami belém hasított, és egy reménysugár villant föl tudatom horizontján. Váratlanul felmerült a kérdés, lehet, hogy nem tudok cipőfűzőt megkötni? Első pillanatban elhessegettem magamtól ezt a lehetőséget, hiszen negyven éve mindennap, és naponta nem egyszer, megkötöm a cipőfűzőt úgy, ahogy anyámtól tanultam, és ahogy gondolom mások is teszik nap, mint nap. A negyven év előtti tanulás, az azóta történő mindennapos gyakorlás tulajdonképpen éppen azt kell bizonyítsa, hogy igenis tudok cipőfűzőt megkötni! De akkor jött a kétely: lehet, hogy ez nem elég bizonyíték? Hogy ennyi még nem igazolja a helyes tudást? Lehet, hogy a helyes tudást más úton is be kellene látni? Vagy lehet, hogy még a problémát sem látom? És akkor szilárdan elhatároztam, hogy mihelyt megérkezek Uszóra, utána nézek ennek a kérdésnek.

Mikor megérkeztem, leültem a ház előtt lévő padra, kioldottam a fűzőt, és újra megkötöttem. Közben figyeltem magamat. Hamar át lehetett látni, hogy egy nagyon mélyen beivódott mozgulatsort viszek véghez, ami annyira nem igényli a figyelmet, hogy így, mikor a mozgulatra figyelek, alig tudom hibátlanul végigvinni. És akkor ebben a tétovázásban megláttam a lényegét: az első mozgulatsor után a másodikat kétféleképpen lehet csinálni: vagy alábújtatja a fűzőt az ember, vagy fölé. Én gyerekkorom óta mindig az egyiket csináltam, úgy esett kézre. Mindig. Nem is gondoltam volna, hogy másik lehetőség is van. Szinte hihetetlen, de olyan ez mint egy titkos tanítás. Negyven éve az orrom előtt van a másik lehetőség is, és nem tudok róla. A lehetőség, amit még nem láttam meg. Rendben van, de azt is be kell bizonyítani magamnak, hogy a másik a helyes megkötés! Így hát elkezdtem a cipőfűzési gyakorlatot. Az egyik cipőt az egyik, a másik cipőt a másik módszerrel kötöttem meg, majd sokat járkáltam. Az egyik kötés kibomlott a másik nem. Akkor megfordítottam, a másik cipőt az egyik



1. ábra




2. ábra

módszerrel, az egyik cipőt a másikkal kötöttem meg, aztán megint el mentem járkálni, először föl a Csernely felé vezető útra, majd a Szilvássvárad útra. Sok kilométert tettem meg. Az egyik kötés egy idő után kibomlott, akármilyen szorosan is húztam meg, a másik egész estig sem bomlott ki. Az eredmény hasonló volt akkor is, ha másik cipőt vettem fel, vagy ha egyik nap mindkét cipőt az egyik módszer, másik nap a másik módszer szerint kötöttem meg. Összefoglalva: felismertem, hogy nem mindegy, hogyan kötjük meg a cipőnket. A kétféle lényegileg különböző megkötés közül az egyik egy idő után kibomlik, a másik nem.

Akkor pedig arra a kérdésre, hogy hogyan kell megkötni a cipőfűzőnket, nem lehet egyértelmű választ adni. Ugyanis megfelelő válasz csak akkor adható, ha az is világos, hogy mit szeretnénk elérni. Azaz, ha azt szeretnénk elérni, hogy a cipőfűzőnk egy idő után kibomoljon és megnövekedjen az esélye annak, hogy megbotoljunk a saját lábunkban, és elessünk, akkor úgy kell megkötni, ahogy az 1. ábra mutatja.

Ha pedig azt szeretnénk elérni, hogy a csomó hosszú ideig tartson, és ne bomoljon ki, és huzamos időn keresztül se kelljen foglalkozni cipőink megkötésével, akkor a 2. ábra kötésmódját válasszuk.

Így utólag már rájöttem, hogy hol követtem el a hibát: úgymint a cél, de annak megvalósítása is, teljesen tisztázatlan volt számomra. Negyven évig mindössze csak annyit vettem észre, hogy idegesít, bosszant és időnként kellemetlen helyzetbe hoz a cipőfűzővel kapcsolatos kioldódás. Sőt még azt sem tisztáztam, hogy egyáltalán mit szeretnék. Ugyanis ha azt szeretném, hogy időnként hasra eshessek, akkor minden rendben van. Akkor is van feladat, de akkor legalább a cipőt helyesen kötöm meg. Ha viszont nem ez a célom, akkor meg kell tanulnom másképpen megkötni a cipőmet. Könnyű rájönni, hogy végül ezt azt utóbbi megoldást választottam. Néhány napi gyakorlás után átszoktattam magam, és azóta a 2. ábra szerint kötöm a cipőmet teljes melegegedettségre, immáron több mint harminc éve. 



Lászlók András

# A szon kialakulása Koreában



A *csan* (禪, *chan*) vagy koreai nevén *szon* (*seon*) buddhizmus az egyesített Silla-korban jelent meg Korea területén és elterjedése egybeesett a szövegelemzést, és filozófiai vizsgálódást előtérbe helyező *kjo* (*kyo*) irányzatok meggyengülésével. A *szon* meghonosítása Koreában kínai megjelenéséhez képest viszonylag gyorsan végbement. A *kjo* és a *szon* közti ellentét is igen hamar kibontakozott Koreában és sokkal intenzívebben, mint Kínában. A vetélkedés azonban nem csupán romboló módon, hanem egyben megtermékenyítően is hatott a koreai buddhizmus fejlődésére.

A *szon* mesterek a *kjo* irányzatoktól eltérően főképp a gyakorlatra helyezték a hangsúlyt. Az egyes *szon* központok szerte a félszigeten kezdetben hegyekhez kötődve alakultak ki, együtt a „kilenc hegy” (*Gusan*, ejtsd: *Kuszan*) néven említik őket.

| Hegy                | Koreai alapító                    | Kínai tanító                           |
|---------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
| Kadzsi (Gaji)       | Toi (Doui)                        | Hszü-tang Cse-cang (Xitang Zhizang)    |
| Szilzang (Silsang)  | Hongcsok (Hongcheok)              | Hszü-tang Cse-cang (Xitang Zhizang)    |
| Tongni (Dongni)     | Hjecshol (Hyecheol)               | Hszü-tang Cse-cang (Xitang Zhizang)    |
| Szagul (Sagul)      | Pomil (Beomil)                    | Jen-Kuan Csien (Yanguan Qi'an)         |
| Pongnim (Bongnim)   | Hjonuk (Hyeonuk)                  | Csang-csing Huaj-hu (Zhangjing Huaihu) |
| Szadzsa (Saja)      | Tojun (Doyun)                     | Nan-csüan Pu-jüan (Nanquan Puyuan)     |
| Hijang (Huiyang)    | Pomnang/Csiszon (Beomnang/Jiseon) | Ta-ji Tao-hszin (Dayi Daoxin)          |
| Szongdzsu (Seongju) | Mujom (Muyeom)                    | Ma-ku Pao-cső (Magu Baoche)            |
| Szumi (Sumi)        | Iom (Ieom)                        | Jün-csü Tao-jing (Yunju Daoying)       |

A hagyomány szerint a *szon* irányzatot Pomnang (632–646) szerzetes hozta el Koreába a VII. században. Pomnang Kínában a negyedik pátriárka Ta-ji Tao-hszin (580–651) tanítványa volt, majd miután visszatért Koreába a

Koho-hegyen telepedett le és később tanításait Szinheng (Sinhaeng) szerzetesnek adta át. Szinheng szintén elutazott Kínába, ahol a koreai származású Thedzso Csigong (Taejo Jigong) (703–779) tanítványa lett. Thedzso Csigong a *csan* későbbi háttérbe szoruló északi hagyományvonalához tartozott, amely a fokozatos megvilágosodást hirdette szemben a déli irányzat hirtelen megvilágosodást valló nézetével. Szinheng a két irányzat szintézisét igyekezett megteremteni, tanításai végül több generáción keresztül eljutottak Csiszon Tohonzhoz (824–882), aki a kilenc közül az első önálló koreai *szon* iskola alapítója.

A fennmaradó nyolc iskolából hét a Ma-cu Tao-ji (Mazu Daoyi) (709–788) által alapított *Hung-csou* (*Hongzhou*) iskolából származott. Az alapító koreai mesterek kínai tanítói – Hszü-tang Cse-cang, Jen-Kuan Csien, Csang-csing Huaj-hu, Nan-csüan Pu-jüan és Ma-ku Pao-cső – a nagy Ma-cu közvetlen tanítványai voltak.

Ma-cu a *tathágatagarbha* filozófia és a *Pradzsnjápáramitá* irodalom sajátos ötvözetét tanította és – utódai állításai ellenére – jól ismerte a buddhista irodalmat. Nagy hatással volt rá a *Lankávátára szútra*, illetve *A hit felkeltése a mahájánában* (大乘起信論, *Dasheng qixin lun*) című mű. Ma-cu gyakran idézett kijelentése, miszerint „a tudat a Buddha” azt a nézetet tükrözi, hogy minden érző lényben jelen van a buddha-természet, és hogy ez a buddha-természet *végeredményben a közönséges emberi tudat, A hit felkeltése a mahájánában* „egy tudata”.

Az *avatamszaka* (kínai *huayan*, ejtsd: *hua-jen*, koreai *hwaeom*, ejtsd: *hvaom*) iskola „természet-keletkezésről” vallott gondolatai is megjelentek Ma-cu tanításaiban. A *hua-jen* mesterek – összhangban *A hit felkeltése a mahájánában* nézeteivel – azt állították, hogy a természetből, a tiszta lényegiségből, a tudati megkülönböztetés által jönnek létre a jelenségek, amelyek visszavezethetők erre a tiszta forrásra. Ma-cu szerint,

mivel a hétköznapi élet jelenségei valójában a végső valóság működésének a megnyilvánulásai, a jelenségek és a végső valóság azonos értékűek.

Míg Ma-cu a *hua-jen* iskola több nézetével szimpatizált, a koreai *szon* mesterek a *kjo* irányzatok közül főképp pont a *hvaom* iskolát támadták, mivel a korban a *hvaom* volt a legsikeresebb és a legismertebb filozófiai iskola.

A koreai alapítók közül az egyik legismertebb Toi (†825) szerzetes, aki miután visszatért Kínából a IX. század elején, megütközött a *kjo* népszerűségén és a *szon* mellőzöttségén, ezért kínai elődeit meghaladó intenzitással kezdte támadni a *kjo* iskolákat.

Toi szerint a buddhista gyakorlónak a megvilágosodást saját tudatára támaszkodva kell elérnie, nem pedig szövegekre hagyatkozva. Toi a tudat fokozatos művelését szükségtelennek tartotta, a „nem-gondolkodás” és a „nem-művelés” közvetlen módszerét vallotta. A hirtelen megvilágosodás gondolata Koreában Toi tevékenységével jelent meg először. A buddhista tanítások öt osztályát csupán *ügyes eszközöknek* tartotta és élesen szembeállította a *szon* mesterek közvetlen megvalósításával.

A kor másik ismert alakja Mujom (799–888) szerzetes, aki eredetileg a *hvaom* iskola tagja volt, és kínai tartózkodása során győződött meg a *csan* elsőbbségéről.

Szerinte a buddhista tanítás csak egy célszerű kifejezési mód, amely alkalmazkodik a különböző tanítványok képességeihez. Az egyetlen igaz út a pátriárkák közvetlen tanátadása. Még a legjobban megválasztott szavak is tartalmazzák a dualisztikus gondolkodás csíráit, ezért szennyezettek. Mivel a *szon* közvetlen tanátadása nem függ a szavaktól, nem lehet szennyezett. A szövegmagyarázó irányzatok tanítása csupán az igazság tökéletlen bemutatása, a *szon* ezzel szemben maga az igazság. Feltehetően Mujom volt az első, aki ténylegesen leírta a *szon* és a *kjo* közti különbséget.

A kilenc iskola közül utoljára az Iom (869–936) által alapított Szumi-hegy iskola alakult meg. Iom kínai mestere Jün-csü Tao-jing (†902) a – Ma-cu leghíresebb kínai kortársától – Si-tou Hszi-csientől (Shitou Xiqian) (700–790) eredeztethető *csan* irányzathoz tartozott és Tung-san Liang-csie (Dongshan Liangjie) (807–869),

a *Cao-tung* (*Caodong*) iskola alapítójának közvetlen tanítványa volt. A későbbiekben a *Cao-tung* iskola tanításainak azonban nem volt komolyabb hatása a *szon* koreai fejlődésére.

A X. századra a *szon* elvesztette kezdeti lendületét és vitalitását. Ebben az időben jelent meg Koreában a kínai *fa-jen* (*fayan*) iskola, amely egyformán fontosnak tartotta a *csan* meditációt és a buddhák nevének recitálását (koreai *yeombul*, ejtsd: *jombul*). Az iskola harmadik kínai pátriárkája Jung-ming Jen-sou (Yongming Yanshou) (904–976) révén, aki egyben a *csing-tu* (*jingtu*) iskola ötödik pátriárkája is volt, a tiszta föld tanítások egyesültek a *csannal*. Napjaink *szon* irányzatának számos vallásos gyakorlata a *fa-jen* iskola révén jelent meg Koreában.

## Csinul

Podzso Csinul (普照知訥, Bojo Jinul) (1158–1210) a koreai buddhizmus egyik legfontosabb alakja. Életéről és műveiről a legjobb összegzést Bushwell írta [Buswell, Robert E. 2012. *Chinul's Life, Thought, and Writings*. In: Buswell, Robert E. (ed. by) *Collected Works of Korean Buddhism*, Vol. 2.]. Annak ellenére, hogy *szon* gyakorló volt, mélyen érdeklődött a *kjo* iskolák tanításai iránt. A koreai *szon* megértése Csinul tanításainak ismerete nélkül szinte lehetetlen.

A Korjo (Goryeo) fővárosban született, édesapja a helyi állami akadémia rektora volt. Mivel születésétől fogva gyenge testalkattal rendelkezett, édesapja megfogadta a Buddhának, hogy ha fia felépül betegségeiből, szerzetesnek adja. A fiú rövidesen megerősödött, és nyolc évesen felavatták a buddhista rendbe.

Csinul előjárója *Szingvang Csonghü* (Singwang Jonghwi) a Szagul-hegyen létrejött iskolához tartozott és a Kulszan (Gulsan) kolostorban élt. Az ifjú szerzetes kapcsolata előjárójával nem volt túl szoros. Csinul kivételes intelligenciája és hajlama a magányra inkább remeteként folytatott autodidakta tanulmányokra ösztönözte, mint mesterek látogatására. A személyes tanácsok hiányát a buddhista szövegek tanulmányozásával kárpótolta. Talán ennek tudható be, hogy kínai tanulmányokra sem szánta el magát.

A kolostorban töltött kilenc év tanulás után a fővárosba indult letenni vizsgáit, ahol meg-

ütközött a szerzetesek között tapasztalt világi légkörtől. Bár vizsgáit teljesítette, úgy döntött, hogy nem kíván a fővárosban egyházi tisztsége-



ket betölteni. Barátaival elhatározta, hogy kínai mintára ún. „elvonuló közösséget” alapít. Később ez lett a *szamádhi* és *pradzsnjá* közösség.

A közösség megalapítása a fővárosban azonban politikai természetű akadályokba ütközött, amiknek a hatására Csinulnak nem sikerült megfelelő helyszínt találnia a közösség elindítására. Végül egy időre feladta tervét, és a Csongvon (Jeongwon) kolostorban telepedett le.

A hatodik pátriárka platform szútrája (六祖壇經, *Liuzu tanjing*) olvasása közben a Csongvon kolostorban 1182-ben élte át első megvilágosodását. Az élmény és Kuj-feng Cung-mi (Guifeng Zongmi) (780–841) gondolatainak hatására fogalmazta meg egyik legfontosabb tanítását, miszerint a buddhista úton elengedhetetlenül szükséges a tudat abszolút természetére irányuló kezdeti hirtelen megvilágosodás, amit aztán a *szamádhi* és *pradzsnjá* fokozatos művelése kell, hogy kövessen. Csinul kritizál-

ta Ma-cu és követői álláspontját, akik szerint miután a hirtelen megvilágosodás hatására a gyakorló ráébred arra, hogy az összes szennyeződés alapvetően üres, meg is szabadul tőlük. Csinul szerint ebben az esetben nem lenne szükség üdvös tulajdonságok fejlesztésére és a szennyeződések ellensúlyozására, ami végeredményben értelmetlenné tenné az egész buddhista utat.

Cung-mi – a *hua-jen* iskola ötödik pátriárkája és egyben a *ho-cö* (*heze*) *csan* irányzat pátriárkája – szinkretizmusra törekvő nézeteinek hatása kimutatható Csinul legtöbb művében. Cung-mi és Csinul minden *dharmák* forrásának az üres és nyugodt abszolút tudatot tekintette. Ez az abszolút tudat megegyezik *A hit felkeltése a mahájánában* „egy tudatának” abszolút aspektusával vagyis a *tathátagagarbhá*-val. Bár szavakkal kifejezhetetlen, tiszta, éber működés jellemzi. „Üres” a szennyeződésektől de „nem üres” a buddhaság minőségeitől. Akár megvilágosodott az ember akár nem, ez az üres és nyugodt tudat mindig tiszta és változatlan, azonban éber működése folytán képes arra, hogy a körülményektől függően különböző jelenségek alapja legyen. A kezdeti megvilágosodás ennek az üres és nyugodt abszolút tudatnak a felismerése.

Cung-mi és a *ho-cö* iskola központi gyakorlata – vagyis a hirtelen megvilágosodást követő fokozatos művelés – a „nem gondolkodás”. Csinul interpretációjában a *szamádhi* valójában a tudat nyugodt, abszolút természete, a gondolatoktól mentes szemlélődés, míg a *pradzsnjá* a tudat analitikus működése, a jelenségek ürességére irányuló éberség.

Csinul 1185-ben áttette székhelyét a Pomun (Bomun) kolostorba. Ebben az időben kezdett el intenzívebben foglalkozni a *kjo* és a *szon* kibékítésével. Meggyőződésévé vált, hogy a *szon* hozzáállás, vagyis a tudattól tudatig történő tanátadás igazolható a *szútrákban* foglaltakkal.

Második megvilágosodását Li Tung-hszüan (Li Tongxuan) *Avatamszaka szútrá*hoz írt kommentárjának olvasása közben élte át. Fa-cang (Fazang) – a *hua-jen* iskola harmadik pátriárkája – filozófiai interpretációjával szemben Li Tung-hszüan az *Avatamszaka szútrát* gyakorlati oldalról közelítette meg és főként a „termé-

szet-keletkezés” elvéből kiindulva magyarázta. Li Tung-hszüan szerint a buddhák és a szenvedő lények tudatának lényegisége megegyezik. Ezt az igazságot a tudati szennyeződések és a megkülönböztető gondolkodás miatt nem ismerjük fel. A cél ráébredni a tudat eredendően tiszta természetére, ha ez megtörténik, akkor a hétköznapi tudat és a buddhaság abszolút tudata egybeolvad. Csinul szerint a halál után a test elbomlik, és visszatér a természethez, azonban – összhangban Li Tung-hszüan nézeteivel – az „egy tiszta dolog” örök. A megvilágosodással járó szellemi kincseket ezért mindenkinek a saját tudatában kell keresnie.

Csinul Li Tung-hszüan gondolatait használta fel a *kjo* és a *szon* összehangolására. Véleménye szerint a *szon* kijelentése, miszerint „a tudat a Buddha” párhuzamba állítható a *hvaom* iskola nézeteivel. A *hvaom* iskola értekezései Csinul szerint azokhoz a gyengébb képességű gyakorlókhoz szólnak, akiknek szükségük van a fogalmi megközelítésmódra. A későbbiekben azonban el kell hagyni a fogalmi elemzést, és helyette az igazság közvetlen megismerését kell megvalósítani. A *kjo* és a *szon* így teljesen összhangban van egymással, mindössze módszerük különböző a tanítványok képességeihez igazodva. Nézete párhuzamba vonható Cung-mi nézetével, aki szerint a buddhák szavai (vagyis a buddhista szövegek) és tudata (vagyis a *csan* megvilágosodás-élménye) nem lehetnek ellentétben egymással.

Csinul 1088-ban meghívást kapott a Kodzso (Kojó) kolostorba, ahol találkozott néhány szerzetessel azok közül, akikkel eltervezték a *szamádh*i és *pradzsn*yá közösség megalapítását, így végre elkezdődhetett a közös elvonulás. Csinul erre az alkalomra írta *Bátorítás a gyakorlatra: A szamádh*i és *pradzsn*yá közösség egyezsége (勸修定慧結社文, *Gwonsu jeonghye gyeolsa mun*) című művét.

