

# Zen tükrök



13. szám  
2017. nyár

*A repülés tudománya*

*A tudat kertje*

*Hiszamacu a gyakorlásról*

*Csomók, bogok,  
gubancok*

*Repülő ecset*

*Buddha muzsikál*

*Zarándoklat*

*Történetek a madarokról*

*Vonhjo mester  
élete és tanítása*

*Sólyom zen*



*A fúvós zen meditáció hangszere  
a sakuhaci*

*Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés*

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

13. szám

2017. nyár

Megjelenik alkalmanként

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

Főszerkesztő:  
Dobosy Antal

Szerkesztőbizottság:  
Károlyfi Judit  
Sallai Zoltán  
Szeremley Anett  
Szeremley Levente



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

A nyomdai előkészítést  
Dobosy Antal végezte

A lap a  
PRINTPIX NYOMDA Tazo Kft.  
nyomdájában készült

ISSN 1218-0726



通玄峰頂人是人間  
道眼守之物滿目青山  
蕭松高之印也

Dobosy Antal

# Az igazság keresése



Sokszor hallhatjuk azt a kijelentést, hogy „az igazságot keresem”. Természetesen ilyenkor nem egy hétköznapi esemény tényeinek ismeretéről, hanem egy magasabb rendű tudásról beszélünk, egy olyan tudástól, ami megmagyarázná a világot számunkra és/vagy ehhez a világhoz való viszonyunkat tenné átláthatóvá. De vajon megfigyeltük-e magunkat, amikor ezt a kívánságot hangoztatjuk, hogy valójában mit is szeretnénk? Ha igen, akkor ezek az önvizsgálatok rámutatnak, hogy egy olyan tudásra áhítózunk, amelyik időtlen, és aminek a ismerete jó külső támasz lehetne életünk folyamán. Egy olyan igazságra áhítózunk, ami minden ember fölött áll, amit mindenkinek el kellene fogadni, ami iránymutatást ad, hogy mi a jó és mi a rossz. Érthető az igényünk, hiszen könnyebb lehetne az életünk, ha ismernénk és birtokoznánk ezt az igazságot. De egy ilyen időtlen és az emberi tudattól független igazságnak a feltételezése idegen a buddhizmustól. Hiszen még az igazságnak az ismerete is a tudatban jelenik meg. Független eddigi ismereteinktől, attól, hogy milyen nevelésben részesültünk, attól, hogy milyen gondolkozási módokra vagyunk képesek, és melyeket részesítünk előnyben. Azaz, csak azt tudjuk igazságként elfogadni, ami összességében szimpatikus számunkra. Egy olyan igazságkép, amely ránk hárítja a felelősséget a világhoz való viszonyunkért, nehezen fogadható el, még akkor is, ha egyébként belátjuk azt, hogy a tudat sok mindenért felelős, ami körülöttünk történik. Valójában külső támaszokat keresünk, igazság keresése ürügyén! Támaszokat szeretnénk találni, nem pedig az igazságot. Belenézünk a tükörbe, és jónak látjuk magunkat. Tiltakozunk, ha valaki az ellenkezőjét állítja. Jónak akarjuk látni magunkat, és azt, aki kritizál, nem tartjuk a barátunknak. Így vagyunk az igazsággal is. Csak olyan igazságot fogadunk el szívesen, ami valamilyen módon hízeleg nekünk, ami előnyöket biztosít, és ami leveszi a vállunkról a terheket, amire hivatkozni lehet: „Ez az igazság, ez így van!” Márpedig a világ átlátása, megértése a saját tudatunk *teremtő aktusa*. Ha ezt a folyamatot meglátjuk, nem kétséges, hogy nehézségekkel és terhek vállalásával is együtt jár. Az igazság meglátása inkább zen botütésként ér minket. 🌀

## Tartalom

	Bevezető	Történelmi háttér
Az igazság keresése • Dobosy Antal	1	22 Lászlók András • Vonhjo mester élete és tanítása
A Tan Kapuja Zen Közösség		Szellemi háttér
Közösségi események • Dobosy Antal	2	10 Szeremley Levente • A repülés tudománya
Repülő ecset • Szeremley Anett	3	Tanulmány
Művészet		36 Dobosy Antal • Csomók, bogok, gubancok
A tudat kertje • Győri Péter	33	Esszé
Daruma és a daru • Jankovics Zoltán	17	4 Almási Lajos • Tenger zen
Hiszamacu a gyakorlásról • Kenéz László	6	18 Dobosy Antal • Sólyom zen
Haikuk • Némethy Krisztián	47	28 Jankovics Zoltán • Törésvonalak
Haikuk • Zelei Péter	8	20 Károlyfi Judit • Történetek a madarokról
Történet		26 Némethy András • Az autóstoppolás filozófiája buddhista szemmel
A zombi tücsök • Dobosy Antal	32	45 Mezei József • Kapcsolat, szex, stressz
Buddha muzsikál • Kenéz László	41	44 Ódor Máriusz • Kutya-macska barátság
Gyökértelen fa • Von Dó szerzetes	9	42 Sallai Zoltán • Buddha a spájzban
Interjú		31 Sallai Zoltán • Meglepetés gyerekeknek
Zarándoklat • Argat Zsuzsa	48	
Zarándoklat • Radics József	50	

Dobosy Antal

## Közösségi események

### Intenzív gyakorlatok

Ebben az évben többször tartottunk egynapos intenzív gyakorlatot. Ezek a gyakorlatok a zen szellemi út fontos részei. A gyakorlatot Sperling András és Szeremley Anett vezették,

míg a meditációk alatti személyes Dharma beszélgetést és tanítást Von Dó szerzetes tartotta minden résztvevő számára. A résztvevők száma 10 és 20 között volt, ami tökéletesen megfelel a rendelkezésünkre álló lehetőségeknek. ☸



### A vietnami buddhista közösségnél

A Tan Kapuja Buddhista Egyház delegációja a Magyarországon élő vietnami buddhista közösség meghívásának eleget téve, május 26-án látogatást tett a Tue Giac pagodában. Az egyházat közösségünk részéről négyen, Dobosy

Antal, Tátrai Tibor, Károlyfi Judit, Sallai Zoltán képviselték, és Csörgő Zoltán az egyház részéről képviselte. A szertartás után Thich Thien Bao szerzetes, a közösség vezető tanítója, bemutatott minket, majd a magyarországi buddhizmus történetével kapcsolatos kérdésekre válaszoltunk. A programot kötetlen baráti beszélgetés és közös vacsora zárta. ☸





## Szeremley Anett *Repülő ecset*



**K**özösségünk nyáron Zen Akadémiai foglalkozások keretében szumie műhelygyakorlatokat indított útjára. A *szumie*, ez a Japánból eredő monokróm tusfestészet a kalligráfiához hasonlóan alapvetően gesztusfestészet, s mint ilyen kiválóan alkalmas arra, hogy szellemi gyakorlataink eszközévé tegyük.

Amikor a műhely ötlete felmerült bennem, nem egy tusfestő tanfolyamot szerettem volna létrehozni, hanem egy olyan fórumot, ami lehetőséget ad nekünk gyakorlóknak az együtt építkezésre, kutatásra, kísérletezésre, ugyanakkor áthoz valamit az alkotó közösségek játékosan teremtő világából. Az ember gyakran úgy van vele, hogy miután elrendezte a fontos dolgait, leül egy kicsit gyakorolni, festegetni. Arra gondoltam, miért ne lehetne ezt megfordítani? Legyen úgy, hogy ez a fontos!



Festeni sokféle céllal, stílusban és eszközzel lehet. Egy festő törekedhet a művészi kifejezésre, vagy a minél pontosabb tárgyíű ábrázolásra, a szumie gyakorló figyelme azonban nem ezekre irányul. Gesztusainak lenyomata ugyan ott van a papíron, feketén-fehéren, de ami ezek mögött rejlik az nem látható. Mégis valahol ezen a látens területen érdemes keresnünk a lényegét.

A kínai, japán tusfestők vagy zen szerzetesek festményeinek másolásánál pont ezeket a mögöttes mozdulatokat kutatjuk, így próbáljuk

meg leleplezni a láthatatlant. Mit ismert fel, mit láthatott meg, miből mozdulhatott a festő? Akkor is hasonlóképpen járunk el, amikor egy-egy téma eszenciáját próbáljuk megragadni. Mitől bambusz a bambusz, vagy daru a daru? Mi tartja meg a sziklákat belülről, a víz mitől folyik olyan sebesen, és a szél, ez a nagy mozgató, ez vajon honnan ered?

Heteket, hónapokat, vagy akár éveket is el lehet tölteni egy-egy témával, mire eljutunk odáig, hogy teljesen átérezzük belülről, de közben sokat megtudhatunk magunkról, ha erre figyelünk, akkor úttá tehetjük azt, ami felülete-sebb megközelítésből művészet.

Ahogy próbáljuk megérezni a lényegét a jelenségek mögött, előbb utóbb olyanná válhatunk, mint az agyag, ami bármilyen formát képes felvenni. Ilyenkor fontos megfigyeléseket tehetünk a tudat *olyanságáról*, teremtő erejéről, ahogyan felszabadít. Ha a tudat szabad, az ecset repül a térben, néha leszáll a papírra, ott időzik, majd felszáll újra, de mi az a készítés, ami elindítja a mozdulatot? Erre figyelve a gyakorlás segít tudatosá lenni a tettben.

Ha felvesszük az ecsetet, azzal felemelünk egy világot. Ezek után nem kevesebb a feladatunk, minthogy az így szerzett megfigyeléseinket, tapasztalatainkat átvigyük a hétköznapi életünkbe!



Almási Lajos

# Tenger zen



A legszebbeket kell kiválasztanom! A legszebbeket, amit csak tudok. Amit csak találok! Ez az egyetlen cél lebegett a szemem előtt! A talpam égette a forró homok, ahogy a víz felé közeledtem. Meleg, virágillatú szellő fújta az arcomat. Beléptem a vízbe. Éreztem, ahogy enyhíti áthevült talpam fájdalmát. A hálától talán el is mosolyodtam. Kis időre elvesztettem a kapcsolatot a valósággal, és eszembe jutott, hogy a víz, amibe beleléptem, átöleli az egész bolygót. Bárhová eljuthatnék innen! A föld szinte bármely pontjára, ahol van folyó vagy tengerpart. Fantasztikus érzés! De most vissza a kagylókhoz! Most kagylót gyűjtök.

Egyetlen cél lebegett a szemeim előtt. A legszebbeket kell kiválasztanom! A legszebbeket, amit csak tudok. Amit csak találok! Hogy miért fontos ez? Nem tudom... Semmi szükségem rájuk. Talán majd beleteszem őket valami vázába, a vázát meg majd felrakom a polcra. A többi közé. Talán ráírom, hogy hol szedtem őket, hátha később elfelejteném. Egy címke sokat segít, hogy jól emlékezzek! Egy helyszín, egy dátum. Nehogy véletlenül egy más parton szedett kagylóhalmaz fölött sóhajtozzak majd évek múlva...

Kagylókat gyűjtök. A legszebbeket kell kiválasztanom! A legszebbeket, amit csak tudok. Amit csak találok! A hullámozás egy kisebb teraszt épít a sekély vízben a parttól pár méterre. Erre a teraszra sodorja a hullámozás a kagylóhéjakat. Amint a partra ér, szépen leteszi elém. Mintha mutatni akarná: „Tessék! Most ezeket hoztam! Öt másodpercig nézheted, válogathatsz, aztán hozom a következő adagot! És ezeket már soha többé nem láthatod! Figyelj, mert csak öt másodperc van nézelődni, dönteni, lehajolni és fölemelni a kiszemelt kagylóhéjakat! Öt másodperc! Egy pillanattal sem több.”

Eszembe jut, hogy ezek valaha élt, az emberi értékrend szerinti jelentéktelen élőlények földi maradványai. Nem tettek semmit a bolygóért. Nem tettek semmit egymásért. Nem találtak föl semmit. Nem adtak vért. Nem voltak közöt-

tük kiemelkedően hasznos tagjai a kagylótársadalomnak. Éltek, táplálkoztak, aztán meghaltak. Lehet egy kagyló boldogabb, mint a másik? Vagy lehet szomorúbb? Lehet gazdagabb, vagy szegényebb? Ők miben versengenek, mint mi, a teremtés állítólag legintelligensebb lényei, a szárazföldön élő emberek? Egyik kagyló mivel több a másiknál? Egyáltalán tudják, hogy hányan vannak odalenn a tengerfenéken? Mindegy. Már halottak mind. Csak a kagylóhéjak tanúsítják valaha volt létezésüket. Ha sok időn keresztül maradnak a vízben a folyamatos hullámozás nekilöki őket a tenger fenekén fekvő kavicsoknak, és a kavicsok szépen felőrlik a kagylóhéjakat. Nem marad utánuk semmi. Ki tudja mennyi idő kell a tengernek, hogy elkoptasson egy kagylóhéjat? Egy év? Vagy talán tíz? Esetleg száz? Még ezt sem tudom. De most kagylókat gyűjtök. A legszebbeket kell kiválasztanom! A legszebbeket, amit csak tudok. Amit csak találok!

Térdig állok a vízben. Észreveszem, hogy a hullámozás intenzitásának is van egy megfigyelhető hullámgörbéje. Kisebb hullámok jönnek, aztán egyre nagyobbak és eljön egy mindent beterítő, nagy hullám. Ami mindent felfogat. Aztán ismét kisebb hullámok jönnek. Egyre kisebbek. Végül jön egy egész kicsi, ami alig mozgatja meg a part közelében a köveken fekvő kagylóhéjakat. Csak lök rajtuk egyet. Épphogy megmozdulnak. Két nagy, mindent beterítő hullám között nagyjából egy perc telik el. A kagylóhéjakat messzire viszi egymástól. De hoz újabbakat is. Mindig átrendezi a terepet, mint egy hurrikán. Mindent visz, de valamit mindig hoz helyette. Újabb kagylókat. Néha egy söröskupakot, néha egy szépen csiszolt üvegdarabot is.


Az újabb kagylók között is vannak csíkosak, vannak teljesen homogén, mintázat nélküli, jelentéktelen kagylóhéjak is. Vannak köztük kicsik, közepesek és egészen nagyok is! Mindig újak, mégis mindig ugyanazok.

Szorgosan hajlogatok a kagylóhéjaim után. A nagyokat és a formásakat keresem, mintával, vagy anélkül. Csak ne legyen törött a széle, ne legyen lyukas a közepe, ne legyen asszimmetrikus, ne legyen deformált, ne legyen túl kopott!

Szorgosan hajlogatok. Néha fölveszek egy töröttet, egy repedtet, vagy egy lyukasat is. Azokat visszadobom. A kezeimben már jó pár kagylóhéj van, de még elfér legalább kétszer ennyi! Ha tele lesz a kezem, kiviszem őket a partra! Ott biztonságban lesznek! Közben újabb hullám érkezik. Hozza a következő adag kagylóhéjat. Nézelődöm. Válogatok. Ami megtetszik, lehajlok érte! Megnézem. Ha továbbra is tetszik, akkor a többi közé rakom. A hullámzástól mozgó apró kövek érdekesen csiklandozzák a lábfejem oldalát. Kimossák lábam alól a talajt. Lépnem kell egyet, hogy biztos talajon állhassak. Közben ismét új térforma alakul ki a szemem előtt. Elfogadom, hogy csak pár másodpercem van átnézni a felhozatalt, dönteni, lehajolni, szelektálni. Aztán ismétlődik, kezdődik újra az egész folyamat.

A kezeim majdnem tele vannak kagylóhéjakkal. Jó ideje bent vagyok már a vízben. Lassan ideje lenne kimenni. Még pár kagyló és elég lesz a gyűjtögetésből! Vigyázni kell, mert ha túl sok kagyló lesz a kezemben, akkor esetleg kiejtek egyet, amikor egy újabbat az ujjaim közé fogok. Ott egy újabb csodás példány! Azt még begyűjtöm! Ott van még egy! Azt is! Várjunk! Mi ez a zaj? Mi ez a nagy robaj? Jobbra nézek.

Épp akkor, amikor a közeledő hullám elől már képtelenség kitérni. De még felegyenesedni is, hogy átugorhassam! De hogy került ez ide a semmiből!? Levegőt venni sincs idő! Becsukom a szemem. Összeszorítom a fogaimat és az ujjaimat, nehogy a várható esés következtében elhagyjam a nehéz munkával gyűjtött kagylóhéjakat! Felkészülök az esésre. A következő pillanatban a hullám levesz a lábamról. Lök rajtam egy hatalmasat. Az esés következtében a kezeimet ösztönösen magam elé teszem. Védem a fejemet. Zuhanás közben kinyílnak az ujjaim, hogy tompítsák az esésemkor keletkező sérüléseket. A hullám átgördül rajtam, a víz alatt hallom a kavicsok súrlódását. Habzik körülöttem a víz. Hallom a hullám távolodó zúgását, ahogy vonul vissza, a tenger felé. Bezárom az ujjaimat. Semmim sincs! Kezeim közt egyetlen kagylót sem érzek. Oda lett a hosszas munkám. Kezdek az egészet előlről. Felállok. Hajamból folyik ki a víz, és az apró kavicsok egy része. A többi a fejemen marad. Körülöttem a sekély víz tele van azokkal a kagylóhéjakkal, amik épp az imént estek ki az ujjaim közül. És persze olyanokkal, amiket még sosem láttam. Válogatás közben azon gondolkozom, hogy vajon mire hasonlít ez a tapasztalat. Elmosolyodok... Az egész életemre...

Kagylókat gyűjtök. A legszebbeket kell kiválasztanom! A legszebbeket, amit csak tudok. Amit csak találok! Hogy miért fontos ez? Nem tudom... Semmi szükségem rájuk. 



Kenéz László

# Hiszamacu a gyakorlásról



Aki egyáltalán nem tulajdonít semmiféle jelentőséget a nyilvánvaló, mégis kontingens egybeeséseknek, analógiáknak, szinkron jelenségeknek, önkényes, ám ugyanakkor rendkívüli kifejező erejű párhuzamoknak, bosszantóan következetes ismétlődéseknek, illetve hát egyáltalán mindannak, ami egészen különböző dolgok, teljesen idegen területek, térben és időben egymással semmiféle kapcsolatban nem álló események között teremt kapcsolatot, még az sem mehet el szemöldökrándulás nélkül *Maszagoró Hiszamacu Fújó* neve mellett. Fújó ugyanis *sakuhaci* játékos volt, s zen buddhista szerzetesként ideje túlnyomó részét ténylegesen is azzal töltötte, hogy *fúj*t.

Világos persze, hogy Maszagoró szerzetesi (s nem születési) nevének csengése, vagyis a „Fújó” név (Füyō, 風陽, „áramló jang”) *hangalakja* s ennek magyar *jelentése* között épeszű, szabatosan gondolkodó, intellektuálisan becsületes ember semmiféle kapcsolatot nem tételezhet. Ilyen koincidenziát író sem használhat fel arra, hogy mondanivalójának nagyobb súlyt kölcsönözzön. Viccnek talán jó lenne, de valami halvány árnyalat, olyan glóriaszzerű, mégiscsak ott dereng e név körül, talán a hangszer nemes mivolta miatt, s ez megakadályozza a felhőtlen mókázást, hiszen ahogy a fenséges igen könnyen átcsap a nevetségesbe, úgy az eleve nevetségest is átíthatja valami csendes, mély komolyság. Vagy pusztán csak arról lenne szó, hogy van valami nyugtalanító ebben az öszszecsengésben? Képzeljük csak el, hogy saját nevünk hangzása valamely idegen fül számára valami nagyon fontosat jelentene (például a szuahéliknek azt, hogy „megvilágosodott”), s gondosan vizsgáljuk meg, mit is éreznénk ekkor. Vajon lelkünk legmélyén is egyértelműen elutasítanánk ezt az egybeesést az értelem jegyében? De hagyjuk, végül is teljesen mellékes, hogy miért, Fújó, a fújó egyszerűen figyelmet követel. Engedve azonban a józanságnak, a továbbiakban (sőt, már előzetesen is, a címben, tudván, hogy milyen bonyodalmakba keveredhetünk),

bizalmasan csak Hiszamacuként fogjuk emlegetni.

Hiszamacu zendzsi ténylegesen létező személy volt, ténylegesen fújta, 1791-ben született és 1871-ben halt meg és sokféle írást is hátra hagyott maga után. Szerzetes volt, nem a nagyközönségnek írt, de még csak nem is saját szerzetestársai számára. Írásait kizárólag magának címezte, egyenesen haszontalan tus- és papírpocsékolásként értékelve őket. Talán még megsemmisítésüket is tervbe vette. Mindenesetre a papírok túléltek őt s rejtélyes, sokszor igen nehezen kibogozható tartalmuk végső soron mégiscsak mások számára szolgálhat okulásul. Ezen írások jelentős része ugyanis gyakorlati tanács lehetne sakuhaci játékosok számára, már ha annak lenne szánva. Nem törődünk azonban ezzel, s nem azért, mert hasznot remélünk ezen írásoktól, méghozzá olyannyira, hogy még azzal sem foglalkozunk, valójában kinek szólnak, s nosza, könyékig beletúrunk Hiszamacu intim naplójába. Nem, jó okunk van erre, méghozzá igen csavaros.

Arról van szó ugyanis, hogy másnak könnyedén adunk bármiféle tanácsot, de ha magunknak kell, megnehezedik az ügy. Az első esetben ugyanis nem láthatunk olyan tisztán ugyan (hiszen másvalakiról van szó), ám nem a saját bőrünkre megy ki a játék, így kijelentéseinknek közvetlen kockázata nincsen. Az utóbbi esetben azonban, amikor saját magunkról van szó, többnyire pontosan tudjuk, hogy mit kellene másként tennünk, hogyan lenne sokkalta jobb, mi a valódi megoldás egy magunk kavarta bajra, csak éppen szívesen elhallgattatnánk azt a bizonyos hangot, amelyik a megoldást ott belül kimondja, merthogy az kellemetlenséggel vagy kényelmetlenséggel jár. Ebből pedig az adódik, hogy inkább lehet bizalmunk egy tetszőleges személy *saját maga* számára megfogalmazott tanácsai iránt, mint amiket adott esetben akár pontos ismeretek birtokában nekünk címez. Nem megdöbbenő ez? Hiszen teljesen mások vagyunk, a tanácsot adó és a



tanácsra szoruló, hogyan lehetne rám érvényes az, amit ő tanácsol magának? Ám éppen ez a kulcs: a hitelesség biztosítéka nem tartalmi, hanem formális. Következésképp, nem azért érdemes megfogadni Hiszamacu tanácsait, mert azok helytállóak, vagyis tartalmilag korrektek és univerzális érvényűek, hanem azért, mert magának címezte őket, s ilyenként kétség sem férhet megalapozottságuk felől.

Gyanakvó lélekbe e ponton persze bekopogtat a kísértő: ha tanácsot akarsz adni másnak, mondd úgy ki, mintha magadnak adnád – mondom most magamnak, még tovább bonyolítva a helyzetet. Merthogy ki tudhatja, Hiszamacu vajon nem azért választotta-e levelei címzettjéül saját magát, hogy éppen ezzel legitimálja tanításait? Pláne egy olyan névvel, mint amilyen a Fújó? De állj, e gondolatmenet nem vezet tovább. Mindenki maga eldöntheti, hogy hisz-e Hiszamacunak, illetve hisz-e nekem, ha a továbbiakban az ő tanácsa nyomán megfogalmazok néhány tanácsot – magamnak.

Játszd végig a darabot az elejétől a végéig, így szól Hiszamacu egyik megfontolása, sőt, kövételre érdemes tanácsa. Nem is olyan nehéz elképzelni őt, amint éppen abbahagy egy darabot, mivel a végét már úgyis betéve tudja. Nyilván hajlamos lehetett rá, ha egyszer magának instrukcióként megfogalmazta, de hajlamos rá bármelyikünk, én legalábbis bizonyosan. Nemcsak a hangszeres gyakorlásról van itt szó, hanem mindenről, amit részekre lehet bontani, kezdve egy gesztussal, egészen az életem egészéig, születéstől a majdani halálig. Ezzel a résszel foglalkozom, azzal most nem, ezt kigyakorlom, az meg majd sikerül, ahogy sikerül, vagyis válogatok, szelektálok, szerkesztgetek, toldozgatok, foldozgatok és nem játszom végig a darabot, akármi legyen is az. Hiszamacu metamódszerét követve (vagyis amit nem gyakorlás, hanem a gyakorlásról való írás közben alkalmaz), most én is magamnak írtam a fenti sorokat, s írom tovább a következőket.

Miért nem játszod végig a darabot? Nyilván megszoktad, hogy mindent részekre bontasz, például akkor, amikor valamilyen problémába ütközöl. Analizálnod kell a helyzetet, a dolgot, a szerkezetet, a mozdulatsort, meg kell keresned a hiba forrását, azt kijavítani, majd ösz-

szerakni az egészet. Ezt csinálta a tv szerelő is gyerekkorodban, leszedte a hátlapot, kiemelte a paneleket és egyenként górcső alá vette őket, majd amikor megvolt a hiba, visszapakolt mindent és lám, a készülék újra működött. Nyilván jó mélyen beégett ez, mint probléma megoldási séma, de persze nem csak erről, nemcsak rólad van szó. Egész kultúránk ilyen beállítottságú, még a művészetben is: gyakorold ki azt a futamot, fiam, s amíg az nincs meg, ne is próbálkozz az egész megszólaltatásával, inti óva tanítványát a lelkiismeretes tanár, akármilyen művészetről legyen is szó. De ne kend másra, senkire, hiszen ezen beállítódás ellen tenni más nem tehet semmit, csakis te. Például oly módon, hogy végigjátszod a darabot mindig, az elejétől a végéig.

