

Zen tükrök



15. szám
2018. nyár

*A neoklasszikus
teológia és a zen*

Vissza a Buddhához

*Ha találkozol
a Buddhával*

Napra nap

*A tathágatagarbha
tanítások kritikája*

Hindu és buddhista jóga

Buddhizmus a mai világban

A tudat kertje

Interjú Jo Potterrel



*A móktak mester
vezeti a recitációt*

Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés

Zen tükör

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

15. szám

2018. 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
道眼望物滿目青山
蘇軾高士圖卷
卷之二

Dobosy Antal

Én és éntelenség



Vannak vallások, amelynek hívői úgy gondolják, hogy a lélek, ami minket alkot, annak ez a test csak egy lakóhelye, és a test elmúlásával ez a lélek továbbra is létezik. Így a lélek tulajdonképpen testeket köt össze az időben azáltal, hogy újra testet ölthet. A buddhizmus szerint egy ilyen én, egy ilyen változatlan, a testtől független lélek nem létezik. A buddhista *anátman* (páli: *anatta*) kifejezés ennek az elmúlást túlélő, örök léleknek a tagadását jelenti. A hétköznapi gondolkodás viszont sokszor úgy értelmezi ezt, mintha a buddhizmus tagadná, hogy az embernek van „én”-je, van „lelke”. Mintha „éntelen”-ek lennénk. Ez azonban meglehetősen félrevezető, mert az embernek a buddhizmus szerint is van „én”-je. Az embernek igenis van egy érzete saját magáról! Tudunk magunkról, tudjuk és tudhatjuk kik vagyunk, milyenek vagyunk, miből állunk, és mik azok a sajátos karakterjegyek, amelyek a személyiségünket alkotják. Viszont az is világos, hogy mindaz, amit mi magunkról gondolunk, az mind *a saját tudatunk terméke*. Más oldalról viszont látnunk kell azt is, hogy a hétköznapi buddhizmus, hasonlóan más vallásokhoz, nagyon sokszor visszacsempészi ezt a test halálát túlélő lelket. Így például a tibeti buddhizmusban is benne foglaltatik a reinkarnáció. Az ember nagyon nehezen tud megbarátkozni azzal a ténnyel, hogy megszületünk, majd a tudatban összeáll egy énkép, egy tudás és egy érzet magunkról, majd amikor meghalunk, akkor mindez mindenestől eltűnik. Életünk folyamán tulajdonképpen mi tartunk fenn egy tudatot, mi éltetjük a tudatunkat. Amíg fenntartjuk, addig létezik, ha pedig nem tartjuk fent, akkor nincs. A buddhizmusnak fontos tétele az, hogy a „lélek” csak addig létezik, amíg mi is létezzünk. Az ember szeretne valami stabilitást találni, valamit, amibe kapaszkodni lehet, egy rajtunk kívüli fix pontot. De ha igazán helyesen értelmezzük a tanításokat, akkor ezt a fix pontot a buddhizmus megtagadja tőlünk, és rávilágít arra, hogy ez a vágy is, ez az igény is, csak a tudatunk terméke. ✎

Tartalom

	<i>Bevezető</i>	<i>Esszé</i>
Én és éntelenség • Dobosy Antal	1	22 Dobosy Antal • Az orrszarvú és a modern világ
<i>Zen Akadémia</i>		
Tavaszi zen művészeti kurzus • Kenéz László	2	21 Ghymes Péter • Egy nap az élet
<i>Interjú</i>		26 Károlyfi Judit • A macska tanítása
Ébredj fel, és segíts minden érző lényt! • Jo Alma Potter	16	24 Némethy András • Meditációs ember-nem-ismeret
<i>Szellemi háttér</i>		35 Sallai Zoltán • Fantomok, bábuk
Ha találkozol a Buddhával • Dobosy Antal	13	34 Sallai Zoltán • Nirvána
Vissza a Buddhához • Mireisz László	10	34 Sallai Zoltán • Utazás, elvonulás
Meditáció • Sallai Zoltán	4	14 Szeremley Anett • Napra nap
<i>Tanulmány</i>		37 Szeremley Levente • Újra a hegyekben
Buddhizmus a mai világban • Dobosy Antal	49	48 Von Dó szerzetes • Átszellemült anyagias-ság vagy elanyagiasodott szellemiség?
A tathátagatargbha kritikája a kelet-ázsiai zen buddhizmusban • Lászlók András	31	<i>Művészet</i>
A zen buddhizmus és a neo-klasszikus keresztény teológia • Lengyel Zsolt	42	7 Györi Péter • A tudat kertje
A hindu és a buddhista jóga • Mireisz László	27	30 Némethy András • Haikuk
<i>Így hallottam</i>		36 Némethy Krisztián • Csempe festmény
Így hallottam • Szeremley Levente	18	6 Szeremley Anett • Szumie tusfestmény
		12 Von Dó szerzetes • Hangulatsorok

Kenéz László

Tavaszi zen művészeti kurzus



Az őszi művészeti kurzus folytatásaként márciustól újabb foglalkozás sorozatot indított a Zen Akadémia. A kurzus alap gondolata, amely szerint a résztvevők nem pusztán elméleti ismeretek formájában találkozhatnak a zen buddhizmushoz köthető művészetekkel, hanem gyakorlati tapasztalatokat is szerezhettek. Megerősítést nyert összfel: az előadás sorozaton igen sok érdeklődő vett részt mindvégig s közülük a legtöbben már decemberben jelezték, hogy egy folytatásban is érdekeltek lennének.

A tavaszi kurzuson szintén hét művészeti ág mutatkozott be.

Elsőként a bonsai különleges világába nyújtott bevezetést Czégel Richárd és Deutsch Károly. A bonsai igen népszerű a nyugati kultúrában is, ám sokan idegenkednek tőle a preparációk látszólagos természetellenessége miatt. A foglalkozáson a résztvevők a fanevelés művészetével való ismerkedés mellett azonban



módot kaptak arra is, hogy saját maguk is kipróbálhassák, milyen élmény egy fa gondozása. Sokak, főként az idegenkedők számára alapvető élményt jelentett, mennyire más is belülről a gondozás tevékenysége, mint külső perspektívából.

Somogyvári Szabolcs az aikido művészetéhez kapcsolódó foglalkozásában az egész testre kiterjedő harmonikus mozgás és egyensúly komplex tapasztalatára vezette rá a résztvevőket. A legmeglepőbb azonban a látszólag pofon egyszerű gyakorlatok kivitelezésének nehéz-

sége volt. Mindenki számára nyilvánvalóvá vált, hogy a pusztán testünk maga is művelhető, amely évek hosszú során át érheti el a kifinomult koordináció azon szintjét, amellyel a japán harcművészetekben találkozhatunk.

Az iaido, a japán kardforgatás művészetével ismertette meg az érdeklődőket dr. Balassy Zsolt. A történeti részletekkel is színesített előadás kiegészítéseként a résztvevők néhány alapvető mozdulatot is kipróbálhattak, s így e harcművészet kapcsán is megtapasztalhatták, hogy a külső nézőpontból oly könnyedén végrehajtott formagyakorlatok milyen nehezek is valójában és kivitelezésük mekkora felkészültséget igényel. Az előadás külön érdekessége volt az iaido gyakorlásának azon sajátossága, illetve e gyakorlásmód bemutatása, amelynek során a gyakorló akár egy csapásra belekerülhet abba a meditatív állapotba, amelyet az ülő meditáció során adott esetben csak némi idő elteltével érhet el.



Varsányi György a japán esztétikáról szóló előadását és raku kerámia bemutatóját a műtárgy értékű csészékből elfogyasztott japán tea tette tökéletessé. A japán kerámia művészet talán a leginkább képes példázni a zen buddhizmus nyomán született művészeti elveket, s a tárgyak használata, az edények kézbe vétele, a belőlük fogyasztott ital íze és illata olyan érzékeket is megmozdít, amelyeket általában nem tekintünk oly szelleminek, mint a látást vagy a hallást.




Sallai Zoltán a zen fotózás bárki által művelhető formájának lehetőségét villantotta fel képekkel gazdagon illusztrált előadásában. Az alapötlet igen egyszerű: a képnek nincs címe, így nincs is olyan fogalmi keretrendszere, amely korlátozná a nézőt abban, hogy miként is észleli a képben elé kerülő látványt. Az a sajátosság, hogy egy kép nem egy dolgot jelent, hanem akár ezret is jelenthet, a gondolkodás olyan felszabadulásának élményét hozhatja, amely lényegében egy a zen gyakorlás alap-tapasztalatával.

Kenéz László előadása a japán építészet és famegmunkálás világába vezette be a hallgatóságot, különös tekintettel a gépi szerszámokat nélkülöző kézi munkafolyamatok belső perspektívájának, átélésének a zen buddhizmus gyakorlatához való kapcsolódásának bemutatásával. Egy olyan építési kultúra, amely nem nyer időt a munkafolyamat gépek segítségével történő megrövidítésével, nem ítéli unalomra a szellemet. Ha kevesebb is a szabadidő, így maga a munka nem teher, hanem magas szintű alkotási folyamat.

Dobosy Antal, az őszi szemeszter haiku előadásának folytatásaként a zen irodalom néhány további formáját mutatta be. A szútrák és fogadalmak mellett a résztvevők megismerkedhettek a Tíz bika történetével is, valamint, az előadóval közösen, elolvashattak néhány kóant.



E sajátos zen tanítási eszköz hozta is szokott formáját: azoknál, akik nem ismerték, komoly megütközést keltett. A zavar még tovább fokozódott, amikor a kóan kapcsán ráadásul még olyan kérdésekre is választ kellett adniuk írásban, amelyekre egyáltalán nem voltak felkészülve. Ezek az élmények azonban, miként az előadó végül a hallgatóságot rávezette, végső soron lehetőségek, amelyek által jobban megismerhetjük magunkat, hiszen arra kényszerítenek rá, hogy feladjuk megszokott köreinket, azt, amikor bármire azonnal rávágjuk a helyesnek vélt választ.

A két kurzus sikerére való tekintettel várhatóan ősszel következik a folytatás! 

Sallai Zoltán

Meditáció




Elmélyedés, befelé fordulás, belső jelenségek vizsgálata, vagy egyszerűen csak fókuszált semmittevés? A meditáció nem kizárólag buddhista gyakorlat. Sokan végzik akarva, vagy akaratlanul. Vannak, akik vallási gyakorlatként, mások jógagyakorlatként, vagy zaklatott hétköznapiokból történő tudat-pihentetésként. Nincs egy jól meghatározható értelmezése és jól körülírható alkalmazási területe. Ez jól látható abból, hányféle meditációt ismer a világ jelenleg. Napról napra születnek új változatok, hiszen minden ember a saját gyakorlatát végzi. Még az azonos technikát alkalmazók is gyakran vitába keverednek, hogy melyik végzi helyesen például a szatipatthána gyakorlatot. A zen irányzat már a nevében is viseli a kifejezést, hiszen a szó egyszerűen meditációt jelent. A zen nem beszél ilyen, vagy olyan meditációról – mint több más buddhista irányzat –, nem alkalmaz különféle technikákat, hanem „csak gyakorol”. Amikor közösségünk gyakorlásába új érdeklődő kapcsolódik be, az első tájékoztatás során mindig megkérdezi: Mit csináljak a meditáció során? Ennek oka, hogy egyes technikáknál kifejezetten megmondják, hogy mire gondoljon, mire ne, mit figyeljen, mit ne, vagy egyszerűen kívülről irányítják folyamatosan a gyakorlását. Nos, mi csak elmondjuk, hogyan üljön, hogy helyezze el a kezét, mire figyeljen a testével kapcsolatban, és ha minden rendben, akkor a tudatával, a figyelmével azt csinál, amit akar. Hiába is próbálnánk megmondani annak, aki első alkalommal ül le meditációval foglalkozni, hogy mit kellene figyelnie, vagy mi mire törekszünk, egyik sem lenne hasznos. Egyrészt megpróbálná utánozni, amit mi csinálunk – tehát nem a saját befelé fordulásával foglalkozna, hanem másokéval –, másrészt a tudata úgy is a saját működését próbálná ráerőltetni, az ezzel való szembeszegülés pedig biztosan szenvedéshez vezetne.