A közösség idővel egyre nagyobb hírnévre tett szert és Csinulnak egyre több tanítványa lett, akiknek az elhelyezése kezdett gondot okozni. Csinul ezért elküldte Szu nevű tanítványát, hogy keressen egy alkalmasabb helyet a közösség számára. Szu végül rátalált a felhagyott Kilszang (Kilsang) kolostorra a Szonggvang-hegyen (Songgwang-san). Szu 1197-ben

elkezdte a helyszín előkészítését. A hírré Csinul elhatározta, hogy elhagyja a Kodzso kolostort.

Nem ment azonban egyből a Szonggvang-hegyre, hanem szükségesnek érezte a rá váró feladat végrehajtása előtt saját gyakorlatának fejlesztését, ezért hosszabb időt töltött el a Szangmudzsuam (Sangmujuam) remetéségben. A hely jó hatással volt Csinulra, és számos csodás esemény jelezte követői számára, hogy elérte a teljes megvilágosodást. Ebben az időben szerezte meg Ta-huj Cung-kao (Dahui Zonggao) mester feljegyzéseit, amiket olvasva megismerkedett a *kan-hua csan* (koreai *ganhwa seon*, ejtsd: *kanhva szon*) technikával. A *kan-hua* kínai kifejezésre talán a legjobb magyar interpretáció a „kulcsszó”. A *kan-hua* egy ismert *csan* történet (koreai *gongan*, ejtsd: *kongan*) tartalmát egyetlen szóban foglalja össze. A technika alkalmazása során a gyakorló a *kan-hua* felett szemlélődik. Csinul harmadik, utolsó megvilágosodását a *kan-hua csan* technika segítségével érte el.

Csinul három megvilágosodás-élménye *Moguja titkai a tudat műveléséről* (牧牛子修心訣, *Moguja Susim gyeol*), *Értekezés a buddhaság teljes és hirtelen eléréséről* (圓頓成佛論, *Wondon seongbullon*), illetve *Értekezés a kulcsszó vizsgálatát illető kételyek feloldásáról* (看話決疑論, *Ganhwa gyeoruiron*) című műveiben, mint a buddhista gyakorlat három legfontosabb megközelítésmódja testesült meg.

Csinul három évig tartózkodott Szangmudzsuamban, majd társaival elindult a Kilszang kolostor felújításán dolgozó tanítványaihoz. A Szonggvang-hegyen létrejött közösség rendkívül népszerű lett, és sokan csatlakoztak hozzá. A Szonggvang-hegyet később Csogje-hegyre (Jogye-san), a Kilszang kolostort pedig Suszon kolostorra (Suson-sa) nevezték át és a Korjo-kor legnépszerűbb kolostora lett. Csinul haláláig a Csogje-hegyen maradt, utódjának kedves tanítványát Hjeszimet (Hyesim) nevezte ki, akinek szolgálata alatt a közösség tovább virágzott.

Csinul olyan tanítási rendszert alakított ki, amely Li Tung-hszüan *hua-jen* látásmódját, a Kuj-feng Cung-mi által kifejlesztett *csan* gyakorlat támogatására használta fel. Működésével sikeresen hangolta össze a *kjo* és a *szon* irányzatokat, művei a koreai szinkretikus buddhizmus legfontosabb iratainak tekinthetők.

Csinul azonban Sim szerint több téren eltért korának hagyományos *szon* megközelítésmódjától [Sim, Chae-Ryong 1981. *Szon* Tradition in Korea – as represented by Csinul's Pojo Szon – In: Korea Journal Vol. 21. No. 8. Aug. pp 14–31.].

Egyrészt szakított Mujom nézetével, amely élesen szembeállította a *kjo* és a *szon* irányzatokat, másrészt szembehelyezkedett Toi pejoratív véleményével a *hua-jen* tanításokat illetően. Csinul azzal, hogy szakított a „kilenc hegy” mestereinek számos elképzelésével – a meglévő különbségek ellenére – valójában visszatért Ma-cu és Cung-mi hagyományos *csan* látásmódjához, amely a buddhista szövegeket a *csan* gyakorlat filozófiai megalapozásául használta.

Abban viszont ténylegesen szembehelyezkedett a *csan* irányzattal, hogy nem tulajdonított jelentőséget a személyes mester-tanítvány kapcsolatnak, illetve a mestertől kapott tanítványnak. Ennek következtében – bár Csinul jelentősége óriási a *szon* későbbi fejlődésére – a *Csogje* rend Thego Pou szerzetest tartja a rend és a kínai hagyomány közti összekötő láncszemnek.

## Thego

A Korjo-kor másik fontos alakja Thego Pou (太古普愚, Taego Bou) (1301–1382), akinek a nevéhez fűződik a „kilenc hegy” iskoláinak egyesítése a *Csogje* rend keretén belül. Thego életéről és mondásairól a legjobb kiadványt Cleary állította össze [Cleary J. C. 1988. *A Buddha from Korea: The Zen Teachings of T'aego*].

Tizenhárom évesen avatták szerzetessé. Fiaalkorában sokat vándorolt a félsziget területén és számos mestert és templomot meglátogatott. Huszonhárom évesen egy *csan* mondáson (A tízezer dolog visszatér az egyhez, de az egy mihez tér vissza?) elmélkedve tapasztalta meg először a megvilágosodást, amit öt év múlva szintén egy *csan* mondáson (Van-e a kutyának buddha-természete?) elmélkedve követett a végső felébredés.

Negyven éves korában utazott Kínába, ahol találkozott a *Lin-csi* (*Linji*) iskolához tartozó Si-vu Csing-kung (Shiwu Qinggong) (1272–1352) mesterrel. Si-vu egy hagyományos *csan* be-

szélgetést követően meggyőződött arról, hogy Thego elérte a megvilágosodást, így létrejött a *Csogje* rend folytonossága a *csan* pátriárkákkal.

A „kilenc hegy” egyesítését Kongmin (1330–1374) királlyal ápolt jó kapcsolata révén tudta elérni, aki a „Királyi Tanító” címet adományozta neki. Hatvanöt évesen kérte meg a királytól az engedélyt a visszavonulásra, majd ismét Kínába utazott. Ezt követően a király egy Szin Ton (Sin Don) nevű korrupst szerzetes befolyása alá került, aki igyekezett Thego munkáját befeketíteni. A király elvette Thego címét, majd 1371-ben Szin Ton halála után visszavonta döntését és a „Nemzet Tanítója” címet adományozta neki.



Thego utolsó éveiben végleg visszavonult a közélettől. Halála után munkája elismeréseképpen a posztumusz „Tökéletesen Megvalósított Szon Mester” címet kapta az udvartól.

Thego tevékenységével a *szon* legfontosabb korszaka lezárult Koreában. A Korjo-kort követő Ji (Yi) korban az állami ideológia a konfucianizmus lett, a buddhizmust pedig államilag szorították vissza. Ettől fogva a *szon* – egészen XIX. századi feléledéséig – bűvópatakként húzódt meg a koreai kultúra hátterében. ☞



Zelei Péter  
*Versek*



*Éreztem csak*

Ma egész későig nem láttam az eget  
(éreztem csak),  
és este – mikor már-már lefeslett  
a szürkület,  
és a hűvös-hosszú felhők kezdtek a  
narancssárga szeleknek alá-alábukni,  
–, akkor  
felhúztam a tubusfehér redőnyt,  
és pislogtam fel  
az éj anyagának szövődő  
lágyszövetére.

*Október*

Rétet, párát  
fegyvert  
virágot  
farkast  
tavaszt  
gyógyszert  
áldást  
lépést  
ájulást  
adást  
vigaszt  
hangot  
hegyet  
nyúlást  
fekvést  
lantot  
eret  
szelet  
látást  
bízást  
havat  
magasat  
halált  
közepet



*A cselekvésért*

Nao-szen meditáció után  
tenyerével próbálta ellegyinteni  
a méceslángot, de az nem aludt el.  
Nao-szen kinyitotta szemét,  
és felnevetett.  
Elfújta a lángot, majd  
kicsivel később gyufával  
sétált az oltárhoz, s újra  
meggyújtotta a mécsest.  
Ettől kezdve soha nem cselekedett  
haszontalanul.

*Haikuk*

*Első hóban friss  
nyomokat látni, figyeld,  
ahogy meggörnyedsz*



*A víz mintha csak  
elfelejtett volna el-  
válni az égtől*



*Hosszú, kék ruhás  
pára-dallamban kislány  
a szeme is kék.*

Sallai Zoltán

# Szerzetesség

## Adok-kapok?



Részt vettem előadóként egy órán, a buddhista főiskolán. Arra kértek, hogy beszéljek a kolostori életről, a szerzetesekről, problémáikról, lehetőségeikről. Tudtam, hogy olyanoknak beszélek, akik – hozzám hasonlóan – a főiskolát elkezdve, a szerzetesekre is az áhítat páráján át tekintenek. Ha kopasz és sárga/szürke/fekete/barna köntösbe tekert személyt látnak, nem is gondolkodnak azon, hogy vajon tényleg tiszteletreméltó-e az illető, és a szavait is azonnal elfogadással hitelesítik.

Beszéltem a szerzetessé válás egykori és mai folyamatáról, arról, mit tehetnek ma és mit tesznek ma a kolostor falain belül és kívül, milyen lehetőségeik vannak a tanításra, tanulásra, illetve nekünk milyen lehetőségeink származnak ebből. Hiába kérdeztem a hallgatókat, csak hallgattak, nem véleményeztek, még provokációkra sem reagáltak. Óra után azonban azt hallottam vissza, hogy zokon vették, amiért nem kellő tisztelettel beszéltem a szerzetesekről.

Ez vezetett gondolataim újraértékeléséhez és összefoglalásához.

A Buddhának – számomra – legfontosabb tanítása, hogy mindent magam mérlegeljek, és csak azt fogadjam el, amit megtapasztaltam, amiről meggyőződtem. Kétkedjek, de eredményeimmel ne kérkedjek. Ennek jegyében vizsgáltam meg a 3 év alatt hallottakat, olvasottakat és általam leírtakat, valamint a kolostori- és utazások közben szerzett tapasztalataimat.

Honnan indult a buddhista szerzetesi lét, mi volt a múltban, nem érdekes a jelen pillanatban. Annál inkább az, hogy mi a szerepe (feladata, lehetősége) ma a szerzetesi létformának, mit adhat a világi embereknek és mit kaphat azoktól? Hogyan segíthetik a buddhizmus megőrzését, a Dharma megismerését, terjesztését a szerzetesek? Hogyan jelenik meg a világi emberek hétköznapijában a Dharma, a buddhista erkölcs?

Természetesen a buddhista szerzetesek egyetemes szanghája ugyanúgy nem homogén, mint bármely más közösség. Van, aki azért lesz szerzetes, mert kiábrándul más vallásokból, és a buddhizmus eszméinek megismerése és annak terjesztése válik vonzóvá. Van, aki azért, mert – hozzám hasonlóan – beájul a Buddha alapítványaitól, és az életkorát tekintve „elérkezettnek látja az időt”, de vannak, akik úgy gondolják, hogy itt majd megkapják a megfelelő útmutatásokat, irányításokat és csak tenni kell a dolgukat, hogy elérjék a megvilágosodást. Sőt vannak olyanok is, akik egyszerűen „bemenekülnek” a kolostorba, elengedve a világi gondjaikat, vagy hátrányos helyzetükből adódó kellemetlenségeket, vagy egyszerűen nem tudnak a világi életben érvényesülni valamiféle hendikeppes helyzetükből adódóan. Ez utóbbiakat szoktam megélhetési szerzetesnek minősíteni, és ebben az esetben nem érzem hibának a minősítést. Ugyanis nem lehetünk szemellenzősek, és nem hihetjük, hogy a buddhista szerzetes, mind szent céllal éli életét.

Mi vetítjük a szerzetesekre elvárásainkat, mi tesszük őket egyetemesen tiszteletreméltóvá és emeljük olyan piedesztálra, amelyre maguktól nem feltétlenül törekszenek. Azután csalódunk, amikor kiderül, hogy a kedves, mosolygós szerzetes a titkárnőjével folytatott viszonyt, majd vezeklés után újra felöltötte szentember arcát, és tovább hirdeti a buddhista erkölcsöt, vagy a másik, aki nyíltan vallja, hogy a muszlimokat ki kell irtani, el kell üldözni. Úgy gondolom, teljesen félreértjük a szerzetesek életét, szerepét a mai világban. Kérdéseket teszünk föl nekik és várjuk az igaz választ. Tanításokért folyamodunk olyanokhoz, akik egy elzárt világban élnek, ahol nem szembesülnek a mi hétköznapi problémáinkkal, nem ismerik gondjainkat.

Pont azért tettem le a szerzetesi létről, beláttam, hogy kivonulva a mai kor problémáinak köréből egy elszigetelt, biztonságot adó,

ingerszegény környezetbe, a Dharmával tudok ismerkedni, a Buddha tanításait tudom tanulmányozni, csak azt a célt nem tudom követni, amiért akartam ezt a létformát. Nem tudok a világi embereknek úgy beszélni a Dharmáról, hogy az a hétköznapi életük vezetéséhez, szemléletük kialakításához adjon – a buddhista erkölcsöknek is megfelelő – útmutatást. Pedig ezt látom a szerzetesek legfontosabb mai lehetőségének, amit adni tudnak a világiaknak. Inspirálni a követőket arra, hogy merjenek magukban keresni a válaszokat, hogy ne mások tetteinek, gondolatainak bírálatából teremtsenek fölösleges belső feszültségetek, ne a filozófiákban keressék a megoldásokat és ne könyvekben, vagy interneten a gurukat. Abban tudnak igazán segíteni, hogy újra és újra visszavezessék a tudatunkat önmagához, felhívják figyelmünket a szabadságunk létezésére, hogy kizökkentsenek tényeink, attitűdjeink statikus ragaszkodásából.

Mi pedig azzal adhatunk a szerzeteseknek, ha megismertetjük őket gondolkodásunkkal, elképzeléseinkkel, ha inspiráljuk őket arra, hogy vizsgálják felül a régi iratok igazságának vélt ta-

nításait. Ha biztatjuk őket, hogy ne támaszkodjanak az írásokra ők sem, merjék az életvitelüket, szabályaikat, fogadalmaikat megvizsgálni, felülbírálni és változtatni azon. Ha felmutatjuk, hogy nem a külsőségeik, a szertartásaik és a régi – alig betartható – előírásokhoz való ragaszkodásuk alapján tekintjük őket tiszteletreméltónak. Amíg azt mutatjuk feléjük, hogy számunkra ezek a fontosak, addig ne várjuk, hogy más tanítsanak, mint amit a régi pergameneken találnak. Ha a Buddha azt tanította, hogy kérdőjelezzünk meg mindent addig, míg nem próbáltuk meg, míg nem vizsgáltuk meg, akkor miért ne tehetné ugyanezt a szerzetes is? Ő miért ne kérdőjelezhetné meg a tanításokat?

El kell a mai kor emberének gondolkodni azon, hogy mit akar tenni az életével, hogy akarja létezésével nem megrovidíteni, hanem meghosszabbítani az emberi létet a Földön, és ennek megfelelően kell kialakítania erkölcsét. Ha pedig ezt nem ismerteti meg a szerzetesekkel – akikkel tanácsért, tanításért fordul –, akkor azok soha nem lesznek képesek buddhista paneleken, hangzatos lózungokon és gyönyörűséges dharmabeszédeken kívül mással szolgálni. ☞



Szeremley Anett festménye

Ódor Máriusz

# Automatizmusok



Mitől lesz az emberből automata? Ott van mondjuk az egyik kedvenc témám, az autóm (ráadásul az automatizmus szó töve is az autó, további gondolat, hogy az autoimmun szó töve is az auto) üzemanyag fogyasztása.

Múltkor említettem egy idősebb szakinak, (a bükkmogyorósi Feri bácsinak, már akinek mond ez valamit) hogy ki kéne találni, milyen módon lehet az autóm fogyasztását csökkenteni. Az öreg persze csak az üzemanyag adagolás csökkentésében gondolkozott, és azzal kezdte, hogy egy ilyen nagy menetteljesítő autón (310000 km van már a jószágban) nem lehet az üzemanyag befecskendezést csökkenteni, mert a csökkent kompresszió miatt télen nem fog elindulni. Szóval az üzemanyag fogyasztás csökkentését, elsősorban és csak is, az üzemanyag közvetlen csökkentésével tudta elképzelni.

Viszont én nem így gondolkoztam, és nem erre gondoltam elsősorban. Inkább sok kisebb nagyobb változtatásra gondoltam. Onnan kezdve, hogy szexuális síkosítóval kell polírozni az autót, hogy a légellenállás csökkenjen valamennyit, (ezt egyébként valamilyen szörfdeszkás filmben láttam) egészen odáig, hogy a generátor áramfejlesztését szabályozni kellene, minek megy, ha nem kell, illetve minek termel több elektromosságot, mint amennyire szükség van. Arra is felhívtam a figyelmét, hogy az se bátortalanítsa el a fantáziáját, hogy valamely változtatás komoly költségekkel járna. Így hirtelen a megfelelő gumi kiválasztása, annak megfelelő légnyomás beállítása, a generátor vezérlése, az autó polírozása, illetve a karosszéria síkosítóval való bevonása, a váltó ház fogaskerekeinek kicserélése (az 5-ből 6 sebességűre alakítása) jöttek fel.

Szóval ma hajnalban felkelve az jutott eszembe, hogy amikor autógumi gyárban dolgoztam, akkor volt egy speciális fejlesztésű abroncs, ez egy nagyon nagy átmérőjű, 19"-os gumi volt, de a megszokottól eltérően nagyon keskeny szélességű, talán 150 mm-es.

Ezt egy luxusautó márka hibrid vagy elektromos autójához fejlesztették, kifejezetten az extrém mértékű fogyasztás csökkentéshez. Fura, szokatlan volt látni az óriási virsli gumit, főleg egy luxusautóhoz elképzelni. Mindeközben a *mém*, ha ezt annak lehet nevezni, egy luxusaútót, nagy és széles, úgynevezett „peres” gumikkal fest le. Egész egyszerűen ez a vagány, a trendi, így tetszik az embereknek. Ez lett betanulva, hogy ez a tetszetős! Gondolkoztam is, hogy fogják ezt eladni a luxusautó vásárlóknak. Most már van erről is elképzelésem, akkor még nem volt.

Ma reggel aztán éppen ennek a guminak a gondolatával ébredtem. Vagyis az adott inspirációt, hogy ennek analógiájára bármely autóra (persze a saját kis autómra gondoltam első sorban) lehet nagyobb és keskenyebb gumit szerelni, ezzel csökkentve a gördülési ellenállást. Viszont ebből fakadt a következő gondolat. Vajon hogyan vásárolnak ma az emberek autógumit? Nincsenek pontos adataim, de elég ránézni a gumikereskedők kínálatára. Rengeteg az alacsonyabb minőségi kategóriás, vagyis az olcsó gumi, van ahol nem is árulnak prémium kategóriás gumikat. Vagyis arra következtettem, hogy az emberek nem is tulajdonítanak a gumi vásárlás esetében figyelmet másnak, mint hogy olcsó legyen. Ez egy viszonylag általános automatizmus, az ár alapján vásárolni. Ez az, amikor nincs döntésünk a vásárlásban. Gyakorlatilag a választás lehetősége ebben az esetben nagyjából nulla. Pedig számtalan egyéb paramétere is van egy guminak.

A legfontosabb az, és szerintem ez kellene az első helyen szerepeljen, hogy mennyire biztonságos. De ez az egész viselkedés egy másik automatizmusra hívja fel a figyelmemet. Az „én kitudom fizetni” illetve az „én megengedhetem magamnak” közötti szemlélet különbségre. Olcsó és nem feltétlenül biztonságos gumival toljuk ki annak a határát, hogy mit engedhetek meg magamnak valójában.

Kengyel Tímea

## Két japán kalligráfia



永 *nagai*

永 *nagai; ei* (kun: *nagai* ながい; kan'on: *ei* えい) jelentése: örökkévalóság, hosszú, hosszadalmas

Ez az írásjel az első, amit a kalligráfusok megtanulnak. Az írásjel lényegében minden olyan ecset vonást tartalmaz, ami a többi írásjelhez is kell.

武 *bu*

武 *takesi; bu* (kun: *take shi* たけし [武し]; kan'on: *bu* ぶ) jelentése: harcos, katona, lovagiasság, fegyver

Ezt az írásjelet azért választottam, mert benne van a budó (武道), a harcművészet et jelentő szóban is.

A kalligráfiák *kaisó* (楷書) stílusban készültek, ez a klasszikus alapstílus.