Hiszen gondold csak meg (hadd érveljek kicsit), ha egy részt gyakorolsz, akkor a darabot csak *próbálsz*. Másként, biztosan nem fogod




lejátszani, mert eleve csak egy részével próbálkozol. Emlékszel Yoda mester mit mondott Luke-nak? „Tedd vagy ne tedd, de ne próbáld!“. Igaz, ő nem magának adta a tanácsot, hanem másnak, de ez csak egy film. Fontosabb ennél a háttérben álló gondolat: nem a próbáláson keresztül vezet az út a cselekvéshez, hanem a nem-tevés válik egyszer csak tevéssé. Csakhogy ehhez tenni kell akarni, nem pedig próbálni akarni. Ha ezt elfogadod (s ez talán hit kérdés), kell-e még arról tovább győzködjek, hogy mindig végig kell játszani az egész darabot?

Úgy látom, igen.

Nos, egy darab eljátszása az elejétől a végéig *per definitionem* nem próbálkozás, hanem megvalósítás. Lehet, hogy zsenge, de egy zsenge megvalósítás is lényegénél fogva több, mint egy sikeres próbálkozás, egyszerűen azért, mert más minőségű cselekvés. A különbség nem más, mint hogy a próbálkozás esetén az esetleges eredmény felől tudjuk retrospektíve értékelni a cselekvést, míg a megvalósítás már akkor megvalósítás, amikor még nem lehet tudni,

hogy eredményes lesz-e. És ez a fontos: nem kilépni a jelenből a cselekvés során. A próbálkozás rá van utalva a jövőre, majd értékeléskor a múltra, a megvalósítás pedig független ezektől a dimenzióktól. Következésképp, ha minden csak a jelenben létezik (márpedig minden csak is a jelenben létezik), akkor csakis a tett létezik, a próbálkozás simán semmi, így még csak szót sem érdemes rá vesztegetni. Vagyis, Hiszamacukám, hogy ne mondjam, Fúvókám, játszd csak szépen végig a darabot mindig, ne csüggedj, ne lankadj, csak fújd!

De ennyi elég is. Visszatérünk a többes szám jó meleg kuckójába, hogy megköszönjük Hiszamacunak a tanácsot. Majdnem azt találtuk mondani, hogy *megpróbáljuk* követni, de nem így lesz, az már egyszer biztos! Akármit jelentsen is nevünk hottentottául, cseremiszüul, szingalézul, izlandiul, algonkinül, sőt, magyarul, a darabokon túlnézünk, hogy az egészet lássuk, s mostantól úgy fújjuk majd életünk minden pillanatát szakadatlan, próba nélkül, mint kisgyerek a papírforgót. 

Zelei Péter

## Haikuk



*A szél ahogy fúj  
Fogalmam sincs, de mindig  
És úgy. Négy évszak.*



*Egy hatalmas nyár  
– emlékszem, hogy fehér volt –  
fával álmodtam.*



*Szélfutta szírom  
vizirózsája gyűjti  
a hullámokat.*

*Tekereg a nyár  
Sárga kígyója, lassan  
Fölszáradsz Te is.*



*Sötétben álló  
kövek közé, barlangba  
világít a hold.*



*Az idő nincs is  
Jelen. Már minden elmúlt  
amire gondolsz.*



## Von Dó szerzetes *Gyökértelen fa*



Huszonhat évvel ezelőtt, 1991. május 18-án délelőtt 10 óra tájékában lettem szerzetesnövendékké avatva Lengyelországban, a Varsó Falenyica városrészében található Do Am Sza (mostani nevén Wu Bong Sza) templomában.

Az év június elején tanítómesterem Szung Szan zen mester Magyarországra látogatott hetedmagával, kísérőivel. A kísérők között voltak: Mu Dung szünyim (későbbi nevén Szu Bong zen mester), Jacob Perl (későbbi nevén Wu Bong zen mester), Mu Szang szünyim és Do Am szünyim. Az elszállásolásnál mindenki szét lett osztva a zen közösség vendégszerető gyakorlóinak szállására. Hozzánk a zen központba Mu Dung szünyim és segítője lettek elszállásolva, hogy velünk együtt közösen gyakorolhassanak reggelente. Ez a program egy több állomásos európai látogatásnak volt a része, melyen Szung Szan zen mester és kísérői a zen tanítást terjesztették, így mindössze csak néhány napot tartózkodtak nálunk.



Szu Bong zen mester (balra) és Szung Szan zen mester (jobbra)

Mielőtt a távozásra került volna sor, mint minden újonnan avatott tanítványnak, nekem is készített a mester egy kalligráfiát. Amin „A fának nincs gyökere” vagy más olvasatban „Gyökértelen fa” zen tanítás állt, akkor még nem igazán értettem, hogy mi közöm van ehhez a tanításhoz!



Ezután a mester és kísérői az utazáshoz készülődtek. Mikor már pedig mindenki összepakolta bőröndjeit és útra készen állt, körülnéztem a zen központ helységeiben, nem maradt-e ott valami. Így találtam meg egy otthagyt férfi alsóneműt, amivel a kezemben kimentem az utcára az épp búcsúzkodók táborához. Ott mindenki előtt, hogy jól lássák fölmutattam, és hangosan bejelentettem: „Valaki itt felejtette az alsógatyáját!” Lett egy kis zavarodottság, elpirulás végül nevetgélés a csoportban. Mire Mu Dung szünyim rávágta: „Biztos a tiéd!” „Nem,” – válaszoltam rögtön – „mert az van a címkéjén, hogy Made in USA.” Ezt már nagy hahotázással vette tudomásul mindenki. Szung Szan zen mester, csak ennyit mondott Mu Dung szünyimhez fordulva. „Most megtaláltad a tanítványod!”

Szeremley Levente

# A repülés tudománya

## Kócsag

**A**tóparton ültem, amikor egy kócsag jött arra. Félig vitorlázva, félig repülve imbolygott a szembeszélben, bennem pedig egyszerűen tudatosult: ez a kócsag repül! Megértettem, hogy a repülés képessége – és pedig nem is akármilyen repülés, hanem a kócsagszerű repülés – milyen szervesen hozzátartozik a kócsag léthez. És még csak nem is a kócsag létről beszélek általában, hanem erről a madárról itt, amely kócsag vágyait követve és kócsagalkatát felhasználva egyszeri és megismételhetetlen pillanatok sorozataként hozza létre a maga személyes élettörténetét, ezt a gyönyörű táncot a levegőben. Azt kérdeztem magamtól: hogyan repül az ember? És repül-e egyáltalán? Megjelent előttem az emberi képességek teljes spektruma, melyek az emberi lét korlátai közt végtelen lehetőségeket kínálnak számunkra. A szerelem és a barátság mozdító ereje, a közös vadászatok öröme, a kreatív gondolkodás képessége, a művészetek és a mérnöki tevékenység, az életmódok és kultúrák sokfélesége. Felemelő és mély elégedettséggel eltöltő, szent tevékenységek ezek. De akkor hogy van az, hogy a Buddha szenvedésről, vágyak megszüntetéséről és ellobbanásról beszél? Mi lesz akkor az élet kalandjával? A bennünk lakozó Buddha talán nem akar repülni?

## Vitorla – zsinórok – pilóta

Aki biokémiával foglalkozott, bizonyára felfigyelt arra, hogy a szemünk előtt vonuló változatos életformák mennyire egységes biokémiai alapokon állnak. Gondolok itt például a genetikai kód- vagy a különféle metabolikus útvonalak egyetemességére. Mindennél többet elmond erről az a tény, hogy a legegyszerűbb prokarióta egysejtűek és az ember enzim készlete csaknem teljesen megegyezik (miközben genetikai állományuk mérete nagyságrendekkel különbözik). A sejt kémiai motorjaként funkcionáló me-

tabolikus alrendszer minden élőlény esetében úgy működik, hogy az egyes reakciókhoz enzimek (biokatalizátorok) vannak hozzárendelve. Ezek jelenléte vagy hiánya határozza meg, hogy az adott reakció szabad utat kap, avagy sem, így a reakcióháló molekuláris kapcsolóiként az enzimek határozzák meg a reakcióhálón kialakuló anyag- és energiaáramlások mintázatait. A reakcióháló (alaphardver) önmagában olyan, mint egy szélben lebegő lepedő, amely alkalmatlan bármilyen értelmes munka elvégzésére. A csomó elmélet megközelítésében célszerű úgy tekinteni rá, mint egy alapsomóra, melynek számos különböző karakterrel és funkcióval bíró fordítása lehet, ezek azonban csak egy szabályozó rendszer



közreműködésével stabilizálódhatnak és válhatnak egy értelmes stratégia részévé. Ismeretes, hogy az enzimek, és azok DNS-ben kódolt információja, a gének között a transzláció mechanizmusa teremt kapcsolatot [DNS (gén) → mRNS → riboszóma (+tRNS) → fehérje]. Ez olyan, mintha a citoplazma periferiális huzalozású metabolikus



hálójára rácsatkozna egy sejtmagból kiinduló központi huzalozás. Jól szemlélteti ezt a siklóernyő felépítése és működése, melynek vitorlájához (metabolizmus) a kötélzet egyes elemei kapcsolódnak (transzláció), a pilóta pedig a kötélzet kezelésével módosítja a vitorla alakját (genetikai szabályozás). A vitorla működési módjainak kombinációiból aztán különféle repülési stílusok és stratégiák szervezhetőek. Mindezek tükrében az Életet egyetlen nagy siklóernyő versenyként is felfoghatjuk, hiszen biokémiai szinten itt is minden versenyző ugyanazt az ernyőt használja, ez az ernyő azonban elég rugalmas ahhoz, hogy arra tetszőleges számú repülési stratégia legyen felépíthető. Vannak, akik a távolsági repülésre specializálódnak, mások bukfcenet vetnek a levegőben, és van, aki csupán a környezetet akarja bejárni. Végző soron minden élet a Nap felhajtóerején repül, különbség mindössze abban van, hogy a versenyzők milyen formában jutnak hozzá, és ehhez milyen repülési stílusokat kell kialakítaniuk. A növényvilág közvetlenül a Nap elektromágneses sugárzását hasznosítja, az állatvilág konzervek formájában fogyasztja, a siklóernyős pedig a Nap által generált felszálló légáramlatokat lovagolja meg.

Az élet mechanizmusa fejezetben szó volt arról, hogy a chemoton működési elvei az élet magasabb szerveződési szintjein is megjelennek, ill. hogy az élet önszerveződő (egymásra épülő) jellegéből adódóan egyetlen élőlényben több egymásba ágyazódó életforma is jelen lehet. A prokarióta egysejtűtől GAIA-ig terjedő skálán jó néhány léptékváltás történik, melyek mindegyikében lehetőség adódik élő rendszerek megszerveződésére. Ami közös bennük, hogy mindegyikben megjelenik az a centrum-periféria mintázat, amit a sejtjes szerveződés példáján bemutatunk. Az emberi szervezet szintjén például a belső szervek rendszere képviseli a metabolikus alrendszert, vagyis a vitorlát (perifériális huzalozás), a perifériális idegrendszer és hormonális rendszer felel meg a vitorla kötélzetének (központi huzalozás), amelyen keresztül a központi idegrendszer (pilóta) kifejti szabályozó tevékenységét. Ami a szervezetünk működési állapotait illeti, elég arra gondolnunk, hogy stressz helyzetben például leáll az emésztés, miközben az izmok vé-

rellátása megnő, nyugalmi állapotban viszont éppen fordított a helyzet.

Az emberi lét esetében azonban többről van szó, minthogy a rendelkezésünkre álló biológiai adottságainkkal hogyan manőverezzünk. Az a tény ugyanis, hogy evolúciós stratégiánk nincs úm. genetikailag beégetve, hanem lényegében nyílt forráskódú szoftverekre van bízva a túlélésünk, a repülés fenti modelljét is némileg módosítja. Legfőbb stratégiai eszközünk az agyunk és annak különböző programnyelvei, önmagukban csupán az alaphardvert képviselik. A helyzetet az bonyolítja, hogy ez a közeg alkalmas egy mém alapú virtuális élet megszerveződésére, más szóval az emberi viselkedés nem egyszerű reflexíveken alapul, mint az élővilág többi szereplője esetében, hanem az afferens- és efferens idegpályák közé beékelődik egy önszerveződésre hajlamos rendszer, az emberi tudat. Más fajok idegrendszere ebben az értelemben nem több, mint biorobotok előre programozott vezérlőegysége, az emberi faj esetében azonban ez a vezérlő egység önálló életet él, vagyis egy testben két független (ám egymásra utalt) replikátor próbál érvényesülni (gén, mém). Ez problémás. Egyfelől megadja számunkra azt a szabadságot, hogy a repülésünkhöz jóformán tetszőleges vitorlázatot alakítsunk ki, és ez felfoghatatlan mértékben kiterjeszti repülésünk lehetőségeit. Mi nem úgy repülünk, mint ahogy a kócsag, a saját szárnyaival. Mi siklóernyővel repülünk. Meg sárkányrepülővel, vitorlásrepülővel, szuperszonikus géppel, úrhajóval, sőt az egész globális technológiai civilizációkkal. Ez jó. Másfelől azonban, az már kevésbé jó, hogy ebben a repülésben elveszíthetjük emberi arcunkat és akár le is zuhanhatunk. Itt persze felmerülhet a kérdés, hogy mi is lenne a mi emberi arcunk, hiszen mint tudjuk, az emberi elme korlátlan és szabad. Ki mondja azt meg? És egyáltalán: amikor azt mondom 'én', mire is gondolok tulajdonképpen? Az ösztöneimre, mint létünk közös gyökereire – vagy pedig a memetikámra, ami az életemet egyedivé és különlegessé teszi? Némiképpen utánérzéssel feltehetném úgy is a kérdést: ki az, aki repül? Ha azt monddod, a genetika, harminc botütés – ha azt monddod a memetika, harminc botütés.

## Perturbáció

A kémiában van egy jelenség, amit az atompályák degenerációjának hívnak. Lényegében arról szól, hogy ha a nagyobb rendszámú elemek atompályáinak kiépülési sorrendjét összevetjük a hidrogén atompályáinak rendszerével, bizonyos pontokon eltéréseket tapasztalunk. Ezeket az eltéréseket nevezik degenerációnak. A hidrogén atom egyetlen protonból és egyetlen elektrontól áll. Alapállapotban az elektron a centrális helyzetben lévő proton körül kering, a maghoz legközelebbi és legalacsonyabb energiájú, gömbszimmetrikus s-pályán. Ha az elektront gerjesztjük, a magtól egyre nagyobb átlagos távolságú és egyben egyre nagyobb energiájú pályákra ugrik. Ezek a pályák ún. héjakba szerveződnek, a magasabb rendű héjakon pedig egyre bonyolultabb szimmetriájú pályák jelennek meg (s, p, d, f... pályák). Nem folytatom, a részletek elolvashatók a középiskolai kémiatankönyvben. A lényeg az, hogy a rendszám függvényében az atompályák kiépülési sorrendje egy ideig követi a hidrogén atomnál megfigyelhető sorrendet, egy idő után azonban foghíjak keletkeznek – előbb töltődik be egy magasabb szintű pálya, és csak azután az alacsonyabb, és a rendszám növekedésével a sorrend egyre inkább felborul. A magyarázata ennek az, hogy bár a pályák energetikáját alapvetően a mag vonzástere határozza meg, az elektronok számának növekedésével egyre inkább előtérbe kerül az elektronok egymás közötti taszítása, ill. árnyékoló hatása, ez pedig módosítja az energetikai viszonyokat. Fogalmazhatunk úgy is, hogy a centrumtól a periféria felé haladva a periféria szereplőinek tulajdonságai egyre dominánsabbá válnak. A maghoz egyre lazábban kötődő külső elektronpályák egyre „puhábbak” lesznek, egyre könnyebben deformálhatóvá válnak (perturbáció). Nem véletlen, hogy a kémiai reakciókban csak az atom külső elektronjai vesznek részt.

Ha megvizsgáljuk az emberi agy főbb funkcionális egységeit, némiképp hasonló képpel találkozunk. Ez a struktúra a törzsfjlődés során alakult ki oly módon, hogy az ősi agyterületekre egyre magasabb rendű központok épültek rá (önszerveződés), melyek a korábbi-

akat kiegészítve új funkciókat hoztak létre, egyúttal felülszabályozták, ill. részben át is vették az alacsonyabb rendű központok szerepét. Az emberi agy képe ilyen értelemben ennek a történeti folyamatnak a lenyomata, ahogy egy fa is magában hordozza saját történetének a képét. Ami azonban számunkra érdekes, hogy ebben a geometriában is megjelenik a repülési modelünkre jellemző centrum-periféria elrendezés, mégpedig úgy, hogy a centrumban lévő ősi agyterületek (agytörzs) felelősek viselkedésünk ösztönös motívumaiért (gén), a periférikus helyzetű agykéreg pedig a stratégiai cselekvés alapját képező gondolkodásért (mém). Ezt a modellt támasztja alá a viselkedésünk motívációs hátterét rendszerbe foglaló ún. Maslow piramis is, amely különféle szükségleteinket állítja prioritási sorrendbe, a legelemibb fiziológiai szükségleteinktől a személyiségünkhöz kapcsolódó önmegvalósítási szükségleteinkig. Ha a Maslow piramist összevetjük az agy törzsfjlődési sorban kialakult hierarchiájával, jó egyezést kapunk az agyi funkciók és a pszichológiai vetületben megjelenő szükségletek tekintetében. Ebből egy olyan kép rajzolódik ki, amely szerint viselkedésünk alapvetően az ösztöneink erővonalaira épül, de a centrum és periféria között nincsen olyan direkt kapcsolat, mint ami pl. az izmaink beidegzésében megfigyelhető. A viselkedésünknek vannak rugalmasabb és kevésbé rugalmas területei. Vészhelyzetben például a magasabb rendű funkciók teljesen háttérbe szorulnak és a hulló agynak is nevezett agytörzs veszi át az irányítást, ami egy gondolkodás előtti, egyszerű reflexekre építő magatartást generál („üss vagy fuss”), a személyiségünkhöz kapcsolódó, kreatív önmegvalósítási szükségletek pedig csak egy nyugalmasabb, biztonságosabb környezetben, az alapvető szükségleteink kielégülése után jutnak szerephez.

A gondolkodásunkra (és a többi, magasabb rendű agyi funkcióra) tehát célszerű úgy tekinteni, mint az atommag erőterében kiépülő elektronfelhőre. Bizonyos mémek a centrumhoz legközelebb eső ösztönös motívumainkra épülnek rá (belső atompályák) – ezek erős társadalmi tabunak számítanak, mint például a családra és a közvetlen létbiztonságunkra vonatkozó mémek. Mások viszont lazábban, áttételesebben kapcsol-

lódnak ehhez az alapstruktúrához – mint például a környezetünk megismerésére és modellezésére vonatkozó mémek (külső atompályák). Az agykéreg olyan, mit egy felület (perifériális huzalozás), amire a centrumból kivételül egy kép, stimulálva az ernyő bizonyos helyeit (központi huzalozás). A gondolkodás ugyan bármilyen struktúrát képes létrehozni, energetikai szempontból azonban ezek nem egyenértékűek. Gondolati struktúránk tulajdonképpen a belső világunk ösztönszerkezete, valamint a külső környezet ugyancsak strukturált feltételrendszerének erőterében megszerveződő energia közvetítő csatornák. Ha ez a struktúra bármelyik oldalhoz nem illeszkedik, az ennek az erőternek a torzulását, ill. az energia torlódását eredményezi. A világ, amiben élünk, bármilyen változékonyan és esetlegesnek tűnik is, egyetemes mintázatokat követ. Ebből következik, hogy a két állandó struktúra közé beékelődő harmadiknak (ti. gondolati rendszereinknek) is kell, hogy legyen egy energia minimumot megvalósító mintázata. A csomó elméletre visszatérve, ha a csomók valamilyen energia áramlás útvonalaként funkcionálnak, a különböző fordítások egy potenciálfelület mentén helyezhetők el. Ezen a felületen a legnagyobb szimmetriájú alapcsomó helyezkedik el a legalacsonyabb energia szinten (nyolcad rendű csomó esetében pl. a buddha konfiguráció), az alacsonyabb szimmetriájú fordítások pedig egyre magasabb energiaszinteket képviselnek. Ez nem jelenti azt, hogy a stabil állapot csak egyféle módon érhető el, a fordítások száma ugyanis a csomók rendűségével rohamosan nő, mentális csomóink magas rendűségét figyelembe véve pedig a termodinamikailag stabil állapot (maximális entropia) igen sok mikroállapot (fordítás) egyidejű jelenlétével áll be. Figyelembe véve ösztönszerkezetünk egyetemes (időben állandó) mivoltát, a rendszer termodinamikai paraméterei (H, S) abszolút mérőszámai ennek az egyensúlynak, ill. az egyensúly megbillenésének.

Az evolúció fejezetben volt arról szó, hogy a génszelektációs elmélet a géneket, mint replikátorokat tekinti az evolúciós versengés primer entitásainak, a fajok egyedeit pedig csupán egy biológiai hordozónak, melyek együttesen (pl. egy populációt alkotva) egy olyan közeget kép-

viselnek, amely lehetővé teszi a gének szabad áramlását és a kromoszómákban való rekombinálódását. Mindezt a mémekre vonatkoztatva feltehetjük a kérdést, hogy vajon mennyiben tekintheti magát bárki is autonóm emberi lénynek egy olyan világban, ahol a média- és a különféle kommunikációs csatornák által hálózatba kötött tudatok közegében a mémek kvázi szabadon áramolhatnak és kifinomult evolúciós stratégiáikkal versengenek a tudati (és ezen keresztül biológiai) erőforrásainkért. Ráadásul egy olyan közegekről beszélünk, amelyben a gazdasági élőlények mémjei is versenyben vannak, ezeknek pedig alapvető törekvése az emberi erőforrások saját rendszereikbe való integrálása, hiszen létük mind a termelés, mind



pedig a fogyasztás oldaláról erősen függ az emberi tevékenységtől. Gondolati rendszereink alapjában véve ugyanolyan formális logikai rendszerek, mint egy PC szoftverei, és különféle vírusok által ahhoz hasonlóan hekkelhe-

tők is. A motivációs rendszerünkre ráül, és a különféle gondolati tartalmak között logikai kapcsolatokat létesítő memek ugyanúgy képesek átszervezni stratégiai rendszereinket, ahogy egy vírus átveszi az irányítást egy számítógép, vagy éppen egy biológiai rendszer erőforrásai felett (pl. zombi tücsök). Az a kérdés, hogy érzékeljük-e tudatunk memfelhőjének torzulásait, ill. hogy mennyiben kontrolláljuk a saját tudatunkat, a repülés alapkérdéseibe tartozik. Ez azonban nem pusztán elméleti kérdés. Ez egy *zen* kérdés. A tudat szabadságára vonatkozó kérdés.

## Nyílt rendszerek termodinamikája

A termodinamika fejezetben a II. főtétel érvényességét analógiás megfeleltetések alapján kiterjesztettük a nyílt rendszerekre is. A továbblépéshez azonban nem a hasonlóságokat, hanem éppen a különbségeket kell keresnünk, hiszen repülő szerkezeteink végtére is nyílt rendszerek volnának, így a repülés tudományának megalapozásához ezek specifikus tulajdonságait kell megérteni.