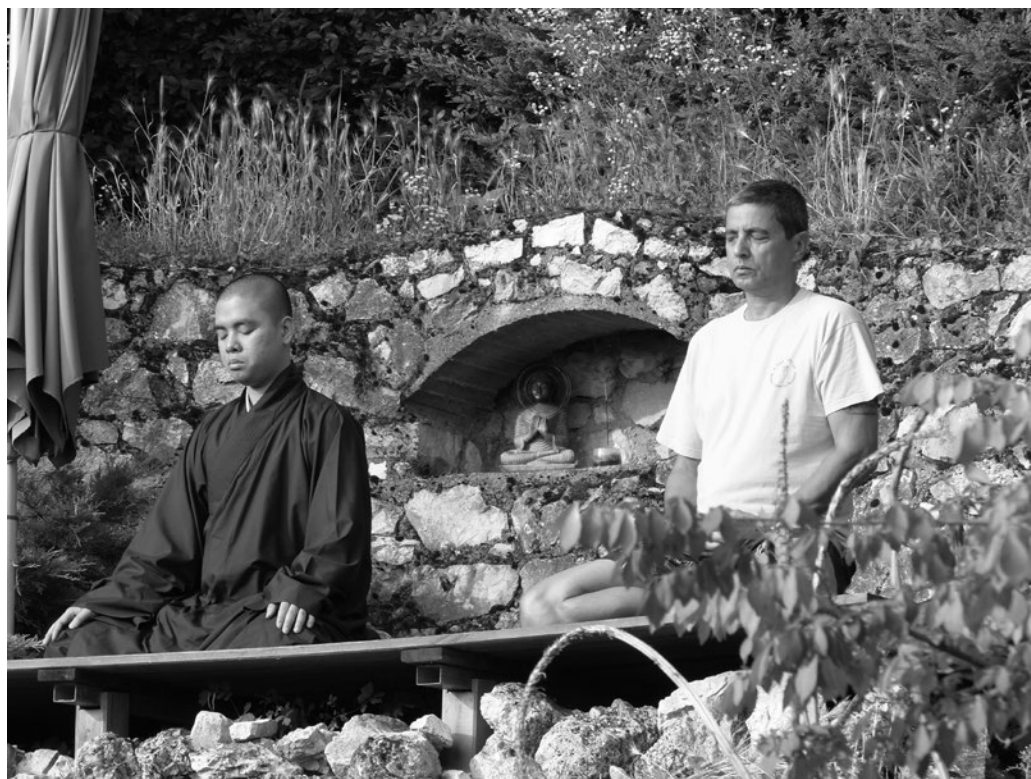
Tehát a meditációra is úgy tekintek, mint az egész buddhizmusra. Minden embernek kicsit más. (Megjegyzem, hogy a buddhizmus talán

az egyetlen vallás, amely megengedi, sőt ösztönzi a tanításokban való kételkedést, a személyes tapasztalás fontosságát.) Viszont ahhoz, hogy kialakítsuk saját meditációs gyakorlatunkat, érdemes három területet is alaposan megismerni. Az egyik, a testünk. Milyen adottságokkal, képességekkel rendelkezünk, amelyek alapján kialakíthatjuk a számunkra legkényelmesebb testhelyzetet, és ezt kell gyakorolnunk minél többet, hogy testünk megszokja, és a kezdeti fájdalmak elmúljanak. Ha fáj a test, az elme nem mélyed el! Ha a testhelyzetünket kialakítottuk, figyeljük meg elménk működését, miközben mozdulatlanul ülünk. A napi rutinfeladatok kavarnak, vagy a külső zajokra figyel rémülten, vagy korábbi emlékek jönnek elő, és kezdenek foglalkoztatni, esetleg békés, puha csend uralkodik el rajtunk? A harmadik terület, egyes irányzatok technikáinak megismerése. Ugyanis ezek segítségével tudjuk kialakítani sajátunkat, eldönthetjük, melyik közebben szeretnénk folytatni a gyakorlást. Úgy gondolom, hogy kizárólag egyféle meditációs gyakorlatot csak az tud végezni, aki a hétköznapi tevékenységeitől, gondjaitól, változásaitól visszavonult, elcsendesedett életet él, tehát a szerzetes. Mi világiak mindig az aktuális állapotunknak, helyzetünknek, lehetőségünknek megfelelő gyakorlatot kellene, hogy végezzük. Velem számtalanszor előfordul, hogy azért ülök le, mert zaklatott vagyok, és szeretnék eljutni egy olyan belső békés állapotba, amely biztosítja azt a nyugalmat, amelyben érzelmi hullámzástól mentesen tudok az aktuális problémával foglalkozni. Olyan is van, hogy a hangulatom és érzelmi békém lehetővé teszi az éppen engem foglalkoztató kérdésen „meditálást”, azaz hagyjam, hogy elcsendesedett állapotomban belső inspirációk éledjenek, és azokat vizsgálhassam. Van, amikor azért ülök egy kicsit, hogy fókuszálhassak egy következő feladat elvégzésére, azaz hagyjam, hogy kiürüljenek bennem az éppen kavargó gondolatok, és „megérkezzek”

például az iaido edzésre a tudattal is. Hiszen lássuk be, hogy kardvívás közben nem szerencsés, ha az jár a fejemben, hogy el ne felejtsek hazafelé tejet venni. Van egy fontos területe a meditációnak, ami kifejezetten a zenre vonatkozik, és abban is a kóanokkal foglalkozó irányzatokra. Ezek a tanító történetcskék egyes irányzatoknál a meditáció tárgyaként használatosak. A gyakorló rendszerint a mesterétől kap egy történetet, hogy azzal foglalkozzon. Persze nem véletlenszerűen, hanem a gyakorlása állapotának megfelelően. Azonban itt is félreértéseket kell eloszlatnom. Egyrészt nem csak így juthatunk kóanhoz! Választhatunk magunknak, de akár a kóan is választhat minket. Én például így jutottam ahhoz, amellyel több, mint három éve foglalkozom. A heti gyakorlásunk alkalmával, minden alkalommal egyet felolvas az aktuális szertartás vezető. Az egyik kóan így ragadt meg bennem, azóta is foglalkoztat időről időre. És itt a második félreértés. Amikor azt halljuk, hogy valaki 3–6–10 évig foglalkozik egy kóannal, az nem azt jelenti még egy szerzetes esetében sem, hogy napi 8 órában mormolja és

rágódik a megfejtésén, értelmezésén. Én – bár nem vagyok szerzetes! – soha nem veszem elő tudatosan, hanem egyes élethelyzetekben felbukkan a tudatomban, és referál az adott szituációra. Aha! Na ez a helyzet pont olyan, mint amire a kóan utal. És akkor elkezdem forgatni magamban a szöveget, összevetem a kérdéses helyzettel, és már medítolok is. Akár tömegközlekedem, vagy sétálok, vagy éppen egy könyvet olvasok. Bárhol, bármikor.

A fentiek alapján úgy tudnám összefoglalni a meditáció szerepét mai életünkben, hogy egy olyan eszköz, amellyel felmérhetjük állapotunkat, megvizsgálhatjuk lehetőségeinket, megsza-
badulhatunk a tudatunkat zaklató gondolatoktól, vagy felzaklathatjuk túlságosan elnyugodott bensőnket. Egy kitűnő eszköz, amely semmit sem ér, ha a használója csak a technikára vagy a testhelyzetre figyel, és ha másoktól várja az eredményességét. Ja! És ha valaki eredményt vár tőle! A meditációt nem lehet elvárásokkal terhelni, mert csalódást okoz. Nem old meg helyettem semmit, de segít, ha a megoldáson dolgozom. 





Szeremley Anett festménye

Győri Péter *A tudat kertje*

3. rész



A szárazkertek jelentésének kutatása során a kert látványához kapcsolódó történetekkel, képi szimbólumokkal, tájképi leírásokkal találkozhatunk. Ahhoz, hogy ezek buddhista aspektusait feltárjuk, visszatekintünk a kert kialakulásának időszakába, így képet alkothattunk a kor ide vonatkozó szemléletéről, szokásairól, értékeiről.

Történet és látvány

A Heian-korban (794–1185) a buddhista szekták gyakorlatában az egyéni megszabadulásra került a hangsúly és támogatottságban a vagyonos nemesekre támaszkodhattak. Ennek megfelelően a kertek az arisztokraták udvaraiban és a buddhista kolostorok területein „virágoztak”. A Heian-kor közepén már buddhista szerzetesek vettek részt a kertmunkálatokban, *ishitatesō* (石立て僧) az összefoglaló nevük, melynek jelentése szó szerint „kőállító szerzetesek”, ami akkoriban egyszerűen a kertépítők egy szebb elnevezése volt. A kövek buddhista jelképpé, a festői elrendezés egyfajta eszközévé váltak. Ebben az időszakban kezdtek elterjedni a *karesansui* (枯れ山水) kertek, mely-



nek szó szerinti jelentése „száraz hegyek és vizek”, de leginkább száraz tájkertként hivatkozunk rá. E táj fogalma szorosan kapcsolódik a természethez, ahogy a *Sakuteiki* (作庭記) is hivatkozik rá a *shōtoku no senzui*

kifejezéssel, ami a hegyek és vizek természet-szerű elrendezésére utal. A szárazkertek korábbi szóhasználatát (*karasenzui*) megvizsgálva az látszik, hogy a *kara* a korban használatos különféle írásjegyeiből nem a „száraz”, hanem egy egészen más, azóta teljesen kikopott jelentés mutatkozik meg: „felfed, feltár, láthatóvá tesz”. Tehát egy olyan látványról van szó, aminek az alapja, amit más esetben a víz elrejt, láthatóvá válik.

Sárkánykapu vízesés

A Tenryū-ji kolostor mögött található Sōgenchi kert az egyik legrégebbi olyan tájkert Japánban, ami a 14. században létrejött formáját a mai napig megőrizte. A kert végében lévő domboldalon hatalmas kövek dinamikus elrendezése utal egy hegyi vízesés témájára. Ez a vízesés egy kínai történetre utal, ami így hangzik: Kínában létezett egy legendás folyó egy három teraszos vízeséssel. Ha egy hal elég erős és elszánt volt, hogy felússzon a vízesés tetejére, akkor átváltozott sárkánnyá. A sárkány a kínai császárt szimbolizálta, a sárkánykapu pedig metafora volt a császári adminisztráció nagyon nehéz vizsgarendszerére. Buddhista kolostori környezetben az intenzív gyakorlatra vonatkozik.

A nőstény tigris átkel a folyón a kölykeivel

A Rjóandzsi kolostorban található szárazkert egyik elnevezése, ami írásban a 18. század végén jelent meg. Az Edo-kor vége felé hétköz-



napinak számított a kertek ilyen jellegű elnevezése. A nőstény tigris három kölyöknek adott életet, de az egyik egy párdúc volt. Ha az anya figyelme egy pillanatra is alábbhagy, a párdúc kölyök megeszi a testvéreit. Ennek tudatában hogy cipelje át kölykeit a folyón, hogy mindegyik életben maradjon? A történet másik jelentése egy kínai kormányzóra utal, akit azért küldtek egy területre, hogy az ott őri tigristől megszabadítsa azt. Mindkét történetben megjelenik egy attitűd, ami könnyen kapcsolható a buddhista gyakorláshoz. A folyamatos figyelem fenntartása.

A szív/tudat írásjegyének alakzata

A 14. század végén jelent meg a Shinji-chi tó stílus a Kitatoji-ji kolostor kertjében, ami az Ashikaga sógunok családi temploma volt. A tó formája a szív/tudat kanji formájára utalt.



A szív buddhista vonatkozásától eltekintve akkoriban gyakran formázták a tókat ezoterikus okokból kanjik formájára. A Rjóandzsi kolostor szárazkertjében található kövek elrendezésére is ráillik ez.

Óceánok hullámai és szent hegyek

Az akkurátusan elgereblyezett kavicsok a köznyelvben az óceán hullámaira utalnak. A fehér kavicsok szakrális használatát a Sintóban is megtaláljuk, ezeken a helyeken jelennek meg a kamik. Ami a fenntartást illeti, a kertnek nyilvánvalóan van gyakorlati funkciója is, mivel a szárazkertek intenzív napi gondoskodást kívánnak meg, ami egyben meditációs gyakorlat is. A szent hegyek képe a Sumeru-hegyet juttatják eszünkbe, ami a buddhista kozmológia



része, vagy a taoista Hōrai hegyet az örök élet ígéretével, vagy a Fujit, ahol istenek lakoznak.

A megvilágosodás felé vezető attitűdök

Már az elején le kell szögezni, hogy a buddhizmussal foglalkozó könyvek többsége a *bódhi* szót megvilágosodásként fordítja, noha az eredeti kifejezés sokkal kifejezőbb: a *budh* gyök, amiből a *bódhi* és a *Buddha* szó kialakult, azt jelenti, felébredni.

A zen négy alapelve

A tanításokon túlmenő átadás.

Nem támaszkodik az írásokra.

Közvetlenül az ember tudatára való irányulás.

Buddhává válni az ember természetének meglátása által.

Seung Sahn szerint a saját természetünk meglátása nem függ magyarázattól, szútrától vagy akadémiai tudástól. Fogalmilag nem lehet kifejezni. A zen tanítás közvetlen az ember tudatára irányul. Ha valaki Buddhává kíván válni, Buddha beszédének megértése nem fogja őt oda elvezetni. Az értelem használata ebben a kérdésben olyan, mintha egy éhes embertől azt várnánk, hogy az elégedjen meg a számára mutatott banán képével. A zen tanítás ezzel szemben: Nyisd ki a szádat, itt a banán, egyél!

A másik fontos mozdulat az utolsó sorban rejtőzik, a felébredés módja, azaz a természetünk meglátása. Ennek a természetnek a meglátása az egyetemes Buddha természet megta-

pasztalása, ami minden lényben ott lakozik, akár felébredett, akár nem.

Fogadalmak szerinti élet

A négy bódhiszattva fogadalom sok buddhista gyakorló számára ismert a csan, a szon és a zen hagyományban:

*A szenvedő lények számtalanok,
fogadom, hogy mindnek segítségére leszek.
A szenvedélyek kötelékei sokfélék,
fogadom, hogy mindtől megszabadulok.
A tanítások sokrétűek,
fogadom, hogy mindet megismerem.
A Út a teljesség elérése,
fogadom, hogy végigjáróm.*

Ezek a fogadalmak erős elkötelezettséget jelentenek a cél elérése érdekében. Ahogy végig nézünk a sorokon, felfigyelhetünk a számtalan, sokféle, sokrétű megfogalmazásra, ami a gyakorlatok végtelenségére utal. De a végtelen hogy fér össze a cél elérésével? Hogyan gyakoroljunk úgy, hogy tudjuk, nem jutunk a végére? A feladat ebben az esetben eszköz. Ha a végső cél lebeg szemünk előtt, azaz rálátni arra, ami mindvégig ott volt a szemünk előtt, akkor a fogadalmak során nem csak az a dolgunk, amire az írás utal, hanem közben figyelmünket folyamatosan a tudatra is irányítjuk. A hétköznapi életünkben a tudat nem irányított. A figyelem egyik gondolatról a másikra ugrál, anélkül, hogy hatással tudnánk lenni rá. Ha nem határozzuk el magunkat a fenti módon egy adott irányba, hogy megszabaduljunk egyes tudatműködéseinktől, hogy helyükre más kerüljön, akkor nagyon nehéz felidézni hétköznapi helyzetekben akár egyet is a fentiek közül, nem hogy aszerint járni el. Azonban a fenti sorok rendszeres recitálása mély nyomot képes hagyni az emberben. Nevezzük ezt előzetes attitűd beállítódásnak.