Dobosy Antal

# A világszemlélet és annak következményei



**A**nnak, hogy milyen világszemlélettel nézünk magunk körül szét, hogy milyen összefüggéseket tartunk igaznak, és hogy a világot hogyan magyarázzuk, konzekvenciális jelentősége van. Következményei vannak az életünkre. Arra, hogy hogyan élünk, mit tartunk értéknek, mit hogyan oldunk meg. Ilyen világszemlélet a buddhizmus is, annak különböző irányzatai is, de a hagyományok, a kultúránk, a vallások és a tudományok is. De ilyen a társadalmi helyzetünkől adódó szemlélet, a családi háttérből adódó értékrend és a saját tapasztalat által kialakított viszonyunk is a világhoz. Nézetünk, értékrendünk komoly hatással vannak életünkre.

Jelen írásban a világszemlélet szubjektív oldalával foglalkozom, és nem azzal, hogy egy világszemlélet helyes-e vagy nem, vagy vajon megfelel-e a tényeknek, de azzal sem, hogy megfelel-e az általánosan elfogadott erkölcsi elvárásoknak. Inkább azzal, hogy, miként befolyásolja életünket, döntéseinket, milyen következmények származnak belőle. Az, ahogyan gondolkodunk a világról, ahogyan magyarázzuk a világban és saját magunkban előforduló jelenségeket, amilyen elvekkel magyarázzuk meg azt, ami velünk és körülöttünk történik, meghatározza értékrendünket, és azt is, hogy mit tehetünk és mit teszünk, és mit nem teszünk.

Ha adott egy szemléleti rendszer, akkor könnyen belátható, hogy egyes jelenségeket könnyű magyarázni ebben a rendszerben, másokat nehéz. Bizonyos problémákat könnyű megoldani, másokat nehéz. Sőt egyes problémákat meg lehet oldani – ha nehezen is –, és vannak olyan problémák, amiket nem vagyunk képesek megoldani. De léteznek olyan problémák is, amelyeket semmilyen módon nem tudunk megoldani az általunk igaznak vélt rendszerben. Nagyon valószínű, hogy minden világszemléletben van olyan probléma kör, mely nem oldható meg a számunkra.

Az élet nehézségei, a felmerülő problémák nagyjából az előbbi három csoportba sorolhatók: könnyűkre, nehezekre és lehetetlenekre.

Ahhoz szoktunk hozzá, hogy szemléletünket, világnézetünket a végsőig erőltetjük a jelenségek megértéséhez. Legtöbbször a végsőig ragaszkodunk ahhoz, hogy a meglévő szemléletünkkel oldjuk meg a felmerült problémákat. Általában nem is ismerünk más szemléletet. Hiszen mindenkinek az van, amije van, azt tartja igaznak, és nem is ismer el más nézőpontot. Probléma alatt nem csak, sőt elsősorban nem, logikai problémát kell érteni, hanem az élet által felvetett helyzeteket, melyekhez így vagy úgy, de viszonyulnunk kell, cselekednünk és ítéleznünk kell. Lássuk be, hogy ugyanúgy előfordul, hogy nem tudunk megoldani élethelyzeteket, ahogy bizonyos logikai problémákat sem! Ha figyelmesen megvizsgáljuk saját életünk dolgait vagy a világ jelenségeit, biztosan találunk olyat, amit nem vagyunk képesek megmagyarázni, vagy nem vagyunk képesek megoldani.

A matematikai tudományban komoly válságot okozott az, hogy kiderült, nem lehet semmilyen módon felépíteni precíz matematikát úgy, hogy ne lennének benne antinómiák, paradoxonok, melyekről nem dönthető el igazak-e vagy hamisak. Mindaddig azt hitték a matematikusok, hogy minden jól felépített matematika teljes, azaz ami a rendszeren belül megfogalmazható, az egyben eldönthető is. A modern matematika tud erről, sőt bizonyítani is tudja, hogy a matematikai világ nem teljes.

Azonban az, hogy az emberi világszemléleti nézetek is így működnének, arról nem szoktunk beszélni. Pedig hát miért ne lehetne itt is hasonló a helyzet. Annyit azonban mindenképpen lehet mondani, hogy egy problémát, egy élethelyzetet a szemléletünktől függően könnyű vagy nehéz megoldani.

Nem azzal szeretnék foglalkozni, hogyan lehetne mégis valamit tenni azért, hogy egy

nehezen megoldható, vagy általunk nem megoldható dolgot belegyömöszöljük a szokásos gondolkodásmódba, és törjük a fejünket, hogy hátha mégis meg lehet oldani az eddigi, azaz hagyományos módszerekkel. Hanem azzal, hogy milyen más világszemléletet kellene létrehozni magamban – vagy melyik az a szemlélet –, AMIBEN AZ ADOTT PROBLÉMA EGYÁLTALÁN MEGOLDHATÓ, vagy KÖNNYEBBEN MEGOLDHATÓ. Ez egy teljesen új kérdésfeltevés! Ne a megoldást keressük egy adott világszemléleti rendszerben, hanem azt a világszemléleti rendszert keressük, amelyikben az adott probléma egyáltalán megoldható vagy könnyebben megoldható. De vonatkoztathatjuk a kérdést arra is, hogy nem megoldást keresünk egy problémára, hanem átlátást, megértést. Az összefüggések megglátását.

Van egy gyermekkori élményem, bár nem vagyok biztos benne, hogy az analógia megfelelő. Vonaton utaztunk valahová a szüleimmel. Én bámultam kifelé az ablakon. Egy erdő mellett haladtunk, a fák összevissza álltak, nem volt semmi feltűnő. De ahogy haladt tovább a vonat, egyszer csak sorokba rendeződtek a fák! Azt láttam, hogy ez egy szabályosan ültetett erdő, és egy pillanatra előtűnt a négyzetrácsos elrendezés is. Ahogy tovább ment a vonat, a látvány megint összekavarodott, és semmi sem látszott már a szabályosságból. Aztán egy kicsit később, bár egy kicsit másképpen, de újra feltűnt a szabályosság, megint látszottak az egyenes sorok.

Ez a gyerekkori élmény vetette fel a következő kérdést: Lehetséges-e, hogy amit én kaotikusnak látok a világban magam körül, az éppen azért tűnik annak, mert rossz helyről nézem? Nem lehet-e az, hogy alkalmatlan a nézőpont, a szemlélet, a világszemlélet ahhoz, hogy meglássuk az összefüggést? Történetesen az a világszemlélet alkalmatlan, ami szerint a magam viszonyát a világhoz berendeztem. Lehet-e, hogy világszemléletem a konyhában még működik, a szobában is működik, a számítógépen is működik, de az étellel kapcsolatos nagy kérdésekre viszont nem működik?

Így a kutatásom annak keresésére irányul, hogy vajon tudok-e másképp gondolkodni a magam helyzetéről! Arra gondolok, hogy nem kicsit másképp, hanem nagyon másképp, bár ugyanarra a világra vonatkoztatva, amire eddig.

Tekintsünk rá a buddhizmusra ebből a szempontból! Ne azzal foglalkozunk, hogy a buddhizmus jó vagy rossz világnézet! Hanem azzal, hogy melyek azok a problémák melyeket a buddhista világnézet segítségével könnyű megoldani vagy átlátni, és melyek azok, melyeket nehéz. Azokhoz a problémákhoz, amiket meg nem lehet megoldani, vagy nagyon nehéz, feltehetően más rátekintés szükséges.

Az útkeresés – ha komolyan vesszük ezt a feladatot –, nem abból áll, hogy megtanulunk mindent, ami a buddhizmussal kapcsolatos, megtanuljuk minden részletét, és ismerjük az összes szútrát és a szentiratokat. Persze ez is fontos, de az még fontosabb, hogy tisztában legyünk, milyen problémákat szeretnénk megoldani, és ha a buddhizmus hagyományos szemlélete ezekhez már nem elegendő, akkor milyen más világszemléletet kellene kialakítani, hogy az adott probléma megoldható legyen az új rendszerben is.

Ezt az új rendszert nevezhetjük újra buddhizmusnak, egy ÚJRAGONDOLT BUDDHIZMUSNAK. Ha azzal a világszemlélettel, amivel élünk – ez most nem filozófiai kérdés, és nem tudományos megfontolás, hanem leginkább vallási hozzáállás – nem tudunk egy bizonyos problémát megoldani, akkor az a dolgunk, hogy világszemléletet váltsunk! Keressünk egy másikat! Nem hiszem, hogy ez a gondolat olyan gyakran felmerül más vallásoknál. Azonban a *zen* felmeri ezt vállalni!

Általában az mondható el, hogy legtöbbször ragaszkodni szoktunk, ahhoz az egyfajta világszemléletünkhöz, ami van, amivel együtt éltünk idáig. Mégis mindenkit arra biztatok, hogy váltson világszemléletet bátran! Keressen újat! Keressük azt saját magunkban, ne kívülről várjuk! Bár lehet, hogy kívülről is sok segítséget kapunk ehhez. Próbáljunk meg nagyon másképp gondolkoznunk, mint eddig!

Egy idő óta magamtól már ezt várom el. Azóta különösen, hogy rájöttem, bizonyos problémák eleve úgy generálódnak, hogy az meglévő rendszerben meg sem lehet oldani. Viszont egy másik irányból ránézve még az is előfordulhat, hogy a probléma megszűnik problémának lenni. Vagy ha igen, akkor meg könnyű megoldani.

Úgy gondolom, hogy a magam részéről bizonyos eredményeim már vannak. Úgy gondolom, hogy az által, hogy ezt a módszert ismerem és tudom alkalmazni, életem és a hátralevő pár év értelmessé válik. F fiatal koromban még nem tudtam ezt megcsinálni, sőt olyan fiatal voltam, aki nagyon szeretett vitatkozni, mindig volt határozott véleménye arról, hogy mi hogyan van, mi hogyan igaz. És megvallom őszintén, ezt eléggé keményen képviseltem is. Szerettem szembesülni másokkal, és igyekeztem azt elérni, hogy én legyek az okosabb.


Ma egészen más az attitűdöm. Most azért érdekel mások véleménye, hogy kiderüljön számomra, mennyire másképp tudnak mások gondolkodni. Sokszor nagyon meg is lep az, hogy bizonyos dolgokra annyira másképp lehet ránézni, annyira eltérően. De nagyon másképp! És ez engem nagyon inspirál. Például kíváncsi vagyok, hogy képes valaki úgy látni egy dolgot, amit én nem látok problémának, hogy az neki igenis probléma legyen. Arra vagyok kíváncsi, hogy honnan néz az az illető. De fordítva is igaz, hogy amit én problémának látok, azt hogyan nem látja ő problémának.

Vajon én is tudnék a kérdésre másképp nézni. Akár úgy is, ahogy ő lát. A feladat tehát az, hogyan lássak úgy. Persze nem biztos, hogy nekem az a látásmód ideális, de az nem kétséges, hogy a tudatom képes rá. Képes arra, hogy világszemléleteket is váltson, akár egy életen belül. Azaz nem kell megvárni, hogy gyerekeinket majd megtaníttuk, aztán ők majd úgy tanítják az ő gyerekeiket tovább, és esetleg pár száz, vagy ezer év után majd elkezd másképp látni a majdani generáció. Ha itt van ez a rövid kis életke, ezen belül is megvalósítható. Lehet egyik pillanatról a másikra másképp látni, akár szándékosan is, úgy, hogy egyik nap így látok, így gondolkodom, és így nézek körül a világban, aztán másnap fölkelek, és egy másik szemlélettel nézek körül a világban.

Erre akár egy példát is mondhatnék. Én természettudományos és műszaki képzettségű ember vagyok. Nekem ez a fizikai világ maga, nem probléma, nagyrészt átlátom. Nagyon sok természettörvényt ismerek, ezeket tanultam is, érdekel is, nem egy idegen világ vesz körül. Egyrészt tudom ezt a világot a műszaki

és a tudományos oldaláról is nézni, majd képes vagyok félretenni ezt a látásmódot, és tudom szubjektív szempontból is vizsgálni azt, amit látok, függetlenül attól, hogy milyen természeti törvényeknek van kitéve. Azt vizsgálva, hogy nekem mit jelent az a dolog vagy jelenség. Persze létezik még sok más szemléletmód is, de ezzel a szemléletmóddal nem rugaszkodom el túlságosan messzire attól, ahogy látni szoktunk.

Azt állítom, hogy nekünk embereknek, meg van az a képességünk, hogy **SZEMLÉLETÜNKET TUDATOSAN MEGVÁLTOZTASSUK**, átválthassuk. Ha ezzel a lehetőséggel élni akarunk, akkor mód van rá. De kérdés az, hogy kell élni egy másik szemléletet kialakításának elkezdése érdekében? Ehhez próbálkozni is kell. Ez a kérdésfeltevés és megközelítés buddhizmus, mert úgy a módszer, mint maga a világunk is a tudatból van levezetve. Az, hogy egy másik szemlélettel nézünk rá egy problémára, és ezzel a másik szemlélettel a probléma könnyebben megoldható, mert más módszereket ajánl, mit az előző, akkor ez, egy tudatból levezetett problémamegoldás. De az is tudatból levezetett problémamegoldás, hogy egy adott gondolkodásmódon belül maradok. És az is, ha az egész világszemléletemet kicserélem egy másikra, és azt használom a problémához.

Be kell vallanom, hogy a matematikában – vagy a fizikában akár –, ezek a módszerek ismertek. A matematikában úgy szoktunk gondolkodni, hogy felállítunk egy modellt, és ekkor nem az érdekel, hogy a valóságban is így van-e, vagy az, hogy mi a valóság. Nem az érdekel. Tudjuk azt, hogy ez csak gondolkodási-, csak egy **MATEMATIKAI MODELL**, és az érdekel, hogy ez a modell segít-e megoldani a problémát, vagy nem. Ha nem – a matematikában egyébként még arra is vannak módszerek, amivel azt lehet igazolni, hogy egy feladat megoldható, vagy esetleg nem, még mielőtt ténylegesen elkezdenénk megoldani –, tehát ha nem, akkor félreteszem, és felállítok egy másik modellt. Megnézem, hogy most ebben mi a helyzet. Végigvizsgálom mindent. Előbb utóbb lehet, hogy találok egy olyan modellt, amiben az a probléma könnyen megoldható. Ilyenkor elégedett a matematikus, mert a modellt is megtalálta, meg a problémát is megoldotta. 



## Sperling András *Zen Poetry*

(hommage á SZ.B.)



**H**a valaki éppen egy pohár vizet iszik, az mondjuk szerintem – és fontos, hogy csak szerintem – *zen*. Valójában persze nem az. Az víz ivás, de véletlenül megfelel a kritériumoknak. Illetve éppenséggel a kritériumok felének meg neki. De mik is ezek a kritériumok?

Mitől *zen* a zen?

Nos, a *buddhákat* bizony költik, mint a pénzt, vagy a verset, kotlanak rajta, kiköltik, költögetik, no *ébredj* már...

De kezdjük inkább az elején. Mi is az, hogy *zen*? Idegen szó, rögtön látszik. Essünk neki, üssünk föl egy szótárat és lássuk mit is jelent ez a szó. Valójában, mi az ami érdekel minket? Akarunk mi „elvont kontemplációban ülni”-t csinálni? Hívjuk inkább *elvont kontemplációban ülni* helyett, *zennek*, aztán majd lefordítjuk egyszerű, ha már tudjuk mi ez.

Bár, a régi mesterek már rájöttek, hogy adhatják át a hallgatóságnak a legteljesebben a jelentést is:

*Ki-cso-da? Mi-cso-dá-ban, mit-csi-nál-va?  
Mit-csi-nál, hogy mi-cso-dá-já-ban a meny-nyi  
mi-cso-da, mi-lyen? És mi-vel, meny-nyi mi-  
cso-dát, mit-csi-nál? ...  
– ebből talán ennyi elég is.*

Persze teljesen megértem a kételkedőket. Tényleg olyan ez, mintha az ülőpárna alá mindent be lehetne söpörni, mintha minden kérdésre lehetne az a válasz, hogy: *Nem tudom!* Vagy az utcán bárkinek, bármikor válaszolhatnánk pofonnal, botütéssel, vagy csak egyszerűen úgy, hogy: *Nincs!*

Vagyis, hogy belefér bármi, amit mondani szoktak, sőt az is amit nem szoktak. Szerintem ez nem teljesen így van. Önmagában

még egy *zen* mester által, *zen* körben elmondott, *zen* válasz se *zen*. Egy *zen* nem *zen*. Sok különböző *zen* után látjuk át igazán, hogy a *zen* sokféle lehet. De, az igazán érdekes, hogy nekünk mi a *zen*?

A *zen* az maga a kutatás. KATZ!!! Na, ez is lehet *zen*. Meg harminc perc néma csend is lehet *zen*... ha, jól ki van találva, – vagy ha nincs.

A *zen* az maga a kutatás. Hogy a *zenészek* összeülnek gyakorolni a közösségben. Vagy közösen otthon egyedül gyakorolnak. Mert a lényeg, hogy az a bizonyos *zen*, *élőzene*?

(Reklám)

Ne zentelenkedj, változik a szemlélet, zenesnek áll a világ, még akkor is, ha a *zene* sem áll jól!

(Társadalmi célú hirdetés következik)

Természetesen a *zen*: Mi az igazi önmaga? De azért különböztesse meg a színeset a fehér-től, mert ha nem, a *zen* csak összemossa azt, ami most olyan tiszta.

A *zen* nem követel magának semmi különöset, nem állítja, hogy előbb itt volt, ugyanis ugyanolyan régi dolog, mint minden más. Ugyanolyan régóta van jelen az emberben, mint amilyen régóta maga az ember van jelen. Látni magunkat olyannak, amilyenek vagyunk: nem kell rögtön keresni, elég csak elhárítani az akadályokat; és lehet, hogy ezzel kellett volna kezdenem.

Nos, tehát mire jó a *zen*? *Mire nem?!*  
Mire jó a *zen*? *Mire hármát számolok?!*  
Mire jó a *zen*? *Térdfájás ellen?!*  
Mire jó a *zen*? *Nem fájó térd ellen?!*  
Szóval, mire jó a *zen*? A *zen* az maga a kutatás?!



Károlyfi Judit

## Kertet művelek



Valamikor jó régen házat vettünk egy hegyi faluban a Balatonhoz közel. A házhoz nagy földterület tartozott, és ugyan nem ez volt a fő szempont, de lett egy kertem.

Elvadult volt ez a kert, nem volt benne egy szál virág sem.

Új barátságok keletkeztek, megismertem valakit a mellettem lévő utcából, áthívott beszélgetni, és megmutatta az ő birodalmát.

Még soha nem láttam ilyen szépet. Igazi hegyi kert volt sziklákkal, kövekkel, terepszint változásokkal, mindenféle apróbb-nagyobb virággal és növényvel, amik úgy pompáztak, úgy törtek elő a kövek repedéseiből, mintha mindig ott lettek volna, olyan természetességgel!

Azt éreztem, ilyen kertet akarok, ilyen kertem lesz nekem is!

Ez nem azt jelentette, hogy egy az egyben lemásolnék valamit, – nem is lehet –, hanem azt, hogy az én területemet alakítom át a felismert szemlélet, és elvek szerint.

Megkezdtem az évekig tartó munkát.

Végig vizsgáltam mivel rendelkezem, ami használható, és meg lehet hagyni, mi az, amit építeni akarok.



Évekig tartott mire végig tisztítottam a földet, ami a kert alapja. Sok volt a szennyeződés, az oda nem való, fel nem használható dolog, ami „csak úgy” oda került.

Ha azt szeretném, hogy amit elültetek az meggyökerezzen, akkor előbb a befogadó közeget kell rendbe tennem.

Mikor azt hiszem már kész egy terület, és mélyebbre nyúlok, még van ott egy adag bálamadzag, egy nagy gubanc!

Zárt egység a kertem, itt dolgozok át mindent. Részletekben haladok, közben már látom, tervezem, hogy érinti mindez a többi részt, és az egészet is.

A kert művelése egy véget nem érő folyamat, megadja ez a tevékenység az alkotás örömét, azt, hogy a dolgaimhoz közöm van!

Hogy mikor van rendben egy terület, hogy mikor szép a természetes szabálytalanság állapotában a növények és kövek együttese, azt a kertész belső érzése dönti el.

Minden idő, amit a kertemben tölthettem el, igazi szabadság volt. Ha azt teszem amit szeretek, amihez kedvem van, akkor a nehéz munka sem nehéz, a fásasztó nap sem terhes.

Sokat tanultam a munka közben, az aprólékos munka és figyelem felismerésekkel ajándékoz meg, két kis levélből megismerem a kibújó növényeket. Csodálatos, hogy az apró magok hordozzák mindazt az információt, ami kell egy virághoz!

Az is, hogy ha egy gumót rosszul teszek a földbe, vagyis a gyökérrész képző kerül felfelé, és a csúcs lefelé, a gumó akkor is „tudja” a helyes irányt, a gyökeret lefelé küldi, és a rügy a fény felé tör!

Van olyan növény amiről nem tudom milyenné változik, az évek alatt egyik másik túlságosan megnő, eluralkodik, kiszorítja, nyomja a többi, elveszi a fényt és az életteret.

Hagyjam így, hogy ők rendezzék el a dolgot, vagy avatkozzak bele? Ha nem teszek semmit, beindul az elvadulás folyamata.