A zárt- és nyílt rendszerek közötti legalapvetőbb különbség az, hogy az előbbiek spontán folyamatai a II. főtételnek megfelelő egyensúlyi állapotba juttatják a rendszert, a nyílt rendszerek ezzel szemben lényegük szerint nem egyensúlyi rendszerek, és a spontán folyamat a differenciálódás irányába halad. A zárt rendszerekre vonatkozó termodinamikai függvények ún. állapot függvények, ami azt jelenti, hogy egyensúlyi állapotokra vonatkoznak, melyek függetlenek attól, hogy milyen úton jutott egy adott állapotba a rendszer. E mögött az a fizikai tartalom húzódik meg, hogy az egyensúly maximális entrópiájára jellemző homogén eloszlás felvétele után a rendszer szükségszerűen „elfelejti” az ezt megelőző nem egyensúlyi állapotok mintázatait. A nyílt rendszerek ezzel szemben soha nincsenek egyensúlyban, és minden állapotuk specifikus mintázattal bír, amelyek abszolút mértékben függenek az oda vezető úttól. A nyílt rendszerekkel kapcsolatban is beszélhetünk ugyan egyensúlyi vonatkozásokról, ezek azonban termodinamikai értelemben nem egyensúlyi álla-

potok. Az egyik ilyen tulajdonság, hogy az élő rendszerek önszabályozó rendszerként törekednek a maguk centrális, egyensúlyi állapotának fenntartására (homeosztázis), de ez egy törékeny egyensúly, valójában egy metastabil állapot, ami csak azáltal maradhat fenn, hogy a rendszerbe belépő energia, a rendszer belső mechanizmusai által folyamatosan fenntartja a metastabilitás potenciálgátjait, a nagy szabadenergiájú anyagi struktúrák karbantartásán és a működés szabályozásán keresztül. Egy erőteljesebb külső behatásra (pl. az ernyő sérülése) vagy éppen a rendszer belső tökéletlenségeinek köszönhetően azonban bármikor átbillenhet a potenciálgáton, és ekkor, a termodinamikai gravitáció vonzásában, megállíthatatlan zuhanásba kezd az egyensúlyi állapot felé. Beszélhetünk továbbá a működés stacionárius jellegéről, amely a belépő és kilépő anyag- és energiaáramok egyensúlyára vonatkozik, termodinamikai értelemben azonban ez még a metastabil állapot állandóságát sem jelenti, hiszen egy olyan rendszerről beszélünk, amely önszerveződő tulajdonságai folytán folyamatos fejlődésben van, ennek következtében pedig termodinamikai paraméterei is állandó változásban vannak. Itt felmerülhet a kérdés, hogy egy evolúció során egyre komplexebbé váló rendszer kerülhet-e egyáltalán termodinamikai egyensúlyba? Véleményem szerint nem, még annak ellenére sem, hogy a növekedésnek kell, hogy legyen egy elvi határa (az információképződés energia szükséglete).

A nyílt rendszerek létrejöttében azoknak a mechanizmusoknak van meghatározó szerepe, amelyek az energiát koherens és időben (kvázi) állandó anyagi struktúrákba konvertálják (energiaáramok mentén tömörülő anyag, mint a cérnaszálra felfűzött gyöngyök), ami egyúttal az energia információvá alakulását is jelenti. Az élő rendszerekben pozitív előjellel megjelenő entrópia tehát nagyrészt információs entrópiaként jelenik meg, ellentétben a zárt rendszerek információban szegény, véletlenszerű entrópiájával. Ha a klasszikus termodinamika keretein belül akarunk maradni, a nyílt rendszerek önszerveződéssel összefüggő két tulajdonságát kell a termodinamikai függvényekbe integrálni: az időt (történetiséget) és az információt (mintázatokat).



Ha az önszerveződés folyamatát egy kellően nagy időléptékben vizsgáljuk, megfigyelhetünk egy ciklikusságot. A ciklus elején a versenyzők előtt szabad a pálya különféle tehetőségeik kibontakoztatásában. A csomó elméletből vett analógiával élve, amikor a természet (evolúció) létrehoz egy újabb, magasabb rendű csomót (alaphardvert), amely a korábinál hatékonyabb megoldásokat tesz lehetővé, sőt egészen újszerű problémák megoldására is alkalmas lehet, a versenyzők elkezdik azt különféle problémákra alkalmazni. Az új alkalmazások az alapsomóra és fordításaira épülő szabályozások révén (felhangok, finomhangolás) egy exponenciális növekedésű differenciálódási szakaszt eredményez. Ez a folyamat azonban termodinamikai instabilitásba viszi a rendszert (azon felül persze, hogy már eleve instabil), a túlfutott entrópia növekedés pedig struktúráképzéssel járó, energiacsökkentő folyamatokat indít el, beállítva az adott állapotra jellemző minimális szabadenergia értéket. Ez a pont a paradigmaváltás pillanata, amelyben megszerveződik egy újabb alapsomó, a folyamat pedig kezdődik előlről. Ilyenkor történhet az, hogy a versenyzők valamelyike olyan előnyre tesz szert, ami által ledominálja az egész pályát, miközben átalakítja a hálózat belső kapcsolatrendszerét, de megtörténhet az is, hogy az egész rendszer szintet lép, és a nagy entrópiájú nyersanyag (informatikai elemekben gazdag rendszerkörnyezet) felhasználásával beindul az élet metaszerveződése (molekulaképződés). A metaszerveződés szintjén a komplexitás mértéke ezzel visszaesik egy nagyjából állandó szintre (fraktál jelleg), az entitások belső struktúrái azonban bizonyos mértékig őrzik a történeti folyamatban felhalmozódó információt. A magasabb szintű szerveződés ugyanis szelekciós hatással van az alacsonyabbra, ami diverzitás csökkenést okoz (entrópia csökkenés). Ezen folyamatok termodinamikai hajtóereje a II. főtétel szabadenergia csökkenése.


Felmerülhet a kérdés, hogy paradigmaváltáskor miért éppen az adott paradigma (életforma) válik uralkodóvá, hiszen az elemek számtalan működőképés kombinációban összeállhatnak. A dolog úgy áll, hogy a rendszer egy adott állapota a teljes entrópia egy

mikro állapotát képviseli. Más szóval, a rendszerben rejlő kombinációs lehetőségeknek (információs entrópia) csak egy töredéke realizálódhat, míg a többi egyfajta látens, potenciális entrópiaként „van jelen”. Ennek az az oka, hogy a rendszer anyagtartalma véges, és az is kötött formában van (ami gátja, ugyanakkor paradox módon feltétele is az információ kifejeződésének). A potencialitásként benne rejlő mikro állapotok így csak egy konzekutív (időben egymást követő) folyamatban fejződhetnek ki, amire a rendszernek meg is lenne a hajlama. Ezt azonban a struktúrák merevségén kívül az is korlátozza, hogy az idő előrehaladásával az önszerveződés újabb termodinamikai (kvázi) egyensúlyok felé mozdítja a rendszert, múltbeli állapotok pedig értelemszerűen nem realizálódhatnak a jelenben. (És jövőbeli állapotok?) Termodinamikai értelemben a rendszer minden állapotában számos egyenértékű, vagy közel egyenértékű mikro állapotban létezhetne. Az átbillenési pontot egyfelől a történetiségben rejlő tendencia, másfelől pedig az instabilitásra jellemző pillangó effektusok, véletlenszerű fluktuációk határozzák meg. Ha elképzeljük minden időpillanatban a teljes rendszer összes lehetséges állapotát, képet kapunk a lehetőségek totális teréről. Ez a tér a termodinamika törvényei által meghatározott potenciálfelület, amely bizonyos határok között tartja az önszerveződés során egyre feljebb kapaszkodó rendszert. Ezen belül azonban nagyon sok konkrét útvonal lehetséges. Hogy melyik valósul meg, az az energia folyam számára kapukat nyitogató ötletektől függ.

Ha a folyamatot evolúciós időléptékben, a versenyzők nézőpontjából tekintjük, a nyílt rendszerek legfontosabb tulajdonságai kerülnek előtérbe. (Hogy mi számít evolúciós időléptéknek, az replikátor függő. Genetikai replikátoroknál mindenképpen generációkon átívelő folyamat, memetikai replikátoroknál azonban az egyéni élet időtartamával mérhető.) Az evolúció minden szereplője abban a helyzetben van, hogy előmenetelét a többi szereplő által kialakított potenciálfelület határozza meg. Olyan stratégiákat kell tehát kialakítaniuk, amelyekkel be tudnak hatolni mások által ki nem használt élőhelyekre, ill. hatékonyabb

módszerekkel kiszorítani onnan másokat, más szóval minden időpillanatban specifikus stratégiai mintázatokban kell „gondolkodniuk” ahhoz, hogy a pusztá létüket, azaz a rendszer egymásra következő állapotainak (mintázatainak) folytonosságát fenntartsák. Ez a nyílt rendszerek nem egyensúlyi természetének egy időbeli dimenziójára utal, valamiféle potenciálra, amely a jelen és a jövőbeli, még meg nem nyilvánult állapotok között feszül, az ehhez tartozó mechanizmusok pedig az energia anyagba íródott információtartalmában vannak kódolva. Mindez felfogható az anyag-energia fluidum (élő rendszer) időbeli potenciál mentén való végtelen tovább gördüléseként, a hegyoldalról legördülő patak vizéhez hasonlóan. Itt is arról van szó, hogy a rendszer egyes szereplőinek a potenciálfelület specifikus geometriájához illeszkedő, komplementer stratégiai megoldásokat kell találniuk. Energetikai rendszerként ezeknek a stratégiai mintázatoknak termodinamikai paramétereik is vannak. A felület bármilyen betüremkedéséhez (potenciálgödöréhez) számos mintázat illeszthető, nem mind egy azonban az illeszkedés pontossága (rend), valamint komplexitása – ezeken múlik ugyanis, hogy a szabadenergia skálán milyen mélyre kerülhet a rendszer. Egy egyszerű és jól illeszkedő mintázat az anyag-energia fluidum számára kisebb ellenállású utat jelent, mint egy komplex és rosszul illeszkedő mintázaté. A lehetséges megoldásokra nézve azonban a potenciálfelületen kívül az időnek is szelekciós hatása van. Az optimális (legegyszerűbb és legpontosabban illeszkedő) megoldások kidolgozásához ugyanis több idő kell, a verseny természete pedig nem engedi meg a hosszú kísérletezést. Ha valaki előbb bejelentkezik egy működőképes megoldással, akkor is megnyerheti a tétet, ha nem volt optimális a megoldása, ugyanis ahogy arra már fentebb kitértünk, az önszerveződés folyamatosan újabb kvázi egyensúlyok felé gördíti a rendszert, a rendszerbe beintegrálódott elemeket pedig utólag már nemigen lehet kibányászni. Mindebből látható, hogy a komplexitás, a rend és az idő a nyílt rendszerek termodinamikai paramétereik, hiszen ezekről függenek az állapotai. A komplexitás az entrópiával (S), a rend pedig az energiával (H)

feleltethető meg. Az idő a hőmérséklettel (T) analóg mennyiség, melynek kiegyensúlyozó szerepe van az előző kettő között, hiszen mint láttuk, az energia csökkenés rovására entrópia növelő hatása van. A nyílt rendszerek termodinamikai paramétereik így tehát két csoportba sorolhatók. A fraktálszerűen elágazó struktúrák zárt ciklusokba szerveződését (molekulaképződés, energia csökkenés), valamint ezek egyenletes térbeli eloszlását (entrópia növekedés) a II. főtétel nyílt rendszerekben kifejtett hatásának tekinthetjük. Az informatikai paraméterek (komplexitás (S) és rend (H)), valamint az idő (T) azonban a nyílt rendszerek specifikus termodinamikai paramétereinek számíthatnak. Mindezek szemléltetésére képzeljünk el egy tágas térben, szabadon kibontakozó fát. A korona egészében véve egy gömbformába foglalható, a fa törzsétől a korona periferiája felé haladva pedig egy differenciálódási folyamat játszódik le. A bioszféra különböző időbeli állapotainak a korona centrumtól a periféria felé haladó gömbhéjai felelnek meg. A gömbhéj metszeteiben megjelenő ágak képviselik az élet különféle entitásait, melyek egyenletes térbeli eloszlásáról a II. főtétel gondoskodik. A növekedés a korona periferiáján, a semmi és a valami határán, kifelé, a legkisebb ellenállás irányába tart, az egyes ágak növekedését pedig a környező ágak jelenléte (szférikus gátlás) határolja be. A földi bioszféra annyiban különbözik ettől az extenzív növekedést mutató képtől, hogy a rendelkezésére álló tér, valamint anyagmennyiség véges, ezért a növekedés szükségszerűen a nagyobb fajlagos információ tartalom felé tolódik (virtuális élet).

A nyílt rendszerek termodinamikája tulajdonképpen nem más, mint az evolúció energetikai megközelítése. Az evolúció pedig, mint a fajok átalakulásaival foglalkozó tudományág, tulajdonképpen nem más, mint az élő rendszerek reakciókinetikája. Az élő rendszerek szerveződési módja viszont annak köszönhető, hogy a termodinamika törvényei egy bizonyos utcába terelik az önszerveződésre hajlamos anyagot. A különböző diszciplínák lépten nyomon átfedésbe kerülnek, ami nem is véletlen, hiszen ugyanannak a jelenségnek különböző aspektusairól beszélünk (anyag, energia, idő). 

Jankovics Zoltán

## Daruma és a daru



Szárnyalásból elég ennyi  
– gondolta a daru – mára  
és könnyű tussal vont alakja  
alászállt a számadíját  
ott gyakorló Darumára.

Más kérdés, hogy épp a darun  
meditált a komor mester  
üresedett madár-formán  
hordó-forma felsőtesttel  
nem gondolva nem-madárra.

Ám kerekded koponyáját  
hogy a daru megtapodta  
a sok elhányt koncepciót  
madárjárta elmegepe  
újra gondolatba fogta.

Sorjázott az origami:  
ezer daru hajtogatva,  
jelképezett hűség, béke  
eredete jinnek, yangnak  
darutánc-tajcsicsuannak.

S hogy a madár hal-ebédje  
elfehérült maradékát  
fejbúbjára fröccsentette  
a mester (mesterhez illőn)  
visszaperdült a jelenbe.

Lám, gondolat-teremtette  
tusmadár szárnyon repültem,  
de visszatértem már a mostba!  
(És köntösujjával homlokát  
törölte, ahol a daru lefosta.)



Dobosy Antal

# Sólyom zen



Tavaszi óta figyelek egy kerecsensólyom fészket. A fészket már március közepén be kamerázták, így a nap huszonnégy órájában végig lehet követni egy kerecsensólyom pár családi életét a tojások lerakásától a kikelésen át a fiókák felnövekedéséig és kirepüléséig. A madarak élete a fészkekben a kamera előtt történik.

A sólyom, más madarakhoz hasonlóan, repülő állat, és így a mellső végtagjai szárnyakká fejlődnek. Genetikailag meghatározott, hogy az egyes madárfajok szárnya milyenné fejlődik méretben, arányokban, funkcionálisan, milyen lesz a szárnytollak hossza, színe és alakja. Így a sólyomfióka is a szárnyát nem növeszti, hanem az lesz. Nincs beleszólása az egyednek,



hogy milyen végtagja alakul ki. Azonban ahhoz, hogy az élete rendben folyjon, meg fogja tanulni ezt a végtagot rendeltetészerűen használni. A szárny eléggé specializálódott eszköz, így sok mindenre egyáltalán nem alkalmas. Viszont van egy két olyan funkció, amire meg nagyon alkalmas. A fejlődő madár eleinte nem tudja, hogy mit kezdjen a szárnyaival, igaz, hogy az eleinte még nem is működik megfelelően. De ahogy növekszik az állat, és ahogy kinőnek a végleges tollai, eléri a végső fejlettséget, ez a végtag, ez az eszköz egyre alkalmasabb lesz arra, amire való, tudniillik a repülésre.

De hogyan tanulja meg a fiatal madár, hogy a szárnyaival repülni lehet, hogy az tulajdonképpen repülésre való? Hogyan tanulja meg azokat a mozgásformákat, amellyel ez a végtag rendeltetészerűen funkcionál?

Követve a fiókák fejlődését, azt látom, hogy a szülők a repülésre nem tanítják a fiókáikat. Sok mindenre tanítják, de repülésre nem! Lehet olyan véleménye valakinek, hogy a fiókák a repülést a szülőket utánozva tanulják meg. Azonban figyelmesen nézve a kamerán keresztül a fiókák fejlődését és a szülők viselkedését, rá kellett jönnöm, hogy a szülők nem mutatják meg, hogyan kell *elkezdeni* repülni, a fiókák meg *nem* a szülőket utánozzák.

Példaképpen említem, egy kezdő teniszező nem képes utánozni a teniszbajnokok technikáját, hiszen még azt sem tudja, hogy mit kell figyelni. Egy magas-szintű mozgás sorozat nem csak a látható szférában zajlik, sokkal inkább a bensőben, az érzésvilágban és a tudati szférában. Márpedig akkor nincs *mit* leutánozni!

A tény az, hogy a sólyomfióka nem leutánozza a szülőket, hanem maga jön rá, hogyan kell repülni. És ez nagyon nagy különbség! A tanuláshoz a legfontosabb és a legkevésbé tanítható része. Ami ehhez a fajta tanuláshoz szükséges, az a próbálkozás, a keresés és a kreativitás. Annak az igénye, az a motiváció, hogy meg akarja oldani a problémát. Ha egy fiókában ez a késztetés hiányzik, nem fog megtanulni repülni.

No persze generációs viszonylatban a sólyom szülők is tesznek azért, hogy ez a tanulási folyamat így működjön! Magasra építik a fészket! Olyan magasra, hogy csak repüléssel lehessen elhagyni. Előbb meg kell tanulnod repülni, csak azután szabadulhatsz! De az is igaz, hogy ennek a képességnek a megszerzése az életben maradáshoz is feltétele. Aki a fészkekben marad, az éhen hal, aki fiatalon éhen hal, az nem nevel fel utódokat.

A szülők nem a repülést tanítják, csupán helyzetbe hozzák fiókáikat, körülményeket te-



remtenek. Olyan körülményeket, amelyekben a felmerülő problémák, az előálló élethelyzetek a repülés segítségével oldhatók meg.

Készítést adnak, inspirációval segítik a repülés megtanulását. A sólyom mama, amikor úgy látja, hogy a fiókák már tudnak annyira repülni, hogy a fészek elhagyása már nem jár lezuhanással, és a repülés nem jár túl komoly veszéllyel, akkor a zsákmányt már nem viszi be a fészekbe, és nem adja nekik oda. Leül egy távolabbi helyre, és közli a fiókákkal, hogy aki éhes az jöjjön oda hozzá. Aki enni akar, annak

Az egyik ilyen különleges szervünk az emberi agy, a szellemi és értelmi képességek szerve. Összefoglalóan az emberi tudat szerve. Nem értjük, hogyan működik. De nem is fontos, nem kell ezt tudnunk ahhoz, hogy jól tudjuk használni. A sólyomfiókák sem tudják, hogyan működik a szárnyuk, mégis megtanulnak repülni. De vajon az ember hogyan tanulja meg használni a „fejét”? Hogyan tanulja meg a gondolkodás, a problémamegoldás magasabb szintjeit? Hogyan tanulja meg az *alanyi tudás*-hoz tartozó képességeket, azokat a képessége-




repülnie kell! De ahhoz, hogy ezt az öt tíz méter széles szakadékot életében először a fióka átrepülje, igen nagy bátorság is kell. Sokszor előfordul, hogy az első repülés nem jól sikerül, és nem oda érkezik, ahol a mama várja. Nem baj, a zsákmányt a szülő a fióka után viszi, és odaadja. Ekkor az első repülési tapasztalat meg volt, most már csak a technika tökéletesítése van hátra. A legfontosabb képesség át van adva.

Az ember több olyan szervvel, alkati különlegességgel születik, ami más élőlényből hiányzik. Ezek a szervek speciálisan működnek, bizonyos feladatokra kiválóan alkalmasak, más feladatokra egyáltalán nem jók. Hogyan tanulja meg az ember gyereke ezeknek a szerveknek a rendeltetésszerű használatát? Természetesen van képesség, ami jól tanítható, amit el lehet tanulni a szülőktől, de számtalan olyan van, ami meg nem ilyen.

ket, amelyek ugyan az emberi tudat lehetőségei, de példát rá nem látunk, mert láthatatlanok? Így nem utánozhatók, nem taníthatók, mivel ezek belső képességek.

Az alanyi tudáshoz tartozik például a szorgalom, a kitartás, a kreativitás, az elköteleződés, a segítő készség, a jó gondolkodás, az empátia, a humor vagy akár a tanítványiség és még sok más. A szellemi képességek közös jellemzője, hogy csak az eredménye figyelhető meg másoknál, de a folyamat maga nem. A megítélést nehezíti az, hogy sokszor az eredmény is félrevezető lehet, például mégsem a feltételezett szellemi képesség eredményezi.

A készítés az alanyi tudás megszerzésére, a saját tudatunk megismerésére, és ennek a tudatnak a művelése nem más, mint a *tanításon túlmenő átadás*. A zen első alapelve. A tudat általi repülés elsajátítása. 

Károlyfi Judit

# Történetek a madarokról



Valahogy mindig közöm volt a madarakhoz. Lehet, hogy az egész akkor kezdődött, amikor tizenévesként a vállamra szállt egy csóka méretű madár a nagyszüleim kispesti kertjében. Nem értettük miért ilyen szelíd, egy jó darabig ücsörgött a jobb vállamon, aztán elszállt. Egy fénykép is készült akkor rólunk, ahogy ott állok mosolyogva a madárral. Nem kék madár volt, és nem majdani boldogságot hozott. Pont az volt a boldogság, hogy ott van, hogy leszállt a vállamra, amikor bárhova szállhatna, hiszen van szárnya! Különleges dolog ez.

Nem is tudom miért lett később az első komoly munkahelyem az állatkert madár osztályán, baglyok, pintyek, sirályok, papagájok, struccok, kazuárok, sólymok, és sasok közelében. Boldog időszak volt. Amikor megszületett a kisfiam, még élt az üknagymamája is. Amint lehetett összehoztunk egy találkozózt, hogy együtt legyen az öt generáció. Meleg nyári nap volt, nyitva hagytuk az előszoba ajtót a harmadikon. A szobában a heverőre fektettük a kicsit, ott ültünk körülötte négyen, mi nők. Egyszer csak az ajtón beszállt egy galamb, egészen a gyerek fölé, és néhány pillanatig fölötte szitált, majd távozott. Azt gondoltam beszoktatták a nagyiekt, de kiderült, hogy nem etetik, és előtte soha nem fordult elő ilyesmi. Megvolt a mi házi angyali üdvözetünk.

Évekkel később a Balaton felvidéken a véletlen úgy hozta, hogy madár anya lettem, anélkül hogy anyamadár lennék. Tapolcán a vasútállomás előtti park magas fái tele vannak varjú fészkekkel. Szomszédságában a mezőgazdasági bolt, ahova aznap vásárolni mentem, akkor történt a találkozás. Az üzlet melletti bokros területről éktelen madárhang hallatszott. Mentem a hang irányába, és az ágakat széthajtva láttam meg az ordító varjú fiókat. Kítátott csőre, folyamatos kiáltozása egy merő éhséget jelentett. Bementem az üzletbe, hogy rákérdezzek mióta tart ez az állapot? Két napja hallják a szörnyű ordítást, akkor volt heves erős szél, akkor eshetett ki a fióka. Visszamentem a bokorhoz, hogy újra szemügyre vegyem. Eléggé fejlett volt, de még nem tudott

repülni. Tudom, hogy nem kell minden elhagyott fiókat kezelésbe venni, mert sokszor ott vannak a szülők a közelben, és segítenek rajta. Itt azonban nem ez látszott. Belenéztem a kítátott sárga torokba, és tudtam, egy valamit akar csak – enni. Az is átfutott rajtam, hogy amennyiben itt hagyom a kimerültség és éhség végeze velem. Szóval, itt nincs vagy-vagy, nincs választás, csak egy megoldás, megfogom és elviszem. Beültem a kocsiba, közben azon járt az agyam, hogy mit adjak sürgősen neki? Mit eszik egy varjú? Megezik mindenfélét, a hulladékot is, egeret, pockot, növényi részeket. Reméltem már nem igényli a szülők által félig emésztett táplálékot, de mi legyen az, ami tápláló és elég puha is? Jött az ötlet, a kutya húskonzerv összepépesítve, egy kis vízzel, némi kukoricadarával, apró sajtadarabkákkal. Azt már tudtam, hogy kell fiókat etetni, az első falatok kicsit nehezen mentek, de aztán belejött és nyelte rendesen.


Megkezdődött a közös életünk. Nem akartam ketrebe tenni, sem a házba bezárni, hiszen egy szabad lény, és az én dolgom csak addig táplálni, amíg repülni nem tud, aztán meglátjuk... Nyitott dobozba tettem a kertben védett helyre, nehogy baja legyen, és etettem folyamatosan. Valahogy nagyon hamar kijött a dobozból, ügyetlenül ugrálva, majd később repkedve követett mindenhova. Figyelt engem hogy mit csinálok. Sokat dolgoztam a földön, abban az időben alakítottam a sziklakertet, a hátsó kertben még veteményes is volt. Ide-oda ültettem hagymákat, évelő növényeket. Varjúm az összes mozdulataimat megfigyelte, pontosan emlékezett hol végeztem valamit, és ahogy eltávolodtam onnan, ő már ment is végig, és szépen kiforgatta a hagymákat, lecsípte – az én szempontomból tönkretette – amit elültettem. Szóval így tanul egy varjú! Sokat bosszankodtam, és sokat nevettem is!