A körülöttünk lévő tér

Myōan Eisai (1141–1215) japán buddhista szerzetes kínai útjai során számos csan kolostort látogatott meg. Visszatérte után ő hozta létre Japánban az első zen iskolát, amit rinzaiként



ismerünk. Megalapította a Kennin-ji kolostort Kiotóban, ami egy az egyben mása volt az akkori Zheijangban található kínai kolostoroknak. A kínai kultúra importja nem volt idegen a japán emberek számára, azonban feltételezhető, hogy ebben az esetben a gyakorlat körüli tér pontos másolatának szellemi okai lehettek, amik korábbi kínai kolostori tapasztalatra vezethetők vissza. Azaz Eisai gyakorláshoz kapcsolódó tapasztalata konkrét térben nyilvánult meg, és ez a tér akár feltételként is megjelenhetett e tapasztalat számára. Később Dōgen a Kennin-ji kolostorban tanult, hasonlóképpen Eisaihoz, bejárta Kínát is. Ő az életét tette rá, hogy a kínai Song stílusú kolostori szabályokat meghonosítsa és fenntartsa Japánban. Az ő hozzáállását a kolostori lét teréhez az alábbi mondata tükrözi:

„Amikor megfogadjuk, hogy kolostort (vagy közösséget) alapítunk, ne emberi érzelmek irányítsanak, hanem a Buddha Dharma folyamatos gyakorlásához szükséges törekvés megerősítése hajtson minket.”

A törekvés megerősítése jelenik meg a sárkánykapu vízesés képében, ahogy a tigris történet képe is folyamatos figyelemre ösztönöz. Így a látvány nem pusztán egy művészi téma festményszerű imitációja, hanem a gyakorlás eszköze. Ahogy a fogadalmak rendszeres recitálása egyfajta attitűd beállítódással jár, úgy a gyakorlót körül vevő tér szerkezetében lévő témák rendszeres látványa is ugyanezt idézheti elő. Így a szárazkert eszközként a valamire való rálátás attitűdjét képes létre hozni pusztán a látvány és a hozzá kapcsolódó „láthatóvá válás” folyamatának kihangsúlyozása által. 

Mireisz László

Vissza a Buddhához



Ebben az évben ünnepeltük a Buddha születésének, megvilágosodásának és parinirvájának 2562. évfordulóját. Idén az ünnepi dharma-beszéd központi gondolata volt: *Vissza a Buddhához*. Ennek jó néhány aktuális oka van.

Több mint két és félezer évvel ezelőtt fedte fel a Buddha azt a belső utat, amely elvezet a létezés minden szenvedésének és abszurditásának megszüntetéséhez, mutatta meg azt a technikát, amellyel minden emberi gyengeséget le tudunk győzni. Ez alatt az idő alatt nagyot változott a világ. Megváltoztak a körülmények, a feltételek és maga az ember is, bár – esendőségét tekintve – ez utóbbi talán a legkevésbé. Annak ellenére, hogy a Buddha tanítása szigorú átadási vonalon maradt fenn nemzedékről nemzedékre, megváltozott a buddhizmus is, mégpedig jelentősen. Számunkra, magyarországi buddhisták számára pedig különösen érzékelhető ez, mert ide a Buddha tanítása áttételesen érkezett el, különböző formákat és jelleget felvéve, és ez a sokféleség különösen láthatóvá teszi azokat a változásokat, melyet a Tan a különböző hatások következtében elszenvedett.

A Buddha nem akarta, hogy tanításából valóság legyen, és mégis az lett. Jelenleg azt látjuk a világban, hogy a buddhizmus egyre jobban szekularizálódik, elvilágiasul. A megismerésre, a *gnószisra* épülő belső út egyre inkább a hitre, a *pisztiszre* támaszkodik, versenyre kelve a nagy egyistenhívő vallásokkal. A Buddha világosan beszélt, amikor azt tanította, hogy „*miként az aranyműves megvizsgálja az aranyat, hogy valódi e vagy hamis, úgy vizsgáljatok meg minden tanítást, még az enyémet is, hogy igaz vagy hamis*”. Maga a neve is a megismerés folyamatának végig vitelére utal, a szanszkrit *budh* gyök megismerést jelent, és a *budha* a Merkúr bolygó neve, amely mindenhol a gondolkodás és az értelem szimbóluma. A hitet jelentő *sraddhá* (vagy páliul *saddhá*) elenyésző szerepet játszik a tan kifejtésekor, az *abhidhamma* rendszerében az üdvös tudattényezők egyike és a jelentése inkább bizalom, odaadással teljes nyitottság,

vagyis a vakhit ellentéte. Mindezek ellenére ma azt látjuk, hogy keleten és nyugaton egyaránt háttérbe szorult a megismerés jellege, és nem csak az amidizmusra és nem is csak az államvallássá lett országok buddhizmusára, vagy az egyistenhiten nevelkedett nyugati emberekére, vagy a dogmatikussá váló *guru-vádinokra* gondolok, ahol a – sokszor önjelölt – guru átveszi a keresztény papok „közvetítő-megváltó” szerepét. Mára általában és egyetemesen a buddhista világban egyre inkább ez lett a jellemző. Az oka pedig nyilvánvaló: a megismerés, megértés és felébredés erőfeszítést igényel, a hit nem. Ezért ma egyre többen inkább hinni szeretnének a Buddha nagyságában, és nem pedig a tanítását megvalósítani önmagukban.

Ma a buddhizmus az átadási vonalon ugyanazt a hibát követi el, mint amit a Buddha olyan célirányosan kritizált a hindu bráhmanok esetében, akik az „apától fiúnak” áthagyományozási lánc, a *parampara*, keretében adták át az ősi tudást: „Egy ifjú brahmannak arra az állítására, hogy csak a papoknak a szájáról szájra áthagyományozott szent himnuszai az igazság, minden egyéb tévedés, a Buddha azt kérdezi: vajon van e olyan bráhmana, aki azt hiszi, hogy csak az az igazság, amit ő maga tud, minden egyéb tévedés? Az ifjú tagadó feleletére a Buddha ugyanezt kérdezi a tanítóról, a tanító tanítóiról hetedízigen és végül magukról a szent himnuszok szerzőiről. Az ifjú azt kénytelen felelni, hogy a tanító, ennek tanítója is azt vallotta, hogy nem csupán az az igazság, amit ő maga tud. A tanuló tehát csak azt tudja, amit a tanítója, a tanító tehát csak azt, amit az ő tanítója. Ezek szerint a bráhmanok vakok, akik világtalant vezetnek: „*az első nem lát, a középső nem lát, az utolsó nem lát. Nem hiú-e tehát a bráhmanok hite?*” [Maddzshima-nikája, XCV.] Nos, vajon a Buddha nem ugyanígy kritizálná-e azt, ami napjainkban a buddhizmusban zajlik? És vajon nyomatékosan nem ismételné-e meg híres mondatát: „*Minden ami kelet-*



A miyanmari (Mawlamyine, Burma) Win Sein Taw Ya a világ legnagyobb fekvő Buddhája, 30 méter magas, 180 méter hosszú, sok-sok kilométerről látható. A belsejében számtalan a Buddha életét és tanításait bemutató helyiség található. A fejrészben egy szentély van, és természetesen amikor belépünk az óriási Buddhába ugyanúgy le kell vennünk a cipőt, mint mikor egy templomba lépünk be.

kezett mulandó, ezért ne másol, hanem önmagatokban keressétek az igazságot”.

A Buddha nem akarta, hogy megalomán „tanítványai” gigantikus építményeket, buddhábrázolásokat, hatalmas pagodákat és sztúpákat építsenek, melynek oldalát sok-sok kis Buddha fedi, és hatalmas zászlók lengenek, és az emberek mind ott tolonganak, nyüzsögnek, – ahelyett, hogy az eredeti tanítást megtartva, magukba, befelé fordulva, keresnék a megvilágosodást. Mert a buddhizmus egy befelé irányuló út. Arról szól, hogy mi magunkban vagyunk, leülünk, befelé fordulunk, becsukjuk az érzékszerveinket, és keressük azt, hogy hogyan tudunk megszabadulni a belső negatív folyamatainktól. A lényege az, hogy miként tudjuk megtalálni magunkban a szabadságot, hogyan tudjuk leküzdeni azokat a belső hajlamokat, negatív tudati folyamatokat, melyek a szenvedéseinket okozzák, amelyek aztán kívül a környezetünket rongálják, és hogyan tudjuk megfékezni magunkban ezeket.

Magyarországon a buddhizmus minden irányzata jelen van. Az élénk táruló sokféle lehetőség közül választhatjuk, hogy ezt vagy azt

az irányzatot vagy ezt vagy azt a vonalat kövessük. Azonban, ha hűek akarunk maradni a Buddha eredeti tanításához, mely szerint magunkban keressük az igazságot, akkor nekünk nem egy irányzatot és nem is egy vonalat kell követnünk, hanem azt, amit a Buddha követett, vagyis az önmegismerés és önlegyőzés útját. Ezért kimondhatjuk, hogy nem akkor vagyunk buddhisták, ha a keletieket másolva becsatlakozunk hagyományaikba, ha lemásoljuk mindazt, amit ők buddhizmus címén tesznek, hanem akkor, ha látjuk önmagunkban a szenvedést okozó gyökér-okokat, és képesek vagyunk legyőzni ezeket. Akkor vagyunk buddhisták, ha meg tudjuk tartani figyelmünket a belső folyamatainkon, és képesek vagyunk kordában tartani ezeket. Akkor vagyunk buddhisták, ha össze tudjuk szedni az erőnket, és le tudjuk győzni azokat a modern világ által gerjesztett kihívásokat, melyek – mint látjuk – szőröstől-bőröstől elnyelik a modern embert. Akkor vagyunk buddhisták, ha azt az utat követjük, melyet maga a Buddha is követett.

Ezért kell visszatérnünk a Buddhához.

Von Dó szerzetes
Hangulatsorok
 (Tizenhét szótagban)



MAGYAR-OK

*Viharos világ,
 Hol felkap, hol letaszajt,
 Léte magyarnak.*

KINT-BENT

*Odakinn szél fúj,
 Párnámon elmélyülve,
 Csönd van idebenn.*

HOL VAN?

*Nem is kerestem,
 Ezért most nem találom.
 Hol van a párom?*

ZEN-FICKÓ

*A zenem nem több,
 Mint egy csésze zöld tea,
 Elkortyolgom.*

OLVASÁS

*Dógen-t olvasva,
 Söröm kortyolgom,
 Keserű s öröm.*

HANGULATSOROK

*Elsősorban öt,
 Hét szótag a középső,
 Befejeződ-öt(t).*

VÁROM A DERŰT

*Várom a derűt,
 De a hajnal megint szül
 Egy újabb napot.*

GYÁSZ

*Mert édesanyám,
 Többé már haza nem jön,
 Patakzik a könny.*

ESTE

*Csodás este jó
 Hozva maga varázsát
 Múló megnyugvást.*

DEMOKRÁCIA

*Ne legyen kétség,
 Hogy egységben az erő!
 De a többség dönt!*

NEONFÉNY

*Tücsök ciripel,
 Tán a hold ragyog ott fenn?
 Nem! Fénylő neon.*

HAJNALI ZAZEN

*Kutyaugatás,
 Kakaskukorékolás,
 Jó reggelt kíván!*

HALLGASS!

*Hallom az esőt
 Vagy, csak a nyárfalevél
 Susog a fákon?*

VIDÉKI

*Vidéken lakom,
 Motoros kaszák hangja,
 Nem csöndes élet.*

Dobosy Antal

Ha találkozol a Buddhával




Nemegyszer vádolják meg a zent azzal, hogy megtagadja a hagyományokat. Sokszor állítják, hogy a zen elutasítja az írásokat, és gyakran felhánytorgatják a következő zen szöveget is: „Ha találkozol a Buddhával, öld meg!” De az, hogy ez a kijelentés pontosan milyen szövegkörnyezetben fordul elő, honnan való az idézet, nem derül ki. Az meg különösen nem, hogy mi ennek az idézetnek a tanítása. Ha egy a zen buddhizmusban járatlan hallja vagy olvasza, méginkább igaz, hogy alaposan félre tudja érteni, és meglehetősen ferde képet alakít ki a buddhizmusnak erről, az egyébként eléggé elterjedt irányzatáról.

A Mumon Ekai *Nincs-kapu* kóan gyűjteményének – amelyet a XIII. században állított össze – első kóanja a *Dzsósú Nincs-je*. Ebben egy szerzetes teszi fel a kérdést: „Van-e a kutyának Buddha-természete?” A kóan kommentárjában szerepel a következő részlet: „*Ha találkozol a Buddhával, öld meg őt! Ha pátriárkákkal találkozol, öld meg őket! Az élet és halál határán tökéletes szabadsággal rendelkezel, a hatrétű világ és a négyféle születés között a kellemes és vidám számádhit fogod élvezni.*” De ez csak egy kicsiny részlete a teljes kommentárnak.

Szó szerint értelmezve a szöveget, be kell látnunk, hogy a Buddhát már nem fogjuk tudni megölni, hiszen már 2500 éve, hogy meghalt. A valóságban nincs is dolgunk vele, a felszólításnak ténylegesen nem tudunk eleget tenni.

Ebben a kóanban a Buddha-természetről van szó, ez alatt a megvilágosodás képességét értjük, ami a buddhizmus egyik alaptanítása. Ez a tanítás azt mondja ki, hogy származástól, születéstől és egyéb adottságoktól függetlenül minden ember és minden érző lény rendelkezik a Buddha-természettel, a megvilágosodás képességével. Ez az alaptétel komoly vonzerőt jelentett és jelent ma is a buddhizmusban. A kóanbeli szerzetes éppen ezt az alaptételt kérdőjelezi meg, amikor rákérdez a mesternél, hogy „A kutyának van-e Buddha-természete?” Minden buddhista tudja, hogy erre a kérdésre a válasz *igen*.

Azonban Dzsósú mégis az feleli, hogy *nincs*. Ez maga a kóan. Úgy tűnik, mintha a mester tagadná a Buddha-természetre vonatkozó alaptételt. Valójában nem. Sőt a válasszal inkább arra készítet minket, hogy gondolkozzunk el. Át kellene gondolnunk miben hiszünk! Vajon miért vagyunk olyan biztosak valamiben, csak azért, mert valaki ezt tanította nekünk? Meg kellene fontolnunk mindent, amiről úgy gondoljuk, hogy az az igazság. Habár lehetséges, hogy ugyanarra az eredményre jutunk, mint elődeink, vagy a mesterünk, de akkor legalább megtudjuk, hogyan zajlott ez az egész *átlátási* folyamat.