Belátom, hogy a kert művelése nem nélkülözheti az embert. Az én kertem, én döntöttem el, mit szeretnék. Megtörténik, hogy ki kell vágnom, el kell pusztítanom, pedig fájdalmas, mert sok-sok éve növekszik, és ezt valahogy értékesnek tartom. Milyen szép is, de már úgy megnőtt, hogy az utat nem tudom használni tőle!

Pedig mennyi energia, hány évi napfény ereje van benne... Végül mégis kivágom. És ahogy vágom és aprítom a nagy ágakat, rájövök, hogy már csak a külseje zöld, csak a felszín zöld. A múltja már csak a száraz szúrós ágak bogok tömkelege.

A telet kivéve minden évszakban virul valami, hol itt, hol ott mutatja meg szépségét valamelyik, aztán visszavonul.

Az erdőből hozott egy tő harangvirág mindenfelé elterjedt, a nyár elejének van egy időszaka, amikor az egész kert kék tőlük.

Túlélő művészek, vagy az alkalmazkodás mesterei élnek meg a betonrepedésekből előbújva, a száraz kavicsok között, nem én ültetem csak csodálom őket.

Van egy ginkgo fám, magas, vastag törzsű, gyönyörű. Amikor elhelyeztük, még nem

volt kerítés. Egy falubeli asszony tőből kivágta. Mégis újra megindult, itt áll, ősz végén lehulló körtésárga levelei szőnyegként borítják az utat.

Szeretem a kertem. Nem vagyok mindig ott, jövök-megyek, de ha megérkezek, azt érzem, a kert is szeret engem. Befogad, körbe ölel, megvéd.

A kerti munkának sosincs vége, mindig adódik lehetőség, tennivaló, vagy tisztítani való dolog.

Dönthetek úgy is, hogy megváltoztatok területeket, mert már más tartok szépnek, vagy valami teljesen újat szeretnék.

Nem kötelező azonban mindig dolgozni, mert pihenni és ücsörögni is lehet, vagy csak bámulni a felhőket.

Amikor nehéz élethelyzetbe kerültem, jó volt ide jönni.

Nem éreztem egyedül magam.

Az egész kert él, és élőlények sokasága talál otthonra benne.

Gyógyít a semmit-tevés, a napon sütkezés és szemlélődés.

Aztán ha megteltem ezekkel, indulok, és *kihúzok egy szál gazit!*



## Radics József

# Behallgatás

### ETI-GATE



Ugyanúgy történt minden, mint máskor: a lift csikorgott, amint megállt, a becsapódástól zengett a vaskapu mögötte. Mégis valami furcsa érzése volt. Pedig a reggeli utcán siető emberek szokványos hangulata könnyen magával vihetné volna ezeket az érdekes, képszerű jeleneteket is...

Amint átkelt a széles utcán, a sietős léptektől megcsúszott vállán táskájának szíja, de jobb kezével visszarántotta...

Csavart egyet a rádiómagnó gombján, hát ha talál valami kellemes háttérzenét, amely pihentetné őt az előző órák rohangelés után, és egyben serkentené a következő órák monoton, képernyő előtti munkájára. Semmi hallgatható zenét nem talált, újra tekert egyet.

Amit észrevett, az ugyan nem zene volt, mégis megakadt a keze a 100 megahertz környékén. Olyasmit hallott mint egy rádiójáték, nagyon ismerős, de mégse lehet az...

Szélesebb utcához ért, ahol már a troli búgó-fütyülő hangját is lehetett hallani. A vékony pászmákban előtolakodó éles fények bántották a szemét... A keskeny ablakon beáramló napsugár megtört a műanyagpadlón, és barnásan áradt szét a fehér falakon. A rádióból egy munkaszoba napi nyüzsgésének neszei lopakodtak be. Kíváncsisága, amely az adás helyét szerette volna megtudni, tompította meglepettségét. Csörögni kezdett a telefon, reflexből felvette volna, ha elég közel áll hozzá, de egy emelettel feljebb megelőzi valaki, és már beszélget is a hívóval...

Bénító tanácsalanság...

A buszmegállóban elég sokan álltak ahhoz, hogy a következő gyorsjárat alsó lépcsőjére tudjon csak felkapaszkodni. Az egymáshoz préselt emberek között természetesnek hat egy révedező sápadt tekintet, mintha egy testet csak úgy lökdösne a tehetetlenség...

Az ésszerűnek tűnő magyarázatok átgondolásakor átfutott rajta az is, hogy „a hiba az Ön vevőkészülékében van” ... Habár normálisnak gondolta magát, tudta: a paranoiásoknak sincs betegségtudatuk.

Próbáljuk ki! – gondolta, és felhívta az ominózus iroda számát. Kicsit nehezebbre esett elmondani, mit is szeretne, mert kétfelől hallotta az ismerős hangot: a kagylóból is, a rádióból is. Hebegett valamit, és gyorsan letette a telefont.

Most már biztos, hogy a hiba az adó telepítőjének „készülékében” van. Jó, jó, de ezt a tudást hogyan oszthatná meg valakivel úgy, hogy diszkrét legyen, és közben ne tartsák elmeháborodottnak sem?

Nagyot rántott a busz, de az utolsó rántás különösen erős volt, talán a vezető türelmetlensége miatt... Nem tudott tovább várni, fölszaladt az irodába, hátha észlel valami furcsa dolgot, de csak a „Na, mi járatban?” típusú kérdő tekintetekkel találkozott. Szerencsére ott volt az a kolleginája, akivel napi munkakapcsolatban állt. Viszonylag könnyen sikerült leinvitálni. Ezzel a bizonyítgatások sora kezdődött el. Kis bevezető, rádiós behallgatás a szobába, majd a telefon – mindezzel megérthetővé tette ezt a lehetetlen helyzetet.

Megbeszélték, hogy egyelőre nem szólnak senkinek, hátha megtalálják a poloskát, vagy azt, aki odarejtette. Egy profi „rovarirtó” jót röhögött volna ezen a megállapodáson...

Napi munkájukat folytatva időnként elfelejtették, hogy van még egy fontos tisztázandó probléma...

Végre új lendületet vett a jármű. Ebbéli örömeiben a buszvezető bemondta a következő megállót, azonban egyre erősödő sípolás tette érthetatlenné a megálló nevét. Mi lehet ez az éles füttyszó? Valami történhetett... Felszaladt a lépcsőn az irodához. Az ajtóból kolléganőjét pillantotta meg, aki kezében egy piros rádióval járkált, melynek antennája csápként meredt előre. Mintha egy óriásra nőtt rovar lenne, aki elveszett kicsinyét keresi. A diszkrétnek semmiképpen sem nevezhető manőver többszöri ismétlése sem vezetett eredményre, de a kolléganő furcsa szokásai mellett nem is keltett nagy feltűnést. Gyorsan eltelt a délután. A kolléganő



– mintha misem történt volna – hazasietett. Az adó viszont tovább működött...

Átszállt a villamosra, ahol magabiztosan járkalva átvették a hatalmat az ellenőrök. Látszott rajtuk, hogy ma a szabályos jeggyel utazóknak is szerencséjük van, futni hagyják őket...

Úgy döntött, megosztja a titkot közvetlen főnökével, hátha találnak megoldást. Újra kis bevezető, rádiós behallgatás a szobába, majd a telefon... Mivel nem tudták megítélni mekkora lehet az ügy hordereje, rendkívüli audienciát kértek a legeslegnagyobb főnöktől.

Az idő közben késő délutánba hajlott. A folyosókon takarítók tettek-vettek. Már közeledett az épülethez, hosszú léptekkel sietett, mintha késésben volna, kábasága tisztulóban volt a gyors mozgástól... A legeslegnagyobb főnök kis gyanakvással fogadta őket, nem szenvedhette a piszlicsáré ügyeket. De a rádiós-telefonos próba sikere indokoltta tette a beavatkozást. A portai forgalmat figyelni kezdték, a bennlévőkről lista készült, nem volt szabad megközelíteni a polos-

kás szobát. Kicsivel később visszaküldtek mindenkit a helyére...

Ő is visszament a szobájába, és onnan figyelte az adást. A takarítók zaja egyre nagyobb aktivitást mutatott, de jól kivehető volt, hogy a szobában nem tartózkodik senki. Neszek, csönd, neszek, csönd... – percek teltek el így... Egyszer csak valaki két-három határozott lépéssel belépett, majd nagyon hangos matatás hallatszott egy-két másodpercig, utána síri csend... az adás örökre abbamaradt... Akik végighallgatták a záróakkordot, odasiettek a szobához, de addigra a közelében sem volt senki... Ezzel a probléma megoldódott, de a rejtély megmaradt...

Miután odaért az épülethez, lendületesen tárva ki ajtaját, belépett, és hogy megtörje a csendet, a rádió gombjai után nyúlt. Furcsa déja vu-érzése támadt... Nem, az nem lehet... gondolta, a normális életben ilyenek nem történhetnek, legfeljebb egy kalandos álomban...

Azzal bátran megnyomta a bekapcsoló gombot.

Szeremley Levente

# A repülés tudománya



## Az élet mechanizmusa

**A**rra a kérdésre, hogy mi is tulajdonképpen az élet, hosszú ideig még a biológia is, mint az élettel foglalkozó tudományág, csak leíró jellegű válaszokat tudott adni, az élő rendszerek különféle tulajdonságainak felsorolásával (pl. anyagcsere, növekedés, szaporodás, mozgás stb). Egzakt tudományos definíció, amely a működés lényegi mechanizmusa felől közelíti a kérdést, csak Gánti Tibor chemoton elméletének publikálásával látott napvilágot. A chemoton elmélet azoknak a legegyszerűbb molekuláris rendszereknek (a földi élet hajnalán létrejött „molekuláris automatáknak”, azaz chemotonoknak) a működési mechanizmusát írja le, melyek az anyag szerveződése során először mutatták a legalapvetőbb életjelenségeket. Az elmélet erősségét mutatja, hogy a chemoton működési elvei nem csak molekuláris szinten, hanem az élet magasabb szerveződési szintjein is jól azonosíthatók, szerveződésük anyagi alapjaitól függetlenül, így az élet általános elméletként érvényessége kiterjeszhető a nem biológiai rendszerekre is.

Bár ez a fejezet az élet szerveződési módját kívánja bemutatni, már itt jelezzük, hogy az élő rendszerek termodinamikai értelemben nyílt rendszerként működnek, ami lényegében annyit jelent, hogy az élet mechanizmusait valamilyen külső erőforrás hajtja meg, hasonlóan ahhoz, ahogy a malomkereket forgatja a folyó, vagy az autó motorját meghajtja az üzemanyag. A különbség mindössze annyi, hogy az élettelel gépek működésük során folyamatosan degradálódnak, az élő rendszerek viszont képesek felépíteni, regenerálni, sőt sokszorosítani saját struktúráikat.

Hogyan is épül fel tehát a chemoton? A teljes rendszer három alrendszer összekapcsolásával létrejött szuperrendszerként jellemezhető. Három fő összetevője – a metabolikus alrendszer, a templát polimer alrendszer és

egy kétdimenziós membránrendszer – egymással sztöchiometriai kényszerkapcsolatban áll. Egyszerű működésük olyan újszerű tulajdonságok megjelenését eredményezi, melyekkel az alrendszerek külön-külön nem rendelkeznek, mint pl. a növekedés, szaporodás vagy éppen a tulajdonságaik átörökítése.

A rendszer motorjaként funkcionáló *metabolikus alrendszer* egy tetszőleges bonyolultságú, kis molekulájú anyagokból felépülő reakcióháló, amely megtermeli a saját maga, valamint a másik két alrendszer anyagait. Legszembetűnőbb tulajdonsága, hogy a hálózat egymást követő reakciói körfolyamatokká zárulnak, melyek végén a kiinduló molekula kétszeres mennyiségben termelődik meg (autokatalitikus ciklus). A köztes lépések bizonyos pontjain be- és kilépő anyagok révén a ciklusok más körfolyamatokkal is kapcsolódnak, így alakítva ki a hálózatos szerkezetet. Szemléletesen jellemzi ezt a struktúrát az a tény, hogy körfolyamati sztöchiometriai egyenletei matematikailag megegyeznek a gépek fogaskerekeinek működését leíró egyenletekkel. Ezen az alapon szokás a chemotonokat fluid kémiai automatáknak is nevezni, melyek abban különböznek a mechanikai gépektől, hogy ciklusaik (fogaskerekeik) térben nem lokalizálhatók, hanem egy közös, homogén fázisban vannak jelen.

A *templát polimer alrendszer* egy ún. templát polimerizációra alkalmas makromolekuláris rendszer (~DNS kettőződés), melynek a metabolikus alrendszerre kifejlesztett katalitikus hatásán keresztül a teljes rendszer működésének szabályozásában van szerepe. Mivel ez a katalízis határozza meg a reakcióháló működési módját, vagyis azt, hogy az energia milyen mintázatokban áramoljon a reakcióhálón, a templát polimer rendszernek a tulajdonságok átörökítésében is meghatározó szerepe van. Megjegyezzük, hogy ennek előfeltétele a két másik alrendszer öröklődése is, hiszen egyik sem működőképes a másik kettő nélkül.

A templát polimer alrendszer öröklődésben betöltött szerepét azon oknál fogva indokolt kiemelni, hogy annak másolódási mechanizma biztosítja a Darwin-i evolúció feltételeit (változatosság, szelekció, öröklődés).

A kétdimenziós membránrendszer kémiaiilag egy lipid kettősréteg, amely azáltal tölti be funkcióját, hogy a másik két alrendszer körül határoló burkot alakít ki, megteremtve ezzel a rendszer integritását, valamint féligáteresztő tulajdonságánál fogva szabályozza a környezettel való anyagforgalmat.

Miközben a chemotonban egy teljes autokatalitikus ciklus lezajlik, a chemoton alkotóelemei is megduplázódnak. Ennek következtében a membránrendszer felülete is megnő, és a membrán felületi feszültségének hatására a kezdetben gömb alakú struktúra középtájon befűződik és végül két közel azonos térfogatú gömbre esik szét. Mivel a rendszer anyagai homogén fázisban voltak jelen, ezzel a folyamattal megvalósul a chemoton szaporodása és a tulajdonságainak átörökítése is.

A chemoton szerveződési módja az élet egy másik mechanizmusának, a Darwin-i evolúciónak a feltételeit is megteremtette, ez pedig óriási potenciállal nyitotta meg az élet önszerveződésének további lehetőségeit. A differenciálódó egyséjtűek egymással való kooperációja többsejtű élőlények kialakulásához vezetett, majd ezek további differenciálódásával magasabb szinteken is megisméltélődhetett a folyamat, egészen a földi bioszféra szintjéig (GAIA). Így bontakoznak ki az élet egymásba ágyazódó hálózatos hierarchiái. Azonban bármelyik szint bármelyik élő rendszerét vizsgáljuk, a chemoton szerveződési módja (önszabályozó metabolizmus) mindenhol megfigyelhető. Például az emberi szervezet szintjén megtalálható a geometriai struktúrát biztosító alrendszer (csontrendszer, hámrendszer), a működést és tápanyagellátást biztosító metabolikus alrendszer (emésztőrendszer, kiválasztó szervek, keringés), valamint a folyamatok összehangolt működését biztosító szabályozó alrendszer (idegrendszer, hormonális rendszer). Még magasabb szinten ugyanez az elv jelenik meg az emberi társadalmak működésében: metabolizmusukat az ipar, a mezőgazdaság, a szállítás és

kereskedelem alkotja, jól meghatározott határokkal rendelkeznek, melyet ugyancsak érzékenyen véd minden állam, és vitathatatlanul jelen van az információtároló és szabályozó alrendszer is, hiszen a törvénykezés, és a hozzá tartozó végrehajtó rendszerek egyértelműen ezt a célt szolgálják.

A GAIA elmélet értelmében a bioszféra egésze a földi élet legmagasabb szintű élőlényeként viselkedik. Ezen a szinten bizonyos életfunkciók már nem értelmezhetők (pl. szaporodás), azonban olyan önszabályozó mechanizmusokat működtet, melyekkel a földi élet legfontosabb környezeti paramétereit, mint például a hőmérsékletet vagy a légkör összetételét, egy élőlény homeosztázisának megfelelően igen szűk tartományban tartja, lehetővé téve ezzel az őt alkotó alacsonyabb szintű életformák fennmaradását.

## Evolúció

Az evolúció tulajdonképpen egy katalizátor funkciót betöltő mechanizmus a fajok átalakulásaiban, ami annyit jelent, hogy lehetővé teszi egy adott körülmények között stabil, koherens struktúra átmenetét egy másik struktúrába a nélkül, hogy befolyásolná az átalakulás irányát. A folyamatok irányát alapvetően két másik mechanizmus határozza meg. Az egyik a termodinamika, amely a működés hajtóerőiről szól, a másik pedig az élő rendszerek szerveződési módja, amely a hajtóerőket képes egyfajta vitorként befogni és ez által termodinamikai értelemben repülni.

Nézzük akkor, hogyan is működik az evolúció, mint katalizátor. Darwin evolúcióelmélete három tényezőn alapul – ezek az öröklődés, a változatosság és a szelekció. Az elmélet lényege, hogy a fajok különféle tulajdonságai az egyedekben viszonylag széles variabilitást mutatnak (változatosság), és mivel a reprodukció minden fajnál meghaladja a környezet eltartó képességét, az erőforrások relatív szűkössége versengést eredményez, melyben a kevésbé rátermettek kiszelektálódnak (szelekció), a rátermettebbek pedig fennmaradnak és elszaporodnak (öröklődés). Így képes egy faj átalakulni és alkalmazkodni a környezet változásaihoz.

A mechanizmus katalizátor jellege abból adódik, hogy a tulajdonságok variabilitása véletlenszerű, minden eshetőségre kész, összhangban azzal, hogy a jövő előre nem látható. Darwin idejében még nem ismerték az öröklődést és változatosságot előidéző háttérmechanizmusokat, így ezeket, csak mint jelenségeket vették alapul, később azonban a molekuláris biológia fejlődésével tisztázódott, hogy mindkettő a genetikai állomány (templát polimer alrendszer) másolására és mutációira vezethető vissza. Az azonban nem egyértelmű, hogy a szelekció pontosan milyen entitásra fejt ki hatását. Egyszerű megfigyelés alapján a fajok egyedei állnak egymással versenyben, így kézenfekvőnek látszik, hogy a szelekció is az egyedek szintjén hat, ugyanakkor léteznek életképes csoportszelekciós elméletek, ill. ún. génszelekciós elméletek is, így az igazság minden bizonnyal is-is jellegű. Mindenesetre mi most a génszelekciós vonalon megyünk tovább, mivel témánk szempontjából ez tűnik a legadekvátabbnak. A génszelekciós elmélet (Richard Dawkins) tehát nem a fajokat vagy az egyedeket tekinti az evolúció alapegységeinek, hanem a géneket. A gének azonban egyedileg életképtelenek lennének, ezért kromoszómákba tömörültek (genotípus) és egy ún. túlélőgépet fejlesztettek ki maguk körül, amely nem más, mint a tulajdonképpeni biológiai élőlény (fenotípus). A túlélőgép minden gén számára nagy hatékonysággal képes biztosítani fennmaradásukat és szaporodásukat, evolúciójuk szempontjából azonban csupán egy közvetítő közeget jelent, amely lehetővé teszi számukra, hogy tetszőleges kombinációban társuljanak, hiszen a szaporodás etológiai és molekuláris mechanizmusai (meiózis) biztosítják számukra a túlélőgépek közötti szabad átjárást.

Dawkins nagy érdeme, hogy a kulturális gének, vagyis a mémek fogalmának megalkotásával elméletét kiterjesztette az emberi tudat világára is, amivel az evolúcióelméletet lényegében egyetemes szintre emelte. Ebben a szemléletben az evolúció (és általában az élet) már nem kötődik a biológiában megismert molekuláris mechanizmusokhoz. Bármilyen fizikai hordozó és bármilyen mechanizmus alkalmas lehet az élet megszerveződésére, amennyiben

rendelkezik olyan változatos alkotóelemekkel, melyekből az élet strukturái felépülhetnek és megfelelő potenciálokkal, melyek ezeket a szerkezeteket működtetik. Így az evolúció alapegységét képező gén fogalma is kitágul. Replikátornak nevez minden olyan entitást, amely a génekhez hasonlóan, de tetszőleges mechanizmussal képes ön maga megbízható, de nem tökéletes másolására, és ez által az evolúció motorjának beindítására. Ahhoz, hogy a nem biológiai élőlények fejlődése a darwini evolúció keretei belül tárgyalható legyen, csupán az szükséges, hogy teljesüljenek a legalapvetőbb darwini feltételek: az öröklődés, a változatosság és a szelekció.