Nagyon hamar megtanult repülni, ahogy elérte az ahhoz szükséges fejlődést, ment a dolog magától. Közlekedett a kertben, és elrepült

távolabbra a szomszéd kertekbe, nem is tudom hol aludt. Ha éhes volt, jött az élelemért, és reggelente ahogy világosodott, ő ébresztett minket a fülnek nem éppen kellemes varjú énekével. Nem csak minket, a szomszédokat is, ezért azok nem igazán kedveltek engem a legújabb „hobbim” miatt. Házunk előtt egy fura alakú elhajló alacsonyan elágazó díófa volt, annak az odvába tettem ki az ennivalót már este, és napközben is sokszor járt oda enni. Nem volt teljes a siker, mert jött a baj is. Szelíd lett, és bizalmasan közeledett a többi emberhez, megjelent a nyaralók kerti sütögetéseinel, kapott húsfalatkákat, kedvelte a hölgyeket, és rászállt a fejükre, csipkedte a hajdíszeket. A babonás idősebb falusi asszonyok féltették a tyúkjaikat, a „halálmadártól”, és egy alkalommal valaki megütötte, törött szárnyal dobta át a kerítésen. A nyár jó része elment a gyógyulással. Elvittem a tapolcai állatorvoshoz, aki segített helyre tenni a szárnyát, amit levágott zokniszárral rögzítettem tanácsa szerint. A gyógyulás alatt visszakerült a dobozba, nem vette tudomásul, kiugrott onnan és gyalogosan követett a testére húzott zokni miatt, ügyetlenül ugrálva. Egyszer feltettem az emeleti erkélyre hogy ott pihenjen. Ahogy leértem a lépcsőn egyszerűen levetette magát a lenti betonra utánam. Azt hittem belepusztul, de kibírta. A szárnya nyár végére meggyógyult, viszont elfelejtett repülni, és meg kellett tanítanom valahogy. Feltettem egy nem túl magas ágra, aztán gyorsan eltávolodtam. A követéshez eleinte ügyetlenül, de elkezdte használni a szárnyait, nagyon boldog voltam! Hamar rátalált a repülés ízére, ősz végére rendbe jött, és télen egyedül maradt Vitán.

Az egyik barátságos szomszéd mesélte, hogy sokszor látta a tetőn a kémény mellett meghúzódva, amikor nagy hó volt bekopogott a kis ablakon, akkor kapott egy két falatot. Télen egyszer meglátogattam, még ki sem szálltam az autóból, máris ott volt, ott káromgott, megismerte az autó hangját. Túlélte a telet, és megtanulta, hogy nem minden ember, barát. Már nem ment oda mindenkihez, de sokszor trükközött, azt lehetne hinni szórakozott az emberekkel. Az egyik szomszéd fejére szögeket dobált a tetőről, aztán úgy tett, mint aki nincs is ott. Tavaszra lett egy husky kiskutyám. Varjúm továbbra

is sokat volt a kertünkben, de már nem kellett etetni. Most a kiskutyám ült mellém, amikor a virágok közt voltam, aztán megindult az igazi kutya élet, kergetni mindent, vadászni mindenre, ami mozog, beleértve a varjút is. Egyre többször vágott az arcom felé a csőrével, tudtam a csillogó szemet nézheti bogárnak. A vetési varjú nem magányos lény, gondoltam előbb utóbb vonzani fogják a társai, meghallja hangjukat a rétről, a falu széléről. Úgy is lett. Egyre inkább eltűnt, már nem jött vissza, néha még ránk káromgott egy távolabbi nyárfáról, végül azt hiszem megtalálta a társait, talán a párját is.

A madarak körülöttünk élnek mindenütt. Nem háziállatok. Még azok a papagájok sem, akiket otthon a lakásban tartunk. Máshogy helyezkednek el a szemeik, és máshogy látják a világot, mint mi emberek. Sokszor észreveszem, hogy figyelnek, és meg is ismernek minket, gorillákat, akik nem tudunk repülni. Mászkálunk a kertjeikben, és van úgy, hogy enni adunk nekik. Milyen érdekes, hogy még ennyire különböző lények között is lehet kapcsolat! 



Lászlók András

## Vonhjo mester élete és tanítása



Vonhjo (元曉, Wonhyo) (617–686) kora – a Silla kor – fontos időszak a koreai buddhizmus történetében. A korábban főként Kínából, illetve részben Indiából áthozott tanítások ebben a korban egyesültek öt fő irányzatban, amiket összefoglalóan az „öt iskola” (koreai *ogyo*) néven említ a szakirodalom. Ezek a *vinaja*, *nirvána*, *jógácsára*, *avatamszaka* iskolák, illetve a Vonhjo alapította *dharma*-természet iskola.

A fentiek közül a koreai vallási szinkretizmus, illetve a későbbi *csan* (禪, *chan*) vagy koreai néven *szon* (*seon*) irányzatok szempontjából is a legfontosabb a jellegzetesen koreai *dharma*-természet iskola (koreai *beopseong jong*), ami egyfajta összekötő kapocsként fogható fel a szövegmagyarázó, illetve a *szon* irányzatok között.

Bár az alapító Vonhjo életéről átfogó összefoglaló nem maradt fenn, a meglévő forrásokból életútjának főbb állomásai rekonstruálhatók. Szerzetesi felavatást tizenöt éves korában

kapott és több híres mesternél tanult. Írásai alapján megállapítható, hogy a kor legtöbb kínai irányzatát jól ismerte. Podok (Bodeok) szerzetesnél töltött évei alatt ismerkedett meg Iszanggal (Uisang), akivel eltervezték, hogy Kínába utaznak. Egy feljegyzés szerint Vonhjo azért szeretett volna Kínába eljutni, hogy megismerkedjen a nagy kínai zarándok Hszüancang (Xuanzang) „új jógácsára” tanításaival.

A gyakran idézett történet szerint a zord időjárás miatt hajójuk nem tudott időben elindulni a kikötőből, ezért úgy döntöttek, hogy egy közeli barlangban töltik az éjszakát. A földön a sötétben keresgélve találtak néhány ivócsészét, majd miután a segítségükkel szomjukat csillapították lefeküdtek aludni. Másnap reggel vették észre, hogy a barlang egy sírkamra, a csészék pedig emberi koponyák. Mivel a vihar nem csillapodott le, a következő éjszakát is a sírkamrában töltötték, ám ezúttal rémálmok gyötörték őket. Elgondolkodva a történeteken Vonhjo véglegesen ráébredt arra, hogy a tudat határozza meg a valóságot, így már nem látta szükségét, hogy Kínába utazzon.

Visszatért Sillába, ahol megismerkedett az özvegy Jozsok (Yoseok) hercegnővel, akitől később egy fia született. Ettől fogva a Kis Világi néven hívta magát és az egyszerű nép között terjesztette a buddhista tanítást. Bár viszonylag fegyelmezetlen életet élt, műveinek nagy részét ebben az időszakban írta. Szabadidejét bordélyokban mulatta vagy a lantján játszott, az éjjelt pedig gyakran töltötte kriptákban vagy világi támogatói otthonában. Amikor kedve úgy tartotta a hegyekbe vonult meditálni vagy a parasztokat tanította a buddhák nevének recitálására. Vonhjo végül egyfajta kultikus koreai népi hőssé vált.

Iszangnál jóval termékenyebb szerző volt. Bár egy konkrét iskola mellett sem kötelezte el magát, a kor összes ismertebb *mahájána* szövegéhez írt kommentárt. Nem csak Koreában,



Vonhjo mester (617–686)



de Kínában és Japánban is gyakran támaszkodtak műveire. Több mint nyolcvan művet írt, ebből tizenöt maradt fenn egészben és nyolc töredékesen. Elemzései nem az egyes szövegek közti különbségeket mélyítették tovább, hanem inkább a buddhista tanítások összhangját próbálták megteremteni. Számára a buddhizmus egy olyan hatalmas tanítási rendszer volt, amiben az egyes elméletek áthatják egymást. Amikor ellentmondásokat talált eltérő szövegcsoporthoz, próbálta azokat feloldani. Egyik felfogást sem tekintette tökéletesen helyesnek. Számára egy kijelentés igazsága csupán egy adott nézőpontból volt érvényes.

A kulcsszó Vohhjo életművével kapcsolatosan a „viták összehangolása” (koreai: *hwajaeng*), több szerző használja továbbá a „szinkretikus buddhizmus” (koreai *tongbulgyo*) kifejezést Vohhjoval kapcsolatosan, mivel rendszerében az egyes hitelvek átfogó egészet alkotnak.

Vohhjo a felhasznált szövegeket elfogulatlanul szemlélte, függetlenül attól, hogy melyik *mahájána* irányzathoz sorolták őket. Különösen érdekelték őt a *jógácsára*, *tathátagatarbha*, *avatamszaka* tanítások, továbbá a *Nirvána szútra* és *A hit felkeltése a mahájánában* (大乘起信論, *Dasheng qixin lun*) című mű. Emellett jól ismerte a tiszta föld, a *vinaja* és a *madhjamaka* iskolák tanításait is, továbbá tisztában volt a buddhista logika alapjaival, ami Hszüan-cang fordításai révén jelent meg Kínában.

*A hit felkeltése a mahájánában* kijelentései voltak számára a fő döntőbírók vitás kérdésekben, a műről írt kommentárja nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a szövegre az egyik legfontosabb buddhista műként tekintsenek Kelet-Ázsiában.

Gondolatainak fő vezérelve *A hit felkeltése a mahájánában* „egy tudat” eszméje volt, az egyes szövegeket ebből a szempontból elemezte. A koponyákkal teli sírkamrában felismerte, hogy a tudat, amely tartalmazza mind a keletkezőt és elmúlót, mind a nem keletkezőt és nem elmúlót, maga a *tathátagatarbha*.

Vohhjo értelmezésében az „egy tudatnak” két aspektusa van, így „szennyezett és mégsem szennyezett”, ugyanakkor „nem szennyezett és mégis szennyezett”. Mivel „szennyezett és még-

sem szennyezett” ezért mozdulatlan és változatlan. Mivel „nem szennyezett és mégis szennyezett” ezért belebonyolódik az újjászületések hatféle ösvényébe.

Vohhjo értelmezésében az „egy tudat” minden érző lény tudatosságának a forrása, ami a tiszta létből több fokozaton keresztül jut el a szenvedő lények által tapasztalható szintre. Vohhjo *nézetei így egyfajta filozófiai idealizmust tükröznek, amit később Fa-cang (Fazang) a „tathátagatarbhából keletkezés”* elméletének nevezett. Az „egy tudat” így nem csak passzív, tiszta lényegiség, hanem dinamikus működése folytán különböző jelenségek alapja.

Vohhjo szerint a *tathátagatarbha* a tudatlanság szele mozdítja meg és készíti arra, hogy különböző jelenségek merüljenek fel belőle, azonban a tudatlanság eredetét – korának többi buddhista gondolkodójához hasonlóan – már nem magyarázta meg. Az alap, amin az érző lények kapcsolatainak összetett rendszere alapszik, a téren és időn kívüli végső valóság, az „eredeti megvilágosodás”, Vohhjo értelmezésében maga a *Dharmakája*. Az „eredeti megvilágosodást” azonban fel kell ismereni, gyümölcseit meg kell valósítani.

Vohhjo számára a *tathátagatarbha* tanítás volt a legjobb eszköz a hitelvi viták kibékítésére. Ebben a szellemben született *A hitelvi viták kibékítésnek tíz megközelítése* (十門和諍論; Simmun hwajaeng non) című műve, amely a kor egyik legfontosabb szinkretizmusra törekvő írása. A műből sajnos csak töredékek maradtak fenn. Vohhjo azon kevés művei közé tartozik, amely nem kommentár vagy egy adott hitelvi álláspontot bemutató mű, hanem inkább egyfajta módszertan. Célja, hogy szigorú logikai elveket követve bemutassa az egyes nézőpontokat, illetve azok hátterét, továbbá összeegyeztethetőségét a *mahájána* hagyomány egészével. Vohhjo azonban az egyes nézőpontok bemutatása közben megragadta az alkalmat arra is, hogy ismertesse saját álláspontját az adott problémáról.

Vohhjo módszere a hitelvi viták feloldására bizonyos szempontból meglepően modern. Az egyes nézőpontokat egészen addig tanulmányozta, amíg meg nem találta azt a konkrét pontot, ahol az ellentét legélesebben megjelenik.



Vonhjo koponyával a kezében és Iszang.

Ezt követően bemutatta, hogy milyen szellemi háttérben, motivációban vagy felekezeti hovatartozásban jelen lévő különbség vezetett az adott nézőpont népszerűsítője számára véleménye kialakításához.

Vonhjo sosem mondta azt, hogy két szerző következtetése végeredményben ugyanoda vezet. Mindössze annyit mondott, hogy mindkét szerző helyes következtetésre jutott, tekintettel arra, hogy a kiindulásul szolgáló szövegek hitelesek, illetve az érvelésük szabályos. Amikor egyes szerzőket bírálta, másokat dicsért, mindig kimutatta, hogy az egyik érvelés miért mélyebb, szigorúbban levezetett, mint a másik.

Munkamódszere így nagyban különbözött a kor kínai kommentátorainak népszerű módszerétől a „tanítások osztályozásától” (kínai *panjiao*), mivel utóbbi gyakran a szerző felekezeti hovatartozásától függően egyfajta burkolt értékítéletet is tartalmazott. Az adott szerző az általa preferált tanításokat gyakran kiemelte olyan jelzőkkel, mint „tökéletes”, „végső”, „teljes” stb. és végül felállított egy a tanítások csoportjai közti sorrendet.

Elfogulatlan és irányzatoktól független hozzáállását jól tükrözi, hogy bár leginkább a *tathágatagarbha* tanítások álltak hozzá közel, jól ismerte Hszüan-cang és követői „új jógácsára” szövegeit is és gyakran fel is használta őket munkája során. Vonhjo ezen a téren egyedülálló kortársai között, mivel azok a kommentátorok, akik egy adott irányzathoz tartoztak gyakran élesen elutasították az ellentétes nézeteket valló irányzatok szövegeit. Vonhjo nem olvastotta össze a két irányzat nézeteit, hanem mindvégig tisztában volt a nézőpontok közti különbségekkel, a két irányzatra inkább egymás kiegészítőjeként tekintett.

A *hit felkeltése a mahájánában* című műről írt kommentárjában a két irányzat közti kapcsolat legfontosabb sarokkövének a kétféle – érzelmi és megismerésbeli – akadályról szóló tanítást tartotta. A *két akadály rendszere* (二障義, *ljangui*) című művében a kétféle akadályt a *tathágatagarbha* és a *jógácsára* irányzatok szempontjából vizsgálta kimerítően. Végül megalakította a két irányzat megvilágosodáshoz vezető módszerének átfogó térképét és megmagyarázta a köztük lévő különbségeket és átfedéseket.

Vonhjo, mint buddhista tudós sikere nagyban köszönhető írói képességeinek. Klasszikus kínai nyelven írt műveinek minősége gyakran meghaladja kínai kortársaiét. Műveiben a felhasználta irodalmat is szinte kivétel nélkül pontosan és helyesen idézte.

Vonhjo írásainak egyik jellegzetessége a taoista hatást tükröző költői nyelvezet, amit leginkább műveinek bevezetőjében alkalmazott és célja a buddhista tanítás nagyszerűségének érzékeltetése. Vonhjo írásainak másik jellegzetessége a *csan* szövegekre emlékeztető „nyitás és szerkesztés” (koreai *gae-hap*) elnevezésű módszer. A „nyitás” során a szerző „felnyitja” az olvasó előtt a szövegben lévő különböző eszméket, majd a „szerkesztés” során egy olyan nézőpontot kínál, amelyből a különböző nézetek egymás kiegészítőjeként értelmezhetők.

Gyakran használt továbbá a *Pradzsnjápáramitá* irodalom, illetve a *madhjamaka* iskola hatását tükröző paradox kijelentéseket, így ebből a szempontból is a koreai *szon* mesterek előfutáraként tekinthetünk rá.

A *Pradznyápáramitá* szövegek gondolkodásmódjával szorosan összefügg a két igazság módszerének használata a szövegek elemzése során. Gyakran olvashatjuk Vönhjo szövegeiben például, hogy az egyik szerző nézőpontja a végső igazság szempontjából is helyes, míg a másik szerzőé csak a konvencionális igazság szintjén. Vönhjo óva intett azonban mindenkit attól, hogy ragaszkodjon bármilyen állásponthez, legyen az konvencionális vagy végső igazság.

Vönhjo nézetei a két igazságról egyben a buddhizmus elfogadását is elősegítették az egyszerű nép körében. A kor embere úgy érezte, hogy a buddhizmus tagadja a családos emberek világát, mivel a végső igazságra helyezi a hang-



Vönhjonak szentelt szentély a Punhwangsa (Bunhwangsa) templom közelében Kjongdzsuban (Gyeongju).

súlyt. A buddhizmus így nem lehet a nemzet fejlődését és egységét elősegítő vallás. Vönhjo szerint viszont sem a transzcendens, sem az immanens világhoz – vagyis sem az „egy tudat” abszolút sem relatív aspektusához – nem szabad ragaszkodnunk, így végeredményben a családos emberek és a szerzetesek életmódja azonos értékű. Vönhjo saját életútjával bizonyította be, hogy világiként is lehet a buddhista tanítással összhangban lévő életet élni.

Fő célja – ahogy életrajza jól mutatja – nem az öncélú szövegmagyarázat volt. A szövegek elemzését a buddhista gyakorlat szolgálatába állította a megvilágosodáshoz vezető úton. A szavak tökéletlenek a következtetések pedig

tévesek lehetnek. A tudósok, akik a felébredés világát próbálják leírni így gyakran hibáznak.

Esszéi egyfajta vallomások. Egyrészt megvallja saját bűneit, másrészt megvallja azt a mélységes örömet, amit a végső valóság szemlélete jelent számára. Írásainak így van egy jellegzetesen misztikus, vallásos hangulata. A viták feloldásának végső célja végeredményben vallásos, eljuttatni a gyakorlót *A hit felkeltése a mahájánában* című műben felvázolt mély hithez. A legmélyebb hit állapotában tapasztalt minden fogalmiságtól mentes tudatállapot alkalmas csak arra, hogy a hitelvi vitákat végérvényesen feloldja. Ha ez megtörténik, bármelyik hagyományvonal által felvázolt út járható lehet. Ez a fogalmiságtól mentes tudatállapot végeredményben maga az abszolút hit. A hit Vönhjo számára a legfontosabb feltétele a megvilágosodásnak.

Vönhjo – összefüggésben a fentiekkel – mélyen érdeklődött a „tisza föld” tanítások iránt. Bár a buddhizmus képes arra, hogy felébressze az emberek tudatát, tanításai túl bonyolultak az egyszerű nép számára. Vönhjo szerint mind a tiszta földek, mind a hétköznapi valóság az „egy tudatból” merülnek fel. Amitábhá segítségével a tiszta földre vezetett emberek már képesek lesznek felismerni az „egy tudatot”, így a „tisza föld” tanítások szerinti hit Vönhjo számára szorosan összefügg *A hit felkeltése a mahájánában* című mű szerinti hittel.

Vönhjo minden nézőpontból a koreai buddhizmus legfontosabb alakja. Bár kiváló szövegmagyarázó volt, mégis fontosabbnak tartotta a szavakon túli valóság felismerését, amivel megalapozta a későbbi *szon* tanítások elfogadását. Életművével nem csak a Silla kor buddhizmusának megerősítéséhez járult hozzá, hanem a *szon Csozon (Joseon)* kort követő újjáélesztői is gyakran tekintettek rá hivatkozási alapként. Meglepő módon – a modern *szon* legmeghatározóbb alakja – Kjongho (Kjongho) mester és Vönhjo életútja több ponton hasonlít egymáshoz. Úgy gondolom, hogy a két mester tanítása közti, a múlt és a jelen koreai buddhizmusát összekötő legfontosabb kapocs a világi buddhista gyakorlat felértékelése, így napjaink nyugati törekvői számára mindketten hiteles példaképül szolgálhatnak.

Némethy András

# Az autóstoppolás filozófiája buddhista szemmel



Az utazásnak számos olyan eleme van, amit meditációs technikaként foghatunk fel és gyakorolhatunk. Egyik legjobb példa az autóstopp. Ez különösen érdekes, ha olyan területeken szeretnénk keresztülutazni, ahol nagyon kevés a forgalom. Jómagam Ausztráliát stopoltam keresztül Adelaide és Darwin városa között. Ez mintegy 4500 km, melynek a 90%-a az Ausztrál sivatagon keresztül vezet. Útközben csupán egy nagyobb városka található, Alice Springs (28 600 fő), pont az ország közepén, nagyjából 1500–1600 km távolságra Adelaide és Darwin városok között. Az Ausztráliát keresztülszelő Stuart Highway ugyan kiváló minőségű, ám a kontinens belsejében rengeteg a kenguru és a dingó, akiket a nyílegyenes út nem különösebben érdekel és előszeretettel keresztezik, sétálnak rajta. Ezzel a forgalmat nagyon lelassítják és megnehezítik, hiszen a tükörsima, végtelenbe tartó, unalmas út szinte kínálja magát, hogy 200–220 km/h sebességgel végigszáguldjon rajta egy autós. A sok állat miatt azonban 160 km/h

a megengedett maximális sebesség, de még így is elég sok a baleset. A helyzetet tovább nehezíti, hogy az itteni fűcsomókkal tarkított, vörös sivatagi táj rendkívül monoton; mindössze egy-egy aprócska dombbal ajándékoz meg minket több mint kétezer kilométeren keresztül. Ezek a körülmények érthetővé teszik, hogy az emberek inkább kifizetnek 200–300 ausztrál dollárt egy repülőjegyre, és messze elkerülik a sivatagon történő sok óras átkeléseket.

2015. februárjában vállalkoztam arra, hogy e feltételek ismeretében mégis nekivágjak a nagy útnak. A vállalkozást tovább nehezítette, hogy február itt nyárnak számít, és a sivatagban 46 fok volt árnyékban (már ahol volt árnyék), és csupán néhány, egymástól 100–200 km-re lévő kócska benzinkút árulkodott az emberi élet jeleiről. Az országban van egy állandóan vándorló légyfajta, ami nagyjából 6 hétig van egy adott területen és egy év alatt körberöpül az egész kontinensre. Ha az ember átszeli Ausztráliát, akkor legalább egyszer biztosan keresztezi ezeket a kis állatoknak a vándorterületét, és ez bizony igencsak idegőrlő, hiszen másodpercenként százával szállnak ránk az apró szárnyasok. A testünkben kicsapódó nedvességre jönnek – a szem, száj és orr kiváltképp kedvenc helyük. Gyakorlatilag állandóan az arcunk előtt kell a kezeinket legyezni, hogy valamelyest távol tudjuk tartani magunkat tőlük.

A csekély forgalom miatt volt, hogy húsz órát vártam a következő autóra, délután egy és másnap reggel 9 között egy benzinkút mellett. A kutak átlagosan nagyjából 150 kilométerenként vannak, így könnyű kiszámolni, hogy egy autó csak kb. minden harmadiknál áll meg. Ez eredményezi azt, hogy hiába van árnyék ezeken a helyeken, az utazónak az autópálya mellett kell állni, és várni a horizonton fel-felbukkanó járművekre. A 160 km/h sebesség elég gyors ahhoz, hogy amikor meglátjuk az autót



*Az ausztrál sivatag egyhangú képe. A fénykép a több mint 2000 km-es szakasz bármelyik részén készülhetett, a táj alig változik.*



a távolban, akkor egyből ki kell nyújtanunk a kezünket, – jelezvén, hogy vegyen fel – ugyan is egy pillanattal később az autó már el is szárgult mellettünk. Ha szerencsétlenségünkre a személygépjármű nem vett fel, akkor kénytelenek vagyunk tovább várni. A következő autó azonban lehet, hogy 10 perc múlva jön, de elképzelhető, hogy akár 3–4 órát is kell várunk



*Az ausztrál sivatagot keresztülszelő Stewart Highway autóstoppolás szempontjából nem a legkönnyebb terep.*

46 fokban, a milliányi szárnyas lény társaságában. A zavaró tényezők figyelmen kívül hagyása, és a horizonton esetlegesen felbukkanó autókra való folyamatos koncentráció legalább olyan eredményes meditációs technika, mint a vipassana.

További hasonlóság a vipassana és a sivatagban történő stoppolás között, hogy mindkettő igencsak alkalmas a testérzeteink vizsgálatára, hiszen mind a két állapotban rövid idő alatt intenzív érzések jelentkeznek. A legnagyobb különbség talán az, hogy míg a légzésfigyelést bármikor abbahagyhatjuk, az autóstoppot nem. Ha elkezdünk egy ilyen utat, akkor ezt már végig is kell csinálni, hiszen a sivatagot csupán napi egy busz szeli át, ez viszont jó eséllyel nem fog megállni nekünk egy benzinkútnál.

Ezeket a nehéz körülményeket valamelyest megkönnyíti, ha már a helyszínen is úgy próbáljuk szemlélni a helyzetet, mint egy buddhista meditációs elvonulás, ami a figyelmünket és a tűrőképességünket növeli. Ha ez a „kulcs”

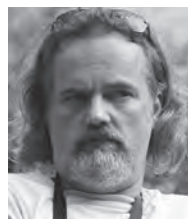
a kezünkben van, akkor jó eséllyel elkerüljük, hogy úrrá legyen rajtunk a pánik és a téboly. Buddhista terminológiával élve meg kell találnunk a számághi állapotot, mely során a tudatunk lecsendesedik és egyetlen dologra összpontosít. Mi több, a személygépjárművekre való koncentráció során remekül megfigyelhetjük a bennünk felkelő érzéseket, félelmeket, indulatokat, amit kedvünkre megoszthatunk az arcunkon és karjainkon gyülekező – az izzadságunkra szomjazó – sokezernyi léggel.