Nagy a különbség a között, hogy elhittünk-e valamit, vagy meg is győződünk róla. Az „*Öld meg a Buddhát!*” erre a átlátási tevékenységre buzdít. Arra, hogy kezdjük az elejéről! Arra tanít, hogy ne arra építsünk, amit a Buddha igazságának vélünk, hanem kezdjük el felépíteni a saját igazságunkat. Az a cél, hogy el tudjunk jutni a tanítások velejéig. Ne higgyünk el valamit csak azért, mert egy nagynevű mester, vagy egy pátriárka, vagy akár maga a Buddha állítja. Nézzük meg, valóban igazat állítottak-e! Ez a törekvés az alapja a buddhizmusnak, itt saját magunknak kell felfedeznünk mindent! Ha mégis ugyanarra jutunk, mint ők, megértésünk értékesebb lesz annál, mintha csak elhinnénk a tanítást. A kóan végső soron ezt a kérdést veti fel. 



Szeremley Anett

Napra nap



*A Nap sohasem kel fel,
vagy nyugszik le,
csak innen nézve tűnik úgy.*

MINDEN JELENSÉGNEK ÜRESSÉG A TERMÉSZETE
recitáljuk hétről-hétre a Szív szútrában.
Mit jelent ez? A betű fekete, a papír fehér!

Van egy kínai anekdota: „Volt egyszer egy kínai paraszt, akinek megszökött a lova. Aznap este az összes szomszéd átment hozzá, és ezt mondták: »Ez nagyon szomorú!« Ő pedig azt válaszolta: »Talán.« Másnap a ló visszajött, és hozott magával hét vadlovat. Az összes szomszéd átment, és mondták: »Milyen szerencse!« Ő megint csak azt válaszolta: »Talán.« Másnap a fia megpróbálta betörni az egyik lovat, de leest, és eltörte a lábát. A szomszédok mondták is este, hogy ez micsoda balszerencse! Az öreg meg csak, legyintett: »Talán.« Másnap jött egy sorozó tiszt, aki katonákat toborozott a hadseregbe, de nem kellett neki a törött lábú fiú. A szomszédok megint mondták: »Hát nem csodálatos?« A válasz megint csak ez volt: »Talán.«”

Ez a történet szerintem az ürességről szól, és arra is rámutat, hogy a jelenségvilág egy bonyolult, összetett folyamat, és valójában nem lehet megmondani, hogy ami történik az jó, vagy rossz, mert nem látjuk a következményeket. Ám ami ennél is fontosabb, azt is példázza, hogy az ítéleteket mi tapasztjuk rá a jelenségekre, a tudatunk választja meg a viszonyulásunkat a dolgokhoz. Jó, rossz, szép, csúnya, igaz, hamis – vélekedünk valamiről és közben megfedkezünk arról, aki „olyannak” látja a dolgokat. Időnként odáig is elragadtatjuk magunkat, hogy az általunk létrehozott ítéleteket abszolút igazságként könyveljük el, amihez foggal-körömmel ragaszkodunk. Újra és újra megbotlunk abban a bizonyos küszöbben, egészen addig, amíg már eléggé fáj ahhoz, hogy magunkba nézzünk.

Miért választunk szellemi utat? Mit akarunk megoldani?

A „minden jó most”, vagy úgy is fogalmazhatnánk, hogy a „langyos víz” állapotából gyak-

ran egy krízis hatására az ember a zűrzavarba lép. Hamvas ezt az állapotot *turbának* nevezi. A tudat a jelenségvilágba tapad.

Onnan, a perifériáról nézve a jelenségek határozzák meg azt, hogyan érezzük magunkat. A Nap felkel, a Nap lenyugszik, most jól vagyunk, most rosszul, amerre a szél fúj. Sodródás.

Érezzük, hogy valami hiányzik, hogy valamitől el vagyunk választva. A zűrzavarban a külső körülményeket okoljuk hanyattatásainkért. Nem rendelkezünk magunkkal. Ez az állapot feszültségeket kelt bennünk, amire torzításokkal reagálunk. Bármikor elő tudunk húzni a tarsolyból valami tetszetős magyarázatot, vagy szerepet.

Ám egyszer eljutunk oda, hogy ez a módszer már nem kielégítő. Átlátunk magunkon, látjuk, ahogyan a tudat létrehozza a hamis képet. Már nem bújhatunk el magunk elől. Ez a felismerési folyamat további feszültségekkel jár, ami végül felkelti a keresés vágyát.

Mi az, amitől el vagyunk választva?

A kérdés végül akkorára dagad bennünk, hogy közel kerülünk a tudat létrehozó állapotához, *ahogyan létrehoz.* Mint ahogyan itt, most is!

Innen már leleplezhetjük az illúziókat, lehánthatjuk az ügyes és okos magyarázatokat a dolgokról. Felismerjük a jelenségek „éppen ilyenségét”, azáltal, hogy egyé válunk velük. Mentesekké válhatunk az ítéletektől. Nem a külső dogok alakulásától tesszük függővé azt, hogy hogyan érezzük magunkat, észrevesszük, hogy itt belül tehetünk valamit, hogy csakis itt tehetünk valamit, hogy nincs kívül, az elválasztást is mi hoztuk létre. Megláthatjuk a tudat teremtmény természetét.

Ebből a helyzetből feltehetjük magunknak a kérdéseket: Miből szeretném, hogy mozduljak? Mit akarok, mi legyen?

Ezen az úton lépésről, lépésre felszámolhatjuk az akadályokat, de ennél többet is tehetünk. Létrehozhatunk egy új életet! Itt és most! Ilyen közel van a megoldás!

A Nap sohasem kel fel, vagy nyugszik le, csak innen nézve tűnik úgy! Mi értelme van annak, hogy erre rájövünk, mit tudunk kezdeni ezzel a felismeréssel a hétköznapi életünkben?

Itt egy példa a közelmúltból, a saját életemből:

A minap megtudtam, hogy két hónapra hozzánk költözik egy család. Bajban vannak, segítünk nekik. A zarándoklaton értesültem a hírről és akkor nagyvonalúan és együtt érzően mondtam, hogy persze, segítsünk, de rámutattam, hogy a házuk, aminek a közepén egy faműves műhely van jelen állapotában nem alkalmas arra, hogy hosszú távon vendégül lássunk embereket, legalábbis a pár héttel ezelőtti állapot ezt mutatta. Hazaérve azután rendesen be is pánikoltam, korábbi felismerések és gyakorlás ide, vagy oda. Nem láttam át, hogyan oldom meg azt a feladatot, hogy alkalmassá tegyem a tereket arra, hogy öten éljünk benne. Ráadásul a háromtagú családból és az egy kutyából csak egy embert ismertem, őt is csak felszínesen. Egy másik feszítő tényező az volt, hogy mostanában inkább egyszerűsíteni szeretném az életemet és nem bonyolítani, és erre tessék, itt ez a helyzet. Ahelyett, hogy a hétvégén nyugiban elvégezném a munkáimat, felkészülnék a többi projektemre, megírnám ezt a cikket, fenekestől fel kell forgatnom az életterünket és mindegyik napom. A segíteni akarás és a vágy az

egyszerűbb életre ambivalens érzéseket keltett bennem, mindemellett előtört az aggodalom, hogy hogyan fogunk kijönni egymással. Korábbi tapasztalataim nyomán, mindenféle helyzeteket generáltam magamban. A zűrzavar csak nőttön-nőtt, és egyáltalán nem láttam a kiutat ebből az állapotból. Az viszont eléggé látszott, hogy a turba, amibe tudatilag kerültem, nem segíti elő a megoldást. Egyre rosszabbul éreztem magam, úgy mintha összeroskadnék a rám váró feladat terhe alatt. Na, most gyakorolj!-gondoltam. Mit lehet ezzel a helyzettel kezdeni?

„Minden jelenségnek üresség a természeté!” – visszhangzott a fejemben. – Pfff!

Végül arra jutottam, hogy tényleg ez az egyetlen valódi megoldás. Visszatálcálni oda, ahonnan látszik, hogy minden jelenségnek üresség a természeté. Minden más huszadrangú. A legelső feladatom az, hogy kijöjsek a turbából. Hogyan? Így! (Csettintés). És akkor egyszer csak megláttam a kertben a fákat, meghallottam a madarakat, és hagytam, hogy áttörjék a belső zajt, teljesen betöltött az élmény és újra tágas lett a tér. Egy csapásra véget vettem a vívódásaimnak. Beláttam, hogy semmi értelme előre azon pörögnöm, hogy mi hogy lesz, bízom benne, hogy majd, ha odaérek, megoldom valahogy. Itt és most, csak annyit tudok, annyit hallottam, hogy hozzánk költöznek emberek, meg egy kutya. Eldöntöttem, hogy hajtóerőnek használom ezt a helyzetet arra, hogy megoldjunk olyan problémákat, amiket amúgy is meg akartunk oldani, így ha végül mégsem jönnek az is rendben van, ha meg jönnek az is.

A tudati munkálkodás után nekiláttam felszámolni a tűzzománc, szumie-, raku-, nemez- és mindenféle műhelyemet, hogy felszabadítsak egy szobát a vendégeknek. Elhárítottam az akadályokat. A műhelyeimet átköltöztettem a kisházba, úgy, ahogyan korábban is terveztem. Az új térbe új bútorokat készítettünk, szekrényt, asztalt, polcokat. Egyiket a másik után. Örömteli és kreatív napok voltak. Most annál az asztalnál gépelek, amit akkor készítettünk.

*A Nap felkel, a Nap lenyugszik!
A Nap soha nem kel fel, vagy megy le,
csak innen nézve tűnik úgy!
Mit jelent ez?*



Szeremley Anett festménye

Jo Alma Potter

Ébredj fel, és segíts minden érző lényt!



Jo Alma Potter a Kvan Um Zen Iskola vezető dharma tanítója. Közösségünk, a Kvan Um zen közösséggel együtt, évek óta tart elvonulásokat az ő vezetésével a Tan Kapuja egyházban. Az Osztrák Buddhista Társaság 2018. áprilisában interjút készített vele a BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH című folyóirat számára, ezt az interjút közöljük Mészáros Tamás fordításában. Az interjú a folyóirat április–júniusi számában jelent meg.

Hogy talált rá a dharma ösvényre?

A dharma ösvény követésének módja folyamatosan változik, pillanatról-pillantra történő döntéshozatallal jár. Habár a dharma ösvény kereséséhez vezető kérdés szavak szintjén változott életem során, az iránya és intenzitása mindig ugyanaz maradt.

Anyám 12 éves koromban bekövetkező halála felvetette bennem a kérdést: Mi történik velünk miután elhagyjuk a testünket? Ez a kérdés egyfajta gyötrődéshez vezetett, egy olyasféle állapothoz, amelyben a tudatom újra és újra szembesített ezzel a kérdéssel. 17 évesen egy csodálatos középiskolai tanárom arra bátorított, hogy kezdjek személyes meditációs gyakorlatba, így elmentem Maharishi Mahesh Yogi-hoz, a guruhoz, akivel a Beatles gyakorolt. Emlékszem, ahogy minden nap rohantam haza az iskola után, hogy a házi munka előtt lehunyjam a szemem, és elmerülten vizsgáljam, hogy ki vagy mi ül ott, és mi is a meditáció.

Most, 47 évvel később reggel felkelek, és indul a minden napi élet, megmosom a fogamat, teát iszom, bemegyek a dharma terembe, és bármit hozzon is a nap az mind-mind a dharma ösvény kezdete.

Miben különleges a Kvan Um irányzat?

A zen mindig az adott pillanatra mutat rá, ezért a zen gyakorlat a legtermészetesebb, legbensőségesebb kapcsolat az étellel. Semmi különleges nincs benne.

A Kvan Um irányzat egyik nagyszerű tulajdonsága, hogy sokkal inkább az egyes emberek

felébredéséről szól, mint egy bizonyos tanítóról. 14 európai, 20 amerikai és 10 ázsiai tanítóval gyakorolunk, és ezek a tanítók rendszeresen körbeutazzák a földön található 100 vagy még több zen központot. Szung Szán zen mester bátorította a tanítási stílusok sokszínűségét, hogy minél több, különféle karmával rendelkező embert lehessen megközelíteni. Amikor elkezdtem ebben az irányzatban gyakorolni, három éven át egyetlen tanítóm volt, majd soha többé nem tanultam vele. Helyette magától értető módon megjelent egy másik tanító, majd egy másik és megint másik. Minden egyes tanítóm értékes és szükséges volt. Mivel a tanítványaink nem kötődnek egy tanítóhoz, elkezdnek egy erős központot kialakítani, és hinni magukban, így végül ráismerünk az igazi tanítónkra, amely mindig ott van előttünk.

A zen elvonulások adják az aktivitásunk központját, rendszeresen vesszünk részt hosszú és rövid elvonulásokon. Ugyanakkor kikapcsolódnak is szoktunk együtt, megosztjuk egymással életünket, és módot találunk arra is, hogy egymásnak és a Földön is segítsünk.

A Kvan Um zen irányzatban a gyakorlatunkat a „nem tudó” tudat irányítja, amely olyan tiszta, mint egy felhőtlen nap kék ege. A gyakorlatunk iránya egy olyan tudat gondozása, amely ítélkezés nélkül, a fogalmi gondolkodáshoz vagy a személyes véleményünkhöz való ragaszkodás nélkül, rendíthetetlenül a pillanatban marad. Az ilyen tudat készen áll arra, hogy aktív résztvevő legyen, segítsen, friss és éberen alkalmazkodik az életünk folyamatosan változó körülményeihez, közvetlenül érzékeli a viszonyunkat és szerepünket az élet bármely helyzetében.

Öt fő módszert alkalmazunk: ülő meditáció, séta, éneklés, leborulás és kóan gyakorlat.

Önnek, mint dharma tanítónak milyen kérdéseket tesznek fel gyakran?