Szemléletes és egyben extrém példa ennek alátámasztására az a kísérlet, amelyben egy számítógépes környezetben hoztak létre olyan virtuális élőlényeket, amelyek a rendszer erőforrásaiért (memóriáért és processzor kapacitásért) versengtek. Egyszerű, néhány soros programokról van szó, melyeket a programozók felruháztak önmaguk másolásának képességével (öröklődés), ezt azonban egy bizonyos hibaszázalékkal tették, amely új változatok létrejöttét eredményezte (változatosság). Rászabadítottak továbbá egy olyan programot is a rendszerre, amely véletlenszerűen törölt programokat (szelekció) egyensúlyban tartva ezzel a versenyzőket és azok életterét. Az eredmény: hihetetlen gyorsasággal beindult az evolúció, melynek nyomán egy komplex ökoszisztéma fejlődött ki, olyan virtuális fajok megjelenésével, melyek evolúciós stratégiája jól megfeleltethető volt biológiai társaikkal (pl. ragadozók, élősködők, szimbiózis, altruizmus stb.).

## Termodinamika

A termodinamika II. főtétele kimondja, hogy a környezetétől elszigetelt, zárt rendszerekben spontán módon csak olyan folyamatok mehetnek végbe, melyek a rendszer szabadenergiáját csökkentik ( $G=H-TS$ ,  $\Delta G < 0$ ), ill. a legkisebb szabadenergiájú állapot elérése után a rendszer nyugalomba kerül és további átalakulások már nem várhatók. Ez a nyugalmi állapot két ellentétes hatású függvény egyensúlyaként áll be. A törvény képletszerű felírásából látszik,



hogy a szabadenergia (G) csökkenését az energia tag (H, entalpia) csökkenése, ill. az entrópia (S, entrópia) tag növekedése idézi elő. Az előbbi az energiaminimum elv egyfajta megfogalmazása, és az anyag kohéziós, 'csomósodásra' való hajlamának a kifejeződése. Az entrópia viszont a hőmérséklettel (T) összefüggő mozgató erő, amely az anyag és energia gócok szétoszlására törekszik. Így tehát, miután kialakulnak az egyensúlyra jellemző molekuláris struktúrák, azok szét diffundálnak és egy homogén eloszlást vesznek fel. Mindez felfogható egyfajta termodinamikai gravitációként is, amely az egyensúlyi állapot homogenitásából kiemelkedő minden struktúrát lefelé húz, a leépülés, a degradálódás, a feloldódás irányába.

Nyílt rendszerek esetében a rendszerbe belépő energia ennek a termodinamikai gravitációnak az ellenében indít el önszerveződő, nagy energiájú struktúrákat felépítő folyamatokat, egészen addig, amíg a két ellentétes erő ki nem egyenlíti egymást. A nyílt rendszerek (élő rendszerek) ebben az értelemben repülő szerkezetekként is felfoghatók, valahogy úgy, ahogyan egy siklóernyős egyensúlyozik egy termik (felszálló meleg légáramlat) tetején.



Az előző fejezetben már utaltunk arra, hogy az élő rendszereknek ez a fajta erőforrás keresése az evolúció irányának egyik meghatározó tényezője. Termodinamikai szempontból ez látszólag nem a szabadenergia minimum, hanem éppen a szabadenergia maximum irányába viszi a rendszert, hiszen a kémiai struktúrákban

megkötött energia a rendszer energiáját növeli ( $H \downarrow$ ), az önszerveződés pedig az anyagot 'csomósítja', rendezettebbé teszi, vagyis az entrópiát csökkenti ( $S \uparrow$ ). Látszólag. A rendszerbe belépő energia ugyanis (Nap) az élet mechanizmusaiban keresztül olyan szerves molekulák és azok metarendszereinek felépülését teszi lehetővé, melyek kombinációs lehetőségei messze meghaladják az élettelen környezetét – ez pedig entrópia növelő tényező, melynek szabadenergia csökkentő hatása van. Ezen felül pedig az energia tagot csökkentő hatások is megjelennek, például a metabolikus alrendszer anyagot és energiát visszacsatoló autokatalitikus folyamataiban, vagy az élő szervezetek kooperációjával előálló organikus struktúrák (pl. többszétű szervezetek, munkamegosztásban működő közösségek, gazdasági vállalkozások) szerveződéseiben. Ez utóbbi első látásra ellentmondásnak tűnhet, hiszen az élő rendszerek szempontjából az ilyen szerveződések célja éppen az energia magas szinten tartása a rendszerben, a gazdálkodás hatékonyságának növelése érdekében. Az energia csökkenés a nyílt rendszerek egyik alapvető tulajdonságából, az önszerveződés folyamatából érthető meg. Az önszerveződés tulajdonképpen annyit jelent, hogy egy időbeli (történeti) folyamatban úgy épülnek fel struktúrák, hogy a már meglévő elemekhez újabb elemek kapcsolódnak. Mivel ez többnyire egy-egy mechanizmus (algoritmus) folyamatos ismétlődése révén valósul meg, az építkezés általában fraktálstruktúrákat eredményez, amelyek aztán a rendszeren keresztül áramló, és magát a folyamatot előidéző energia áramlási útvonalává is válnak. A természetben mindenhol megfigyelhető fraktálok fastruktúraszerűen elágazó ágainak végpontjai egy exponenciálisan növekvő 'felületet' hoznak létre, amely extrém módon megnöveli a rendszer 'felületi energiáját' (analógia: kolloidok), ez pedig az által csökkenthető, hogy az ágak zárt ciklusokká kapcsolódnak (energia minimum elv). Tulajdonképpen ez az energia csökkenés az élő rendszerek létrejöttének és evolúciójának egyik termodinamikai hajtóereje, hiszen ami az egyik oldalon energia csökkenés, az a másikon a repülés céljaira befogott életszél. Példa erre a ma élő eukarióta sejtek komplex biokémiája, amely az ősi

chemoton egyszerű metabolikus ciklusaiból (pl. a négylépéses formóz ciklusból) fejlődött ki önszerveződő reakcióláncok ciklusokba záródásával, vagy éppen az emberi test keringési rendszerének fastruktúraszerűen elágazó, majd folyótorkolatszerűen összeszedődő rendszere, amely ugyancsak zárt ciklusba rendeződött fraktálokat jelent. Az evolúció másik termodinamikai hajtóereje a már említett, önszerveződés nyomán megjelenő entrópia növekedés.

Mindezek tükrében tehát megállapítható, hogy a II. főtétel nyílt rendszerek (élő rendszerek) esetében is értelmezhető, azzal a kiegészítéssel, hogy a külső energiaforrás entalpia növelő, ill. entrópia csökkentő hatását az anyag szerveződésével megjelenő új dimenzió ellentétes előjelű entalpia és entrópia értékei kompenzálják (ill. túlkompenzálják), ezáltal az élet kialakulása termodinamikailag is kedvezményezett folyamattá válhat.

## *A tudat élőlényei*

Az evolúció az ember esetében egyedülálló kísérletbe kezdett azzal, hogy túlélését nem egy biológiai mivoltában kódolt specifikus stratégiára bízta, hanem kifejlesztette a gondolkodásra alkalmas emberi agyat, amely önmagában ugyan semmire nem jó, a benne futtatott szoftverek közreműködésével azonban bármilyen stratégiai eszköz létrehozására képes. Az evolúció fejezetben már érintett mém elmélet kimutatta, hogy az agy szoftvereit alkotó elemek, a mémek (utánzás útján másolódó tudattartalmak) replikátorként viselkednek, azaz tulajdonképpen egy virtuális életformáról van szó, amely a saját rendszerkörnyezetét biztosító biológiai élőlényel szimbiózisban él ugyan, de alapjában véve attól független evolúciót követ. Ezt a felfogást támasztja alá az is, ha a mémplexekbe szerveződő mémek működését (lásd még: gén → kromoszóma) a chemoton elmélet szempontjából vizsgáljuk. Funkció szerint ugyanis felismerhető a mémplexek élő rendszerekre jellemző hármas tagozódása. A nyelvi elemekből és azok logikai kapcsolataiból felépülő virtuális biokémia gerincét a metabolikus alrendszerként beazonosítható információfeldolgozó rendszerek (gondolati struktúrák)

alkotják. Ezek képezik a cselekvési stratégiák alapját, így nem meglepő módon ebbe a csoportba főként a környezetünkre vonatkozó ismeretanyag mémjei tartoznak. Azt azonban, hogy ennek elemei milyen kontextusba kerüljenek egymással, alapvetően befolyásolják bizonyos pszichológiai beállítódásokat kifejező, ill. értékrendbeli, ideológiai jellegű mémek. Ezek tehát, a rendszer szabályozásáért felelős alrendszereként úgy viselkednek, mint a molekuláris biokémia enzimejei, amelyek meghatározzák, hogy a reakcióháló (ill. jelen esetben a gondolkodás) milyen útvonalai legyenek nyitva, ill. zárva. Így tud egy adott ismeretanyag különböző funkciókat betöltő mintázatokba rendeződni. És végül vannak olyan mémek, amelyek a mémplexeknek, mint organikus egységeknek a környezetüktől való elkülönülését, struktúrájuk koherenciáját, valamint az információk szűrését biztosítják. Ide sorolható például a valódi szándékainkat leplező „pléhpofa” magatartás, a kognitív disszonancia csökkentését célzó mechanizmusok, vagy éppen a „szelektív hallás” jelensége.


A mémek evolúciója egy sajátos erőterben indult el, amely az emberi ösztönök és az adott természeti környezet szelekciós hatásai között húzódik. Sikerességük kulcsa hosszú időn keresztül olyan stratégiák kialakítása volt, melyek az adott természeti környezetben biztosítani tudták a gének szaporodását. A mémek evolúciója nyomán azonban idővel kibontakozott egy olyan komplex társadalmi-gazdasági-kulturális közeg, amely lehetővé tette bizonyos mémek elszabadulását ebből az erőterből. Ennek a folyamatnak két fontos állomására utalunk röviden. Az egyik a földművelő társadalmak kialakulása, mintegy tízezer évvel ezelőtt. Az új gazdálkodási módszerek lehetővé tették az élelem közvetlen szükségleteken felüli megtermelését és raktározását, melynek nyomán megnövekedett a szaporulat és elindult a társadalom rétegződése. A következő nagy paradigmaváltást a francia forradalom jelentette, amely a szakrális világkép érvénytelenítésével és az egyéni szabadságjogok előtérbe helyezésével megnyitotta az utat az emberi kreativitás és egyúttal a mém-élet robbanásszerű evolúciója előtt. A természeti népek egyszerű techno-

lógiai, mint például a vadász kezében a lándzsa, tulajdonképpen nem jelentenek többet, mintha a vadász egy tigris karmaival ruházná fel önmagát. A modernitás technológiája azonban olyan roppant arzenálként ékelődik ember és természet közé, amely minőségileg új helyzetet teremt. A városokba koncentrálnak a népesség, a differenciálódó társadalmi munkamegosztás, a közlekedési és egyéb infrastruktúrák kiépülése, a működéseket szabályozó jogi környezet fejlődése, a kereskedelem és annak közvetítő eszköze, a pénz megjelenése összességében egy új életforma megszerveződésére alkalmas rendszerkörnyezetté nőtte ki magát, amely tartalmazza az önszerveződéshez szükséges elemek sokféleségét, valamint a működéshez szükséges potenciálokat. A génszelekciós elmélet terminológiájával élve az új életforma replikátorait mónoknak nevezzük, ezek túlélőgépeit pedig gazdasági vállalkozásoknak. A mónok a mémeknek egy olyan csoportját képezik, melyek profitot termelő gazdasági vállalkozásokat szerveznek, vagyis létük gazdasági potenciálokra épül. Ez látszólag csupán a hagyományos, emberi szükségleteket kielégítő gazdaságok egy új és hatékony formája, valójában azonban minőségi változást jelentenek, amely megfordítja a viszonyt a genetikai replikátorok és a memetikai replikátorok között.

A tömegtársadalmak tőkés vállalkozások megszerveződésére alkalmas rendszerkörnyezetének kialakulása az emberi agy kifejlődéséhez hasonló fejlemény, de egy magasabb szerveződési szinten, amelyben merőben új termodinamikai hajtóerők működnek. Az ebben meginduló önszerveződés szempontjából a gazdasági élőlények replikátoraiként funk-

cionáló mémek (vagyis a mónok) csupán egy építőelemként szerepelnek, és a mögöttük álló memetikai és genetikai élőlények is csupán külső mechanizmusokat képviselnek, melyek a mónokat funkciójuk betöltésére alkalmas járulékos tulajdonságokkal ruházzák fel (például hogy a vállalat tulajdonosa vagy alkalmazottja megfelelő motiváltsággal hajlandó legyen besétálni a munkahelyére és elvégezni a munkáját). A mónok és mémek közötti döntő különbség tehát abban áll, hogy működésükhöz milyen potenciálokat használnak fel, ill. ebből következően milyen szelekciós hatások alatt állnak.

Minden élőlény elidegeníthetetlen tulajdonsága a létüket biztosító erőforrások keresése. A legtöbb fajnál ez a törekvés a faj specializálódásához vezet, az ember esetében azonban nem beszélhetünk egységes stratégiáról, mivel a különféle virtuális életformák a biológiai rendszerekbe ágyazódva egy másodlagos ökoszisztémát hoztak létre, és ezek fajai a legkülönfélébb túlélési stratégiákat követik. Így állhat elő az a sajátos helyzet is, hogy az emberi tevékenység által működtetett gazdasági élőlények magát az embert is erőforrásnak tekintik (és persze fordítva), ami azt jelenti, hogy ez a virtuális ökológia a különböző szerveződési szintek között is kialakíthat kapcsolatokat (globalitás), összhangban azzal az általános képpel, amely szerint a földi élet egymásba ágyazódó hierarchiákba szerveződik (chemoton elmélet, GAIA elmélet).

Itt most egyelőre befejezzük gondolatmenetünket, célunk ugyanis nem a szó, hanem a szemlélet. A repülés tudományának megalapozása. Folytatás következik. 



Kengyel Tímea

# Figyelem magam

## Szeretek unatkozni

Szeretek unatkozni. Mikor unatkozom, mindig a gyerekkorom jut eszembe. Akkor sokat unatkoztam, és erről nagynénémnek is sokat panaszkodtam. Most is tisztán látom magam előtt azt a szombat délutánt, amikor a nagyszüleim házában, az ágyon fetrengve, nyavalygok nagynénémnek, aki mellettem pont újságot olvas, hogy mennyire unatkozom. Erre nagynéném teljes odaadással, újságot félretéve, a maga csupa szív módján próbálja a jajveszékéseimet csillapítani:

– Hogy lehet neked unatkozni? Hát Timikém, rajzolj valamit!

– Nincs kedvem...

– Akkor játszatok Dórával kártyát!

– Azt hamar megunom...

– Egy értelmes ember nem szokott unatkozni, mindig feltalálja magát. Annyi érdekes könyve van mamának, vegyél elő valamit, és olvas!

– Uunci.....

És fetrengek tovább. Hallgatom a galambokat, nézem a nagynénémet, aki feladta, és tovább olvas. Nézek ki az ablakon, ahogy az ágakat fújdogálja a szél és összevissza ingadoznak. Az ablak mellett egy szép fekete asztalkán van egy régi óriási rádió, ami már rég nem működik,



de én mégis megpróbálom bekapcsolni, hátha mégis elkezd muzsikálni valami „jó ebédhez szól a nótát”, amit a nagy anyyira szeret. Az asztalka alján sok újság fel van halmozva. Előveszek egyet, és a fejemet az ágyról lógatva nézem a betűket.

– Fejedbe száll a vér!

Mondja nagynéném, de erre csak még jobban belejövök és újságot félredobva most már háton fekvé lógatom a fejem és nézem a fordított világot, közben lábbal is kalimpálok. Mikor megunom, visszafetrengok nagynéném mellé. Az ágy egy régi, bolyhos zöld, piros kockás pokróccal van leterítve. Vannak rajta fehér csíkok, amin végig vezetem a mutató ujjamat. De nem érkezek végig menni, mert hallok a drága nagy hangját:

– Ki kér egy pudingot?

## Penész

Van egy fonott kosár az ágy mellett, amiben könyveket meg apróságokat tartok. Amolyan éjjeliszekrény-kosár. Takarítás közben kiborítottam a tartalmát az ágyra. A belseje penészes volt. Kimostam és kitettem az erkélyre szellőzni. Mikor nyitom az erkély ajtót, látom, hogy a fém ajtókeret penészes. Az ablakkerekek is penészesek. Körbetakarítom ezeket is és eközben kikandikál a függöny egy penészes sarka. Berakom a mosógépbe, de nem szedi ki. Erre beteszem hipóba ázni. A légkondiról rég tudom, hogy penészes belül. Egyszer a gondnok átjött, belefújt valami szert, talált benne egy döglött bogarat, és kitisztította. De szerintem még mindig penészes. A sötétítőn nem látam penészt, de mégis kimostam.

Este behoztam a kosarat a szobába és kezdem visszapakolni a tartalmát. Még mindig kicsit penészes volt, de gondoltam jó ez így. Mikor vissza akartam pakolni a frottír hajpántot, amit szintén ott szoktam tartani, megláttam rajta három fekete foltot...

Némethy András

## Lépések a sötét, fagyott erdőben



Ugyan még csak este fél hat van, de már vagy egy órája besötétedett. Hiába, tél van. A budapesti Wekerletelep és József Attila lakótelep között elterülő sötét, fagyott Kiserdőben gyalogolok. Sietek a főiskolára; egyik lábamat teszem a másik után. Jobbra a hajléktalan szálló komor épülete balra a sötétbe burkolózó kopasz fák a panoráma. Ez nem az a romantikus, idilli táj, ahová többségünk bármikor is szívesen kívánná magát. Napnyugta után kicsit megerősödött a szél, rajtam pedig nincsen kabát, nyári cipőm szellőzőlyukain pedig átfúj a jeges fuvallat. Egyáltalán nincs melegem, mondhatni fázom. A hideghez azonban már eléggé hozzászoktam amolyan vándoraszketá életmódom




során. Otthon sem igazán fűtök, így a lakás is hűvös. Ennek ellenére nem volt jó érzés elindulni hazulról, pedig ma a szerdánkénti zen meditációval egybekötött beszélgetésre megyek, amit nagyon szeretek. Ezek a beszélgetések lelkileg mindig feltöltenek, arról nem beszélve, milyen sokat tanulok, illetve talán

(remélhetőleg) tanítok is minden alkalommal. A múltkori beszélgetés is, ó, de jó volt!

Miközben a korábbi eseményeken tűnődöm, kiérek a Kiserdőt átszelő patakhöz. Egyszer csak eszembe jut, hogy hiába ez a barátságatlan, rideg környezet, néhány év, esetleg egy-két évtized múlva mégis milyen örömtelien fogok nosztalgiázni erről az időszakról. (Jaj, de szerettem ezekre a zen-es beszélgetésekre járni, és hányszor, de hányszor átgyalogoltam a Kiserdőn, télen, nyáron, este, reggel, fagyban és kánikulában...) Ahogy ezeken tűnődöm két lépés között, egyszer csak azt veszem észre, hogy elmosolyodtam. Mi több, egész jó kedvre derültem. Azt hiszem, ha valaki most látna, nem értené a helyzetemet, és azon rágódhatna, hogy ilyen rút, már-már ijesztő környezetben hogyan tud valaki mosolyogni, miközben egyedül kószál, ilyen alulöltözötten.

Pillanatnyi jókedvem megakasztja egy újabb, látszólag a semmiből bevilanó gondolat: „Tulajdonképpen miért is kell várnom hosszú éveket, évtizedeket, hogy jókedvű nosztalgiázás legyen a mostani fagyos, kellemetlen sétából? Tényleg ennyire a jövőben élnek?” Még szinte le sem ülepedik ez a képzelgés, máris jön a következő: Hiszen alig pár pillanattal ezelőtt még azon merengtem, hogy milyen jó volt a múltkori beszélgetés, ennek ellenére mennyire nem volt kedvem elindulni otthonról és a kékre fagyott erdőbe belépni. Akárhogy is szemlélem, ez egészen olyan, mintha most pedig a múltamban járnék.

Talán kevesebbet kellene ezekre a körülményekre gondolni. Elég, ha csupán a gyaloglásra összpontosítok, a pillanatnak örülök, abban időznöm. A sötét erdő már egyáltalán nem barátságatlan számomra. A fázás is átalakult egy kellemes bizsergéssé, a cipőmön átfújó szél is csak simogatja a lábfejemet. Végre azt teszem, amit most tennem kell: gyalogolok a főiskolára; egyik lábamat teszem a másik után. 

## Károlyfi Judit

# Segítség



**M**ostanában egyre több bajom van ezzel a „segíteni” fogalommal. Mit is jelent valójában, hogyan segítünk jól – ha lehet ilyet mondani – és közben velünk mi van, tudunk-e kérni, el tudjuk-e fogadni, vagy felismerni, hogy nekünk mi lehet a segítség?

Sokadik végiggondolást követően egyre újabb, akár egymásnak ellentmondó értelmet nyer.