Következő vizsgálati pontunk, amikor végre megáll nekünk valaki, és a kocsiban ülünk. Hihetetlenül felszabadító érzés, amikor 3, 5, 10 vagy 20 óra után valaki felajánlja nekünk, hogy egy darabon elvisz. Nagyjából ahhoz az érzéshez hasonlítanám, amikor 1–2 óra ülés után végre megszűnnek a fájó testi érzeteink és a meditáció hirtelen kellemes érzésbe vált át. Minél többet várunk a járműre annál nagyobb az örömeztet. Véleményem szerint ezt a felfokozott örömet akár a *dhjána* állapothoz is hasonlíthatjuk. Ahogyan a *dhjánában* időző embernek is nehezebb esik elfogadni, hogy ez is csak egy állomás, amin túl kell lépni, éppúgy többnyire nem sok kedvünk van néhány óra légkondicionált autóban ülés után ismét a sivatag közepén állni. Autóstoppoláskor ezzel azonban számolni kell, ha szerencsétlenségünkre a sofőr csak egy benzinkútig vagy egy apró törzsi faluig menne, ahol is a főútról letérve – minket a leágazásnál kiteve – már egyedül folytatja útját.

Fontos megjegyeznem, hogy ahány ember vesz fel bennünket, annyi félek, és bizony a társaságuk nem mindig a legkellemesebb számunkra. Az ausztrál sivatagban általában vagy az ércbányákban dolgozó munkások, vagy a különféle törzsi területeket felügyelő, támogató, fejlesztő, kutató emberek autókáznak. Sokszor fárasztó és kellemetlen egy alacsony műveltségű, nehezen érthető tájszólásban megállás nélkül beszélő, sokat káromkodó, esetleg napok óta nem mosdott munkásemberrel együtt utazni 3–4 órát. Ilyenkor azonban éppúgy gyakorolni lehet/kell az elfogadást, mint egy buddhista szerzetesnek, amikor a koldulószilkéjébe a bontatlan konzerv, a májkrém és a lekvár egyaránt belekerül.

Jankovics Zoltán

# Törésvonalak



**A** Malleolus Lateralis azt mondta: Elég volt! – és ledobta a terhet. Féltestvére, a Malleolus Medialis igyekezett ugyan helytállni, ám a szokatlan és hirtelen jött erőhatással szemben gyengének bizonyult. A sarokcsonti perem törése ezen a ponton már szinte törvényszerűen következett be. Most a Calcaneus fraktúrája volt soron, ami nem volt ugyan egészen indokolt, de valójában csodálkozásra sem adott okot. Talán csak kedvet kapott a többiektől, és ő sem akart kilógni a sor(s)ból...

Ronda, többszörös törés volt, annyi bizonyos. (A gyógytornászom később úgy jellemezte, hogy az is sok lett volna, ha fele ennyire roncsolom össze a bokámat.) És hirtelen jött. Teljességgel váratlanul. A baleseteknek, tragédiáknak már csak ilyen a természetük. Hírnök vagy SMS nem jár előttük. Nem kevésbé meglepőek a körülmények, amelyek között mindez bekövetkezett, és amelyeket leginkább a „békés” vagy éppen az „idilli” jelzőkkel lehetne illetni: verőfényes májusi délután, családi séta a várban, néhány ártalmatlan és öregecske kőlépcső.

Ám ez a lépcsőcske padlóra küldött. Nem kellett hozzá más, csupán egyetlen, azelőtt már millió alkalommal hibátlanul kivitelezett lépés. Amihez korábban kevésnek bizonyult a terepfutás, a rendszeres természetjárás, az inakat és izmokat aszaló hegyikerékpáros maratonok vagy éppen a tatamin elszenvedett lábfeszítések, csavarások és tolórúgások, ahhoz bőven elégnek bizonyult egy banális kis lépcsőfokocska, csak mert a körülmények éppen így álltak össze...

A kemény és határozott férfi, a biztonságot, állandóságot és menedéket jelentő családapa egyik pillanatról a másikra ott fetrengett magatehetetlenül, kínoktól rángatózva a Benedek-hegy porában, arra is képtelenül, hogy saját erejéből felüljön vagy hasra forduljon, azon rimánkodva, hogy legalább össze ne vizelje magát a fájdalomtól a gyerekei szeme láttára, akik döbbszent értetlenséggel és kétségbeeséssel figyelték a jelenetet, váratlanul ráeszmélve arra, hogy ez a szenvedés most nem a számítógépes

játékok szenvedése, ennek itt szaga van, hangja van;

ez a bizarr szögben álló összeroncolt láb spec-kó szemüveg nélkül is három dimenziós, és ráadásul apáé, és hogy itt most nincs pontok ellenében visszagyógyulás, nincs másik élet, és nem segít semmiféle újraindítás.

Azután körém gyűlő, sürgő-forgó emberek, telefonálás, kapkodás, hideg verejtek, sokk, szirénázó és végül zuhanás az öntudatlan-ságba. Majd borzalmas hallucinációk anyagi valóm megsemmisülésének, testem széthullásának döbbenetesen életszerű és pánikkeltő képeivel (a Ketalar, a mentős altatódrog sajnos tud ilyet), később visszaszivárgó, töredezett tudat, halovány észlelések, zöld mütösmaszkok, az árnyékmentes lámpa hideg fénye. Csavarok, fémek, karmos lemezek, hurkok, csövek, hegek, varratok, injekciók, kötszer és fájdalom. Gipsz, fekvés, viszketés, és megint fájdalom. Hosszú ágyhoz kötöttség, mankók, gyógytorna, könynyek, megint műtét és megint szenvedés...

Apropó, szenvedés: Azt mondják jó, mivel útkeresésre ösztönöz. Ez utóbbiban lehet valami. Én legalábbis ezt tapasztaltam, sőt, megfigyeltem benne egyfajta ciklikusságot. (Miért is lenne pont ez a jelenség kivétel a változás és a ciklikusság mindenre és mindenkire érvényes törvénye alól?) Ahogyan az időben haladva elősorjáltak az élet problémái és nehézségei, úgy kerültem Buddhához és a Tanhoz egyre közelebb és közelebb. A köztes, felhőtlen periódusokban eleinte a francnak sem volt szüksége rájuk. Aztán minden újabb és újabb közeledés, menekedés újabb és mélyebb belátásokat és megértéseket hozott, míg végül már a gondtalan időszakokban is szükségét éreztem a Magasztosnak és tanításainak. Eleinte tán csak becsületből (nehogy már csak akkor keressem, ha baj van...), később pedig azért, mert egész egyszerűen így találtam természetesnek és rendjén valónak. Más orvosság ugyanis nem mutatkozott a mindent átható dukkha, és a legfőbb probléma, az élet mulandósága ellen.

(Vagy ha igen, azoknak a mellékhatásaival képtelen voltam megbirkózni.)

Az ember ugyebár – már ha van egy cseppnyi sütnivalója – tisztában van azzal, hogy mulandó, hogy törekeny. (Végül úgyis mindig minden dukkhába dől, hahaha...) Ám más dolog tudni, és megint más átélni-megélni valamit. Nem mindegy, hogy egy bepillantás háttérben a racionális, vagy az emocionális agyféltekénk működése húzódik meg, illetve hogy melyik milyen mértékben teszi hozzá a magáét a történésekhez.

Jómagam kamaszkorom óta járom a Budha útját és meditálok többé-kevésbé rendszeresen. Nem egy alkalommal nyertem már bepillantást a függöny mögé, és éltem át elmélyedés vagy kontempláció során olyasmiket, amiknek korábban a létezésében sem hittem. Mi tagadás, bizonyos fokig már megvilágosodottnak is éreztem magamat, egy olyasfajta igazság letéteményesének, amelynek létezésétől, ha az ember egyszer megpillantotta, időlegesen eltekinthet ugyan, de arról soha többé megfélekedni nem tud. (Adyashanti részletezi a „Világod vége” című könyvében, hogy a megvilágosodás nem feltétlenül egy egyik pillanatról a másikra bekövetkező és visszafordíthatatlan folyamat, hanem sok esetben úgy működik, mint egy bolygó gravitációs erőteréből kilépni készülő rakéta. A gyakorló vissza-visszahullik néha, és egészen hosszú időbe is telhet, mire végleg sikerül elhagynia a börtönét.) Korábbi bepillantásaim és megértéseim azonban, bár elegendőnek bizonyultak egy-egy „Aha!”-élményhez, néhány erős elhatározáshoz vagy szemléletbeli irányváltáshoz, sőt, talán jobb emberré is csiszoltak valamelyest, alapvető és radikális viselkedésbeli változásokhoz nem vezettek. Ez a baleset ellenben igen.

Talán az emberekkel kellene kezdenem. Sartre terminológiájában a pokol a többi ember, és ezt a tételt korábban nekem mindennapi igazságként volt szokásom megélni. Elfordultam, zárva voltam, magányt és csendet kerestem, és szívből gyűlöltem Fekete István „simabőrűjét”, aki azt hiszi, hogy minden őerte van, és soha csendben lenni nem tud. A nagy szekér nekem nem szekér, váltsa meg mindenki saját magát, ha tudja!

De vajon mi történt volna velem, ha kivétel nélkül mindenki az én attitűdömet vallja, és annak szellemében cselekszik azon a délutánon? Ha nincs ott a reikis lány, a gyógyszeres férfi, a szakállas civil mentős, a telefonálók, az utat mutató kölyök, a piros ruhások, akik százvalahány lépcsőfokon cipeltek le felfújható hordágyukon a Benedek-hegyről? Ha nincsenek a még itthon maradt, a még kitarító orvosok, baleseti-, ortopéd- és érsebészek vagy aneszteziológusok? Ha nem akad az öt nővér között legalább egy, aki még emberből van? (Talán soha nem érthetem volna meg, hogy annak az egynek a jó szava mennyit nyomhat a latban a maradék négy vadtulok viselkedése ellenében.)

Százszor is végiggondoltam mindezt, és végül azon kaptam magam, hogy akaratlanul is megnyíltam az emberek felé. Azelőtt tudatosan tartottam szűken a köreimet, és bár igyekeztem korrekt lenni mindenkivel, áldozatra csakis azokért voltam hajlandó, akik már körön belül voltak. (Utólag, korábbi nézeteimet már egyre kevésbé gondolva vállalhatónak, azt mondom: Sovány vigasz, hogy azokért azonban bármekkorára.) Korábban nem volt szokásom senki bizalmi számláján hitelkertet elhelyezni. Azért meg kellett dolgozni, oda először betétnek kellett kerülnie. A balesetet követően mindez megváltozott. Ma már min-



denki, aki újonnan lép be az életembe, tetemes adag rugalmasságot, bizalmat és jóindulatot kap a számlájára. Én ezzel megvettem a magamét, és az, hogy a keretét kimeríti-e, már az ő karmája, nem az enyém.

Annak felismerése, hogy az emberekkel kapcsolatban korábban tévúton jártam, felvetette további rejtett tévedések lehetőségét is. Évtizedekkel ezelőtt tudatosan döntöttem úgy, hogy egyedül, szangha nélkül járom a Buddha ösvényét, felvállalva ennek minden felelősségét és hátrányát. (Utóbbiak közül első helyen említve a visszacsatolás, a közösség tagjai által képviselt objektivitás totális hiányát.) Néha-néha előfordult, hogy csoportban, másokkal együtt akartam meditálni, mások szellemi erőterébe beolvadni, energiáival egyesülni, és olyankor erre mindig kerestem és találtam is lehetőséget, de ennyi és nem több. A szanghát (és persze a dharmát is) számomra sokáig kizárólag a könyvek jelentették. Talán egyfajta hamis identitást is kovácsoltam magamnak ebből a „magányos vándor” képből, és ez sokáig káros látenciaként működhetett bennem. A balesetemet követően viszont sürgető, viszketeg késztésem támadt egy – lehetőleg zen irányultságú – közösség iránt. Így kerültem amolyan mankós csodabogárként Uszóra...


Az Uszó-élményt nem kísérlem meg szakba foglalni, hiszen úgysem lehet. (Versben még csak-csak, na de prózában?! Minek vinnék tényleg bárkit is?) A következményekről – és itt most nem a középsúlyos Uszó-atmoszféra függőségemre gondolok – viszont ejtenék néhány szót. Nem is részleteiben, hanem inkább általánosságban. Egyszerre csak emberek jöttek és fértek hozzám a maguk hitével, kisugárzásaival, gondolataival, tanításaival, dharma-értelmezéseivel és könyveivel. Egyik dolog a másiktól folyt elő, szinte kristálytisztan logikával következett. Olyan tanítások, fejtegetések és szerzők váltak számomra katarzisszerű hirtelenséggel érthetővé és fogyaszthatóvá, amiket és akiket korábban, mint meddő salakot elvettem. Csírázni kezdett első, gyengécske sziklelevelével a belső béke.

Félelmetes sebességgel nyílt a világom, tárgult az univerzumom. Igazi ősröbbanása volt ez a mindig is bennem lappangó, szóba fog-

hatatlan valaminek. Szakrálissá váltak az energiacsatornák, a marmapontok, az érintések; értelmet nyert a tantra, az energiatudatosság, a csakrák, a misztikusok és a mindent magába foglaló üres tér végtelen potencialitása. Végül már szentséget láttam minden tevékenységben és cselekedetben. Az étkezésekben például az anyag szellemivé való visszakonvertálását kezdem el tisztelni. Elmélyedtem, utaztam, révültem, kontempláltam a nap minden percében, a tárgyi világ minden eszközének segítségével. Még a gyerekszoba padlóján hagyott Legóban is az egót láttam, amit ki kellett irtani!

Egyik reggel aztán azon kaptam magam, hogy öröknek fogadott tanítványi hozzáállásom alattomban tanítóivá szemtelenedik, és világnagy megértéseimből szépen lassan új hamis identitás épül Májá (Hogy milyen jó nő tud lenni még mindig!) kurtizánfátyla alatt.

Akkor felnéztem a Benedek-hegyre. Öreg volt, kopott és méltóságteljes. És persze szép, mint mindig. De csak egy hegy volt, semmi más. Pontosan annyira szent, mint amennyire profán. Hirtelen rádöbentem, hogy amit a bal esettel üzeni kívánt nekem, abban nem volt semmi misztikus, az nem nevezhető szakrálisnak, és semmiképpen nem emelendő az öszszetevésztések piedesztáljára; továbbá legfőbb ideje, hogy a hegyeket újra hegyeknek lássam!

Így is teszek. Előtte azonban van még egy elintéznivalóm. Holnap befekszem a kórház sebészeti osztályára, ahol már várnak az élesre fent szikék és a gerincemet újfent defloreálni szándékozó fecskendők, megszabadulok a maradék fémjeimtől, és pontot teszek ennek a történetnek a végére. Aztán, amikor majd megint tudok járni, visszamegyek a Benedek-hegyre, pontosan ugyanarra a lépcsőfokra, és befejezem azt, amit egy esztendővel ezelőtt elkezdtem és félbe hagytam. Megállok majd a vár teraszán (István és Gizella közelében, a Magyar Tanszék épülete alatt), lenézek a hegyre, megfürdetem arcomat a kellemes májusi napsütésben, mélyre szívom a Bakony friss levegőjét, végigjártatom tekintetemet a sziklákon és a feketefenyők erdején, elgondolva, hogy mennyire egyszerű és mennyire csodálatos is mindez, és beleüvöltöm teli torokból a világba: Köszönöm Benedek, köszönöm Itt és Most!!! 



Sallai Zoltán

# Meglepetés gyerekeknek, meglepődés felnőtteknek (Kinder meglepetés)



Agyerkőc megkapja a napi ajándékát. Kézbe veszi, és már örül. Nem tudja még, hogy belül mit talál, csak azt, hogy egy jól látható csomagolóanyag borítja, ami alatt finom csoki van, és ezt követi egy újabb réteg, amely elrejtja a meglepetést. Nem tudja mi vár rá. Talán egy kedvenc és várva várt figura, vagy egy idéetlen összeszerelős játék, amiből már kapott 5-öt és egyébként is csak apunak érdekes, amíg elbabrál vele? Örül. Kicsomagolja, hogy eljusson egyre beljebb, izgalma fokozódik, majd a csokit élvezi, azután jön a meglepetés. Abban a pillanatban dől el, amikor a szertartás végére ért, hogy aznap örül, vagy sem. De addig, míg eljut oda, addig egy várakozással teli, örömmel töltött időszakot él.

Amikor reggel felkelek, tudom, hogy milyen „csomagolásra” számíthatok – reggeli szertartások, munka, ebéd, munka, hazautazás, csa-

ládi program, esti szertartás –, tudom, hogy azon belül milyen „csokiréteg” vár – tej-, vagy étcsoki, függően az ismert napi programtól és személyektől, akikkel kapcsolatba kerülök –, de nem tudom, hogy pontosan mit rejt számomra a nap! Majd este, a végén tudom meg igazán, hogy mi volt az asznapi meglepetés.

Valójában amikor felkelek, már akkor kedvelem a napot – hiszen péntek van, jön a hétvége –, vagy utálok – mert hétfő van és még 5-öt kell dolgoznom –, vagy mert biztosan ez vagy az lesz, ami előre meghatározza a napomat. És érdekes módon estére pontosan beigazolódik, hogy így, vagy úgy lett.

Mennyivel jobb a gyerekeknek. Nem tudja előre! Majd megtudja a végén. Akkor is ráér örülni, vagy bánkódni, és várni a következő napi „meglepetést”.

Mától gyerek leszek!



Dobosy Antal

# A zombi tücsök



**A** közönséges húrféreg (*Gordius aquaticus*) meglehetősen érdekes élőlény. Az állat – egyébként a neve is erre utal – meglehetősen hosszú a vastagságához mérten, olyan mint egy cérna, vagy mint egy vékony zsineg. Az angol elnevezése is érdekes: lószőr féreg (horsehair worm). Amikor összegombolyodik egy zsinór-gubanchoz inkább hasonlít, nem gondolnánk róla, hogy állat.



Életciklusa is meglehetősen különös. Parazita lény, más állatokon élőszködik. A kifejlett állatnak nincsenek emésztő szervei, nincs szája, nincs bélrendszere, viszont vannak párzó szervei. A párzáshoz víz szükséges, és az egész aktus vízben történik. A nőstény a párzás után hosszú fűzérben lerakja a petéit. A petékből kikelő apró 1–2 mm-es lárvák bejutnak valamely vízi lárva vagy rovar testébe. De ott nem fejlődnek tovább, lárva állapotban maradnak, egészen addig míg egy szárazföldi rovar testébe nem jutnak. Ez legtöbbször tücsök, sáska, szöcske.



Ezek a gazda állatok ki-mondottan szárazföldi lények, utálják a vizet, és a vízben megfulladnak. Egész életmódjuk vízkerülő. Azonban mégis a húrféreg ezekben az állatokban, rovarokban fejlődik, és addig növekszik míg el nem éri az ivarérett alakját. Fejlődésük közben a gazda állat bizonyos nem létfontosságú szerveit fogyasztják, ezekből építik fel saját testüket. A gazda állat ezalatt nem pusztul el, tud mozogni, eleinte még táplálkozni is. De amikor eljön az idő, akkor a kifejlett húrféregnek el kell jutni egy nagyobb vízhez, tóhoz, patakhoz. És akkor egy rejtélyes és különös megoldással ráveszi a gazda állatot, hogy egy ilyen nagyobb vízfelületet keressen. Nehéz elhinni, de a vízkerülő tücsök elindul, és addig megy, míg egy vízhez nem ér, és ott a vízbe veti magát, ahol persze nemsokára meg is fullad. A húrféreg azonban elérte életterét, ott kiszabadul a gazda állat testéből, és megkezdheti önálló életét. Párt keres, lerakja petéit, és kezdődik minden elölről.

A kutatókat kezdettől fogva érdekelte, hogyan tudja a féreg a gazda állatot rávenni arra, hogy saját eredeti természetét megváltoztatva, öngyilkos tevékenységet végezzen, vizet keressen, és a vízbe vesse magát. Ma bizonyos fehérjéknek tulajdonítják ezt a viselkedést, amelyet a parazita féreg termel, amikor vízhez akar jutni.

Ez a magyarázat azonban minket nem elégíti ki. Sőt további kérdéseket is felvet. Ha az állatknál ez lehetséges, akkor vajon alakulhat-e ki hasonló helyzet nálunk embereknél. Lehetséges-e, hogy bizonyos anyagok, vegyületek megváltoztatják viselkedésünket, megváltoztatják motivációnkat, megváltoztatják vágyainkat?

Vajon lehetséges-e az, hogy nem anyagi jellegű hatások is okozhatnak ilyen hatást? Vajon képesek vagyunk-e mindig rálátni magunkra, sőt meglátni azt is, hogy manipulálva vagyunk? Van-e olyan manipuláció, amely pont azt a képességünket iktatja ki, hogy ezt a hatást észre vegyük? És pont azt nem vesszük észre, hogy a vesztünkbe rohanunk?



Győri Péter

# A tudat kertje

## 2. rész



**A**Rjóan-dzsi kolostor szárazkertjének jelentésének kutatása során mellőztem a kert esztétikai és stílusbeli jegyeinek értelmezését, azaz a látvány tartalmi vizsgálatát. Figyelmem a vizsgált tárgyat szemlélő és azt kutató emberre irányítottam.

### Elkerítés, körbezárás

Először a nyugaton használatos kertfogalmakat mutatom be a szavak jelentésének és eredetének vizsgálatával, majd utána kitérek a japán nyelvben elterjedt kertre vonatkozó írásjegyek etimológiai vizsgálatára is.

A Czuczor-Fogarasi által szerkesztett 1865-ben kiadott A magyar nyelv szótára szerint a kert jelentése körhely, kerített hely vagy tér, melyen haszon- illetve dísznövényeket termesztünk. A szó gyöke a kört jelentő KER, ami a helyet jelentő t képzővel vált kerté. Az Akadémia kiadó Magyar Értelmező Kéziszótára szerint a kert a házhoz tartozó, bekerített telek, amelyen gyümölcsöt, zöldséget v. virágot termesztünk. Ide tartozik továbbá a lakott területen kívül levő gyümölcsös is. Ezen kívül átvitt értelemben mellékutat (kertek alatt), vagy a falu szélét is kifejezzük vele (a kertek alján).

A kert jelenlegi használata mindkét leírásban jól látszik. Az ételtermesztés, ami lehet hobbi vagy a mindennapi létszükség velejárója, illetve a díszkert, ami egyben gyönyörködést és megnyugtat, kikapcsolódást nyújt. Ha önmagában az elkerítést veszem alapul, egy adott terület körül zárása még nem eredményez minden esetben kertet. Ha az így kapott ház körüli tér üres, akkor udvarról beszélünk. Kerített, s különösen lakházhoz tartozó, vagy többoldalú épület falai közt hagyott üres térről. Ennek a későbbiekben lesz jelentősége, mivel a hétköznapi értelemben vett udvar jelentés-tartalma a magyar nyelvben úgy tűnik, hogy mindig is üres volt.

Ha az angol nyelvben használatos *garden* szó eredetét vizsgáljuk meg, szembevetendő hasonlóságokat találhatunk. A *garden* szó gyöke a GHER, aminek a jelentése megragad, körbe kerít.

A héber *gan* szó jelentése: megművelt földdarab. Sumérból származik, ahol eredetileg „kerítések közé szorított földdarabot” jelentett.

A japán nyelvben használatos kert *niwa* (庭) fogalom eredeti jelentése: udvar (királyi, császári, hivatalnoki). Az írásjegy a *madare* (广) gyökből, ami eredetileg épületre, tetőre utal és a *tei* (廷) „császári udvar” összetételéből született. Tehát egy olyan udvarról van szó, melyben van egy ház. A császári udvar írásjegy önmagában utal a nagy kiterjedésű térben található buja, bőséges növényzet jelenlétére. Tehát feltelezhetjük, hogy a mai értelemben vett növényekkel teli kert szóhasználat tekintetében az udvar része volt, az üres terekkel egyetemben.

A japán nyelvben a *sono* (園) is a kertet jelenti. Azért fontos ezt is bemutatni, mert ebben az írásjegyben jelenik meg láthatóan is a körbezárás fogalma. Az a tény, hogy az uralkodói udvar írásjegyképében nem szerepel, azt vetíti elénk, hogy erre nem is volt szükség. A császári, uralkodói udvar köznapi értelemben is egy zárt, a köznép számára a hétköznapiakban megközelíthetetlen tér volt.

A felsorolt példák mind arra mutatnak rá, hogy a kert (udvar) a föld egy kerítésekkel vagy fallal körülhatárolt területe. Mit csinál az ember a körülhatárolt területen? Milyen tevékenységet folytat? Míg az „édenkerti” viszonyok között az embernek nincs dolga, ezzel szemben a körülhatárolt területen fáradságos munkával kell a napi betevőt megtermelnie.

A díszkertekben ezzel szemben a megpihenő ember az édenkert egyfajta illúzióját élheti át egy olyan elzárt közegben, ami szembe van állítva az éden megközelíthetlenségével. Kezdetben azonban az édenkert fogalma nem egy

körülhatárolt kertre, mint inkább egy földrajzi területre vonatkozott.

## Kert a tájban, táj a kertben

Egy terület pusztá elkerítése, körül zárása eredményez kertet? Ha az így létrejött zárt térben nincs (még) növény, akkor az kert, vagy sem? Ezt a kérdést a „táj” szó vizsgálatával járom körül, mivel feltételezem, hogy az adott terület elkerítése egy a tájból és nem pusztán a földből kiragadott területet jelöl.