A leggyakrabban feltett kérdések a következők: – Nem tudom, hogy mit csináljak. Segít-

het a zen abban, hogy tudjam, helyesen cselekszem-e? Nem találok a helyem, és kíváncsi vagyok rá, a zen képes-e megmondani, mit kezdjek az életemmel. Ha eleget gyakorlom a zent, akkor egy nap nem fogok többé szenvedni olyan erős érzelmektől, mint félelem, idegesség, tanácstalanság, féltékenység? Hogyan tudnék leginkább segíteni azokon, akik szenvednek? Sok kérdés, ami mind arra irányul, hogy tudjuk mi a különbség helyes és helytelen, jó és rossz, tisztességes és tisztességtelen között.

Milyen kérdéseket szeretne gyakrabban kapni?

Minden tanítványnak egyedi körülményei, élete van, és minden kérdés csodálatos. Ha teljes figyelmünket a tanítványok adott helyzetére fordítjuk, nem marad helye semmiféle kívánságnak.

Néhány hónappal ezelőtt a nemi egyenlőségről vitakoztunk. Ön mit gondol erről?


Szemben az Egyesült Államokkal Európában sokféle nyelven beszélünk. Minden nyelv az adott ország berögzült politikai, vallási, oktatás és társadalmi hátterének kifejeződése. Egyik országban, ahol tanítottam az egész szangha, férfiak, nők egyaránt ragaszkodtak hozzá, hogy Buddhára férfiként hivatkozzunk, habár az ének nem is a történelmi Buddhára, hanem a *buddha-természetre* vonatkozott. Minden helyzet annyira nagyon más. A mi tanításunk szerint közelről kell megvizsgálni a

helyzetet, és alkalmazkodni hozzá. Minden pillanat egy új pillanat, minden helyzet egy friss, a korábbi véleményektől, elképzelésektől szabad nézőpontot igényel. Van, amikor hivatkozunk a nemre, van, amikor nincs jelentősége. A lényeges kérdés, ki vagy mi fog szembenézni a halállal, amikor elérkezik a pillanat?

Milyen tanácsot adna az Osztrák Buddhista Társaságnak és az osztrák buddhistáknak?

Egyik fő tanításunk az együttes cselekvés, ami annyit tesz, megtanulunk egymás mellett és egymással dolgozni, odafigyelni egymásra és segíteni egymást, együtt meditálni, énekelni és leborulni. Elengedjük a személyes véleményeinkhez, elképzeléseinkhez, koncepcióinkhoz és vágyainkhoz való ragaszkodást. Ugyanakkor az iskolánk és az Osztrák Buddhista Társaság minden egyes tagja önálló személyiség, így a Dharmára és a föld szenvedéseinek enyhítésére vonatkozóan is saját felelőssége van. Ha kertezés nélkül szólunk az egyes emberi lényekhez, az üzenet így hangzik: Ébredj fel, és segíts minden érző lényt!

Van még valami, amit el szeretne mondani az olvasóinknak?

Ha egymás kezét fogva megyünk keresztül jón és rosszon, akkor életünk csodássá és értelmessé válik. Az igazi erő ebből származik. Hogyan élünk tiszta szívből teljes életet, felébredve és ünnepeve minden egyes pillanatot? 



Szeremley Levente

Így hallottam



A tudat megismerése

Azért nem bízom magam pszichiáterre, mert nem hiszek benne. Úgy gondolom, nálam jobban senki nem ismerheti a saját tudatom, tehát ezekben az ügyekben én vagyok a legkompetensebb. A pszichoanalízis módszere a tudatnak egyfajta modelljén alapul. Igazából nem is értem, hogy hol van a tudatalattim vagy a felettes énem. Én úgy látom, hogy amikor valami megjelenik a tudatomban, az abban a pillanatban áll össze. Az én szememben ez a koncepció semmiben nem különbözik az összes többitől, mint amilyen például a regressziós hipnózis, ami állítólag előző életekbe visz vissza. Nem azt mondom, hogy ezek a módszerek nem működnek, hanem hogy nem valóságosak abban az értelemben, ahogyan a hívek hisznek benne. Én úgy gondolom, hogy amikor megjelenik egy tudattartalom, az abban a pillanatban áll össze a tudatban.

Ha meg akarom ismerni a tudatom, akkor az éppen aktuális pillanatban kell szembenéznem vele, a lehető legőszintébben. A pszichoanalízis nagy hangsúlyt fektet különféle régen feledésbe merült és a tudattalanba száműzött gyermekkori traumák felidézésre és tudatosítására. Szerintem azonban, még ha valóban egy gyermekkori traumára vezethető is vissza valamilyen nem kívánatos viszonyulás, az indítékok akkor is hatnak az adott szituációban, ha a gyermekkori esemény már rég feledésbe merült. A lényeg pedig az indíttatás, a viszonyulás. A direkt megközelítés tehát az, hogy én magam a lehető legnagyobb őszinteséggel szembenézek azzal, ami itt és most felmerül a tudatomban. Mindazonáltal meglehet, hogy valaki nincs abban a helyzetben, hogy ezt megtegye. Teljesen indokoltnak tartom, hogy ha máshogy nem tud kijönni például a depressziójából, akkor akármilyen módszerhez folyamodjon, ami segít, akár a gyógyszeres kezeléshez is. Azt azonban mindig számításba kell venni, hogy minden módszer csupán egyfajta segédeszköz, amely maga is

a tudat káprázata. Ha az ember ezt nem ismeri fel, könnyen olyan utakra tévedhet, amely nem belőle magából ered, hanem a módszer generalja.

Tiszta tudat

A tiszta tudat nem az üres tudat. Vegyünk példaként egy konyhát. Ha rend van, mindenről tudom, hol van. Előveszem és használom. És ha rendetlenség van? Akarok valamit, de nem találok ami kell, sokáig keresgélem. Aztán amikor előkerül, kiderül, hogy piszkos, előző tevékenységek maradványaitól, ezért nem tudom használni. Uralt elemek. Ha valamire szükségem van, tudom használni. Az elemek nincsenek kötöttségben, egymástól való függésben. Akár negatívnak mondott tudattartalmak is. Például meg akarom nevelni a fiam, és ehhez fel kell keltenem magamban a dühöt. Uralt elemek, uralt folyamatok – így tudom élni a tudati szabadságomat. Szennyezettség: miért nem tudom használni a képességeimet? Nem elég a tisztátalanságok pusztá felismerése. Nem csupán átlátottság kérdése.

Tudatosság

A tudatosság csak az első lépés. Lehetünk tudatosak úgy is, hogy közben visz az ár. Rálátok önmagamra, rálátok egy függőségemre, de közben nem úgy cselekszem, ahogyan szeretnék. Az is kell még, hogy a lehetőségeimet reálisan felmérve kialakítsak egy stratégiát, és azután el is tudjak indulni azon az úton. Ez több mint a pusztá tudatosság – ez a szabadság mozdulata. Vegyük ennek szemléltetésére a vitorlázást. Fúj a szél, mindent sodor egy irányba, a vitorlázás viszont éppen arról szól, hogy a szél erejét felhasználva bármilyen irányba tudjak haladni, akár még a szél ellenében is. Nem elég tehát tudatosnak lenni a bennünket feszítő indulatokra – meg kell találni a módját annak is, hogyan használjuk fel ezeket az energiákat céljaink elérésére.

Nem tudom tudat

Nem tudom tudat. Meglátok valamit, és nem merül fel róla semmilyen „tudás”. Gyermeki látásmód, mint aki először látja. Olyan dologról is, amit már ismerek. Új módjai nyílhatnak a megismerésnek. Nem ragaszkodás a véleményekhez. Új megoldások lehetősége. Tudjuk mi a helyes. Ki sem látunk belőle, hogyan lehetne másképp. Félretenni ezeket és másképp ránézni. Újszerű megoldások. Főleg, ha elakadtunk valamiben.

Végső ok

Van egy megközelítés a jelenségek kutatásában, ami egyetlen, végső okban próbálja megmagyarázni azok magyarázatát. Az élet kutatásának történetét bemutató dokumentumfilmben például bemutatták, hogy volt idő, amikor a bioelektromos jelenséget tekintették az élet végső szubsztanciájának. Olyannyira hittek ebben, hogy még halottakat is próbáltak elektrosokkal feltámasztani, bízató jelnek véve, hogy azok valóban tettek néhány rángatózó mozdulatot. Aztán később, amikor ez az elmélet megdőlt, a géneket pécézték ki. Később aztán azokról is kiderült, hogy önmagukban nem magyarázzák meg az életet. A végső ok, és az ezekre felépített elméletek tehát folyamatosan változnak, de maga a végső ok kutatása nem. A mai meditáció alatt még a Négy Nemes Igazságban is ezt véltem felfedezni, ami ugye azt mondja, hogy van a szenvedés, és van annak egy oka – a *trishna*, azaz a vágy. Az ok megszüntetésével az okozat, a szenvedés is megszűnik. Mintha nem tartanánk elegánsnak, hogy valami esetleg több dolog együtt hatásaként álljon elő. Akkor vagyunk nyugodtak, ha mindennek tudjuk az okát. Ez egy gondolkodásbeli séma, ami gyakran a legfőbb akadály egy probléma megoldásában. Hogyan lehetne eleve több változós szemlélettel megközelíteni a problémákat?

A legjobbat akarom

Van a modern világnak egy, nyugodtan mondhatom, ördögi találmánya, az optimális megoldások keresése. Az élet megnyomorítója az, ahogy az ember próbál tökéleteset alkotni az

élete minden területén. E mögött külső követelményeknek való megfelelési kényszer, félelem húzódik, egy célorientált, teljesítményorientált szemlélet. Ez az, ami tönkreteszi minden munkánkat, ami stresszel és félelmekkel telít.

Van egy olyan fajta tevékenység, mint amikor a festő fest. Hetekig, hónapokig nem jut a végére, csak piszmozg vele. Időnként előveszi a vásznat, elnézegeti és föltesz egy-egy ecsetvonást. Végül eljön a pillanat, amikor valami nagy belső elégedettséggel konstatálja, hogy minden a helyére került, a mű egyensúlyba jött. Ez is egyfajta tökéletesség keresése, de ebben egyáltalán nem fontos a végeredmény. Nem fontos meddig tart, nem fontos, hogy egyáltalán a végére jutok-e. A lényeg az, hogy összhangban vagyok-e magával a folyamattal.

Általában, ha ilyen módon tud az ember dolgozni, abból tökéletes mű születik. De ezt a tökéletességet képtelenség az életem minden területén produkálni. Meg kell elégedni azzal, hogy néhány dologban jó vagyok, mert belső indítást érzek, és rászánom az időt, a többi feladatot pedig éppen kielégítően vagy még úgy sem végzem el. Amikor egy munka felé odafordulok, amiről eldöntöttem, hogy az nekem fontos, amiről nem mondhatok le, akkor tudni kell lemondani az össze többiről, felvállalva esetleg azt, hogy a világ hülyének, lustának, felelőtlennek tart.

Autonómia

A közösségi lét szerveződésében alapelv kellene, hogy legyen, hogy a szerveződési szintek egyes elemei önmagukban is stabilak, önállóak, függetlenek legyenek, azaz ne támaszkodjanak túlzottan egymásra. A személyes szinten ez azt jelenti, hogy a saját életben maradásomért elsősorban nekem kell felelősséget vállalnom, képesnek kell lennem autonóm lényként élni, még ha ebben másokra is vagyok utalva. Például nekem kell gondoskodnom a megfelelő öltözködésről, a higiéniáról, az elemi biztonságomról. A kooperáció tárgya az ezen felüli többlet, amelyet valamilyen kölcsönösségi viszonyban egymás rendelkezésére bocsátunk. És fölfelé ugyanígy. A családok bizonyos alapvető szinten ugyancsak önállóak és függetlenek,

maguk gondoskodnak az alapvető szükségleteikről, mint például a téli tüzelő begyűjtése, a konyhakert megművelése, a különféle házimunkák elvégzése. A családi gazdaságok eltérő jellege és feleslegei alapozzák meg a faluközösség, mint egy magasabb szintű organikus egység életét, és így tovább, a régiókon és nemzeteken keresztül egészen a globális szintig. Ez a szerveződés a stabilitás alapja, hiszen ha valamelyik modul összeomlik, nem rántja magával a többit. Ez a szerveződés a mobilitás alapja,

mivel a modulok tulajdonképpen egy bizonyos mértékig differenciálódott, de alapjában véve totipotens sejtek laza hálózata, amelyek a körülményeknek megfelelően képesek működési módot váltani és újraszerveződni (lásd sejtautomata programozás). És ez a szerveződés a szolidaritás alapja is, ugyanis egy kiegyensúlyozott működésnél minden modulnak csak kevés külső segítségre van szüksége, megfelelő időzítéssel és megfelelő minőségben, arra viszont nagyon, ami nélkül az egész nem működik. ☞



Szeremley Anett raku kerámiái



Szeremley Anett raku kerámiái



Szeremley Anett raku kerámiái

Ghymes Péter

Egy nap az élet



Most azonnal! Gyerekkoromban becsapva éreztem magam, ha a beígért dolgokra várni kellett. Miért nem megyünk most azonnal a Balatonra fürödni, az állatkertbe makikat nézegetni, vagy a moziba... Most már értem, de akkor a kínok-kínja volt a várakozás. A gyerekek nem tudnak késleltetni.

Felnőttként ez már nagyon megy. Évekig is akár. Majd ha befejeztem ezt, ha vége van annak, stb. A tervek meg csak várnak, várnak, de aztán egyszer csak eltűnnek. Elhalványodnak a dolgok. A múltban megtörténtek csak képek. *Képként őrzöm az életem felét.*

Új napom kezdődik. Persze nem annyira ünnepelesen, pompával, lassan és nyugalommal, mint ahogy a nap kel fel az aranyárga glóriával elvarázsolt hegyeink mögül, de érzem a jelenlétét. Megvannak a feladatok, a célok – és a gondok is. Kávéval próbálok erősebb lenni.