Zen közösségünk egyik fogadalma az együttműködésre és segítségnyújtásra való törekvést fogalmazza meg, feltéve, ha valaki kér, rászorul, és el is fogadja azt, hogy rendelkezésre állok.

A fogadalom a belső munkára, a belső úton való segítségre utal. A segítség módja a zen közösségben sajátos, – sokszor elhangzó mondat: „remélem, nem segítettem”.

Mindennapi életünk tele van ilyen-olyan segítségi helyzetekkel. Az egyszerű, magától értetődő esetek nem okoznak fejtörést, nincs mit gondolkozni rajta, megteesszük és kész.

De mi van akkor, ha nem értek egyet avval, amiben a segítséget igénylik?

Akkor ugye nem segíték. Nyilván nem segítetek rombolásban, önpusztításban.

Egy barátom megkért egyszer, hogy ha ágyban fekvő gyógyíthatatlan beteg lesz, legyek szíves és öljem meg. Már akkor megmondtam neki, hogy nem teszem!

Segítsek a szenvedő lényeknek – akár barát, akár családtag – hogy ne szenvedjenek? Mi van, ha kell nekik a szenvedésük? Ők maguk hozzák létre újra meg újra, és ha megoldódik az aktuális probléma, majd csinálnak újabbakat, nem tudok mit tenni!

Példa erre egy eset, amikor többen segítünk egy munkatársunknak, aki mindig vad ötletekkel állt elő. (Azért voltak vadak, mert nyilvánvaló volt számunkra hogy képtelen megvalósítani egyedül.) Segítettünk, és ezzel évekig tartó problémát okoztunk neki és többeknek. Lehet, hogy ő csak szeretett fontoskodni, nem kellett volna annyira sietni a megvalósítással.

Ha a saját eddigi életemre gondolok, sokszor kaptam nehéz feladatokat, ezek a helyzetek „se-

gítettek” megtanulni egy problémamegoldó hozzáállást.

Mindenben lehet segítség, csak rajtam áll, hogy minek tekintem a levegőt, a napsugarat, a hullámzó vizet. Minden a belső ügyem, a bánat és a fájdalom is, az is hogy mit látok meg, fogadókész vagyok-e a gyógyító apró történésekre.

A túlzott segíteni akarás azt is jelentheti, hogy nem tudok mit kezdeni magammal, nem találtam meg az életfeladatokat, ezért minduntalan mások dolgával foglalkozom, oda megyek, ahova esetleg nem is hívtak, és még meg is sértődöm azon, hogy nem hagynak tevékenykedni.

Ezért aztán arra jutottam, hogy legyenek csak óvatos ezzel a feltörő segítő szándékkal! Gondoljam át és várjam meg legalább azt, hogy megkérjenek.

A segítők egyik csapdája hogy az elismerésre vágnak, könnyen manipulálhatók azok által, akik szeretik kihasználni ezt.

Mi van akkor, ha nem valakit, hanem egy nézetet, egy vallást, egy életformát, valamilyen választott ügyet segítjük egész életünkben a tetteinkkel? Ha ebben társaink vannak, a közös tevékenység együttműködéssé válik, és ez más,



Szeremley Anett festménye

mint a segítség. Értelmessé tesszük életünket, kibonthatjuk képességeinket.

Egyáltalán nem szorulunk segítségre magányos alkotómunkánknál, legyen az bármilyen jellegű. Talán csak annyira, hogy szeretnénk, ha békén hagynának. Nehéz ezt megtenni, hogy figyelembe vesszük a másik embert, és megkíméljük a saját hangunktól?

Egy nemrég történt eset, tükröt tartott nekem:

Segíteni mentem a lányomhoz. Konkrétan nem kért meg, de az egész helyzet, amibe került és a hangja, ahogy beszéltünk azt sugallta, bajban van.

Hosszú volt az út a hideg januárban mire odaértem. A második este már konfliktusba

kerültünk. Semmit nem hagyott, hogy megtegyek, amit én láttam jónak. Nem kell, majd én megcsinálom mondta, felhívva a figyelmemet, hogy ezek az ő dolgai, ő tudja, hogy mit és hogyan szeretne, és különben is neki örömet okoz, hogy a saját dolgait maga végezze el.

Rosszul éreztem magam, mintha gyomron vágta volna. Ezért utaztam ide? Abbahagyta a vitát, és magamra néztem, én nem ilyen vagyok?

A többi nap sem volt könnyű, de én már rendben voltam belül. Tudomásul vettem, ha már itt vagyok, majd abban segítetek, amit ő kér, és azt elfogadom.

Meg kéne már tanulnom nem segíteni, mert van, amikor az segít!

## Sodródás

Szélcsendes meleg nyári délután kihajóztam a Balatonra. Vonzott a víz és a vízen-lét. Nem volt értelme vitorlát bontani, motorral mentem ki a kikötőből. Távolodtam egy darabig a hajózó útvonaltól, majd egy kellemes ponton megálltam, kidobtam a horgonyt.

Beereszkedtem a vízbe, körbe úszkáltam a hajót, aztán kiültem az orrára, eget-vizet nézni, meg a partot, a hegyeket.

A víz most szinte mozdulatlan, nincs fodrozódás, csak a nyugodt egyedüllét. Finom mozgások és változások égen és vízen, csak a horgony köti a hajót az iszapba, ez most a fix pontom.

Eszembe jut, nemrég arról beszélgettünk valahol, hogy nincs egyetlen biztos pont az egész világegyetemben, változik minden a tudatunkban is, nincs mibe kapaszkodni, nincs mire támaszkodni...

Milyen jó, hogy azért vannak ilyen egyértelmű dolgok, van horgonyom, és ledobom. Lehorgonyoztam.

Észreveszem, hogy egy másik hajó kifelé tart a kikötőből, nyilván fürdő-túrát tervez.

Nem szeretném, ha közel jönne, én választottam ezt a nyugodt helyet, nehogy már melém jöjjön, elég nagy a vízfelület!

Látom, távolodik a másik part irányába, tőlem jóval távolabb áll meg.

Marad a békés szemlélődés, úszkálók a hajó mellett. Az idő is máshogy telik a vízen, sokszor nem is érzem. Olyan mintha most jöttem volna, nem érezni a múlását.

Hanyatt fekszem a hajón, nézem a felhőket.

Később, felülve oldalt pillantok, és látom, a másik hajó sokkal közelebb jött hozzám! Boszszantó. Minek jön erre, miért nem marad ott, ahol volt? Láthatja, hogy itt vagyok nyugalomban, most mit akar itt?

Már a hangokat is hallani, egy jó ismerős a barátaival a kikötőből. Átkiált nekem: Judit, rosszul dobtad le a horgonyod, folyamatosan sodródasz, nem vetted észre?

Kösz! – mondom hangosan – magamban meg: – De nagy hülye vagyok!!!

Felhúzom a horgonyt, beindítom a motort, megyek vissza a part közelébe. Most látom, hogy a part meg messzebb van. Lehorgonyozok, most már jóval hosszabbra engedett kötéllel, és ellenőrizve, hogy fogja-e a hajót.

Jó kis további meditációs téma Judit-napon, hogy: mi van evvel a Judittal, ki közelít meg kit, és egyáltalán, mi van a figyelemmel, meg a mások dolgaival? Tanulságos dolog ez a lehorgonyzás, le is mosom gondosan az iszapot a négykapás horgony mind a négy kapájáról a nap végén.

Némethy Krisztián

# Haikuk

*A szerző illusztrációival*

Két szitakötő,  
két vadászhelikopter.  
Szárnyaik zúgnak.



Öregszik a Tél:  
hullanak fogai, a  
hegyes jégcsapok.

Balszerencsés a  
négylevelű lóhere,  
mert leszakítják.

Az ajtó előtt  
egy kutya ül a hóban.  
Bent karácsony van.

Nem segít a hit.  
Nem segít a könnyörgés.  
Nem létezik baj.

Nagy falat csúszik  
a kígyó torkán. Még jó,  
hogy nem nyelt félre.

Egy szál hóvirág,  
mind közül ő a legszebb.  
Magot mégsem ad.

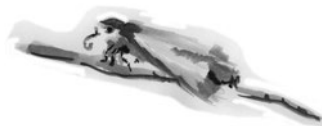


Egy vékony hártya  
két világot összeköt:  
vizet, s levegőt.

Ellazul az ág,  
hogy a bölcs óriáskígyó  
alhassa álmát.

Fekete az űr,  
még ha közel is a Nap.  
A Föld világít.

Makk a talajon:  
egy vadmalac megy arra,  
de nem látja meg.



Molylepke száll a  
kihunyt lámpa körül. A  
fényt elképzeli.

Nincs ejtőernyő.  
Földhöz csap, és eltemet  
az ádáz idő.

Elállt az eső,  
és most ezer giliszta  
jön ki a földből.

Apró harmatcsepp  
üldögél a fűszálon.  
Délre elillan.

Szilárd jégkunyhó  
ajtáját is hó fedi.  
Csak bent van meleg.



Sallai Zoltán

## Az út



Házafelé a havas Népligeten át, egy hirdetés jutott eszembe: „Találd meg nálunk az utad.”

Azon morfondíroztam, hogy a használt kifejezéseink mennyire nem tisztázottak a magunk számára, így mennyire félreértelmezhetőek. A magunk számára! Egy ideje már úgy gondolom, hogy nincs út. Csak mozdulat van, lépés van. Azután újabb lépés. Ha sokat megteszek, akkor nevezhetem útnak, ha szükségem van valamiféle összefoglaló megnevezésre. De nem a megnevezéstől válik azzá. Nem is érdekes a megnevezése. Miért foglalkozom vele mégis? Mert beleakadok a kifejezésbe – úton, útfélen –, a hangzatos szólamokban, hirdetésekben, ki nyilatkoztatásokban.

Pedig van egy nagyszerű értelmezés és egyben értékelés is erről a kifejezésről:

„Az út, mely szóba-fogható,  
nem az öröktől-való;  
a szó, mely rája-mondható,  
nem az örök szó.  
Ha neve nincs: ég s föld alapja;  
ha neve van: minden dolgok anyja.  
Ézért:  
aki vágytalan,  
a nagy titkot megfejtheti;  
de ha vágya van,  
csak a dolgokat szemlélheti.  
E kettő mögött közös a forrás,  
csupán nevük más.  
Közösségük: csoda,  
s egyik csodától a másik felé tárul  
a nagy titok kapuja.”  
(Weöres Sándor: *Út és erény könyve, I. vers*)

Az az érzésem, hogy az út alatt valami olyasmit értünk leginkább, ami fut előttünk valahová a végtelenbe. Erre kell rátalálni és haladni rajta. Igen, de akkor mit kezdünk az felmerülő kérdésekkel: Létezik mindenkinek egy saját, külön bejáratú útja, amin haladnia kell születésétől a haláláig? Ki jelöli azt ki? Honnan lehet észre-

venni, hogy letértem róla, és azt, hogy visszataláltam rá? Hogy segíthet bárki is, hogy rátaláljak erre az útra? Ki ismerheti az én utamat, rajtam kívül? Ha elvonatkoztatok az eleve elrendeléstől, a karma félre magyarázataitól, akkor is lehetséges egy előremutató út feltételezése?

Ezen a ponton megálltam. Előttem a sima havas tér, sem út, sem jelölés nem mutatja, merrefelé menjek. Hátranézek. Ugyanolyan havas tér, melyen lábnyomaim jelölte útvonal. Nos, itt az út! De hol lehet még? Talán bennem. Ahogy elhatározom, merrefelé folytassam a lépkedést, majd tett követi a gondolatot. Így növekszik az út. Mögöttem. (Na, ez aztán a jó kis kifejezés! Ha ezt Szegeden mondják nekem, arra utal, hogy elfogyasztottam, megettem. Tehát már túl vagyok rajta, bennem van, az enyém.)

Fura mondatokat mantrázunk, de az értelmezésükre nem fordítunk figyelmet. Így például gyakran tanítjuk gyerekeinknek, egymásnak, hogy: „Járt utat a járatlanért el ne hagyj!” Na, ez egy érdekes gondolat. Éppen tegnap olvastam, hogy a magyar motoros eltévedt a sivatagi versenyen, mert nem jól tájékozódva, inkább a többiek nyomát követte. Végül rátalált azokra, akik szintén egymást követve, eltévedtek. Az előző bekezdés végére gondolva, csak akkor tudom a járt utat el nem hagyni, ha megállok, visszafordulok, és újra végig megyek rajta, és ezt végzem oda-vissza. Persze ez paradox, hiszen ha a születés az eleje, oda nem tudok visszazárni! Ha pedig nem a születést tekintem kiindulópontnak, akkor hol van az?

Jó a járt utat követni? Igen, hiszen ha úgy értelmezem, hogy egy tapasztalat által kimunkált tevékenységre gondolok, például... Na itt el is akadtam! Akartam írni valami hétköznapi cselekedetet, ami rutinszerű és nem érdemes feltalálnom, de semmi nem jutott eszembe, amit ne lenne érdekes felülvizsgálni, hátha tudom másképp – hatékonyabban, gyorsabban, szebben, stb. – végezni, mint mások. Egyszerűen a bennem lévő kíváncsiság diktálja, hogy megpróbáljam a saját

elképzelem létrehozni, megvalósítani. Tehát nem jó a járt utat követni, csak olyan esetekben, mint a közlekedés, amikor a peremfeltételek miatt nem célszerű a kísérletezés, mert mondjuk a járművünk nem alkalmas a hajózásra, vagy a te-repezésre. Ha Uszó tanyára megyek gyalogosan Bükkmogyorósról, természetesnek tűnik, hogy nem fogok átvágni a patakon, vagy a dombokon, hátha van egy rövidebb út. Viszont ha ezt soha nem teszem meg, nem fogom megismerni a környező dombokról a kilátást, nem bukkanok rá a csodás vargányákra. Ismét ott tartok, hogy az utam ott van, ahol haladok. Ha egy helyben for-gok körbe-körbe, az is út, csak befelé vezet. Talán azért jutok erre a visszatérő gondolatra, mert ragaszkodom hozzá, mint egy járt úthoz. Pedig jobb lenne lépni egyet.

Megfigyelve a tudatomat azt látom, hogy ko-rábbi tapasztalatokat értékel, ütköztet, összefér-cel és szétvág, hogy megalkossa a saját elképze-lését. Tehát emlékek és pillanatnyi élmények, folyamatos változást előidézve a gondolataim-ban aktualizálják gondolásomat az adott do-

logról. Jelen esetben arról: Mi az út? Válaszo-mat talán nem is tudnám kétszer egymás után, ugyanúgy elmondani, mert nem lenne ugyanaz. A szellemi utazás, tudati lépésekből áll, ahogy a fizikai, a test mozgásából következik. A szelle-mi út is erőfeszítéseket igényel. Anélkül, csak szellemi útonálló lehetnék, folyamatosan szem-behelyezkedve bármivel, és bárkivel. Ha pedig véleményemet kizárólag mások gondolatainak füzére alkotná, akkor csak szellemi turista len-nék. A szellemi turistákból lesznek a guruk és szekták elköteleződő követői és igéik hirdetői. Ez olyan, mintha ugyanazon az előttünk mások által kitaposott úton haladnánk le és föl, az utat árokká mélyítve talpunkkal mindaddig, amíg már egyik oldalra sem látunk mást, csak a part-falat, amely igazolja, hogy nincs más lehetősé-günk – és utunk! -, mint előre és vissza. Pedig a lehetőség – ahogy az út is – bennünk van. A társasutazás is csak annyit tesz, hogy egymást inspiráljuk további lépésekre, új irányokba való kitérésekre. De az úton haladás akkor is egyszemélyes marad!



Szeremley Anett festménye

Tánczos-Pataki Fruzsina  
Sin Tan

## Pont akkor



*Pont akkor, pont ott,  
mikor verset írok, mert  
megérintenek a pillanatok,  
pont a pillanatban nem vagyok.  
Mert elmúlik míg azt leírom,  
s még több azalatt.  
Mondtam már sokszor,  
de most meg is éltem,  
így azt hiszem, komolyan gondolom,  
hogy verset többet nem írok.*

### CSAK FIGYELEM

*Csak figyelem, hogy milyen vagyok.  
Ilyen vagy olyan?  
Amilyet akarok!  
És tőled azt hallom, s bevallom  
volt, hogy magam is mondtam,  
„nem tehetek róla, ÉN ilyen vagyok”  
Az éntől szenvedek, de változni nem akarok.  
Hát ki dönti el, hogy milyen legyek?  
Valaki más? Isten?  
Vagy a kedvenc tv-csatornád?  
Legyél bátor! Csináld!  
S ha lehet egy kívánságom:  
Ébredj fel!*

### A BÁCSI, AKINEK KÉT BARNA FOGA VAN CSAK

*A bácsi, akinek két barna foga van csak.*

*Vakító fogsorok, befűjt hajak, illatok.  
Pillantások. Amiket azért elkapok.  
Végigmér, s az ítélet meghozatott.*

*Ja és a bácsi?  
Ő csak őszintén mosolyog.*

### AZ EGYIK PILLANATBAN

*Az egyik pillanatban harcos énem előpattan,  
s akar csinálni valamit.  
Például, a világot megrázni,  
s az embereket felébreszteni.*

*Felkél bennem a vágy és a tett,  
s belül izgatott leszek...*

*Majd egy másik pillanatban,  
csak legyintek, úgy is minden hiába van.*

*Most meg mást nem akarok, s így nem is teszek,  
csak ülök egy csésze mellett s hagyom,  
hogy az őszi eső és a színek átöleljenek,  
miközben tűnődve nézem a vizet.*

### EZÜSTBEN

*Ezüstben mosdatja a Nap arcomat,  
a felszín alatt, s ahogy az oxigén a tudómba ér,  
újra megszületek én.  
Levedlettem, elengedtem fáradt bőröm  
s pár, téves nézetem.  
S nagy levegőt veszek, megyek vissza  
de a kör végén jövök újra! Hogy megölelj.*

### ÉS BETÖR A GONDOLAT

*És betör a gondolat,  
mi szétszakítja az álmokat,  
s új valóságot mutat.  
Illúzió ez is!  
Csak más halmazból fakad.*



## Mezei József

# Miért?



**M**ostanában egyre több hatás ér az ismerőseimtől, ami arra sarkal, hogy összeszedjem a gondolataim.

Ezúton is szeretném kifejezni hálám, hogy inspirálnak engem. Lehet, hogy le kellene írnom, kinek tartozom köszönettel, de szerencsére szép számmal akadnak, akik a listára felkerülnének. Azt nem tudom megmondani, hogy ez a körülöttem levő világ alakulása abba az irányba, amelyikben én is jelen vagyok, és összhangban van az elképzeléseimmel, vagy csak(!) azokat a változásokat veszem észre, amelyek rezonánsak az én irányultságomra.

Ezért írom ezt az egészet.

*Megjegyzem, már itt az elején, ezek az én gondolataim, a világról és annak működéséről. Nem útmutatónak szánom más számára. Ha úgy alakul, hogy ha valaki olvassa ezeket a gondolatokat és valami számára előremutatót hámoz ki belőle, akkor annak csak örülök. És tegyen ő is így.*

Nagyon fontos, hogy tudd, nem fogom megmondani a „tutit”. Még a saját életemmel kapcsolatban is tengernyi bizonytalanság van bennem. De legalább tudomást veszek róluk.

Legfőbb célom, hogy én tisztázzak magamban olyan téziseket, amik magyarázatot adhatnak arra, hogy miért is vagyok én itt. És miért vagy Te.

Jut eszembe, ne bántódj meg, ha letegezlek! Hidd el, a tiszteletem nem csorbul irányodban ezzel. Később remélhetőleg egyet fogunk érteni ilyen apróságokban.

## Nagy magány

A legelső és legfontosabb alaptétel, hogy egyedül vagyok. Mint, ahogy Te is.

Ezt a gondolatot már több embernek megemlítettem és legtöbbször elsőre rémítőnek találta. Másodikra is. Én továbbra sem gondolom másképp ettől, de megpróbálom azokat az oldalait megvilágítani, ami elfogadhatóvá teszi ezt az ideát.

Nem kívánok bizonygatni semmit annak érdekében, hogy elismerd az igazam. Az lenne a legnagyobb paradoxon és éppen a magam alapgondolatát zúznám össze vele.

Szóval, az én értelmezésemben az egyedüllét annyit jelent, hogy saját magamon kívül nincs semmi más, amit felfoghatnék. A külvilágból érkező ingereket mind a saját testem és lelkem receptorai közvetítik felém. Nincs egyetlen olyan dolog sem odakint, amire bizton támaszkodhatnék.

Ha azt mondod nekem valamiről, hogy piros, látok egy színt, van egy érzet bennem, amit az életem során ezzel a néhány betűvel társítok. De arra semmi bizonyíték nincs, hogy Te ezt a „pirosat” ugyanúgy képezed le az idegrendszeredben. Hogy ugyanazt látod. Semmi biztosíték nincs rá, hogy egyről beszélünk, amikor a piros szót használjuk. De már a szó formálása és érzékelése is az érzékeinkre van bízva. A Te szavaid a Te érzékeidre, az enyéme a sajátoméra.