A Magyar Értelmező Kéziszótár szerint a „táj” földrajza, növényzete, stb. alapján egységes v. összefüggő (kisebb) területre utal. A körülötünk látható természetre (dombos táj, téli táj). Második jelentése a környékre, tájéokra vonatkozik, ami a kisebb területektől a beláthatatlan térségeig is terjedhet (háza tája; a világ minden táján). Használjuk még a test részeinek a kifejezésére is (a szív tája).

A Czuczor-Fogarasi szótárban a „táj” szó elsődleges jelentése: bizonyos középpont körül némi távolságban elterjedő, vagy fekvő helyiség, térség, szomszédság, környék. (ház tája; a Balaton tája; szívnek tája). Ezen felül egy olyan különvett vidékre, térségre, földrészre is használható, amire összefüggő egészként tekintünk (kies, szép, regényes táj). A „táj” szó gyöke a TA vagy TÁ, ami bizonyos ponttól való távolodást jelent. Eszerint a táj nem más, mint bizonyos távolságig terjedő helyiség, térség. Érdekes, hogy itt nem jelenik meg maga a szemlélő, hanem tőle függetlenül, vagyis inkább a szemlé-

lődési folyamat és annak közvetlen látványától függetlenül írja le a táj fogalmát.

Az Oxford Advanced Learner's Dictionary szerint a *landscape* fogalmába minden beletartozik, ami láthatóvá válik, ha az ember körülnéz egy nagy kiterjedésű földterületen vagy vidéken. Külön kiemeli, hogy a fák és a mezők mellett a városi és ipari területek is ide tartoznak.

A *landscape* szó a LENDH gyökre vezethető vissza, melynek jelentése: „szabad” föld. A gyök jelentése pontosan a zárt kertek ellentéte, mely nyitottságával egyfajta szabadságérzetet is sugall. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy a *land* szó kizárólag a földre vonatkozik, így a *landscape* fogalmához, noha a szemlélt terület részét képezi az égbolt, és esetleg az óceán, első sorban csak a földön található látvány kapcsolódik.

A modern japán nyelvben két irányból közelítem meg a tájat. Az egyik a *kei* (景), ami látványt jelent, a másik pedig a *kaze* (風), aminek a jelentése szél. A látvány szó a nap *hi* (日), illetve a főváros *kyō* (京) – melynek másodlagos és régies jelentése magas domb – összetételekből jött létre. A város „kiterjedtsége”, többnyire magas dombon, a környezeti csapásoktól védetten a későbbi szóösszetételekben elsődleges jelentéssé vált. Olyan kiterjedt látványról van szó, ami fényes nappal érhető el. A *keshiki* (景色), aminek a jelentése táj, az előbb említett látvány és a szín *iro* (色) szóösszetételből alakult ki. A szín szó létrejöttét az alábbi módon magyarázzák: 巴 egy földön fekvő, elterülő embert jelent, melyre rákerül egy másik alak 色. A szexuális együttlétből, szerelemből, szeretőből kialakul az ember látványa, mely a szexualitást stimulálja. A látvány minél





színesebb, annál kívánatosabb. A szín szót a szín mellett olyan összetételekben is használják, ami arckifejezésekre utal. Azonban a szín szó különös szexualitást is hordoz magában. Eredeti jelentése a szexuális együttlétre, nemi vágyra utalt. Ugyanakkor nem mellékesen a buddhista terminológiában az érzékszerveinkkel tapasztalható világ dolgait (*rūpa*) is ezzel az írásjeggyel fejezik ki. Ebben az értelemben kijelenthetjük, hogy a színvilág, mely a látványhoz kötődik, esztétikai élményt vált ki. A táj, mely így élénk tárul, egyben kívánatosá is válik.

A második szó, amit megemlíthetünk a *fūkei* (風景), melynek jelentése táj, vidék, látvány. A 風 szó elsődleges jelentése szél, és az eredetét kutatva kizárólag légmozgásra utaló jelentést találtam. Csak a hetedik jelentéscsoport utal szóösszetételekben egyfajta (gyönyörű) helyre. A „szeles látvány” szó szerinti fordítása az etimológiai vizsgálat után rámutat a táj egyfajta mozgalmasságára, mely élettel teli. A tájfun (台風) kiszámíthatatlan módon csap le a japán szigetvilág lakóira. Így a szél, mely a táj egészét képes átförmálni, épületeket megnyirbálni, egybeforrhatott az utána kialakult látvány fogalmával. Így válhatott a szél ereje által megkomponált látvány tájjá.

A vizsgált nyelvekben az látszik, hogy a táj első sorban a látható, körül írható, egységes képbe foglalható természeti képre vonatkozik, amit a tájat szemlélő ír le a látvány alapján. Ez a látvány szubjektív módon tartalmazhat minőségi jelzőket, esztétikai jelleggel, de ezek a látványhoz képest másodlagosak. A magyar nyelvben másik jelentése jellegtelen, hozzávetőleges térbeli elhelyezkedést fejez ki nem leíró módon. Elgondolkodtató a „táj” szóhoz kapcsolódó távoldás fogalma. Mai szóhasználattal élve a tájat mindig egy bizonyos távolságból tudom csak szemlélni, minél távolabbról nézem, annál nagyobb területet vagyok képes szemmel befogni, nagyobb egységeket, összefüggéseket felfedni. Ha belépek a tájba, abban a pillanatban elveszti táj jellegét, hiszen szemlélőként nem lesz rálátásom a korábban szemlélt egységekre, összefüggésekre. Onnantól kezdve nem a közvetlen tér viselkedik számomra tájként, hanem ismét egy távolban látható addig számomra ismeretlen egység. Így válik a táj egy folytonosan

elérhetetlen látvánnyá és egyben térré is, melyre valamilyen oknál fogva óhatatlanul vágyunk.

Ahogy a gyermek cseperedik és képességei kifejlődnek, gyönyörűségét leli az őt élvezeti minőségben: a látással, hallással, szaglással, ízeleléssel és tapintással megismerhető, vágyott, kívánatos, kellemes, jóleső, élvezetes, gyönyörködtető formákban, hangokban, szagokban, ízekben és érintésekben. Az ember az őt érzékszervével így tapasztalja a világot, a közvetlenül látható, hallható, tapintható, szagolható és ízelelhető dolgokon keresztül. A hatodik érzékszerv a tudat, annak tárgya pedig mindaz, ami benne megjelenik. A táj az éppen ebben a pillanatban a szem által közvetlenül látható forma (alak), aminek mérete annyiban korlátozott, hogy a látottnál többet a szem már saját és egyéb akadályok miatt nem képes észrevenni. Így mikor általános módon a természetről van szó, az a szemlélő számára leginkább kiterjedt formában közvetlenül ebben a táj képében jelenik meg. A Czuczor–Fogarasi féle tájértelmezés nem a szemlélőt helyezi a középpontba, azonban ha így teszünk, a legszűkebb értelemben vett távolságból kiindulva addig, ameddig a szem ellát, tájról beszélhetünk. Ebből az következik, hogy a kert határainak meghúzósa, a kert elkerítése csak a tájból lehetséges. Így helyezük a kertet a tájba, vagyis inkább így vágunk ki a tájból egy szeletet, melyet aztán kitüntetett figyelemmel védünk és művelünk.

Több japán kert ténylegesen egy adott táj kicsinyített mintájára épült. Fontos kiemelni, hogy a japánkertek alapelve a miniatürizálás. De említésre méltó a kölcsönvett táj *sakkei* (借景) típusú kert is. A kevés növény, bokor csak keretet szolgáltat a háttérben elnyúló hegyek és erdők panorámájához. Ez a kert kilátó, mely elfeledteti a kert természetből „kiszakított” voltát. A táj így lekicsinyítve, vagy teljes pompájában képes a kert részévé válni.

A nyugaton elterjedt díszkertek az édenkert harmóniáját kívánják megvalósítani, rekonstruálni a teret egyfajta táj formájában, ami a mennyei javak kifejezésének terepe. A tájra jellemző távoldó mozgás alábbhagy, elkezd felénk közeledni, melynek következményeként a táj az elkerített kertben válik végképp elérhetővé, megragadhatóvá.

Dobosy Antal

# Csomók, bogok, gubancok\*



Miután a cipőfűzőmmel kapcsolatos konkrét probléma egyszer s mindenkorra megoldódott\*\*, felmerült bennem, hogy vajon most már ismerem-e az összes lehetőséget a cipők megkötésével kapcsolatban? Nem lehet-e az, hogy az ismeret szempontjából most alig vagyok jobb helyzetben, mint voltam, csak most már két lehetőséget ismerek egy helyett. Kétségeim erőt adtak ahhoz, hogy egy nagy elhatározást tegyek: végére akarok járni minden csomónak, kötésnek, bogznak, gubancnak. Elhatároztam, hogy minden csomót kibogozok, amit ki lehet bogozni, és minden csomót megkötök, amit meg lehet kötni. Így indultak el a gubancok megismerésére irányuló kutatásaim.

Ez kis cikk terjedelme szűk ahhoz, hogy mindenről említést tehessek, amit e tárgy körében sikerült megismernem. De az kiderült, hogy méhkasba nyúltam! Hogy ez egy olyan téma, amit nem vizsgáltak még sem a tudósok elég mélyen, sem a kultúrtörténészek, sem a művészettörténészek. És hogy a gubancok elmélete és gyakorlata olyan sokrétű téma, hogy egy élet nem elég még a vázlatos megismerésre sem. Hogy néhány területet említsek: szent és mágikus csomókat a tibeti, indiai, kínai vallások is ismernek, ábrázolásuk megtalálható festményeken, tankákon. De a régi görög vázákön is sok helyen felismerhetőek bizonyos csomók. A gyakorlati életben a csomóknak, kötéseknek és hurkoknak nagyon fontos szerepük volt a hajózásban, a vadászatban. Hajózási szakkönyvek több száz különböző célra használható csomót tanítanak, melyek pontos ismerete egy adott helyzetben életet menthetnek meg vagy vehetnek el. Fontos megtanulni, hogyan kössünk ki például egy hajót a kikötőben úgy, hogy a legnagyobb vihar se tudja meglazítani a csomót, de ha ki akarjuk

oldani akkor egy gyerek is képes legyen kilazítani.

Amikor az ember csomókkal foglalkozik, bármerre néz is csomókat, bogokat lát. Kötésekben és oldásokban gondolkodik. Bármilyen mozgást is ír le a térben, gubancok mentén mozog. Minden szó, minden fogalom egyben bog is. Még a betű is bog. Nem tudok úgy ceruzát fogni a kezemben, hogy ne csomókat írjak vele. Álljon itt egy példa, ami úgy készült, hogy először el kezdtem össze-vissza firkálni egy papírlapon, míg a ceruza vissza nem ért a vonal elejére (1. ábra). Aztán a végén egy kicsit kiszíneztem



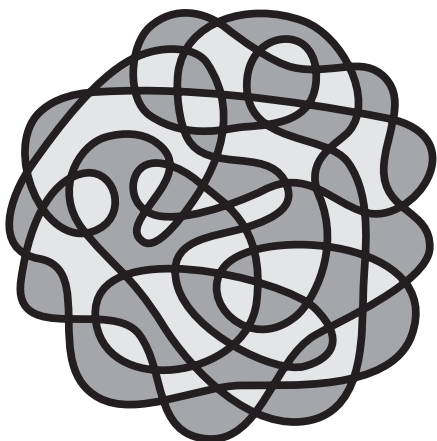
1. ábra. A firka.

és esztétikailag egyenletesebbé tettem a vonalat. A kapott vonalrajz, a 2. ábrán látható. Hogy jobban lehessen látni, hogy ez a vonalrajz melyik csomónak felel meg, egy kicsit átalakítva a rajzot, megszakítva a vonalakat ott, ahol bujtatás van, a következő ténylegesen kibogozhatatlan csomó ábrázolását kapjuk (Lásd a 3. ábrát!).

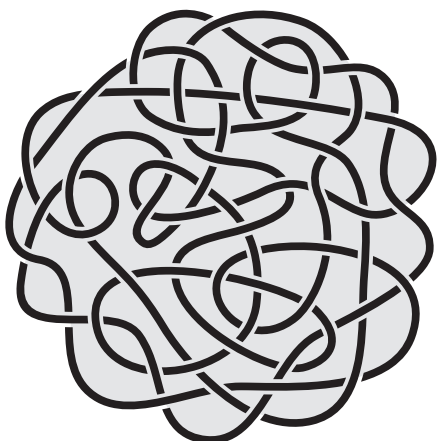
De fontos szerepe van a csomóknak a hétköznapi élet minden területén. Gubancokkal kapcsolatos egy sor olyan tárgy, ami hosszához képest vékony és flexibilis. Így minden fonál, spárta, kötélt stb. A makramé például kimondottan a csomózás művészete. De a ké-

\* A cikk előzménye a *Paranirvána* című lapban jelent meg 1998-ban. A *Paranirvána* A Tan Kapuja Buddhista Főiskola belső terjesztésű időszakosan megjelenő újságja volt, amit a hallgatók és Kalmár Csaba szerkesztettek.

\*\* Lásd Zen Tükör Magazin 12. szám 2017. tél



2. ábra. Az előbbi bonyolult firka grafikai ábrázolása.



3. ábra. A firka csomóként való ábrázolása.  
A csomó 57 metszésponttal rendelkezik, így ez egy  
57-ed redű csomó.

zimunkák közül a kötés, a horgolás, a hímzés is mind a csomóelmélet témakörébe tartozik. Egy kötött pulóver vagy zokni nem más mint egy nagyon sokadrendű csomó, melyben az ismétlődő szakaszok nem túl hosszúak, ezért viszonylag egyszerűvé tehető a gyártástechnológia, és akár kézi kötéssel is elkészíthető.

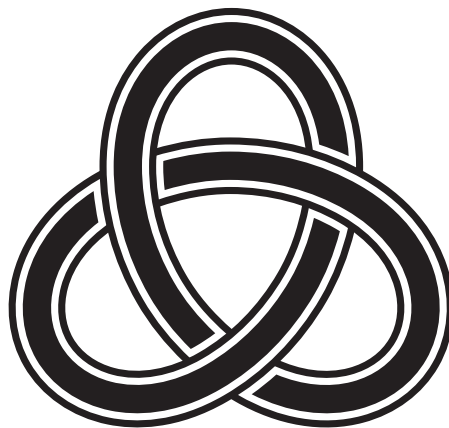
Ez idő tájt állandóan kötelekkel és madzagokkal a zsebemben jártam-keltem, és ahol a körülmények engedték a különböző csomók kötésével foglalkoztam. Elkezdtem az egészen egyszerűektől és haladtam a bonyolultabb csomók megismerése felé. Rendszereztem a meg-

kötött csomókat, bizonyos szisztéma szerint lerajzoltam őket. Azok mellé a csomók mellé melyeknek az ábrája emlékeztetett valamire, vagy a rendszerezésnél a szerepe indokolta, fogalmakat rendeltem és leírtam tulajdonságait. A következő 4. ábra egy ilyen csomót mutat be, melyet műanyag kötélből kötöttem és összeolvasztottam a két végét hogy ne oldódhasson ki.



4. ábra. Egy kötélből ténylegesen elkészített hatodrendű csomó. Ez a csomó a tökéletességet, a Buddhát, az ideális embert szimbolizálja.

De érdekelt a csomók ábrázolási módja is. Számtalan ábrázolást találtam ki, melyek valamilyen szempontból praktikusak voltak. A csomókat – akkor még kézzel és csőtollal –, lerajzoltam. A következő ábrán azt mutatom be, hogy ha az esztétikai szempontokat is ki akarom emelni, akkor milyen csodálatos ritmikájú ábrák adódnak, ami amellet, hogy szép, magában hordozza a mondanivalót is.



5. ábra  
A harmóniát szimbolizáló harmadrendű csomó

Egy új világ kezdett számomra kibontakozni. A csomók világa. Egy olyan világ, mely sohasem volt eddig, és amelyet én hozok létre. Amelynek születésénél jelen vagyok. Néhány csomó természetesen a természetben is, vagy a valóságban is megtalálható. De engem azok a csomók is érdekelték, amit még eddig senki sem kötött meg. Minden csomó érdekelt. Nemcsak az, ami volt, hanem az is, ami lesz vagy lehet. És az új világ az itt kezdődik. Vajon hogyan lehet minden csomót ismerni anélkül, hogy végig járnánk ténylegesen a végtelen számú lehetőséget? Mégis meg kellett próbálnom!

Feltett szándékom volt egy csomógyűjteményt összeállítani, amelyben rendszerezve találhatóak a csomók, egyszerűbbtől a bonyolultabbakig. Azt szerettem volna elérni, hogy ne maradjon ki csomó, ha egy kategóriát meghatározok, de ne is szerepeljen kétszer egy csomó. A csomókat a bújtatások száma szerint rendszereztem. Rá kellett jönnöm, hogy nullad rendű csomó csak egy van, a kör, de első és másodrendű csomó viszont nincsen, ugyanis például a két bújtatásos bog körré bomlik ki. Harmadrendű csomó viszont van (Lásd a táblázatban a Harmónia és Ellentét csomókat!). De ennek a csomónak két arca, megjelenési formája van. Ezek csak abban különböznek, hogy hogyan fordítjuk a hurkokat, milyen irányból nézünk a csomóra. A csomó ugyanaz, de az aspektusa többféle. A csomógyűjtemény összeállításánál már a ötöd, és a hatodrendűeknél is olyan sok lehetőséget kellett végig nézmem, hogy nem lehettem biztos abban, hogy mindent végig próbáltam-e. Ekkor kezdtem számítógépes programot írni a problémára. Géppel számolva néhány másodperc alatt kiderült, hogy a hatodrendű csomók közül egyet mégis kifelejtettem. Pedig előtte hetekig számoltam. Így a heted, nyolcad, majd a kilencedrendű csomókat már géppel számoltattam ki, de még így is nagyon sok munka volt a szortírozás, a rajzolás. A tizenketted rendű csomók számolásánál az akkori számítógépem huszonhat óráig számolt. Láttam, hogy valahol itt lesz a gyűjteménynek is vége. Lehet, hogy már a huszadrendű csomókat sem fogom tudni mindet kiszámolni, mert nincs az a gyors és nagy számítógép, ami belátható időn belül eredményt szolgáltat.

Ebből a gyűjteményből állítottam össze az alábbi táblázatot, mely néhány egyszerűbb csomó grafikáját és annak leírását tartalmazza, hogy mit szimbolizál. A táblázatban szerepelnek a 0-ad, 3-ad, 4-ed 5-öd és 6-od rendű alapcsomók, és egy-egy szép, vagy fontos 7-ed, 8-ad és 9-ed rendű csomó is. A szöveges kifejtés a különböző szempontok szerinti lehetséges megfeleltetésekre utal.

## A csomók szimbólumrendszere

### 1. EREDET (0-ad rendű)



*Az eredet, mindennek a kezdete. A Tao, az Ige, a Teremtő erő, a szellem, az Isten. A forrás, a mag, az indíték. A minden mögötti lévő lényeg. A tulajdonságnélküliség, az osztatlanság.*

### 2. HARMÓNIA (3-ad rendű)



*Az ég, a Föld és az ember harmóniája. A valóság, az út és a cél harmóniája. Buddha, Dharma, Szangha egysége. Test, lélek, szellem összefonódottsága. Az alany, a cselekvés, a tárgy egysége. A hármasság, hármasság, és a harmónia.*

### 3. ELLENTÉT (3-ad rendű, a 2. csomó fordítása)



*Egység és ellentét. A kétirányú forgás, a mozgás. A JIN-JANG egysége és ellentéte. A világ kettős természete. A polarizálódás (jó-rossz, helyes-helytelen).*

### 4. KEZDET (4-ed rendű)



*A kezdet és a kibontakozás, az indulás. A teremtő erő, indító erő, szellemi erő. Kettősség megjelenése, elválaszthatatlansága. Teremtés és befogadás. Alkotás és tapasztalás. A szellemi ember.*

### 5. LEHETŐSÉG (5-öd rendű)



*Az ember jelképe. Az öt érzék és a gondolkodás. A szabadság, a tiszta potencialitás. A fej, a két kéz és a lábak szimbóluma.*



6. TUDAT (5-öd rendű)



*Az önmagára látás. Rekurzió. Az önmagát felismerő. A sajátmagára ismerő tudat és világ. Tudatosság, az önmagát tapasztalás.*

7. KIINDULÁS (6-od rendű)



*A mindenkori, a jelen pillanatbeli ember. A kötöttségekkel teli ember. Az induló ember, a kiinduló ember. A valóságos ember, a valóság. Ok-okozatiság, sorsszerűség. A múlt.*

8. TÖREKVÉS (6-od rendű)



*Az úton járó ember. A törekvő ember, az irányultság. A jelenlét, a jelen, a most. Az akarat, a módszer, a mód. A gyakorlás. A meditáció (Bóhidharma). A zen.*

9. TÖKÉLETESÉG (6-od rendű)



*A tökéletes ember, az emberideál. A megvilágosodott, a realizált ember. A teljesség. Az igazi ember. Az igazság. A Buddha. A jövő.*

10. SZEMLÉLET (7-ed rendű)



*Összefogottság. Egyesítés, rendszerbefoglalás. Világszemlélet, ideológia. A Tan, a tanítás, doktrína, a Dharma.*

11. A NÉGY NEMES IGAZSÁG (8-ad rendű)



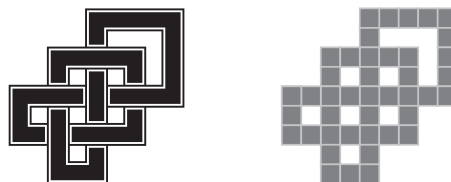
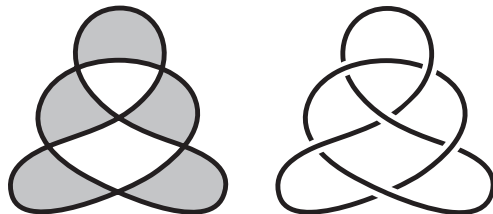
*A buddhizmus szimbóluma. A buddhizmus alaptanításai. A legfontosabb tanítások. A Tan kereké, a Dharma csakra.*

12. MEGVILÁGOSODÁS (9-ed rendű)



*A megvilágosodás szimbóluma. A teljesség állapota, a harmonikus lét jelképe. Az ég, az ember, a föld egysége és összefonódottsága.*

Az ívelt és görbülő vonalrajz csak az egyik lehetőség egy csomó ábrázolására, könnyen kialakítható egy merevebb szögletes ábrázolási mód is, amely alkalmas például arra, hogy négyzetalakú csempékből is kirakhassunk egy csomót. Uszón a fészker padlózata is ilyen mintákból áll. Az alábbi példán láthatjuk, hogy a Tökéletesség csomója, a táblázatban a 9-es, hogyan ábrázolható szögletes formában bujtatással, és az is, hogyan feleltethető meg egy egyszerű



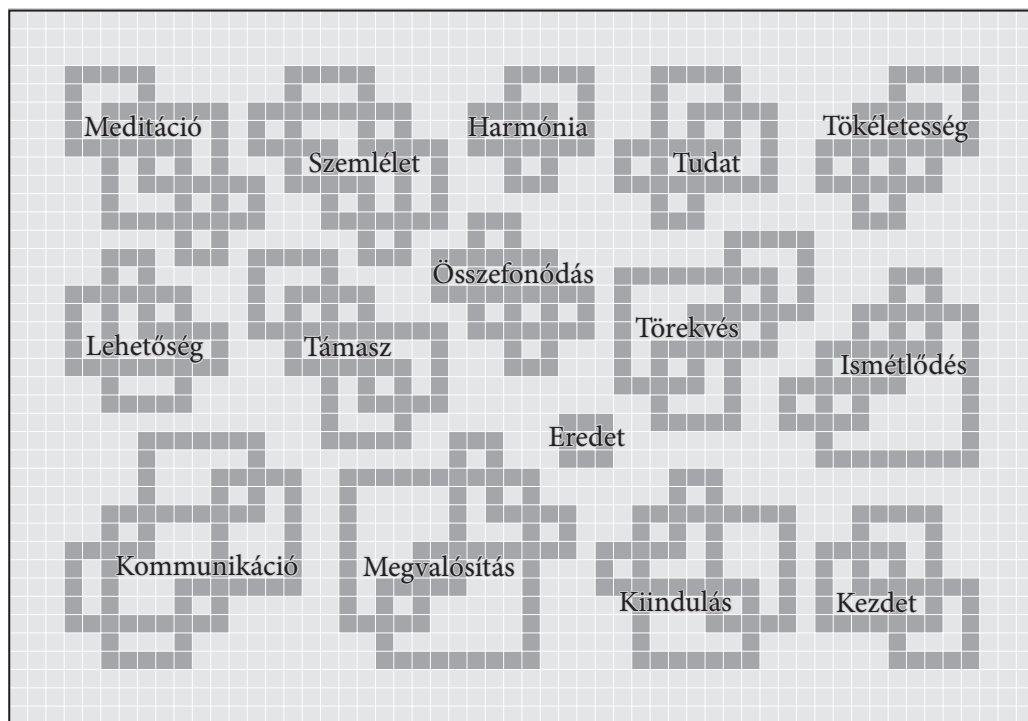
6. ábra. A hatodrendű, Buddhát szimbolizáló, csomó vonalrajza, és díszítő elemként is használható szögletes ábrázolások.

csempemintával (6. ábra.). Eltérően táblázattól itt egy kicsit más arányokat használtam a grafikai megjelenítésnél, a rajz formája így sokkal jobban hasonlít az ülő, a meditáló buddhához, és így jobban érthető, miért ez a csomó lett a Buddha szimbóluma.