Az, amivel ezt a napot szeretném eltölteni – furcsa, de holt dolgokból támad fel. Tegnapicélok, tegnapidöntésekből. Mennyire köt az egzisztenciális létezésem ehhez a vélt valósághoz, hogy mindezért menesztem minden frissen kelő gondolatom, érdeklődésem, inspirációim, ötleteim – vagy egyszerűen csak azt, amit szeretek csinálni?

A kis dolgok és a belül fontosnak tartott ügyeim várakoznak. Ugyanolyan értetlenséggel nézem ezt, mint amikor az expresszvonat vesztegel egy vidéki átszállóhelyen: mi történik most, miért nem megyünk? Miért nem tudják megszervezni a menetrendet...?



Szeremlely Anett festménye

Mit is kellene átszerveznem? Mérlegelek: mi a fontosabb, a cél, amit tegnap meghatároztam, vagy a „most”, amit a jelenben átélek? Karok, amik átnyúlnak felettem, tegnapi énemből kigyóznak elő, és a holnap önmagamot ragadják meg, fogják erősen. Ácsingózva lesekkedem a jövőbe, hisztis gyerekként írom a listákat, mikorra mi nek *kell! készen! lennie!*

Érdekes, hogy a „Lehet” a jövőnek van odaítélve, nem a jelennek, pedig a levegőt is másképp venném, ha az *most* lehetne! Most azonnal!

Damoklész pengéje villan. Éppen az a baj, hogy tegnap a holnapot loptam meg. Elvettem valamit belőle, amitől az a pillanat már nem tud teljessé válni. Olyan könnyedén rendelkeztem az „időről”, mintha valódi király lennék, pedig csak önmagam rabszolgája vagyok.

Valójában egy nap az élet. Csak egyetlen nap. Az nyilvánvaló, hogy az idő-konvenció problémáit nem lehet spekulatív úton megoldani, de az is, hogy a mindennapi élet bajai nagyobb részt innen származnak. Az én esetemben ez a mozdulat táplálja szüntelenül a dolgok, a szituációk kifejlődését. Ez a mandelbrot-kép algoritmus.

AZ EGY NAP az ébredéstől az álomba hanyatlásig, az egyetlen felület, amit még irányíthatnék valahogy, ahol a tudat, az akarat és a szellem még rendelkezhet valahogy az idő és a történések felett, a többi kétséges. Az EGY NAP mindenről szól, ami vagyok, és pont arról szól. Vannak dolgok, amiket megteszek, amiket megélek, és vannak dolgok, amiket csak szeretnék megtenni, és csak ígérek.

A felvetett probléma más problémák, szokások, felderítetlen tulajdonságok megoldását is feltételezi. A REALIZÁCIÓ itt kezdődik. Megtartani a vállalásokat, de megélni a nap részeit, a megújulást. Megtartani a gondolati szféra tartalmas elemeit, a szép dolgokat, és elengedni azt, ami már elmenni szeretne. *Helyet adni az életnek!*

Dobosy Antal

Az orrszarvú és a modern világ



Az orrszarvúnak, vagy más néven rinocérosznak, nincsenek természetes ellenségei, ártatlan növényevő, nem okoz károkat a mezőgazdasági területeken, ennek ellenére szinte minden faja a teljes kihalás szélén áll. Az emberi tevékenység hozta ebbe a helyzetbe, az ember irtja ki, holott nem esszük a húsát, nem használjuk a bőrét, és a csontjait sem. Mindössze a tülke az, ami kell az embernek. A rinocérosz vadászok lelövik az állatot, lefűrészelik a tülköt, de a testet ott hagyják. Az állatnak csak egy kicsiny része, a tülök, az értékes vadászzsákmány, csak ez kerül kereskedelmi forgalomba. Az állatvédők hiába küzdenek a faj megmentéséért, néhány példány megmentése messze nem ellensúlyozza az állatok számának csökkenését. Ha így folytatódik, márpedig nem látszik kiút, hamarosan csak az állatkertekben megmaradt néhány példány őrzi majd ennek a csodálatos állatnak az emlékét, de azt is csak addig, amíg ezek az állatok a ketrecek védelmében élnek. Az orrszarvú fajok kialakulása nagyjából 50 millió évre tehető, azóta éltek háborítatlanul a Földön, és kevéssel több mint egy évszázad alatt teljesen eltűnhetnek.

Vegyük a fáradságot és tekintsük át, hogy mi az, ami ide vezetett. Úgy gondolnánk, hogy azok a gonosz orrvadászok az okai a nagy fokú pusztításnak. De ha ők nem tudnák eladni a tülköt, valószínűleg igen hamar felhagynának az orrszarvú vadászattal, és más létfenntartó tevékenység után néznének. De akkor lehet, hogy a gonosz kereskedők, akik pénzt adnak a tülökért, az okai a kipusztulásnak. Azonban a kereskedő feltehetően azért veszi meg a terméket, mert haszonnal tudja eladni a vásárlóknak, így ő is el tudja tartani a családját. Ha nem tudná eladni, többért mint amennyiért beszerezte, valószínűleg nagyon hamar felhagyna a felvásárlással. Akkor pedig azt tartjuk nyilvánvalónak, hogy a vásárlói igény az, ami kiváltja az egész folyamatot, azok az emberek, akik megveszik

a tülökből készült terméket, az okai az orrszarvú kipusztulásának.

De mi is ez a termék? Az orrszarvú tülke tulajdonképpen egy az élőlények által kiválasztott anyagból, keratinból, ismertebb nevén szaruból áll. Ugyanebből az anyagból áll az ökrök szarva, a lovak patája, az állatok szőre, a hullók pikkelye, a madarak csőre és a tolla, és az emberek kezén és lábán a köröm, de a haj is. Úgy látszik az állatok nagy mennyiségben állítják elő ezt az anyagot. De akkor miért pont az orrszarvú tülkéért képesek sokan olyan sok pénzt kiadni? Márpedig a tülökből készült termék az aranynál is drágább.

A távol-keleti népi gyógyászat úgy tartja, hogy az orrszarvú szarva egyike a három immunerősítőnek. Összetörve vagy porrá őrölve forrásban levő vízben oldják fel, és többek között a láz, a reuma és a köszvény kezelésére használják. Ezen felül hatékony ajzószernek és potencianövelőnek is tartják. De státuszszimbólum is egyben, a gazdagság fitogtatását szolgálja. Nem szokatlan, hogy a tehető emberek szarvval ajándékozzák meg egymást. Mostanában kezdett elterjedni az a nézet, hogy az orrszarvú szarva képes a rák gyógyítására. Hírek jelentek meg arról, hogy egy kormányzati hivatalnok felgyógyult a rákból. Ez még inkább fokozta a keresletet. A tudományos oldalról ugyanakkor semmilyen vizsgálattal sem sikerült igazolni, hogy bármiféle gyógyító hatással bírna.

Két kulcsa van a dolognak, az egyik az a hiedelem, hogy ez orvosság. Márpedig betegségek mindig vannak, és a beteg gyógyulni akar. Minden áron! A másik, hogy meg tudom-e venni a gyógyszert. Márpedig a kereslet nagy, láthatóan van rá pénz. Az összes orrszarvútülköt el lehet adni igen jó áron!

Ha nem hinnénk a gyógyító erejében, akkor az egész orrszarvútülök kereskedelem összeomlana, nem lehetne eladni egyetlen gramm tülök-


port sem. Ami nagyon jól rámutat arra, hogy a téves tudásnak milyen erős és távolható hatása van. Orrszarvuk tízezreit öljük meg e hiedelem eredményeképpen. Élőlények millióinak élete függ ilyen és ehhez hasonló hiedelmektől.

De van egy másik oldala is ennek a történetnek. Egészen a modern korig nem volt veszélyben a faj, annak ellenére, hogy ez a hiedelem nem új keletű. Hogyan lehet az, hogy csak most lett ez probléma? Egyszerű átlátni, hogy csak a modern világ képes finanszírozni ezt a tevékenységet. Ha nem lenne ennyi tehető ember, aki képes az egészsége érdekében ilyen sok pénzt áldozni, akkor ugyancsak leállna ez a kereskedelem. Valljuk be, hogy a világ egy igen jelentős része sokkal jobban él, mint élt valaha is. Sokkal több anyagi lehetősége van sokkal több embernek, mint volt akár száz vagy kétszáz évvel ezelőtt. Hihetetlen mértékben megnőtt az anyagi felhalmozódás, és így olyan kiadásokra is fordíthatunk, amelyre azelőtt gondolni sem merhettünk. Úgy is mondhatnánk, hogy a világ gazdasága finanszírozza az orrszarvú szarv kereskedelmet, fizetünk azért, hogy legyen.

Nem egyedülálló példa az orrszarvú túlök potencianövelő hatásában való hit által generált globális kereskedelem és annak finanszírozása. Sorolhatnánk azokat a globális gazdasági folyamatokat, amelyeket csak azért finanszírozunk, mert megtehetjük, és amelyek nem túl régen még nem léteztek, hiszen nem volt anyagi háttere. Ilyen a világméretű turizmus, a csomagolótechnika, a közlekedés, az áruszállítás, a megannyi egyszer használatos kütyü, a professzionális sport, hogy csak néhányat soroljak

fel. Mindez arra utal, hogy még mindig olcsó az orrszarvú tülkéből készült orvosság, olcsó a repülőjegy is, a benzin, a csomagoló anyag, a közlekedés, a műanyagok, a nyersanyagok és minden, ami ezekből készül. Mert a világ talán nagyobbik fele ma már ezeket meg tudja vásárolni. Több milliárd ember részesül e javakból, és van is annyi jövedelme, hogy ezeket az igényeit is ki tudja elégíteni. De lássuk meg azt is, hogy ez a relatív gazdagság nem csak épít, pusztít is. Az orrszarvúkat bizonyosan.

A buddhizmus az emberi tudatból vezeti le azt, hogy milyen világ vesz körül minket. A téves tudás elfogadhatatlan világot eredményez. Ezért fontos, hogy meglássuk, hogyan tesszük világunkat elviselhetetlenné, hogyan pusztítunk el érző lényeket hibás elgondolásból és nem valós előnyökért, hogy meglássuk azt, hogy hol gondolkodunk másoknak kárt okozva helytelenül.

Ha felismerjük szerepünket és lehetőségünket a világunk rombolásában és építésében, akkor megváltozik értékrendünk, és megváltozik az is, hogy miért érdemes küzdenünk, de az is, ami nem fontos az életünkhöz. Ha *elégedetlenek vagyunk* ezzel a világgal, arra kellene gondolnunk, hogy mi tettük azzá, de arra is, hogy *valamit biztos rosszul tudunk!* Ha van elképzelésünk, hogy milyen világ vegyen körül, ha tudjuk azt, hogy milyen világot szeretnénk, vagy milyen világban szeretnénk élni, akkor annak megfelelően át kell alakítanunk érzésvilágunkat, motivációinkat, és ki kell alakítanunk a helyes, a valóságon alapuló gondolkodást is. A körülöttünk lévő világ a szemléletünkből következik! 



Némethy András

Meditációs ember-nem-ismeret



Egy S. N. Goenka által tartott tíz napos vipasszaná meditációs elvonuláson vettem részt 2015 márciusában a malajziai Penang szigeten egy aprócska, eldugott hegyi kolostorban. A tíz napos gyakorlást megelőző délután érkeztek az érdeklődők – közöttük én is, akikkel aláírtak egy papírt, hogy az elvonulás ideje alatt nem beszélhetünk se egymással, se a kolostorban dolgozókkal; ez alól csupán a meditációvezetővel történő napi egyszeri rövidke kérdez-felelek interjú volt kivétel (ez is csak indokolt esetben). Az aláírt nyilatkozat alapján a némasági fogadalom mellett a szemkontaktust és a verbális kommunikációt is kerülni kellett. Férfiak és nők külön lakrészekben voltak, csak a meditációs teremben láthattuk egymást, igaz az itt töltött napi 10–11 órát meditálva, jórészt csukott szemmel ültük végig.

A mi férficsapatunk igencsak „jónak”, azaz szabálykövetőnek ígérkezett, tényleg senki sem beszélgetett sem ebédidőben, sem a rövid pihenők alkalmával, sem pedig az esti lámpaoltás idején, és valóban igyekeztünk a szemkontaktust is kerülni. Alapvetően egy ilyen elvonulás amúgy sem a környezetünk tanulmányozásáról, hanem önmagunk mélyebb megfigyeléséről szól, az itt eltöltött órákat önmagunk megismerése, és "helyre rakása" végett csináljuk (elvileg). Többnyire mindenkinek meg is van a

saját gondja – akár a kolostoron belül is előfordulhat bármilyen nemkívánatos esemény: én pl. mindjárt az első nap véletlenül úgy belerúgtam a vaságyamba, hogy kiszakadt a körmöm. „Kemény legény” (*ostoba*) mottóval persze nem szoltam senkinek, a némasági fogadalmat nem szegem meg alapon! – ez azonban már egy másik történet...

Tíz nap hosszú idő, és akárhogyan is igyekszik az ember, azért valamiféle nonverbális kommunikáció, illetve egy-egy eltévelyedett pillantás olykor-olykor mégis előfordul. Ha ezt így, kívülállóként nézem, akkor olyan érzésem támad, hogy ennyi kontaktussal gyakorlatilag lehetetlen megismerni egy másik embert. Mindenki ugyanazt csinálja, hasonlóan öltözködik, nem látjuk egymás arckifejezéseit, nem halljuk egymást, még a másik ember hangszínét sem ismerjük.

Természetesen az elménk máshogyan működik, mint azt a logika várná, és már a második-harmadik nap körül feltérképeztem a résztvevőket (ahogyan – mint később kiderült – ők is engem, és egymást), megvolt az, hogy ki szimpatikusabb, ki kevésbé. Ki csinálja szívvel-lélekkel az üléseket, ki kényszeredetten. Tudni véltem, hogy alapvetően ki jött önismeret-szerzés céljából, ki kíváncsiságból, ki pedig valamilyen traumájának a feldolgozását remélve. Újabb pár nap múlva már az addigra viszonylag megszilárdult gondolataim és elvárásaim szerint kommentáltam magamban a többi emberrel kapcsolatos helyzeteket, mint aki egészen biztos abban, hogy a róluk kialakított képzetem helyes, mondhatni objektív. Akit jobban megkedveltem, azzal elnézőbb voltam, ha pl. néhány percet késett, vagy valamiért kihagyott egy-egy ülést. Ez esetben valamiféle felmentést adtam neki: "szegénynek biztosan fáj a gyomra", vagy "valami mélyebb lelki gondja lehet talán, hiszen ő aztán biztosan elmélyülten meditál, s bármi komolyabb probléma kitörhet az emberből ilyenkor..."