Első körben, itt most akár azt is mondhatnám, hogy hagyynom kéne a fenébe a gondolataim lejegyzését, mert úgyszincs senki, aki ugyanúgy értelmezné őket, mint én. Mégsem teszem.

Egyrészt ha valaki netán tud olyat mondani/mutatni/érezkeltetni nekem/velem, ami bizonyítja a közös nyelv létét, akkor már megérte minden befektetett bit, amit a számítógépem merevlemezére préselek. Másrészt, az, hogy képes vagyok egyáltalán ilyen gondolatok megfogalmazására, ennek oka kell, legyen.

Egyelőre ez utóbbi a sokkal fontosabb valami, aminek nyomába eredtem, és ha kicsit előrelépek ebben az elmélkedésemmel, akkor igazán megérdemli ezt a csekély erőfeszítést az ügy. Még, ha évekig is tart.

Tehát egyedül vagy!

Milyen árnyoldalai lennének ennek?

Ha jól belegondolok semmilyen árnyoldala nincs, ha...

Ha nem félsz.

Ha félelmeid vannak, akkor szörnyűnek érezheted az egyedülletet.

Félni persze bármitől lehet, természetesen én is gyakran megteszem. (Alig beszélek rébuszokban...)

Hosszas megfigyeléseim oda vezettek, hogy a félelem mindig a bizonytalanságból jön. Aból, hogy nem tudod, mire számíts. Mi fog Veled történni, ha ezt, vagy azt teszed. Vagy nem teszed.

Kész örület! Ugyanis egy helyzetben rengeteg mindent tehetsz, vagy tartózkodhatsz annak a dolognak a megtételétől. Mitévő legyél? Mit fog szólni a környezeted (férjed, feleséged, anyósod, főnököd). Ha felállsz az asztaltól, vagy éppen ülve maradsz. Ha megszólalsz, vagy hallgatsz, mint a kuka. Hogy arról ne is beszéljünk, hogy felteszed a lábad az asztalra (vagy nem). Iszonyú lehetőséghalmaz.

És hidd el, nem tudsz jól választani közülük. Csak egyetlen esetben lehetsz nyugodt, ha a választásod nem a környezeted kényszeríti ki belőled. Nem azt figyeled, hogy miben tudnál megfelelni mások elvárásainak. Vagy annak, amit Te a mások elvárásainak gondolsz.

Viszont, ha sikerül minden zavaró gondolatot kizárni Magadból, akkor van esély, hogy megtaláld a legjobbat. Amit igazán Te szeretnél. Mondanám, hogy akkor minden választás teljesen jó.

Tudod miért? Mert tudod, hogy ez a Te döntésed. Tudod, hogy ez igazán a szívedből való. És felelősséget tudsz vállalni érte.

A felelősség fogalma nagy mumus tud lenni manapság. Elismerem. Ebben a világban, amiben élünk és a lelkünk megbetegített a felelősségre vonás rémétől, nem egyszerű uralkodni a felelősség felett. Állandó a fenyegetettség, hogy elveszik kutyád, macskád, plazmatévéd, házad... életed (gondolkozzunk nagy léptékben). Talán ez utóbbi veszély nem annyira fenyegető, de ez is benne van a pakliban. Erről azonban később.

Ha van valamid, vagy legalábbis azt gondold, hogy valami a Tiéd, akkor azt el tudják Tőled venni. És minél jobban össze vagy nőve azal a valamivel, annál nagyobb fájdalommal jár a leválás róla. És miért? Mert nem tudod nélküle elképzelni az életed. Hogyan lesz tovább?...

Íme egy előny, ha úgy gondold, hogy teljesen egymagad vagy: Ha nem formálsz jogot a saját identitásodon kívül semmire akkor nem érzel veszteséget, ha nem lesz többé a közeledben ami ezen kívül esik.



Szeremley Anett festménye

Egy számomra tanulságos tévériportot láttam sok-sok évvel ezelőtt. Egy idősebb embernek meghalt a fia. Nagy tragédia, mert nyilván mindenki kötődik a közeli rokonához. Mégis a bácsika nagyon nyugodtan beszélt a fiáról, hogy milyen rendes tisztességes ember volt, míg élt, meg hogy szerette őt rajta kívül mindenki más. Szóval becsültem az öregot, hogy így tud uralkodni magán. Vagyis a bánatnak nyoma sem látszott rajta. Szó szót követett míg végül a bácsi magáról is beszélt. És akkor eltört a mécses. Mikor azt a mondatot kiejtette a száján, hogy „Mi lesz velem ez után?” Vagyis az öregember magát sajnálta, magát siratta meg, nem a fiát, aki meghalt.

Akkor ezen nagyon megdöbbentem. Az öregemberrel történt az eset, de a leckét én kaptam meg. Azóta már másképp gondolom kicsit. Mi, akik élünk, meg kell harcolni minden nap a csatáinkat. Leginkább magunkkal. Csak magunkkal.

## A pillanat heve

Általában az életünket úgy éljük, hogy kiterjesztjük a figyelmünket a közeli (szerencsésebbek a távoli) múltig visszamenve és azokat az eseményeket, amiket megéltünk megpróbáljuk úgy elrendezni magunkban, hogy a jövőbeni életünkhöz használható alapot nyújtsanak, hogy a magunk (és talán mások) megelégedésére használjuk a múltban megszerzett tudásunk. Hogy sikeresek legyünk, vagy elkerüljük jövőbeni rossz döntéseink kellemetlen következményeit.

Ez aztán gyakran vezet oda, hogy annyira belefeledkezünk a múltba, hogy nagyon pontosan láthassuk a jövőt, hogy éppen arról feledkezünk meg, hogy mi most vagyunk itt.

## A betegség

Mindig olyan életet képzeltem magamnak, amiben töretlen ívelő egészséggel haladok a végállomás felé, és amikor odaérek, bölcs belenyugvással szenderülök az örökkévalóságba. Hát ez eddig nem jött össze. Sajnos nem ritkán jön szembe velem valami kórság, amit nem tudok kicselezni. És ennek is oka van. Ebben biztos vagyok. Annak, hogy a betegség nem elsodor, megöl, csak figyelmetet.

Hogy mire?

Azt hiszem ez az emberi élet egyik legfontosabb kérdése. Én úgy vélem, hogy azok az okok, amik az ember betegségéhez vezetnek nagyrészt az emberi viselkedésből, az ember környezetéhez való viszonyából fakadnak. És nem a környezet hatása a megbetegedés. A betegség is egy személyes ügy. Egy feszültség eredménye, levezetése. Annak a belső feszültségnek a következménye, ami az ember saját értékrendje, belső jelleme által meghatározott és a ténylegesen kimutatott szándéka, megtett cselekedetei között jelenik meg. Lehet erről az ember nem is tud. Vagyis úgy gondolja, hogy cselekedetei teljes szinkronban vannak a lelkével. A tudatosság magasabb szintjére kerülve azonban kiviláglik, hogy minő botor felfogás volt előző időszaka.

A betegség alatt én nem csak azt az állapotot értem, amikor otthon heversz magas lázzal gyötörődve. Már azt is a betegség kezdeti stádi-

umának tekintem, mikor kiesel a harmonikus állapotodból. Ha ideges vagy, ha rosszkedvű, ha kényelmetlenül, kellemetlenül érzed Magad. Ez mind-mind jele annak, hogy letértél arról az útról, ami kívánatos lenne számodra.

Nem kell szentéletűnek lenned. És nem kell azon sem gyötörődnöd, hogy mit tegyél, hogy elkerüld a betegségeket. Annyit érdemes tenned, hogy figyeled Magad, az amit tenni készülsz, valóban megfelel-e jellemednek, egyéniségednek, teherbíró képességednek. Direkt nem minősítettem a cselekedeteket. Nem mondom azt, hogy csak jót tehetsz. És ezt csak azért mondom, mert a dolgok minőségének megítélése legtöbbször nem lehet objektív. Mondanám, hogy bármit teszel is, nem tudod felmérni következményeinek teljes skáláját. És ha az összes kimenetelét láthatnád, bizonyára lennének köztük olyanok, amiket Te magad is rossznak ítélnél a legjobb eredeti szándékod ellenére is.

Természetesen lehet és kell is legyen értékítéleted. De a véleményalkotásod ne ahhoz kösd, hogy mit mond a környezeted, hogy nekik mi tetszik és mi nem. Mindenről legyen saját véleményed!

## Eleve elrendeltség

Egy újabb bizonytalansági faktor az életben. Tudod folytatni azt a mondatot, hogy „mi lett volna ha...?” Benned hányszor merült már fel ez a gondolat. És tudod rá a biztos választ? Ugye hogy nem? Mert nem tudod megismételni ugyanúgy ugyanazt a helyzetet, ami az ominózus kérdést kiváltotta Belőled. Érhetsz útelágazáshoz, de egyszerre csak egyfelé mehetsz. Persze mondhatod, hogy Te döntöttél melyik ösvényt választod. És ha azt mondom, hogy nem igaz? Hogy a Te döntésed csak illúzió? Csak érzete a szabad akaratnak?

Ha lenne valódi szabad akarat, akkor viszont sérthetnél az időben, ha nem tetszene a korábbi választásod. A szabad akarat számomra azt jelenti, hogy mindent befolyásolni tudok, ami a környezetemben van. Ami csak az Élethez kapcsol. És az Élet egyik pillére az idő. Hát erre nekem nincs hatásom. Ha Neked van, akkor szerencsés vagy és lehet, hogy van szabad akaratod. De ha lenne és nem egy tőlem füg-

getlen entitás lennél, (ha már egyszer benne vagy az életemben és én a Tiédben,) akkor nekem is meg tudnád mutatni. Be tudnád bizonyítani, ha akarnád, a mindenhatóságod révén.

Egyelőre viszont kénytelen vagyok azt mondani, hogy nincs szabadságom, egy előre kijelölt úton megyek.

Hááát ez kissé lehangolónak tűnik. Persze lehet, ennek az az oka, hogy a szabadságról mindenki csak ódákat tud zengeni, anélkül, hogy annak valódi értelmével tisztában lenne. Mert valószínű, hogy ő is csak egy ugyanolyan apró eleme a gépezetnek, mint én. Még ha maga az amerikai elnök is.

Inkább nézzük a pozitív oldalát a dolognak!  
Van neki?

Persze! Mindennek van, csak nem egyszerű elsőre megtalálni. Azért sem, mert az ok, amit fel kéne tárni, talán nem ebben a dimenzióban van, ahol keresem. Ahol keresni tudom. Lehet, hogy zsenge emberi elmém nem fogja fel azokat a célokat, amik életem mozgatórugói.

De létezik az a fogalom, hogy bizalom. Ha akarod, nevezheted *hit*-nek is. Bár én nem kedvelem ezt a szót, mert annyian vették már a szájukra, tudatlanul és felelőtlenül. Ha a bizalmad megvan, akkor nyugodt lehetsz. Azt teszed, amit egy Nálad nagyobb tudás ajánl. Abban is biztos vagyok, hogy lehet ellenkezni, tiltakozni (a „szabadság” jegyében) de nem sok értelme van. Legfeljebb később érsz ugyanannak az útnak a végére.

És az is világos számomra, hogy ha van egy magasabb intelligencia (na, csak leírtam!) aki nagyobb tudással, belátással bír, mint én a halandó ember, bizonyosan segít abban, hogy az általa kijelölt utat minél simábban zökkenő-mentesebben járjam be.

Kérdezed talán, miért vagyok beteg, miért vannak a háborúk, miért van az a sok kellemetlen hatás, amit el kell szenvedni az élet során.

Ha elég erős a bizalmam, akkor átélem, átérzem a kellemetlenségek szükségszerűségét és békével elfogadom. És itt a lényeg: ha meg tudok békélni, akkor nagyon sok minden elveszti a sértő életét. Minél nagyobb bennem az elfogadás, a béke, annál nagyobb dolgok szelídülnek meg bennem.

Nem kis feladat!

De ha valami, akkor ez az emberileg felfogható, legnagyobb és legnemesebb cél, amit érdemes komolyan venni.

Ez az én utam.

Ezért még szenvedni is képes vagyok. És ha képes vagyok, akkor már nem is szenvedek annyira.

## A tudatosság

Tulajdonképpen ezzel kellett volna kezdenem ezt az egészet.

Persze így lőttem volna le a poént, azt hiszem.

A tudatosság, úgy érzem, a legfontosabb emberi feladat itt a Földön.

De nem az a fajta tudatosság, amit a mérnökök, tudósok szimbolizálnak. Nem az, amiről – azt mondják – nagy lett az emberiség. Én nem erre gondolok. Sokkal inkább arra, hogy minden pillanatot, amit az egyes ember megél, legyen ő utcaseprő, vagy atomfizikus, teljességgel élje át és tudja a magáénak. A lehető legapróbb részletekig lebontva. Lehet, eretnekségnek hangzik, de ebből a szempontból egyenrangú a két tapasztalás. Ha az utcaseprő észreveszi az őszi lomb derengő színeit a hajnali napsütésben, ugyanolyan értékes, mint ha az atomfizikus részeredményre bukkan számításai során.

Miért mondom, hogy egyenértékű? Mert az elbírálás alapja nem a társadalmi haszna a két pillanatnak, nem a gazdasági jelentősége. Hanem az a boldogsághullám, amit mindketten átvezetnek magukon ebben a minutumban. Mert ugye nem mondhatjuk egyikre sem, hogy boldogabb, mint a másik. Hiszen a boldogságnak nincs etalonja, hogy hozzá képest megmondhatnánk melyik ér többet. Sőt nem hogy két külön ember esetében nincs értelme az összehasonlítgatásnak, de még egyazon személy sem képes megmondani, hogy most boldogabb-e vagy máskor volt. És ennek nincs is értelme.

A legfontosabb az, hogy ezek az öröm-hullámok folyamatosan áramoljanak.

Ha figyelsz a pillanatra, akkor úgy élheted meg, hogy örömöd leled benne. Ha nem figyelsz, az élet csak elszalad melletted.

Lehet gyakorolni...



Szeremley Anett

# Néhány vonás fekete tussal

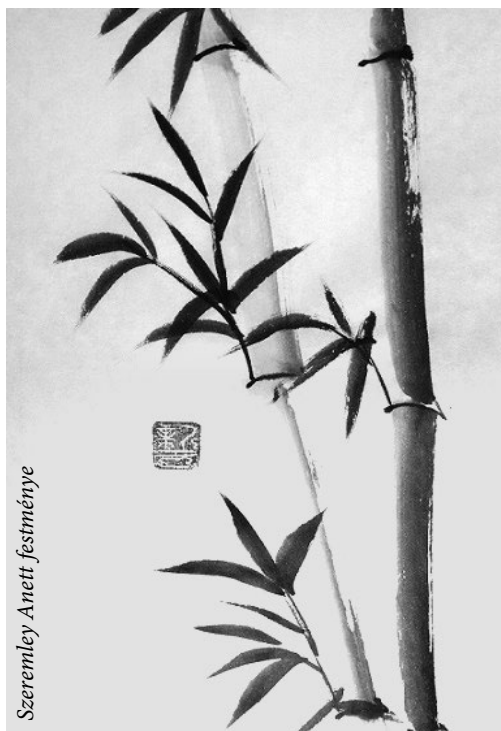


**M**a, hosszú idő után újra előveszem az ecsetet, a tust és a papírt. Mi az, ami ennyi ideig távol tartott a festéstől, és most mi hozza megint közel?

Előkészülök. Vízet töltök egy csészébe, tekintetemmel követem a vízsugar útját, hallom a csobogást, aztán egyszer csak megtelik és elzárom a csapot. Vigyázva, lassan lépek, ahogyan beviszem a tiszta vízzel telt csészét a szobába, és ott leteszem. Ezek egyszerű, rutinmozdulatok is lehetnének, mint ahogy az annyiszor megessék, azonban már itt az előkészületeknél észreveszem, hogy egy megváltozott figyelemmel vagyok jelen. Olyan ez, mintha lehetőséget adnék magamnak arra, hogy újrakezdem az életemet, az éppen következő pillanattal.

Előveszem a rajztáblát, ráhelyezem a filclátétet, mellé itatóspapírt, a tábla felső részére ecsettartót, ecsetet, egy-egy csésze vizet és tust teszek. Kikészítek egy csomag rizspapírt. Szükség lesz még egy papírnehézékre. Erre a célra egy ovális formájú, maroknyi dunai kavicsot használok, amibe a víz mély barázdákat formált, mint ahogy az idő az emberi arcra. Ahogy az eszközöket válogatom, rendezgetem, sorra veszem az életem különböző elemeit is. Mindig is szerettem a japán tereket, az egyszerű, letisztult formaviláguk miatt. Az életem terei azonban tele vannak külső és belső „tárgyakkal”. Hogyan találom meg ezek sűrűjében azt a letisztult harmóniát, ami oly vonzó számomra a távol keleti miliókben? Festés során csak azokat az eszközöket veszem elő, amikre valóban szükségem van. Mi a helyzet a hétköznapi életemmel, vajon ott is csak azok vesznek körül? Hogyan deríthetném ezt ki? Hogyan kéne nekifogni a tisztogatásnak, talán vigyek ki mindent a házból, ürítsem ki a szobákat? Úgy látom, még ha érdemes is kiszelektálni néhány dolgot, nem üres terekre van szükségem, hanem egy bizonyos rendre. Ezt az átláthatóságot részben a köztes terek adják, amik elválasztják egymástól a tárgyakat. Valahogy így vagyok a tudati eszköztárammal is.

Vannak bizonyos ismeretek, igazságok, belátások, amiket nem akarok elvetni, tehát nem üres tudatra van szükségem, hanem olyanra, ami- ben a megtartott, vagy beemelt elemek világos, letisztult, körbejárható formában vannak jelen, és szabadon tudok válogatni belőlük, mondjuk most éppen a festéshez.



Szeremley Anett festménye

Előveszek tehát egy tiszta lapot. Azután nézem percekig, elmerülök a rizspapír mintázatában, néhol vastagabb, máshol vékonyabb, szinte átlátszó, és ahogy így szemlélem a felületét, meglátom benne a kezdés lehetőségét. Azt, hogy erre a papírra még bármi rákerülhet, csak rajtam múlik, hogy mi lesz az. Ekkor hirtelen megtelik a szívem, valami izgató nyugtalansággal és kitölt az a kérdés, hogy mi is legyen, és ezzel még sokáig csendben időzöm, figyelve ezt a belső vibrálást. Azután egyszer csak megjelenik a téma. Először zöldben, utána feketén, majd a



szélben, amint táncol, és néha elhajlik, de mindig felegyenesedik újra. Így látom. Az ég felé mered, leveleit fújja a szél. Azután a kép egyszer csak szétesik különböző érzetekre, és lassan visszatérek a fehér papírhoz. Itt már nincs kép, vagy képzelet, inkább csak egy érzés, ami, mintha ki akarna folyni belőlem. Kezdődik.

Megmártom az ecsetet a vízben, felszárítom az itatóssal a felesleges nedvességet. Majd az ecset hegyét a vízbe mártom, utána tusba, majd megint vízbe és megint a tusba.


Leteszem az ecsetet a papírra, úgy, hogy a feje teljesen felfeküdjön, miközben a szára merőleges a felületre. Elhúzom, megállok, elemelem. Íme, az első vonás, egyetlen gesztus csupán, semmi több. A törzs első részlete. Egy apró mozdulat, mégis nagy jelentősége van. Méréföldkő az úton, ami kijelöli az irányt. A többi vonás erre épül, ebből bontakozik ki a téma.

Ezután egyik mozdulat követi a másikat, végül elkészül a bambusz törzse. Hagyom kicsit száradni. Kimosom az ecsetet, megtörlöm, majd a hegyét a fekete tusba mártom, és megformázom az itatóson. Most a kisebb részletek következnek, a törzs elemeit elválasztó vonások, a vékonyabb száruk, amik hasonlóan a

törzshöz és ahhoz kapcsolódva, egymásból épülnek. A hagyományos japán tusfestészet a kalligráfiához hasonlóan jellemzően gesztusfestészet. A bambusz téma esetén a törzs, vagy a szár elemei, a levelek mind-mind egy mozdulatból, egy gesztusból születnek, nem térünk vissza az ecsettel ezekhez a vonásokhoz újra, nem javítgatunk rajtuk, ha egyszer már letettük a papírra, az ott van fehéren-feketén. A téma kibontakoztatására, tovább fejlesztésére mindig az éppen következő mozdulatban van lehetőségünk, ahogy az életben is.

Újra kimosom az ecsetet, majd víz, tus, víz, tus. A levelek következnek, mint egy-egy repülő vonás, mintha épp most hullanának a papírra.