Meg kell említenünk, hogy a buddhizmus hagyományában is használnak csomó szimbólumot. A nyolc szerencsés jel egyike csomót ábrázol, és a bölcsesség és az együttérzés egymásba fonódását jelképezi.



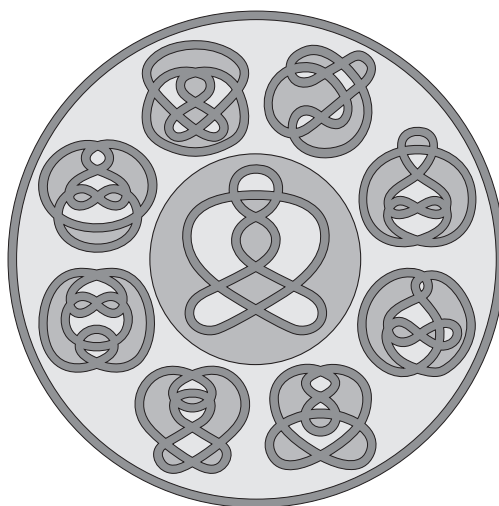
Az uszói kövezet emlékezetem szerint 1989-ben készült el. Sokáig tervezgettem, mivel a legfontosabb csomó szimbólumokat el akartam helyezni rajta. Végül sikerült úgy forgatnom, hogy a 0-ad, 3-ad, 4-ed, 5-öd, 6-od és 7-edrendű alapcsomók mindegyike megtalálható legyen a kövezeten. A csomókat vörös színű metlachi kockák adják ki, míg az alap sárgás fehér színű. (A mintát lásd a 7. ábrán!)




7. ábra. Az uszói kövezet mintázata a tizenöt fontos csomószimbólummal.

Befejezésül szeretném megmutatni, hogy a csomók alkalmasak arra is, hogy célirányos meditációs ábrát állíthassunk össze magunknak, melyek szellemi gyakorlataink alapját is képezhetik. A 8. ábrán egy hetedrendű csomókból álló meditációs ábra (mandala) látható. Középen az alapcsomót helyeztem el, majd körülötte ugyanennek a csomónak a fordításait (aspektusait) ábrázoltam. Tekintve, hogy ennek a csomónak összesen nyolcféle fordítása létezik, ezért az ábra a benne látható kilenc csomóval egy teljes rendszert alkot.

Ebben a tanulmányban nem törekedtem arra, hogy tudományos precizitással világítsam meg a csomók elméletét, sem arra hogy ismeressem a különböző kultúrákban, milyen szerepet játszottak a csomók által jelölt szimbólumok. Sőt az érdekes, de egyébként rendkívül nehezen kezelhető matematikai problémákról sem ejtettem szót. Céлом mindössze az volt, hogy felvillantsam a csomókkal kapcsolatos kutatásaim közben szerzett szellemi tapasztalásaim egynémely részletét. Bátorítani szeretnék mindenkit, hogy bátran vágjon bele bármibe,



8. ábra. A meditációt szimbolizáló hetedrendű csomó és nyolc aspektusából összeállított meditációs ábra.

ami érdekl. Kutatásba, hivatásba, foglalkozásba vagy gyakorlatba, amit szívesen végezne, hiszen a szellemi haszon nem függ a témától. Bármilyen téma alkalmat adhat a nagy felismerésre, bármilyen téma hozzásegíthet ahhoz, hogy megértsük a lét nagy kérdéseit. 

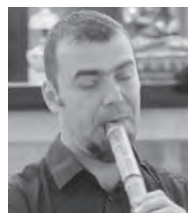
Kenéz László

## Buddha muzsikál

*Nem pont így hallottam, de elmesélem.*

**A** Buddha egy napon mélyen a bozótosba húzódva meditált. Gyönyörű, árnyas helyet talált, csak a falevelek susogása, egy patak csobogása és a madarak éneke hallatszott. Kis idő múlva idegen hangok csendültek fel: egy vidám, mókázó társaság telepedett a közeli tisztásra, fiatal férfiak és lányok. Muzsikáltak, énekeltek, táncoltak. A Buddha folytatta meditációját.

Egyszer csak csend lett, aztán kiáltozás s hirtelen egy feldúlt fiatalember bukkant fel a Buddha előtt. Ahogy meglátta őt, nekiszegezte a kérdést, nem látott-e arra futni egy lányt.



A Buddha visszakerdezett:

– Miért keresed őt?

– Mert becsapott és meglopott – válaszolta az ifjú. – Míg vigadtunk, ellopta az erszényemet és elmenekült velem.

A Buddha ekkor megkérdezte a fiatalembert:

– Melyiket szeretnéd jobban: megtalálni a lányt vagy megtalálni önmagad?

Az ifjú annyira meglepődött, hogy leült a Buddha mellé, aki elmondta neki, hogy bár az élet egyedül a jelenben létezik, mi mégis szinte állandóan a jövőben vagy a múltban tartózkodunk. Vágyunk valamire, például megtalálni a lányt, mert ellopta az erszényünket, emlékszünk vissza az indokra, s közben, huss, elménk elszalasztja a pillanatot.

Az ifjú hallgatott, mire a Buddha megkérte, hogy játsszon neki valamit a hangszerén, amelyet az még mindig a kezében szorongatott. Figyelmesen hallgatta a muzsikát, majd a kezét nyújtotta a fuvoláért. Várt egy keveset, vett néhány mély lélegzetet, majd ő maga is játszani kezdett.

Az ifjú elámulva hallgatta, majd megkérdezte:


– Hogy tudsz így muzsikálni?

– Hét éve nem játszottam már – válaszolta a Buddha – s engem is meglep, hogy sokkalta jobb vagyok, mint valaha is voltam.

– Hogy lehetnél jobb, ha hét évig nem gyakoroltál?

A Buddha erre azt válaszolta, hogy megtalálta igaz önmagát, ez minden.

S ezzel vége a történetnek.

Lehet, hogy nem is kell gyakorolni, elég megvilágosodni? Nem. A gyakorlás és a megvilágosodás nem különbözik egymástól. Ha gyakorolsz, a jelenben élsz, s ha a jelenben élsz, olyan vagy, mint a Buddha. 

*(Jim Franklin: The Zen and the Music of Shaku-hachi című előadása nyomán).*

Sallai Zoltán

# Buddha a spájzban

## Türelmetlenség, intolerancia – avagy hétköznapi vulkanológia

**A**vulkán kráterébe, ha nem nézek be, nem láthatom az ott zajló folyamatokat. Így – közvetlen tapasztalás és ismeret hiányában – nem is befolyásolja tudatomat, ami ott zajlik. Lehet, hogy ott nem történik semmi már hoszszú idő óta és így nem is baj, ha nem foglalkozom a kráterrel. Hiszen meg van a magam dolga – sokszor ez úgy hangzik: a magam baja – és elegendő azzal foglalkozni, amire közvetlen és azonnali ráhatásom van. Talán még a bódhiszattva fogadalomnak is eleget teszek, hiszen úgy lehetek minden szenvedő lény hasznára legegyszerűbben, ha saját magamat és a körülöttem – felelősségi körömon belül – lévő dolgokat rendben tartom. (Már ahogy én gondolom azt, hogy: rendben.)

De mi van akkor, ha már jó ideje a régóta szunyókáló kráterben kigőzölgések vannak. Halk puffanásokkal lávabuborékok pukkannak szét, ha már egyre gyakrabban és egyre nagyobb számban jelennek meg a lávafoltok és a gőzök, gázok kipuffanásai. Ha még ekkor sem megyek a kráter szélére megnézni, mi történik odabent, ha nem foglalkozom azzal, ami a perem túloldalán zajlik, vajon nem járok-e úgy, mint Pompei lakói. Akkor veszem komolyan a morgást, a gőzölést, a vulkán belsejének elégedetlenségét a rendelkezésére álló lehetőségekkel, amikor az felrobban és elpusztít mindent a környezetében. Nem kellene-e inkább az első jelek észlelésekor, előzetes tudás és ismeretek nélkül is odamenni, megfigyelni mi történik és arról tájékoztatni másokat, hogy megelőzhető, elkerülhető legyen a baj, vagy legalább csökkenthető legyen a várható kitörés által okozott kár.

Persze az is egy érdekes kérdés, hogy kár-e az a változás, amit egy kitörés okoz? Kinek kár és kinek hasznos eredmény? A természet lehet, hogy jobban is jár, ha az emberi beavatkozást

egy-egy ilyen kataklizma eltörli a régióban és visszaadja a természetnek a lehetőséget az újrateemtésre. Úgy gondolom, nem helyes, ha azzal foglalkozom, hogy ki jár jól és ki jár rosszul, ha nem mérlegelem mások – általam nem is ismert – szempontjait és prioritásait, hanem a saját erkölcsömet, és gondolataimat követve mielőbb döntésre jutok, és annak megfelelően cselekszem. Ha a saját érzéseimre és gondolataimra hallgatok aszerint, hogy a belső lávabuborékaim pufogásai mit jeleznek, mire készítetnek. Nincs vagy-vagy! Ideállok, vagy odaállok, mert emellett a lehetőség mellett többen állnak, vagy ők tűnnek erősebbnek, hangosabbnak, nagyobb lehetőségekkel bíróbbnak, stb.

Ideje elindulnom a kráter szélére!

## Buddha a spájzban

**B**uddha a spájzban. ...olvasom. Beindul a tudat megkülönböztetés reflexe és sorjáznak az értelmezések.

Persze! A Tizedes meg a többiek című film spájz jelenete. Azután egy másik kép: A polcon a dunsztosüvegben csücsül egy kis buddhaság, tetejére szórt szalicillal, édes szirupban, hogy elálljon, míg a szükség fel nem bontatja. (Csak meg ne romoljék nekem, mert a penész bár szép, de csak némely sajton és szalámin hasznos!) Újabb jelenet, régi szín: A tartalék élelmek tárolójában, a szellemi étkek polcán sorakoznak a jól tartósított emlékek, dobozokban állnak a szárított attitűdök, itt-ott kis üvegcsékben – az igencsak romlandó – magasztos érzelmek. És a sarokban a jól bevált, napon szárított és érlelt filozófia, egy szép nagy buddhizmus, melyből bármikor szelhetek egy karéjjal, csillapítva étvágyamat, ha rám tör az elhagyatottság. Jó is az! Elnyugtatja a háborgó gondolatokat, kisimítja a tudati ráncokat. Minden rendben van.

Buddha a spájzban. Már a hotel is Buddha-Bar, a wellness: Buddhattitude Spa. Buddha ott van mindenütt. Mála a csuklómon, a nya-





kamban, arcképe a pólómon, már belegabalyodtam a zen szürke köntösébe is, fejemen a fürtök rövidültek az övéhez. De vajon bennem hol van? Vagy az már nem is lényeges? Csak látsszon hovatarozásom? Ott legyenek a jelmez-bálban, ahol az egyik a kaftánját és turbánját mutatja büszkén, olvasóján morzsolgatva prófétája nevét, a másik keresztjét lengeti nyakában, mormogva egy zsoldárt, a harmadik talán táliját felöltve éppen a szíjat tekeri baljára, hogy elmondja reggeli sahitját! Szép kis színház!

Buddha a spájzban? És ha a spájz, én vagyok?

## A híd túl messze van

Nem. Nem a filmről elmélkedem, hanem azokról a fránya hidakról. Mindannyiunk hídjairól. Egy régi bölcselet szerint, a hídon akkor menj át, ha odaértél. Kóan erejű bölcselet számomra, mert sokszor visszatér, új és még újabb okokkal. Minden alkalommal új értelmet nyerve.

Mi van, ha úgy bővítem, hogy majd akkor dönts el, hogy átmész-e a hídon, amikor már ott vagy? Hiszen a túlsó part is csak akkor látszik, ha odaértél a hídroz.

Ha „magasan szárnyalsz”, egy fennsíkon haladsz – persze kérdés: Honnan tudod, hogy ami a lábad alatt van, az egy fennsík? –, akkor távolba kémelve, nem biztos, hogy észreveszed



az út közben rejlő szakadékot, amely elválaszt a folytatástól.

Lehet, hogy épp a folyam mentén haladnál, ha azt elérted. Sőt az is, hogy ott telepednél meg egy híd lábánál, mert annyi érdekes szemlélet jön át rajta, amelyet megismernél.

Akadály a szakadék? Akadály a folyam? Vagy éppen lehetőség?

Példa rá a történet, amelyben két buddhista szerzetes vándorlása során egy folyóparthoz ér. Ott áll egy asszony, aki szeretne átkelni, de fél a sodrástól. Az egyik szerzetes a vállára kapja, át-gázol vele a vízen, lerakja és továbbmegy. A másik szerzetes hosszú hallgatás után megkérdi: Miért vetted az asszonyt a válladra? Hiszen a fogadalmunk szerint nem is érinthetted volna meg! Vétettél a szabályok ellen! Mire a társa így válaszol: Látod, én leraktam az asszonyt a folyó partján, de te még mindig cipeled.

Nos, ilyen gondolatok ötlenek fel bennem a mondás kapcsán. Legutóbb azt vettem észre, hogy a világi ember – aki nem ismeri fel, hogy környezete hatására cselekszik – gerendákat cipel a vállán hosszan, makacsul ragaszkodva azokhoz, fáradtságot nem kímélve! Az egyre virtuálisabbá váló kapcsolati rendszerünk úgy alakítja önvédelmünket, hogy szeretnénk felkészülni a váratlan helyzetekre. Ezért különböző méretű gerendákat cipelünk, hogy patakon is, folyón is, szakadékon is átívelhessünk, ha utunkba kerül. Különösen a mai huszonéveseken látom ezt a biztonságra való törekvést. Számomra ez azért érdekes, mert saját gerendáimra is így látok rá! Bizony, észreveszem néha, hogy zoli-mozimban váratlan helyzetek vetítése folyik, és éppen kidolgozom a jobbnál jobb módszereket a megoldásukra. Ilyenkor a legörömtelibb pillanat, ha éppen séta közben vagyok és megbotlok, esetleg pofára esek! Olyan az, mint amikor a zen mester *kacu*-t kiált, vagy hirtelen hatalmasat üt a padlóra. Ijedten hajítom el a gerendákat és terhemtől megszabadulva, sokkal könnyedebben folytatom az utam. Nem reménykedem, hogy sikerül elhagynom végleg a gerenda-cipelést. Csak arra törekszem, hogy minél hamarabb vegyem észre, hogy valami behatásnak ismét alávettem magam, gerendákat faragok, és hajítam el azokat!

Menj könnyű vállal, könnyű léptekkel, mert a híd túl messze van!



Ódor Máriusz

# Kutya-macska barátság



Épp takarítom (vagyis száraz sóderrel rázom, szítalom) a vizes kannákat az udvaron, (mondom nehogy már ne a friss levegőn legyek, ha lehetek), ugyanis az idők folyamán eléggé bealgásodtak. Szóval rázom a kannát, időnként kurjantgatok egy ásódeszkat, vagy egyebet, amikor látom, hogy Bubi és Dógen egymásnak támaszkodva sétálnak a forrás felé. Nagyon édesek voltak, máskor is szoktak így sétálni. De most különösen megfogott a dolog, mert általában akkor sétálnak így, amikor én is velük sétálok. Szóval épp a férfi nő viszonyokon gondolkodtam. Hogy vajon a nők-e vagy a férfiak-e a problémásabb lények. Akár hogy is, ha valaki azt mondja, hogy a nők ilyenek vagy a férfiak ilyenek, akkor rendszerint felkel bennem



a gondolat, hogy ne általánosítsunk. Vannak ilyen nők és vannak ilyen férfiak, de nem kéne őket egy kalap alá venni. Most eszembe jutott még, hogy férfi és nő között lehet-e barátság, és az analógia alapján, ha kutya és macska között

lehet, akkor miért ne lehetne férfi és nő között is?

Személy szerint sokat gondolkodtam a szexualitás kérdés körén is. Ha elhagyom a hagyományos felfogást, és újszerűen nézek rá a szexre, akkor vajon mit látok? Legenda, energia csere, teremtés, szeretet, pusztítás, uralkodás? Szóval nekem nem ez az első *kutya-macska barátságom*. Még valamikor húsz éves korom körül vettem egy telket. Egyik oka az volt, vagyis egyik nyomós érve, hogy öregapám el akart pusztítani egy kutya kölyköt, legalábbis ezzel zsarolt, szóval gyorsan megvettem a kertet és odavittem a kölyökkutyát. Kezdetben övé volt az egész telek. Na, ez kicsit teremtés történetekre hajaz... Szóval édesanyám meg hozott egy cicát, bár én nem kértem, de ha már jött akkor volt. Én meg azon dolgoztam, hogy ezeket összebarátkoztassam. Egyik sem volt már olyan nagyon fiatal, a kutya fél éves lehetett, a cica néhány hónapos, szóval tudomásom szerint inkább fiatal korban lehet őket összebarátkoztatni, így néztem szembe a feladattal. Rendszerint leültem a hintába, egyik oldalamon a kutya, másik oldalamon a cica és simogattam őket. Talán mondtam is nekik valamit, erre már nem emlékszem, csak két mondatomra, vagyis inkább egyre. Először a cica kezdett el átnézni a kutyához, és kis mancsával a pihenő, alvó kutya orrát elkezdte birizgálni. Akkor rászóltam, hogy ne bántsa a kutyát. Amire jobban emlékszem, az az volt, amikor a cica nyugodtan feküdt, farkincája égnek meredve, és akkor a kutya kezdett el átszimatozni a cicához. Na, itt volt az emlékezetes mondat, amikor láttam hogy kifigyelte a cica farkát. Erre felhőrdültem – be ne kapd, mert sosem lesztek barátok! Végül nem kapta be, és nagyjából sikerült a barátságot létre hozni. Hektor nem bántotta a mi cicánkat. Persze más cicáját megkergette, de a mienket nem. És sokat sétáltunk hármásban, majd amikor a cica megellett, akkor ötösben. Elöl Hektor, utána én, majd a cica és a kölyök cicák, libasorban.

\* Bubi az uszói nőstény kutya, Dógen pedig egy nőstény cica.

Mezei József

# Kapcsolat, szex, stressz



## Kapcsolatok

**T**smét csak az jut az eszembe, hogy egyedül vagyok.

Ha a kapcsolatokról gondolkodom, akkor mindig egy kép, egy helyzet jut az eszembe. Az, hogy egy csónakban ülök. Egy kis egyszemélyes lélekvesztőben, és a tér, ami körülvesz, a végtelen óceán. Van, hogy sima víztükör a hely, ahol evezek és van, hogy tarajos hullámokkal telt, háborgó jeges pokol vesz körül. Van, hogy dúskálhatok a tenger gyümölcseiben és az is előfordul, hogy napokig nem akad a hálomba egyéb, csak rossz reklámszatyor vagy összetiport PET-palack.

És így jön-megy körülöttem még milliányi vízi alkalmatosság. Friss festésű, csinos, fiatal, vagy recsegő eresztékű, napszitta, kivénhedt bárka. Gigantikus acélszörnyeteg, vagy néhány szálfából ácsolt tutaj. Minden egyesén egy hajós van csupán. Egyetlen dolgot nem tehet egyikünk sem. Nem szállhat át a másik csónakjába. Az én csónakomban nincs hely más számára. De ha lenne is, milliő, elvághatatlan szállal vagyunk belebéklyózva hajónkba. Önmagunkba.

Sokszor közelíték meg más hajókat. Nagyokat, stabilakat. Hogy talán az ő árnyékában biztonságosabban átvészelek minden égháborút. De általában az ilyen hajók nem foglalkoznak velem. Mennek a maguk útján rendületlen. Én meg nem tudom, vagy nem akarom tartani a tempót, de az is lehet, hogy rájövök, nem arra megy, amerre én az ígéret földjét sejtem. És azt hiszem amúgy is hiábavaló a biztonság utáni áhítozás. Az ilyen nagy csatahajóknak egy a tulajdonosa és a személyzete. Van neki elég baja, hogy a hatalmas miskulanciát működésben tartsa, nem kellene neki az ilyen magamfajta hátramoszdítók. És talán jobb is, ha távol tartom magam az ilyenektől. Még a hullámok, amit egy ilyen érzéketlen monstrum vethet, felfordítanák könnyű kenumat.

Szívesen közelíték meg olyanokat, akik hasonlóképpen néznek ki, mint én, az ő ladikjuk

is olyan szánalmas alkotmány. Gyakran kölcsönös a vonzalom és hosszabb, rövidebb ideig egymás mellett is maradunk. Néha kissé eltávolodunk egymástól vagy esetleg végleg. Például valamelyikünk egy olyan csónakost talál, vagy csak vél felfedezni a horizonton, aki sokkal csábítóbbnak tűnik, mint az eddigiek. Persze gyakran megesik, hogy csupán vágyaink festik oly kívánatosá őt. Ha ez kiderül, akkor már sajnáljuk, hogy odahagytuk hajdanvolt társunk, társaink. Lehet, már nem találjuk meg a visszautat.

És persze van olyan aki – bármilyenek is vagyunk – tűzön, vízen kitart mellettünk. Ahogy végignézek eddigi életemen, nagyon kevesen vannak, akik mindvégig a közelemben maradtak. De akárki is az, előbb vagy utóbb elválunk egymástól. Ki-ki elér végső kikötőjébe és ott nincs már szükség kíséretre. Egyedül ott lehet kiszállni. Ott már biztonságban vagy Te is.

Te hogy vagy ezzel? Van olyan barátod/társad, aki nem a csónakod mázát lesi? Nem ringatják hamis illúzióba most még erőteljes csapásaid? Vagy formásan fodrozódó farvized?

És Te hogy ítéled meg a körülötted haladó hajósokat? Átlátsz a csónak mellvédjén? És valóban azt látod, aki belül van? Gondold végig!

Amíg az úton vagyunk, annyit tehetünk, hogy fogjuk egymás kezét a nehéz pillanatokban. Úgyhogy, barátom, kérlek figyelj rám!

## A szex

Ez egy érdekes terület. Leginkább azért, mert néha úgy érzem, ez mozgatja valójában a világot. Különös kettősséget érzek benne. Szinte kibékíthetlent. Mert egyrészt itt van maga az aktus (hogy csapjunk rögtön a lecsóba!), ami végletekig koncentrált jelenlétet követel. Mert a csúcspont pillanatába sűrűsödik mindannak a vágynak a kibomlása, melyhez gyakran olyan hosszadalmas és rögzös út vezet.

Másrészt pedig a kielégüléshez vezető játszmák, stratégiák, vagy éppen erőszaktétel(ek)

abszolút jellemzőek egyéniségünkre és helyzetünkre. Arra a gondolatvilágra, ahogy ki-ki céljait elérni reméli.

Kétségtelen, hogy ez a megtapasztalás sokakban, ha nem mindenkiben, valamiféle kaput nyit meg, ami megmagyarázhatatlanságával, rejtelmével, hatalmas ösztönző az élmény megismétlésére. Minél többször. És vajon milyen a jó szex? Kinek milyen. Másról nem tudok nyilatkozni, csak a magam tapasztalatairól.

Ha engem kérdezel én arra szavazok, hogy a koncentráció a legfontosabb. Hogy mindig érezzem a partnerem. És ezt nem csak a coitus-ra értem. Érezni akarom minden testi és lelki rezdülését. Nem csak akkor, amikor meztelenül fekszünk egymás mellett (alattfölkött). Nekem a jó esti szex már a reggeli ébredésnél kezdődik.

Lehet, azt mondd, van bennem egy defektes gén. Ugyanis nekem nagyon nagy kielégülést jelent, ha látom a partneremen, hogy jól érzi magát a társaságomban. Mondhatnám ez az igazi kielégülés számomra. Nem tartom magam álszentnek és Te se tedd. (Még ha az is vagyok) Mert bevallom, hogy az, ha értékel valaki, ha kimutatja a szeretetét, az számomra a saját minőségi életem bizonyítéka.

## *Lelki feszültség, stressz*

Hát ez egy szép falat! Azt vettem észre, hogy nem ugrásszerűen törnek az emberre ezek az állapotok. Gyakran eszembe jut a róka és a nyuszika esete a létrával. Ha netán ismernétek, a következő, idézőjeles részt ugorod át nyugodtan!