A tizedik nap második felétől végül feloldot-
ták a kommunikációs embargót. A szünetek-
ben, majd az esti alvás előtt aztán mindannyian
izgalommalelve ugrottunk a másiknak, hogy
megbeszéljük az élményeinket, és egyáltalán
alapvető információkat tudjunk meg egymás-



ról. Este még a kolostorban aludtunk, másnap
a kora reggeli meditáció, majd az adományozás
után mehettünk el a kolostorból, és térhettünk
vissza a városi civilizációba.

Ez az utolsó este, és az azt követő reggel volt
számomra az igazi fekete leves, ugyanis a tíz
nap alatt „megismert” szanghatársaim szinte
egyike sem olyan volt, ahogyan az az eddigi
látásmódomnak megfelelné. Se a hangjuk nem
illetett a tudatom által megalkotott képzethez, se
a hangleejtés, temperamentum, se az arckife-
jezések, gesztikuláció, érdeklődés, stb. Aki ke-
vésbé volt szimpatikus azt egyszerre sokkal kö-
zelebb éreztem magamhoz, és fordítva. Többek
között erről is beszélgettem velük, és nekik is
hasonló tapasztalataik voltak, bár a többséget
az adatszerű információk megismerése („Mi a
neved?”, „Melyik országból vagy?”, „Mivel fog-
lalkozol?”, „Mióta utazol?”, „Meddig utazol?”
stb.) szemmel láthatólag igencsak megnyug-
tatta. Úgy láttam, hogy ezek a kérdés-válaszok
sok embernek olyan dolgok, amiket ha néhány
percben megvitatok velük, akkor úgy érzik,
hogy sokkal inkább megismernek, mintha 10
napig némán egymás mellett ülnek. Az a (té-
ves) tudat, hogy ezen információk birtokában
ismernek már, valahogy megnyugtatja a több-
séget. Bennem azonban inkább csak még több
kérdést vetett fel:

– Mikor mondhatom, hogy ismerem a másik
embert?

– Mi alapján dől el, hogy ki szimpatikus, ki nem?

– Hogyan ítélkezem?


– Melyik a „helyes(ebb)” ismeret, , amit 10 nap-
nyi megfigyelés és saját intuícióm által alkottam
meg embertársaimról, vagy tényleg a részint ver-
bális, részint nonverbális kommunikáció általi
„adatgyűjtő” tudás a mérvadó?

– Vajon önmagammal szemben is ilyen önismere-
ti problémákkal küzdök?

– Ha állandóan beszélek és kérdéseket teszek fel
önmagamnak, netán rólam szóló adatszerű in-
formációkkal tömöm a fejem, akkor egy szimpa-
tikusabb (de legalább is másmilyen) éneket ér-
zékelhetem, mintha „csak úgy” ülök, és figyelem
a légzésemet?

– Mikor mondhatom, hogy ismerem önmagamat?

– Hogy is van ez az egész?

A kolostori vipasszaná elvonulás óta eltelt bő
három év. Azóta volt időm a fenti kérdéseken
gondolkozni, beszélgetni róluk különféle embe-
rekkel. Meditáció során is számtalanszor felme-
rültek bennem ezek a gondolatok, igyekeztem a
témát egy másik, mondhatni kommunikáció-
mentes dimenzióból is megvizsgálni. A számta-
lan kérdés mellé egy választ biztosan kaptam:
meditálni (és csöndben lenni) érdemes, hiszen
ez többek között egy olyan életterre is kaput
nyit, amit a mai információs társadalomban
már igen nehezen lehet meglátni és megismer-
ni, pedig lehet, hogy sokkal fontosabb titkokat
rejt, mint gondolnánk. 



Károlyfi Judit

A macska tanítása



Ez egy régebbi történet, ami mostanában újra és újra eszembe jut. A megpróbáltatásoknak soha nincs vége. Lehet nyugalmas időszak – ideig-óráig –, aztán a szépséges élet újra fenyeget, hogy meg is vonhatja magát tőlünk! Nem minden úgy történik, ahogy mi szeretnénk, vagy amivel egyetértünk, és van, ami megtörténik akkor is, ha nem akarjuk. Mi ez az élőlény-szerűen működő, láthatatlan erő? Mi van ilyenkor a dolgaimmal, hova tűnik a tevékenység öröme, értelme? A közelmúltban a zen közösségben elmondtam ezt a történetet. Érdekes gyakorlat volt, hogy a kavargó gondolatokat össze tudom-e rakni egy történeté?

Most megpróbálom elmesélni újra:

Autózom a városból kifelé. Néhány nappal előbb baleset ért, valaki hátulról belénk rohant. Nagyon szerencsésnek mondható, hogy nem történt bajunk, én és a barátnőm – akit éppen orvosi kezelésről szállítottam hazafelé –, életben vagyunk, és csak az autó hátulja törött össze. Az okozó autós egy kicsit elájult, és mellkasát zúzta, ahogy ráborult a kinyíló légszákjára, de persze megúsza ő is. Mindennek az oka a tüsszentés – ahogy tőle megtudtam később –, a tüsszentés oka pedig a levegőben repkedő nyárfaszösz.

Úton vagyok, hogy intézzem az élet teremtette dolgokat, felkeressek egy ismeretlen embert, és rábírom, hogy ismerje el felelősségét. Újabb és újabb „helyzetek” jönnek létre a semmiből, csak azáltal, hogy kilépek otthonról. Akaratlanul is keresztezzük egymás útjait. BENE vagyok a cselekvésben, mert hiszen én élem, de egyúttal figyelem is azt, ami történik egyidőben, de valahogy eltávolodva tőle. Segít a rég megtanult képesség: Nem keseregni a megtörtént dolgokon, hanem megoldani a felmerült problémát. Most ez van. Ez legalább megoldható. Ismerős a városból kivezető út, egy nagyobb üzem mellett megyek el, eszembe jut, hogy itt vettük valamikor a vitorlás hajónkhoz az árbocrudat. (De régen is volt, amikor a vihar felborította a hajót, kitorpte az árbocot, ami eltűnt

a Balatonban.) Jót nevetek magamon, ahogy észreveszem, hogy nem az előttem, hanem *a bennem kanyargó úton* csapongok! Ahogy távolodom a városon kívülre, úgy lesz egyre zöldebb minden. A vezetés megy „robot” üzemmódban, és egyfajta meditációs utazássá válik.

Aztán egyszer csak meglátom a macskát, jóval előttem a jobb oldalon. Látom a szándékát, és azt, ahogy mozdul. Hosszú átlóban indul a túloldalra, hogy átérjen. Látom, hogy előttem átfér bőven, de a velem szemben jövőkkel a macska nem számol. Tekintete a túloldalra. Néhány másodpercnyi csak a történés, jóval több ideig tart leírnom. Csak a puffanást hallok, közben már tovább is haladok, és tudatosul bennem, hogy a macska terve nem sikerült, az életének és törekvéseinek feltehetően vége lett.

De mi is ez a bensőmet feszítő energia, amivel arra koncentrálok, ahogy megláttam a szándékát, hogy mire készül: bárcsak sikerüljön! Sikerüljön a törekvése! Mi történik velem? Fontos nekem egy macska szándéka, az hogy egy törekvés sikerrel járjon? Még akkor is, ha ez csak egy macska?

Az utóbbi idők történései következtében kicsit szomorú – a dolgoktól távolságot tartó – szemlélettel néztem a dolgokat, a sebzettségemből fakadó érzékenységgel. A cselekvéseim kapaszkodót adtak ugyan, de alapvetően elkeserített a kérdés, hogy a dolgoknak van-e értelme, ha bármikor vége szakadhat, életünk és tetteink eltűnnek...

Pont ez történt a szemem előtt, és pont ez a történés változtatja meg a szemléletemet? Rádöbbenek, hiába gondolok ezt-azt az értelmetlenségről, mikor a reakcióm valami egészen mást mutat! Ez a macska megmutatott nekem valamit önmagamról. Ha az ő terve fontos nekem, akkor fontosak lehetnek más élőlények törekvései, és ezek szerint még a saját terveim, céljaim is lehetnek fontosak? Úgy néz ki, igen. *Ez van! Még az is lehet, hogy erre már épülhet valami?*

Mireisz László

A hindu és a buddhista jóga



A védikus alapokra épülő hindu vallás, amit brahmanizmusnak is neveznek, és az ezt megreformáló buddhizmus filozófiai alapvetésében három jelentős eltérést állapíthatunk meg. Ezek: 1. *átman* (én, önmaga) – *anátman* (nem-én, önmagátlan), 2. *vidjá* (tudás) – *avidjá* (nem-tudás) 3. *nitja* (állandó, statikus) – *anitja* (állandótlan, dinamikus) ellentétpárokban foglалható össze.

A párok első tagjai a hindu vallás alaptételei, a másodikak pedig a buddhista tanítás fő tételei. A harmadik pár körébe tartozik az a kérdés is, melyet ebben az írásban röviden tárgyalunk, nevezetesen a hindu jóga és a buddhista jóga közötti különbség.

Az első ellentétpár tekintetében a Buddha tanítása egyértelmű: Értelmetlen bármiféle énről, önvalóról vagy önmagában létező entitásról beszélni, ha tudjuk, hogy minden összetett, és ami összetett az múlandó. Tehát a *szamszárá*-ban az *átma anátma*.

A második ellentétpár esetében megmutatkozik a hinduizmus és a buddhizmus leglényegesebb különbsége: A buddhizmus szerint semmiféle tudást nem kell elsajátítanunk ahhoz, hogy a tudati megszabadulást megvalósítsuk, mert ezzel a tudással már eleve rendelkezünk, hanem „csak” a tudatlanságunkat kell megszüntetni. Vagyis feladatunk nem a tudással van, hanem a nem-tudásunkkal. Nem kell törekednünk megszerezni semmiféle – különösen nem külső – tudást, látást vagy bölcsességet, hanem el kell hárítanunk azokat az akadályokat – mint például a tompaság, zavaró gondolatok, felzaklatott érzelmek és vágyak, vagyis a nem-tudást – melyek megakadályozzák az eleve meglévő tiszta tudat átélését. Ezért mondhatjuk a buddhizmus szempontjából azt, hogy a szabadság máris jelen van (csak el kell hárítanunk az ezt gátló akadályokat).

A harmadik ellentétpár megértéséhez a két vallás jógarendszerét érdemes megvizsgál-

nunk. Viszonylag egyszerű dolgunk van mert úgy a hindu, mint a buddhista jóganak van egy alapvető definíciója, kiindulópontja, melyeket össze lehet hasonlítani, meg lehet vizsgálni és amelyek alkalmasak arra, hogy ezekből levezetve – és ezt a hatalmas kérdéskört a lényegre leegyszerűsítve – átlássuk a két rendszer közötti különbségeket. S mivel mindkét vallási rendszerben a jóga a megszabadulás elérésének gyakorlatrendszer, ezért nem mellékes kérdés az, hogy miben térnek el egymástól.

A védikus alapokra épülő hindu rendszer hat létszemléleti irányzata közül (a hat darsana = *nyája*, *vaisésika*, *szánkhja*, *jóga*, *karma-mimánszá*, *védánta*) a jóga a gyakorlati megvalósítás rendszere, melynek szellemi alapvetéseit Patandzsali Jóga-szútrája foglalja össze, s melynek gyakorlati kibontása történik meg az ismert jógaszövegekben (Hatha-jóga-pradipika, Gheranda-szamhita, Siva-szamhita, stb.).

Patandzsali munkáját azzal kezdi, hogy megadja a jóga definícióját a következőképpen:

- 1.1. Íme a jóga kifejtése (*atha jóga-anusászanam*)
- 1.2. A JÓGA A TUDATFOLYAMATOK URALÁSA (*jógas citta-vritti niródhah*) Lehetséges fordítás még: tudatáramlások meggátlása, tudatmegnyilvánulások benntartása. Általános fordítás: a tudatfolyamatok kioltása, tulajdonképpen a megszüntetése.
- 1.3. Mert ekkor a Látó önmagában nyugszik (*tadá drastuh szvarúpe vasthánam*)
- 1.4. Máskor a tudatfolyamatok alakját veszi fel (*vritti-sárúpjam itaratra*)
- 1.5. Ezek ötfélék és lehetnek szenvedéssel járók és szenvedésmentesek (*vrittijah pancsatajjah klista-aklistáh*)
- 1.6. (Az öt tudatfolyam): helyes tudás, téves tudás, képzelgés, alvás és emlékezés (*pramána-viparjaja-vikalpa-nidrá-szmritajah*)

Ezek szerint a hindu jógi célja az, hogy a világi én (*dzsívátman*) tudatfolyamatait uralva – a *niródha* szó szigorúbb értelmezése sze-

rint kioltva, megszüntetve – elérje a tökéletes én (*paramáthman*) szabad állapotát, mert ekkor azonos az önmagában nyugvó Teremtővel (Brahmá). A jógai tehát a tudatfolyamatok megszüntetésének gyakorlataival olyan statikus állandóságot (*niťja*) valósít meg, amikor nincs tudatműködés, nincs megnyilvánulás, hanem csak az önmagában nyugvó Teremtő állapota áll fenn.

A jógácsára, vidzsnyánáváda, álambanáváda csittamátráváda neveken is előjövő buddhista jógának, mely leginkább Aszanga, Vaszubadhu és Maitreanátha nevéhez fűződik, szintén van egy jóga definíciója, mégpedig az egyik legfontosabb jógácsára alapműben, a Lankávatára szútrában, amely így hangzik: *Abhútaparikalpa-vászana-vaicitra-niródha*.