Mi az a tudati mozdulat, ami egyszerre lágy és ugyanakkor határozott, könnyed, erőfeszítés nélküli, ugyanakkor erőteljes? Ennek a gesztusa a levél.

Végül, amint az utolsó vonás is elhagyja az ecsetet, eltűnök. Az eszközök minden nap rendelkezésemre állnak, de min múlik az, hogy mit festek éppen ma? Lehet, hogy a téma napról napra ugyanaz, mégis ahány kép, annyiféle. Az ecset követi a természet változásait. 



Szeremley Anett festménye

Sallai Zoltán  
*Lehetőség*




Sétálva a Fűvészkertben az jut eszembe, mennyi lehetőségbe futok bele ott. Egy látvány, azután a fényképezőgép keresője által kivágott részlet hangsúlyt kap, és már szárnyal is a gondolat a vizuális inspiráció következtében. Lehetőség. Egy esti beszélgetés a közösségben, egy vélemény, ami odavonzza a figyelmem és már kapcsolódik is a tudat, jön az „aha” és egy attitűd már is megkérdőjeleződik. Lehetőség. Ülök a számítógép előtt, keresgélek, aztán megragadja figyelmem valami. Megnyitom a szövegszerkesztőt, és már fogalmazódik is a gondolat. Lehetőség.

Nem találokra! Nem véletlenszerűen! Pusztán azért, mert odamentem, vagy leültem, vagy bekapcsoltam és keresgéltem, vagy tettem bármit, amivel a lehetőséghez eljutottam.

Nincs lehetőség, ami megjelenik anélkül, hogy egy fizikai, vagy tudati mozdulatot tennék.

A lehetőségek tárháza pedig attól függően nyílik meg, hogy a felkínálkozó – vagy mások által felkínált – alkalmakkal élek, vagy sem.

Minden helyzet mást és mást kínál akár ugyanannak az embernek is attól függően, hogy milyen belső állapottal érkezik. A lehetőség önmagában nincs! Én teszem azzá. A lehetőség csak akkor az, ha tudok vele mit kezdeni. Mit kezdek vele? Vele kezdek például tudatműködést vizsgálni. Tudat-laboromban ez adja az indikátort, ami jelzi a különbséget, felhívja a figyelmem egy másfajta reakcióra – vagy annak lehetőségére –, vagy rávilágít egy működési momentumra, amelyet érdemes további vizsgálat alá vetni.

Ez a kis írás is egy csomó lehetőséget rejt. Számodra is, számomra is. Én most megyek a laborba. 

## *Nem támaszkodás az írásokra*

Sokszor emlegetett alapelve a zen buddhista szemléletnek. Természetesen ahányszor elhangzik, szinte ugyanannyiszor más és más az értelmezése, magyarázata, vagy a helyzet, amelyben felmerül. Nekem eszembe jutott egy nagyon egyszerű módszer arra, hogyan értessem meg másokkal az általam elfogadott jelentését.


Nos, vannak könyveid? Mondjuk, vannak. Ugye olvastad/olvasod őket? Igen. Most rakj belőle egy tornyot magad mellé a földre, olyan derékmagasságig. És most támaszkodj rá. De ne csak ímmel-ámmal, hanem add fel az egyensúlyodat, és add át magad a támaszkodásnak.

Nos, mi történik, ha kirántok a kezéd alól pár könyvet? Hát először meginogsz, majd kibillensz, és végül elesel – ha gyors elmeműködés és fizikai összhang következtében, időben nem lépsz tovább.

Ez volt a fizikai demonstráció, de megegyezik a szellemivel is. Ha az olvasottakra – másoktól hallottakra, tanultakra – támaszkodok a gondolkodásomban, véleményem megalkotásakor, alapelveim, erkölcsi elvárásaim, működésem kialakításakor... Ha ezt „kirántják alólam”, azaz egy új szempont miatt megkérdőjeleződik az olvasott, vagy hallott álláspont, akkor ott állok elbizonytalanodva, egyensúlyomat veszítve, kibillenve.

Hát ezért jó olvasni, meghallgatni másokat, véleményt formálni, majd pedig a saját tapasztalatot figyelembevéve építeni az imént említett elveket, vagy működési-, gondolkodási rendszereket (vagy rendszertelenséget!)

Szerintem minden attitűd, egy könyv a kezéd alatti toronyban.

Próbálkozz, kísérletezz, mert lehet, hogy neked a könyvtorony ad biztosabb támaszt! Akkor a zen, nem a te módszered. 

Dobosy Antal

# A Négy Nemes Igazság



**A** buddhizmus a NÉGY NEMES IGAZSÁGOT tartja a legfontosabb alaptanításának. És valóban az is! Azonban ez a tanítás úgy kétezer-ötszáz évvel ezelőtt keletkezett Indiában, ott, ahol akkor a hindu világszemléleten alapuló vallás, társadalmi berendezkedés, kultúra és értékrend volt az uralkodó. Széles néprétegek éltek nagy szegénységben, és voltak olyan kasztok, amelynek tagjai számára bizonyos szellemi lehetőségek nem voltak elérhetőek.

Azonban a Buddha, amikor elkezdett tanítani, fontosnak tartotta, hogy minden emberhez szóljon, és olyan utat mutasson, amelyen járva nincsenek sem kiváltságosak, sem hátrányban lévők. A buddhizmus olyan utat kívánt megmutatni, ami nem függ attól, hogy ki milyen társadalmi rétegbe született bele, nem függ a társadalmi helyzetünkől, nem függ előző életeinkről, és nem függ biológiai vagy fizikai képességeinkről. Csupán a tudatunkra támaszkodik, elsősorban az emberi tudatra, annak képességeit használja.

## 1. A létszomj megszüntetése

Sokszor értelmezik a Négy Nemes Igazságot a *szenvedés* megszüntetésének útjaként. Először elfogadtatják velünk azt, hogy a lét *szenvedés*, hogy életünk tele van *szenvedésekkel*, és azt, hogy az élet legnagyobb problémája a *szenvedés*. A hagyományos értelmezés szerint a *szenvedést* pedig a létszomj hozza létre. Akkor pedig a létszomj megszüntetésével a *szenvedés* is el fog tűnni.

A mai modern életben, kétezer-ötszáz évvel a buddhizmus kialakulása után, azért ez nem feltétlenül van így. A mai életvitel, életkörülmények messze nem a *szenvedésről* szólnak. Sőt csak nagyon erős pesszimizmussal állítható az életnek a *szenvedéssel* való összevetése ennyire általánosan.

A maga idejében ezek a kinyilatkoztatások nyilvánvalóan előremutatóak és újszerűek voltak. Az akkori ember nyilván sokkal többet

szenvedett, mint a mai modern civilizációban élő.

Az akkori embernek olyan lehetőséget kellett mutatni, ami megmutatja neki azt, hogy nehéz élethelyzeteit saját maga is képes lehet megoldani, feltéve, hogy bizonyos gondolati sémáktól megszabadul.

A Négy Nemes Igazságot ma már úgy kellene értelmeznünk, mint egy megoldási sablont, amely a *szenvedés* példáján keresztül, megmutatja annak lehetőségét, hogy ezt a *szenvedést* megszüntessük. Az akkori embert a *szenvedés* megszüntetésének ígéretével lehetett motiválni arra, hogy használja a saját tudati erőforrásait. Ugyanis az akkori hindu gondolkodás másfépp állt ezekhez a kérdésekhez, sokkal kevésbé adta az ember kezébe a sorsát, és csak hosszú és számtalan életeken keresztül látta lehetségesnek azt, hogy életünk kevesebb *szenvedést* tartalmazzon, sőt, hogy a *szenvedés* teljesen megszűnhessen.

A mai embert már nem feltétlenül ugyanaz motiválja mint a régi korokban élő. Ezért érdemes át kell gondolni, hogy a Négy Nemes Igazság miképpen tud érvényes lenni ma is.

## 2. Az indítékok uralása

Ugyan a szanszkrit *duhkha* kifejezést szinte minden nyelven *szenvedésre* fordítják le, de eredetileg rosszul működő, megszoruló csapatot jelentett. Ezt figyelembe véve érdemes az első igazságot sokkal általánosabban értelmezni, inkább abból kiindulni, hogy az embernek vannak nehézségei, problémái, megoldatlanságai, és persze időnként *szenved* is. Akkor pedig a Négy Nemes Igazság módszert kínál sok emberi helyzet megoldásához. A módszer lényege, hogy okozatként kell a problémára tekinteni, és az okok megtalálása után, azok megszüntetésére kell az energiánkat fordítani. Az okok, melyek a nehéz élethelyzeteiket előidézi, általában a motivációnk, az indítékaink, a vágyaink, a gondolkodásmódunk és az értékrendünk. Legtöbbször ezek azok, amiken

szükséges változtatnunk. Nagyon fontos szempont, hogy megtaláljuk, mit tehetünk problémáink megoldása érdekében.

### 3. A függőség megszüntetése

Az élet tele van olyan eseményekkel és helyzetekkel, amelyeket legjobb tudásunk szerint sem tudunk befolyásolni, amelyekben úgy gondoljuk, nincs szabadságunk, nincs lehetőségünk a változtatásra. Az ilyen helyzetekben igazából függő helyzetben vagyunk. Tudjuk, hogy a tehetetlenség okozza a legnagyobb frusztrációt, és nyugodtan állíthatjuk, hogy a tehetetlenség a legnagyobb szenvedést előidéző helyzet is.

Az, hogy tehetetlenek vagyunk, annak sokszor az ismeretek hiánya, az önismeret hiánya, a tudás hiánya és a gyakorlás hiánya az okai. De ezek szintén a tudattal kapcsolatos tényezők, ezeket az ismereteket meg lehet szerezni, csak tőlünk függ az, hogy keressük-e a megoldást vagy nem. Ha bővítjük a tudásunkat, vagy jobban megismerjük saját magunkat, rá kell jöjünk, hogy feltárulnak olyan megoldások, cselekvési lehetőségek is, melyekre előzőleg nem is gondoltunk. Így abból a helyzetből, hogy mi függünk az eseményektől, eljuthatunk abba a helyzetbe, ahol az események függnék tőlünk. Megszűnik tehetetlenségünk.

### 4. Szenvedő és cselekvő állapot

A magyar nyelv alkalmat ad arra, hogy a Négy Nemes Igazságot egy érdekes szempont szerint használjuk fel szellemi utunkhoz. A nyelvtan még őrzi a *szenved* szónak azt az értelmét, amelyet a régi magyar nyelv még természetesen módon tartalmazott, de a mai magyar nyelvben már csak leginkább az elszenvet szóval lehet kifejezni, azt, amikor a latin *passivum* kifejezést *szenvedőnek*, és a latin *activum* kifejezést *cselekvőnek* mondjuk.

A magyar nyelvben az igék és az igeragozás is kétféle lehet, cselekvő illetve szenvedő. A ragozásban megkülönböztetjük azt, hogy az alany végzi-e a cselekvést, vagy csak elszenvet. Cselekvő ragozást használunk az első esetben és szenvedő ragozást a másodikban. És nemcsak a nyelvben van nagy különbség, hogy mi

csinálunk-e valamit, vagy csak történik velünk egy esemény.

Ha így nézzük, akkor nagyon is telitalálat a Négy Nemes Igazságban a *duhkhát* szenvedésnek fordítani. Kár, hogy a mai magyar nyelv már nem ilyen értelemben használja ezt a szót. A Négy Nemes Igazság ebben a megközelítésben az elszenvet, a passzív állapot megszüntetésének módja. Arra tanít, hogy keressük meg a (el)szenvedés okát, az okot, hogy miért vagyunk szenvedő állapotban, miért csak várjuk, hogy mások vagy más szüntesse meg problémánkat, és ha van oka passzivitásunknak, akkor annak megszüntetésével, az elszenvet állapot is megszűnik. Átkerülünk cselekvő, tevő, kreatív állapotba, amikor is tevőlegesen elkezdünk élni lehetőségeinkkel, és teszünk azért, hogy életünk hasznos és értelmes lehessen.

### 5. Az ok-okozati gondolkodás

A Négy Nemes Igazság okokra vezet vissza a nehézségek, problémák meglétét. Az okok lehetnek belső, bennünk lévő okok, és lehetnek külső, a világ történéseiben rejlő okok. Azonban az okoknak és következményeinek keresése az egyfajta gondolkodási mód: a következtető gondolkodás. Ezt tartjuk tulajdonképpen a logikán alapuló gondolkodásnak. Az, hogy okok és okozatok láncolatának fogjuk fel a velünk és a világban történő eseményeket, világszemléleti kérdés, nem feltétlenül adódik a kultúrából, amelyben élünk.

Lehet az eseményeket úgy is felfogni, hogy valamely erő vagy istenség szabadon játszik, és kénye-kedvére alakítja az eseményeket, mi ennek az erőnek az egyik játékszere vagyunk, és ki vagyunk szolgáltatva neki. Ebből a szemléletből szinte következik, hogy mi közvetlenül nem sokat tehetünk sorsunk megváltoztatásában, csupán könyöröghetünk és fohászkozhatunk ennek a felettünk álló erőnek a kegyeiért, hogy tegyen velünk jót.

Az ok-okozati gondolkodásmód azt mutatja meg számunkra, hogy vannak olyan folyamatok, melyeket nem valami külső szellemi erő, vagy hatalom irányít, a folyamatokban rejlő okok generálják a következményeket, melyek okai lesznek újabb következményeknek. Ha

pedig ezt a ok-okozat láncolatot megtaláljuk, akkor lehetőségeink is megnyílnak ezen ismeret birtokában arra, hogy a folyamatot legalább részben de mégis befolyásolhassunk, irányíthassuk, és adott esetben elérhessük, hogy számunkra megfelelőbben történjenek.

## 6. A logikus gondolkodás elvetése

Vannak a világban olyan jelenségek, melyek nem ok-okozati összefüggésben vannak egymással. Lehet két esemény egymás után következni, úgy is hogy mindegyiknek más az oka, csak valamiképpen szinkronban vannak egymással. Vagy az is lehet, hogy két esemény túl bonyolult és áttekinthetetlen módon függ egymástól, ilyenkor az okok keresése gyakran hibás eredményre vezet. Ha mindent okozatként szeretnénk megmagyarázni, akkor túlságosan mechanikus lesz a szemléletünk, és nem adunk teret a spontán megvalósulásnak, a véletlennek, és a szabadságnak.

Belátható, hogy az erőltetett, csak a logikán alapuló látásmód hibás döntésekre és mozdulatokra is vezethet. Ilyenkor erőltetünk olyan megoldásokat, amelyeket ugyan logikusnak tartunk, de mégsem oldják meg helyzetünket. Csak azért, mert logikus valami, még nem feltétlenül adja a kezünkbe a megoldás kulcsát. Van olyan helyzet, hogy a megoldás független a logikánktól, független attól, hogy mi mit látunk oknak.

Nagyon fontos azt meglátni, hogy bizonyos szellemi mozdulatok, nem következményei valaminek. Meg lehet tenni szellemi, érzelmi, cselekvési, értési mozdulatokat, minden előzmény nélkül is, és minden kellő ok vagy indok nélkül. Csak úgy szabadon! Spontán. Sőt legszívesebben csak ezeket a mozdulatokat neveznénk igazán szellemi mozdulatoknak. Hiszen minden más folyamat bizonyos értett és átlátott törvényeknek megfelelően történik, azaz kötött, mechanikus és gépszerű.

Akár mennyire is hasznos az élet és a természet világában a logikán alapuló érveléses gondolkodás, amely az okok és következmények tiszta és világos átlátásával eredményesen építi fel a mai világszemléletünket, alapozza meg a tudományt és a modern technikát, rengeteg


olyan helyzet van életünkben, melyeknél mind az a tudás és eredmény nem segít. Ezért fontos, hogy rendelkezünk azzal a képességgel, hogy el tudjuk engedni, el tudjuk vetni az általunk nagyra becsült logikus gondolkodást.

## 7. A magasabb szintű gondolkodás

A Négy Nemes Igazság lényege nem a konkrét módszerben van, és nem a konkrét állításokban, nem is abban, hogy mire vonatkozik, nem a szenvedésre, a létszomjra. A legfontosabb az optimizmusa, hogy *van megoldás!* A megoldás módjának megtalálása rajtunk múlik. Buddha nem azt mutatta meg, hogy pontosan hogyan kell megoldanunk valamit, hanem azt, hogy *lehetséges*.

Természetesen vannak helyzetek, amikor a sablon is működik, de amikor nem, valamit akkor is tehetünk. Ilyen esetekben lehet, hogy másképpen kellene gondolkoznunk, másképpen kellene látnunk a világot és magunkat! Bízni kellene saját tudatunkban, abban, hogy képesek vagyunk akár az egész világszemléletünket is megváltoztatni. A teljes értékrendünket is. Sőt életvitelünket is. Azaz képesek vagyunk másképpen élni, mint előzőleg. Ha pedig ez így meg tudna valósulni, akkor a problémáink is megszűnhetnének.

Már annak a belátása is magasabb szintű gondolkodásra utal, hogy a Négy Nemes Igazság arra inspirál minket, hogy kutassuk a saját lehetőségeinket, azt, hogy mi az, ami tőlünk függ. Ha pedig birtokában vagyunk ilyen felismerésnek akkor használjuk ki, alkalmazzuk, és ha szükséges gyakoroljuk is. A NYOLCRÉTŰ ÖSVÉNY kifejezetten ezt fogalmazza meg.

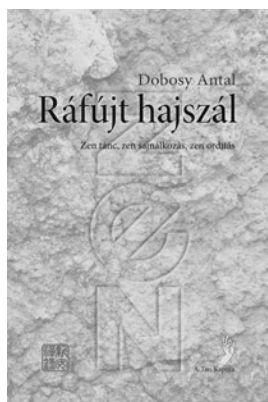
Összefoglalva a buddhizmus lényege rejlik a Négy Nemes Igazságban, ami nem más, mint törekvés arra, hogy felismerjük a saját magunk szerepét abban, hogy hogyan élünk. Hogy felismerjük a tudatunk szerepét a világhoz való viszonyunkban. A buddhizmus, ha komolyan vesszük a Buddha tanítását, végsősoron a tudatunk kutatása, TUDATTUDOMÁNY. Egy olyan tudomány, ami közvetlenül rólunk szól, a mi életünket változtatja meg, és amit nekünk magunknak kell megkutatnunk, művelnünk, és alkalmaznunk a gyakorlatban. 

# Könyvajánló



Sallai Zoltán: *Félúton – Töredékes lélekrajz*, A Tan Kapuja Zen Közösség, Budapest, 2017

Az írás személyes, megtörtént eseményeket, megélt – gyakran igen bensőséges – érzéseket tartalmaz. Tehát nagyon diszkrét világ az, amit kitárok az olvasó elé, ezzel is megmutatva, hogy minden vállalható, csak a félelmeinket kell elengedni, és nem ítélni önmagunk felett ugyanúgy, ahogy mások felett sem kellene. Nyolc év telt el az első mondat leírásától az utolsóig. Az első 50 hagyományos, kispolgári évetem követte néhány kritikus, és néhány katarktikus élmény, melyek következménye lesz a második 50 év. Persze abból még csak alig 6 telt el, de az irány, a világra-tekintés, a gondolati- és tettekben létrejött változás az, ami megíratta velem ezt a könyvet. A könyv 176 oldal, 168×236 mm. Kiadta A Tan Kapuja Zen közösség, 2017-ben. ☞



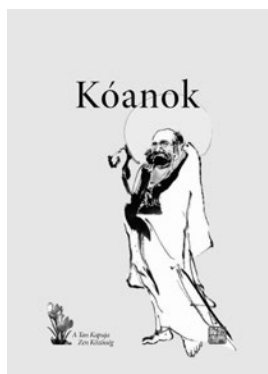
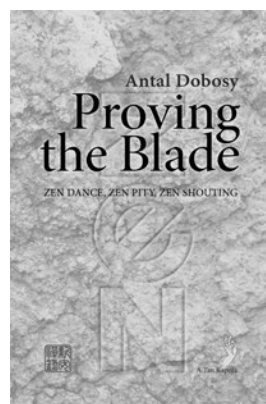
Dobosy Antal: *Ráfújt hajsza – Zen tánc, zen sajnálkozás, zen ordítás* A Tan Kapuja Buddhista Egyház, Budapest, 2013

Tanulmányokat, esszéket és hosszabb-rövidebb írásokat tartalmaz olyan témákról, melyeket az élet és a zen kóanok vetnek fel. A zen szemléletét igyekszik felmutatni. Az írások egy része az A Tan Kapuja 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.

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. A könyvek megvásárolhatóak közösségünknel, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola jegyzetboltjában és a Dákini keleti könyvesboltban, és a honlapon: <http://www.dakinikonnyvek.hu>, ára 1000 Ft. ☞



*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 végigjárom.



## *Tisztelet a három drágaságnak*

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

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

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



## *Az öt fogadalom*

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





*Kóan felolvasás a szertartás végén az Egyház dharma termében*