„A Róka kitalálja, hogy kicsit megjavítja a tetőt a házán. Igen ám, de nincs elég hosszú létrája, hogy felmásszon. Tudja azonban, hogy a Nyuszikának egy bazi hosszú létrája van, csak el kéne kérni tőle. El is indul a Róka, át a Kerek Erdőn, hogy elkérje a Nyuszikától a létrát. Alig tesz azonban néhány lépést, mikor felsejlik benne, hogy esetleg a Nyuszika még morcos lehet rá, mert nem is olyan régen kicsit megkergette a mezőn. Azért gyorsan elhessentette a gondolatot, hiszen a tetőt meg kell csinálni, létrája meg a Nyuszikának van. De ahogy mendegélt tovább az is eszébe jutott, hogy nem sokkal korábban meg a patakmederben is öszszeszörrentek kicsit, aminek is következtében a

Róka kicsit orrbasegítette a Nyuszikát. Gondolta is rögtön, hogy így nem valószínű, hogy meg fogja kapni azt a vacak létrát. De hát kell a létra, nincs mese, el kell kérni. Ment tovább kissé összevont szemöldökkel. Alig tett meg azonban néhány lépést hirtelen eszébe jutott egy hónappal korábbi eset, amikor is kicsit kapatosan úgy helyben hagyta szegény Nyuszikát, hogy az majd egy hétig nyomta az ágyat. Ekkor már majdnem biztos volt benne, hogy a Nyuszika létráját hiába kéri. És ekkor ért oda a Nyuszika házához.

A házigazda kint serénykedett a kertben. Mikor meglátta a rókát derűsen köszöntötte.

De a róka a kerítésen keresztül csak ennyit kiáltott be: Cseszd meg a létrát Nyuszika!!!


Azzal sarkon fordult és nagy dirrel-dúrral visszacsörtetett a saját romos tetejű házához.”

Ennyi a tanmese. És ezt annyira érvényesnek érzem magamra nézve, de gyanítom, másnál is hasonlóan működhet.

Elindul egy icipici bogárka, egy apró féreg az ember tudatában és amerre csak jár, harap egyet a tiszta gondolatokból, megfertőzve azokat. Persze egyre kövérebb és erősebb lesz, mert valójában ez a fertő, amit maga készít az ő igazi élettere. Egyre hatalmasabb lesz, eluralkodik az egész gondolkodáson és nem marad más a tudatban csak a szenny és a rossz szándék.

Észre kell azonban venni, hogy csak olyan gondolatokat fertőz meg, amik más személyekről szólnak, vagy valahogy másokhoz kapcsolódnak. Kivetítenek egy ideát, aminek legtöbbször semmi köze nincs a valósághoz. Ez az én olvasatomban azt jelenti, hogy nem hozzám van köze. Mert én vagyok a valóság. Az én érzékeim és az én testem, gondolataim, lelkem. Csak ez létezik számomra! De mégis másra ruházom át azokat az ideáimat, amik nem esnek jól nekem. Hogy a külvilág az oka az én balsorsomnak. Pedig nincs is külvilág. A balsorsom meg csupán annyi, hogy nem tudok azonosulni saját magammal.

Ha igazán tudnék befelé fordulni, ha valóban képes lennék csak befelé figyelni, semmi esélye nem lenne holmi idegesítő féregnek.

Ha elég jól ismered Magad, akkor meg tudsz menekülni a hasztalan agyalástól, a lelki terhektől, a stressztől, a depressziótól. 



Némethy Krisztián

## Haikuk

A szerző illusztrációival



Tenger örvénye –  
magával ránt egy legyet  
a lefolyóba.

Életet halál  
követ, de minden halált  
élet előz meg?

Fázik a béka.  
Nem találja ajtaját  
a tónak jegén.

Kicsi gyökocska  
félrerúg egy kavicsot:  
omlik a fél hegy.

Egy bomló tetem  
fenséges illatára  
keselyűk gyűlnek.

Fagyott tengeren  
úszik a sziklahajó.  
Sohasem köt ki.

Szúrós kaktusznak  
oldalán virágai  
nyitják kelyhüket.

Setét fellegek  
kettészelik az eget:  
éji szellemek!

Sarkvidéki éj:  
Oly messze a pirkadat –  
tán sosem jön el.



Fekete hattyú  
úszik a fehérek közt.  
Csak halat keres.



Medve fogai  
tépik a húst, de nyelve  
hegyén méz csordul.

Báránfelhőket  
terelő sötét foszlány:  
kis Bodri kutya.



Argat Zsuzsa  
**Zarándoklat**  
Interjú Radics Józseffel



**Ez az első zarándoklatod?**

Második. Bocsánat, harmadik. Csak ugyanazon az úton második.

*Miért jöttél idén a zarándoklatra?*

Háát... csak. Na jó, ki lehet bővebben is fejteni. Vannak olyan időszakok a sétálgatásban, amikor meditatív helyzetbe kerül az ember. Most valahogy ez egyébként kevesebb volt nekem valami miatt, mint mondjuk tavaly vagy tavalyelőtt. Lehet, hogy az időjárás miatt is volt így. De azért voltak ilyen pillanatok és azok jók.

Meg a másik, ami eszembe is jutott, amikor meditáltunk, hogy „*nincs megvalósítás és nincs megérkezés, mivel nincs, amit el kellene érni*” – na ezért jöttem.

Ezért is. De a legbelsőbb motivációm nem mondom el.

*Hoztál magaddal buddhista tárgyat a zarándoklatra?*

Itt vettem egyet (karkötőt), de nem hoztam magammal semmit. Talán a botot, amire támaszkodtam. De az túrabot, vehetjük úgy, hogy zen bot, ami segít.

Szerintem inkább belülről hozza magával az ember ezeket a dolgokat – hogy ha van valami ilyesmi – ezt az attitűdöt. Én a tárgyak. Hogy mondjam... én nem vagyok ilyen tárgyias.

*Mitől buddhista ez a zarándoklat szerinted?*

Buddhista jelöltek jönnek.

*Ez mit jelent? Hogy mindenki buddhista, aki itt van?*

Vagy kis buddhista.

*Arra gondolsz, hogy érdeklődik a buddhizmus iránt?*

Igen, vagy aki úgy gondolja, hogy ezen az úton érdeklődik, vagy már jár valamilyen szinten. Szóval ilyen érdeklődésű emberek vannak.

Én praktikusan erre tudok eljönni, erre tudok szabadságot kivenni.

*De egyébként elmennél egy keresztény zarándokútra is?*

Gondoltam arra, hogy a pálosra elmegyek, mert annak az első napja állítólag nehezebb, mint ennek az utolsó. Az utolsó, amitől most nem tudok járni szinte.

*Amit kaptál Botondtól gondolatot a vonaton, azt használtad a zarándoklat alatt?*

Amíg a vonatról le nem szálltunk, addig igen.

*És később nem jutott eszedbe a kóan, amit kaptál?*

De, amikor valaki reflektált erre, hogy mindenki kapott egy kóant, és á – mondom – tényleg kaptam egyet! És ennyi volt. Az akkor megvolt és kész. Annyira ez nem motivált engem, mert – mondjam azt, hogy könnyű kóan volt?

*Te egyébként is dolgozol kóanokkal...*

Nem volt annyira se nem könnyű se nem nehéz. Nyilván bele lehet menni, hogy egész életemben ezen agyalok, de szerintem van egy olyan pont, amikor a saját kóanom kellene megoldanom. Van egy két ilyen eset most is az életemben, amit meg kellene.

*A zarándoklat alatt volt-e valami, amire megoldást találtál? Segítettek-e abban a körülmények, hogy előbbre juss?*

Szerintem mindenképpen segít. Az előbb szó volt erről a meditatív helyzetről, és ha nagyobb léptékben nézi az ember, tehát nem az adott pillanatot, amikor megyek mondjuk két diófa között, vagy valamilyen fa között, hanem az egészet nézem – hogy több napig tart és így megyek valahova, ez egy analógiája az ember útjának, vagy akár az életének is akár. Nagyon nehéz elmondani, hogy miket gondoltam erről. Menet közben ez munkált bennem: Amikor olyan úton mentünk, ahol autók mentek el mellettünk, volt egy paradoxon, pontosabban a mozgás paradoxon. Hogy mozgok, valahol vagyok, de közben nem is vagyok már ott abban a pillanatban. Folyamatosan ez van. Közben elmegy mellettünk az autó és azt mondjuk „Hú, ez milyen gyors volt!” Amikor az autóban ülünk, akkor is azt hisszük, hogy valami állandóság van benne, amikor az autó mellett megyünk

\* Szív szútra

akkor is, de közben egyikben sincs. Az egésznek a folyamatát nagyon nehéz megfogni, hogy milyen folyamatban is vagyok éppen. Hogy miközben megyek, romlik a fogam, bedagad a lábam, vízhólyagom lesz, még két ősz hajszálam nő közben, egy csomó minden így történik, és folyamatosan megy ez az átalakulás, de ezt nem vesszük észre, mert így nem lehet élni. Hanem csak úgy, hogy „stabil vagyok, persze”. Ez a stabilitás gondolati konstrukció, ehhez kell visszaugranunk, és amúgy valószínűleg ezért veszünk tárgyakat is – akár buddhista tárgyakat. Ilyenek jártak a fejemben, miközben sétálgattam. És aztán a legvégén már nagyon fáj a lábam. És amikor a jó sávon jöttünk felfelé, akkor már sötétedett, akkor már eljutottam abba az állapotba, hogy csak mentem, és fáj persze, meg minden, de „levált”. Vikinek is mondtam – még az elején beszélgettünk erről, hogy azt meg lehet csinálni, hogy amikor nagyon élesen fáj valami, azt kvázi leválasztja az ember, mint egy szálát. Tehát van egy programszál, vagy valami fájdalomszál, amit leválasztok, és az úgy van, de nem foglalkozom vele. Most amikor beszélgettünk, akkor olyan volt, mintha maga a menés is ilyen lenne – mintha nem is lenne. Haladunk, de inkább csak beszélgettünk. Akár ülhettünk is volna, de közben azért haladtunk. Valószínűleg ezek az erő-

sebb megpróbáltatások kellenek ahhoz, hogy egy ilyen helyzet előálljon. És ez jó is amúgy.

*Azt mondtad, hogy elmennél egy pálos zárándoklatra is. Ennek a mostani zárándoklatnak az egyik jellemzője, hogy egy buddhista kegyhelyhez érkezünk meg. Mégis mit jelent neked ez a sztúpa, milyen volt ide megérkezni?*

Túl sokat nem jelent ez a sztúpa, de amikor megérkeztünk, és elkezdtünk körbemenni, mégis valahogy az ember érzi, hogy ez volt a cél – inkább magamról beszélek, hogy én érzem – hogy valamilyen szinten ez volt a cél, és hogy – nem is az, hogy ez így objektiválódik vagy ilyesmi, hanem pont az, ahogy a falat megfogluk és mentünk mellette – valahogy köze lett az embernek ehhez. Úgy is felfogható, hogy ez a sztúpa nem tudom hány tonna kő meg téglá meg minden, és persze azt mondják, hogy van benne valami Buddhából, de hát ez egy – ad abszurdum marhaság az egész. Mert ugye... És akkor mi van? Inkább az számít, hogy bennem van-e valami a Buddhából. Ez érdekes, hogy valószínűleg az ember nem tud működni ilyen külső segítség nélkül, és kellenek ilyen sztúpák is ehhez, hogy meg lehessen érinteni, hogy ez tényleg VAN. Én ezt úgy éltem meg, hogy érzelmileg is megérintett a dolog, amikor mentünk körbe-körbe, jó volt.



Radics József

# Zarándoklat

## Interjú Argat Zusuzsával



**S**zia Zusuzsi! Beszéljünk a legutóbbi zarándoklatról, a 2017-esről. Mivel kezdted a zarándoklatot?

Egy kávéval a vonatállomáson, indulás előtt.

Mit hoztál magaddal?

Milyen értelemben?

Fizikailag is és szellemi értelemben is.

Olyan dolgokat hoztam, amiket megtanultam az évek során, hogy a túrázáshoz kellenek. Ilyen volt például a sebtapasz.

Bepakoltam a táskámba előző este, és próbáltam minél kevesebb dolgot beletenni, mert minél kevesebb dolgot viszünk magunkkal, annál kevésbé megterhelő a túra. Szereztem egy kisméretű hátizsákot, és eldöntöttem, hogy csak ezt fogom használni, így amikor eljutottam arra a pontra, hogy nem fértek bele az előkészített ruhák/eszközök, kivettem azokat, amikről azt gondoltam, hogy nem annyira fontosak. Így is volt olyan „teher”, ami nem került elő a négy nap alatt, úgy látszik, még mindig vannak olyan felesleges dolgok, amiket képes vagyok magammal cipelni, csak mert tartok attól, hogy hiányozni fog, ha nem lesz velem.

Ezekon kívül minden évben elhozok magammal egy malát. Ez azért van, mert általában nem szoktam napokig túrázni, csak rövidebb távokat teszek meg, így fizikailag nekem nagy kihívás ezt a zarándoklatot végigcsinálni. Már korábban megtapasztaltam, hogy nem csak az a kérdés, hogy fizikailag mennyire bírom, hanem mindig van egy olyan pont a zarándoklat alatt, amikor a fizikai fájdalom már annyira feszegeti a tűréshatárt, hogy mentálisan is erősnek kell lenni ahhoz, hogy tovább tudjak menni. A malát tehát már a korábbi zarándoklatokon is használtam, amikor úgy éreztem, hogy nagyon nem bírom tovább, mert fel van törve a lábam és fáradt vagyok, akkor úgy gondoltam, hogy ez egy akadály, amit meg kell lépnem. Ehhez volt segítségemre a mala, amit arra használtam, hogy csak egy

dologra koncentráljak (ez a mantra), és engedjem el az aggodalmakat és a fájdalom érzetet. Ez a módszer nekem eddig mindig bevált.

*Jó, hogy ezt mondd, mert pont ebbe az irányba szerettem volna kérdezni, de előre elmondtad. Azt szerettem volna kérdezni, hogy milyen meditatációs elemek voltak, és hogyan kezelte a fájdalom érzetet, de akkor egyszerre a kettőt.*

Igen.

*A zarándoklat alatt folyamatosan láttuk egymást – láttam, hogy beszélgetsz emberekkel meg én is beszélgettem egy csomó emberrel, kicsit stafétaszerűen ment az egész – neked milyen tapasztalatod volt ezzel a „társas szállal”? Volt-e valami jó vagy rossz élményed ezzel kapcsolatban?*

Amikor az első zarándoklatomat csináltam (jó régen, már nem is tudom, hány éve), akkor eldöntöttem, hogy néma leszek végig. Egy ideig bírtam is, és úgy éreztem, hogy ez az állapot védelmet ad, mert nekem nehéz új emberekkel kapcsolatot teremteni. És mivel ennek a „néma” helyzetnek van jogosultsága a zarándoklat során, ezért a többiek elfogadják, ha nem beszélek. A zarándoklat alatti némaságnak azonban eredetileg nem ez a funkciója, hanem az, hogy az ember így képes befelé fordulni, és a társas érintkezés normáit, szabályait feladja. Képes arra figyelni, ami van, az útra magára, kvázi ez egy három napig tartó meditáció és tisztulási folyamat. Ha folyamatosan beszélsz, akkor arra összpontosítasz, amit a másik mond, ez elvonja a figyelmet arról, hogy önmagadba merülsz, és az útra koncentrálsz arra, ahol éppen jársz. Nálam viszont a némaságnak nem ez volt az oka, de erre csak utólag jöttem rá, hogy védekezési mechanizmus volt a részemről.

De minden év másról szól, próbálok gyakorlasként megélni a zarándoklatot, ami azt jelenti, hogy amennyire csak tudok, megpróbálok odafigyelni magamra és arra, ami történik. Idén az volt, hogy tudtam, hogy jönnek a



barátaim is és az utóbbi időben elhanyagoltam őket, ezért ez egy kitüntetett helyzet volt, hogy három napig velük lehetek, és együtt mehetünk ezen az úton.

*Az elejére azért még visszatérnék, hogy hoztál-e valamit: az lehet valami kis titkos dolog, amit meg kellene oldani, de lehet annyira személyes dolog is, hogy nem feltétlenül mondja el ezt az ember. Valahova lehet talán jutni menet közben. Nem tudom, volt-e ilyen?*

Volt. De nem tudtam róla, hogy hoztam. Egy nagyon egyszerű kérdés miatt jött fel egy régi probléma. Nagyon jól esett, hogy „kijött” és egyben nagyon meglepődtem rajta.

*Azt akartam kérdezni még ezzel kapcsolatban, hogy sikerült belátnod valamit magaddal vagy valamivel kapcsolatban miközben mentél? Ez azt jelenti?*

Nem. Ez nem belátás, inkább szembenézés. Vannak olyan dolgok, amikkel az ember nem akar annyira foglalkozni, mert úgy érzi, hogy számára nehéz a téma. Inkább csak feljött az igény, hogy végre továbblépjek. Végül is, ha úgy vesszük, akkor volt egy belátás: az, hogy fontos, hogy továbblépjek.

*És akkor fogtad magad és továbbléptél egy lépést.*

Igen, és hirtelen fenn találtam magam a kilátóban, körbenéztem, és megláttam, hogy milyen szép a táj.

*Még a fájdalomra kicsit visszatérnék, mert láttam egyszer, hogy sírtál. Akkor gondoltam is, hogy kellene segíteni, de rájöttem, hogy ha ezt elkezdeném feszegetni, akkor lehet, hogy kapnék egy fejbeütést, és lehet, hogy azzal segíték jobban, ha nem feszegetem a kérdést. Most már nem vagy abban a szituációban, úgyszólván megkérdézem, hogy ez mi is volt? Valószínűleg nagyon fáj a lábad – én azt vettem le –, de azon úgy akkor nem lehet segíteni nagyon.*

Igen, mindenki azt hitte, hogy a lábam fáj, de nem. Az volt az a pont, amikor jött a kérdés, utána pedig a belátás, szóval azok a megkönnyebbülés könnyei voltak.

*Valahogy volt egy ilyen érzésem, de hogy hogyan is vagyunk ezzel – kerestem inkább egy könnyebb magyarázatot, és gyorsan átváltottam arra, hogy „hát persze, fáj a lába, már előtte is vízhólyagos volt és csúnya, csak ez eszkalálódott.”*

*Még azt megkérdezném, hogy el tudtál-e hagyni valamit, valami olyasmit, amit cipel az ember, mint a hátizsákját? Én például a kalapomat hagytam el, de most nem egy ilyen fizikai dologra gondolok.*

Biztosan tudnék mondani ilyet, de annyira konkrétumra kérdezel rá, és szerintem nagyon sokszor van az, hogy az ember ezt nem tudja megnevezni, mert nem úgy működik, hogy van egy beidegződésem, vagy egy rossz szokásom, vagy észreveszek valamit, amin változtatni szeretnék és hirtelen elhagyom. Ez nem egy csomag, amit leteszek, egy zarándoklat alatt szerintem ilyen nem történik, ezek a tudati folyamatok tapasztalatom szerint ennél egy kicsit árnyaltabbak.

Voltak érdekes tapasztalataim, amik hirtelen bevillanásként jelentek meg. Például a másik emberre való odafigyelés fontossága. Az utolsó nap reggelén Botond megkérdezte, hogy ki az, aki ezt a napot némán vagy böjtölve, vagy némán és böjtölve szeretné végigcsinálni.

Nagyjából akkor figyeltünk, hogy kik azok, akik elvállalták, mert ezt nagyon nehéz végigcsinálni, és ha mondjuk egy böjtölő előtt eszed a habos süteményt, az neki rossz – persze ő is arrébb mehet, hiszen ez az ő vállalása, neked tulajdonképpen nincs hozzá közöd, de a másik gyakorlását és döntését ha tiszteletben akarod tartani, akkor fontos, hogy odafigyelj rá.

A másik ezzel kapcsolatos élményem az volt, hogy egy szakaszon együtt sétáltam egy lánnyal ugyanaz a nap, elindult egy jó párbeszéd közöttünk, egy idő után viszont azt vettem észre, hogy csak én beszélek. Eltelt egy rövid idő, ami után úgy éreztem, hogy magamnak beszélek, hogy ugyan én élvezem, de elkezdtem arra figyelni, hogy a párbeszéd másik résztvevője szeretné kivonni magát a beszélgetésből, és csöndben továbblépni. Ahogy ezt észrevettem, lelassítottam a beszédet, lemaradtam, hogy tudja folytatni a saját csöndjében az utat.

Ezt a hosszú távot nem lehet úgy megtenni, hogy folyamatosan beszél az ember, alapvetően szerintem mindenkinek szüksége van arra, hogy valamennyit önmagában legyen, így én is váltott periódusokban csináltam végig a zarándoklatot: volt, amikor nagyon sokat beszélgettem másokkal, amikor viszont már sok

volt, akkor megtettem egy távot némaságban. Úgy vettem észre, hogy erre figyeltek mások is, hogy mindenkinek meglegyen a saját „csönd tere”, amikor szükségük volt rá.

*A meditatív sétálás.*

Igen, ez az, amiről te is beszéltél tavaly. Nagyon érdekes volt, hogy nem sokkal a zárándoklat előtt hallgattam meg a tavalyi interjúkat, és nagyon sokan a tavalyi zárándoklatról ott voltak az idein is. Végig bennem voltak a történeteik, hogy miket mondtak tavaly a zárándoklatról. Az is bennem volt, amit te mondtál az időről, az elszuhanó autókról, és arról, hogy mit jelent a sztúpa.

*És a megérkezés milyen volt az utolsó napon?*

Eddig mindig éreztem valamiféle katarzist, amikor megérkeztünk akár a zalaszántói Béke Sztúpához, akár Uszóra. A megérkezéshez kapcsolódik egyfajta meghatottság érzés, hogy igen, ezt megcsináltam, most van vége – ...gondolod te. Van a zárándoklatnak kezdete, és van egy vége, és amikor a végéhez érkezzünk, akkor az felszabadító érzés. Idén viszont nekem nem volt ilyen, mert sokkal jobban foglalkoztatott az a kérdés – ami egyébként az életemet végigkíséri –, hogy az egész élet ilyen kezdetekből és végekből áll. Hogy például reggel, amikor munkába megyek, a buszmegállóban várom a buszt és egyben a várakozás végét, majd felszállok a buszra, és a busztűt végét várom, és folytathatnám így az egész napot szakaszokra lebontva. Ezt nagyobb, nem ismétlődő dolgokról is elmondhatjuk, például valaki nagyon fél egy vizsgától, de azzal nyugtatja magát, hogy nemsokára túl leszek rajta, mindjárt vége lesz. Valóban el fog jönni az a pont, amikor vége lesz, de mi van közben? Valóban ebből áll az élet, hogy várom, hogy valami elkezdődjön vagy valaminek vége legyen – ez nagyon rosszul hangzik, hogy mindig azt várjuk, hogy valami történjen, de a köztes pillanatokat végül pedig magát a történést nem éljük át. Az éberség talán erről szól, hogy a jelen pillanatot éljük át, és azt csináljuk, amit éppen csinálunk, azaz amikor például a buszon utazom, akkor a buszon utazok.

*Volt olyan, amikor nem ilyen szakaszosan gondolkodtál, hanem ezek a pillanatok csak úgy „megvoltak”?*

Ilyen pillanatok azt hiszem mindig vannak, csak az a kérdés, hogy milyen arányban és mennyire vesszük őket észre.

*Valami frappáns vég kellene. Gondoltam megkérdezem, hogy mivel fejezted be, hogy vitél-e haza valamit magaddal ezután? Akár tárgyat vagy valamilyen inspirációt.*

Minden, amiről eddig beszéltünk, erre a kérdésre a válasz, így ez nem egy frappáns vég. Azt hittem, hogy meg fogod kérdezni a futást, amikor mi ketten hátul mentünk, én már alig bírtam járni és aztán hirtelen elkezdtem sprintelni.

*Úgy voltam veled, hogy a részletekbe nem akarok belemenni, de ez mondjuk az utolsó nap volt. Valóban úgy volt, hogy én már alig bírtam menni, és akkor te is és közvetlenül előtted voltál, és egyszer csak elkezdted eltűnni a szemem előtt. Úgy belehúztál, hogy hihetetlen volt neked, hogy honnan van ennyi energiád, miközben előtte úgy nézett ki, hogy nem tudsz már menni sem. Szóval honnan volt az energiád a legvégén?*

Most jól becsaptam magam, mert a szádba adtam a kérdést, és el kell gondolkodnom rajta, hogy honnan is volt. Az volt, hogy egyszer csak jött egy érzés, hogy ha most nem adom bele az összes energiámat, erőmet, akkor nem fogom tudni végigcsinálni. Volt egy óriási nagy lendület, ami mindent elsöpört, az volt bennem, hogy én ezt meg akarom csinálni, úgyhogy futás van. Nem lehet az, hogy sajnálom magam, mert fáj a lábam, és arra gondolok, hogy hogyan fogok tovább gyalogolni, hanem akkor csináljuk, hajrá, menjünk!

Érdekes, hogy hogyan működik az akarat és az adrenalin – ezt egyébként a mindennapokban is sokszor használom, amikor úgy érzem, hogy nagyon fáradt vagyok vagy nincs erőm valamit véghezvinni – ezt akár szellemi dolgokra is vonatkoztathatjuk –, a semmiből jön egy adrenalin löket, aminek segítségével addig nyüstölöm magam, amíg készen nem leszek az adott dologgal. Ez egy nagyon furcsa erő, a várandós nőknél szokták emlegetni, akik egy kézzel felemelik az autót.

*Ez végül is egy szülés – hogy csináljuk meg az új életünket. Csináljuk?*

Csináljuk!



## *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.





*A moktak mester vezeti a recitációt és kezeli a harangot.*