Az *abhuta-parikalpa* kifejezés általános fordítása „valótlan képzelgés”, de valójában ez a kifejezés az objektivitás és a szubjektivitás önmagában valóságosságának tarthatatlanságát fejezi ki. Az *abhuta* jelenti azt, hogy az objektivitás önmagában nem létezik vagyis realitást nélkülöző, a *parikalpa* pedig azt, hogy szubjektíve viszont illúzió. Tehát a jelenségek önmagukban nem léteznek, de léteznek *abhutaparikalpa* természetük szerint, vagyis léteznek, mint illúziók, tehát az *abhutaparikalpa* nem illúzió.



Ptandzsali szobra az indiai Haridwarban

A másik kulcskifejezés a *vászana*, melynek jelentése rendkívül összetett. Jelenti a tudatban nem tudatosan megmaradt benyomásokat, az elmúlt tapasztalás jelen tudatát, a memória által megmaradt tudást, a képzelgést, a téves elképzeléseket, a hajlamokat, vágyakat. Némely fordításban mint „nyomok” vagy „karma-csírák” formában jön elő. (A *vászana* gyöke a *vas*, melynek jelentése = lenni, megállni, tartózkodni valahol, vagyis múlt idejű léte utal, és amely etimológiailag összefügg az angol *was* = volt, *were* = voltak kifejezéssel). Mindent összevetve a *vászana* kifejezés nagy vonalakban lefedi azt, amit Patandzsali az 1.6.-ban az öt tudatfolyamként felsorol.

A *vaicitra* kifejezés jelentése: különféle, különböző. A *niródha* pedig a megszüntetést, uralást jelenti éppen úgy, ahogy Patandzsali jóga-szövegében.

Így a buddhista jóga definíció a következőképpen fordítható:

– A buddhista jóga a valótlan képzelgés vagyis az illúziók (által keletkezett) benyomások különféle megszüntetése. Vagy:

– A buddhista jóga a valótlan képzelgés vagyis az illúziók (által keletkezett) különféle benyomások megszüntetése.

Ez pedig azt jelenti, hogy amíg Patandzsalinál a *niródha*, vagyis a megszüntetés a tudati folyamatokra vonatkozik, addig a buddhista jógai azokat a tudatban felhalmozódó benyomásokat (*vászana*) szünteti meg, melyek „beárnyékolják” a tiszta tudatot, s melyek a szenvedést okozó cselekvéseknek a mozgatórugói.

A buddhista jógamesterek tanítása hat pontban foglalható össze:

1. A dolgok, „a dolog magában” (*vasztumát-ra*) vagy nem létezik, vagy megismerhetetlen. A lét nem más, mint tudomások összessége.

2. A tiszta tudat az alany és tárgy kettősségén túli princípium. S mivel a létezés az alany-akció-tárgy hármasságán nyugszik, ezért az alany és tárgy kettősségén túli princípium, vagyis a tiszta tudat azonos a tiszta akcióval, az alanytól és tárgytól mentes cselekvéssel. Mert a tiszta tudat azonos a „mindent tartalmazó tárház-tudattal” (*álajavidzsnyána*), a lehetőségek végtelenségével, az omniszcienciával és omnipotenciával, a mindentudással és a korlátlan hatalommal.

3. A tudatállapotok hierarchikusak. A hierarchia csúcán a megvilágosodás, mint akció áll.

4. A végső megvilágosodástól olyan tudati természetű jelenségek választják el az embert, mint a szenvedés (*klésa*), vászanák vagy a valótlán képzelgés (*abhutaparikalpa*).

5. A megvilágosodás olyan szellemi gyakorlatokkal érhető el, mint a tudat megismerése és a vászanáktól való megtisztítása, a tiszta látás (*darsana*), a lecsendesedés (*bháváná*), uralás (*nisthá*) és elmélyedés (*szamáddhi*).

6. Fel kell ismerni a dolgok (*dharma*) és a személyiség (*pudgala*) éntelenségét (*nairátmja*) és a lét illúzió természetét.

Mindehhez még hozzá vehetjük a 6. században élt Dharmakírti buddhista mester sokat idézett mondatait: Csak a „jelen”, az „itt”, a „most”, az „ez” valóság. Minden múlt, minden jövő, elképzelés, képzet, máshol lévő, általános és minden univerzális – akár konkrét, akár absztrakt – valóságot nélkülöző. A végső valóság a tettekre való alkalmasság jelen pillanata. A külső világ nem anyag, nem dolog és nem test, hanem erő, energia, felizgatott képzet. A külső világ képe következmény, a tettek eredménye.

Vagyis valóság az időben a jelen, a térben az itt, a világban az ember, az emberben a tudat és a tudatban az akarat, a tettekre való alkalmasság, s legfőképpen a megvilágosodás aktusa.


Mindezek alapján megállapíthatjuk, hogy a hindu és a buddhista jóga közötti leglényesebb különbség egyrészt abban áll, hogy míg a hindu jógik a végső állapotot egy olyan nyugalmi helyzetnek fogják fel, amiben minden mozgás és minden megnyilvánulás elnyugszik és beáll egy statikus nyugalmi állapot, vagyis a „látó önmagába honol”, addig a buddhista jógi a tiszta tudat tiszta cselekvésében szabadul fel és szabadul meg minden meghatározottságtól és magában az akcióban éri el a megvilágosodást. Ezért van az, hogy az eredeti jógácsára késői követői, például a japán, koreai vagy vietnámi zen a zazen mellett olyan cselekvéseket, utakat is megvilágosítónak tart, mint a teaszertartás, kert vagy virágrendezés, a harcművészet, az építészet vagy a szakuhacsi útja, vagyis az emberi élet bármilyen területe, melyeknek a végzése megvilágosító aktus lehet. Ugyanez megfordítva: minden emberi cselekvés megvilágosodást

és megszabadulást eredményez akkor, ha túl van az alany és tárgy kettősségén, vagyis – egyszerűen szólva – ha a cselekvés nem önös és nem eredmény-centrikus. De azonnal hozzátelhetjük, hogy semmivel sem könnyebb önfeledten és „hozadék nélkül” cselekedni, mint a legmélyebb, magnélküli meditációt megtartani. Ebből a szempontból nincs a két jógairányzat között különbség.

A másik fontos szempont a két irányzat között az, ami az elmondottakból is világosan következik, és amely a buddhizmus nagy erejét adja, hogy amíg a hindu jógi egy távoli lehetséges célként határozza meg a jóga végcéljét (*dzsívátma* → *paramátma* → *Brahmá*), addig a buddhista jógik számára a végső cél máris jelen van, csak el kell hárítani mindazt, ami ezt elfedi. Ezt fejezi ki az a mondás, hogy „ha nem vagy máris jógi, sosem leszel azzá”.

Az indiai buddhista jógik nagy korszaka után, amely a i. u. 3–6. század közötti időszakra tehető, a buddhista jóga távozott Indiából – véglegesen éppen a hindu reformmozgalom, a *védánta* (Badaradzana, Shankara stb.) megjelenésével – és Kinában, Koreában, Japánban, Vietnámban, majd a nyugati világban éledt újjá. Az Indiában maradt buddhista jóga hagyomány a *sziddhák* kultuszában, a tantrikus buddhizmusban élt tovább, de ekkor már elmosódnak azok a különbségek, melyek a két nagy vallási irányzat jóga-gyakorlatai között fennállnak. Jellemző példa erre, hogy jónéhány sziddha, mint például Kanha-páda, egyaránt szerepel úgy a hindu, mint a buddhista sziddhák hagyományvonalában, mivel a buddhizmusba bekerültek olyan *hatha-jóga*, *bakti-jóga* és *pránájána* gyakorlatok, melyek korábban a hindu jóga ismérvei voltak.

A buddhista jóga nagysága tehát éppen abban van, hogy nem tolja ki a végső cél elérését egy majdani remélt állapotba, hanem beemeli a jelenbe, az *itt és most*-ba, valamint nem határolja el ezt az emberi cselekvéstől, hanem éppen annak legtisztább formájában, az önösségtől mentes és az üresség tudásának birtokában lévő tettben találja meg azt.

Ezért mondhatjuk zárszóként azt, hogy a végső valóság a tettekre való alkalmasság *jelen pillanata*. 

Némethy András

Haikuk

*Csak fehér kövek,
Sehol egy hókupac már.
Eljött a tavasz.*

*Messze merengve
ablak rácsán átnézek:
Kint langyos szél fúj.*

*Varjak kárognak,
ott egy harkály kopácsol.
Lelkem is dalol.*

*Ökörszem libben,
szerelmes lúdpárt figyel.
Ő egyedül van.*

*Nádasban kacsák,
felettük veréb száll el.
Tóparti béke.*

*A rigó száll már,
a kacsák is élednek,
alkotás készül.*

*Felfordult világ
zord zaját zengi apró
haldokló tücsök.*

*Elhulló szírom
visszaszáll a faágra?
Lepke csupán az.*

*Hullt szírom repül?
Lepke csupán az, mely
csendben tovaszáll.*

*Kint fény, bent sötét.
Kívül izzás, belül jég:
éledés, halál.*

*Már nem kell zokni,
csupasz talpamon egyre
keményebb a bőr.*

*Zsenge rügy ébred,
hideg éjszakákon még
könnyen megfagyhat.*

*Megeszem a rizst,
hogy utána szorgosan
mosogathassak.*

*Evés, ürítés,
kezdet, vég: mind egy kutya!
Meghozzák a fényt.*

*Megrágott Élet
csak mosogatás után
tisztultathatik.*

*Nem ismert ember
szíve hangja felcsendül
kis fadarabbal.*

*Hol szavaimnak
vége, ott a hangszerem
szája nyílik meg.*

Lászlók András

A tathágatagarbha tanítások kritikája a modern kelet-ázsiai zen buddhizmusban



A nyugati világban sokan a zenre egy némileg a buddhizmustól független, a zen élményre összpontosító, leginkább a kóanokban megjelenő irracionális jellemezhető mentális tréningként tekintenek. Ázsiában azonban a legtöbb zen irányzat bár a gyakorlat elsőbbségét hirdette, mégis szilárdan állt a mahájána buddhizmus talaján. A zenben megjelenő irracionális elemek nem egyfajta ismeretelméleti nihilizmus megnyilatkozásai voltak, hanem a buddhista filozófia keretei között nyertek értelmet. A kóanok furcsaságainak végső célja a gyakorló kibillentése volt a kettősségekben történő fogalmi gondolkodás sémáiból, hogy lehetővé váljon a valóság megkülönböztetéstől mentes intuitív megismerése (*nirvikalpa-dzsnája*).

A kínai *csan* részben a *madhjamaka* és a *jógácsára* irányzatok tanításaira támaszkodott, Kínában a fenti tanítások azonban hamar átértelmeződtek, illetve háttérbe szorultak. Az egyik legkorábbi fordító Cse Csien (Zhi Qian) a *szúnja*, *szúnjátá* és *tathatá* fogalmakat egyaránt a *pen-vu* (benwu) (本無) kifejezéssel fordította, amelynek a jelentése a taoizmusban „eredeti nem-lét” és azt a szavakkal kifejezhetetlen gyökér vagy alapvető „nem-létet” jelölte, amelyből a jelenségek keletkeznek. Ez a fordítás szolgálhatott alapjául az „üresség” ontológiai értelmezésének, amely megalapozta a *tathágatagarbha* tanítások későbbi befogadását. Kumáradzsíva (343–413) később az „ürességre” a találóbb *kung* (kong) (空) kifejezést használta, illetve az indiai *madhjamaka* mesterek értelmezését népszerűsítette, a nem-létezés fogalmát azonban sokan továbbra is gyakran összemosták az „üresség” fogalmával. Kumáradzsíva utódai a kínai *madhjamaka* gondolkodás legkorábbi képviselői Szeng-csao (Sengzhao) (384–414), illetve Csi-cang (Jizang) (549–623) az ürességet

még szintén a történelmi Buddha tanításaival többé-kevésbé összhangban, az „értelenség” elvének szellemében értelmezték. Mire azonban a *csan* kialakult, az évszázadok alatt a *madhjamaka* kínai népszerűsége csökkenni kezdett és a *csan* ürességfogalmát döntően már nem a hagyományos elképzelések, hanem inkább a *tathágatagarbha* tanítások határozták meg.

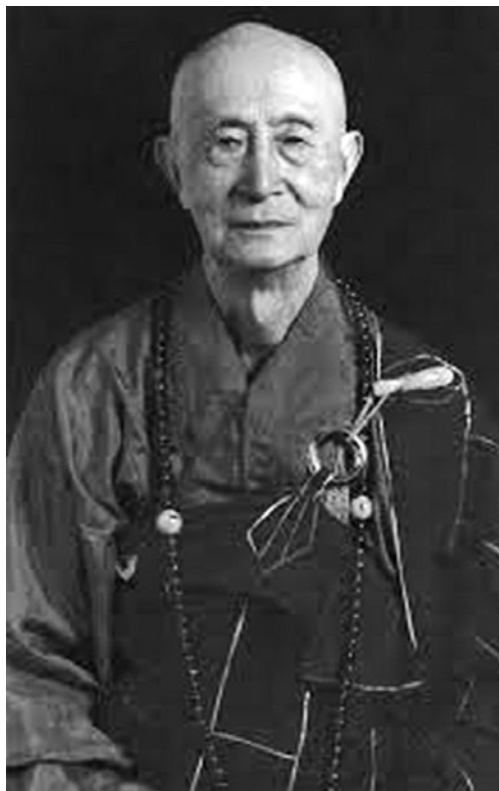
Az egyes kínai *jógácsára* irányzatokban idővel szintén háttérbe szorult az üresség indiai értelmezése és bár a nagy zarándok Hszüan-cang (Xuanzang) (602–664) és utódai igyekeztek a *tathágatagarbha* tanítások ellen fellépni, a folyamat már megállíthatatlannak bizonyult és végül Hszüan-cang tanításai is elvesztették vonzerejüket a kínai buddhisták számára.

A *tathágatagarbha* tanítások népszerűsége *A hit felkeltése a mahájánában* (大乘起信論, *Dasheng qixin lun*) című, valószínűleg Kínában keletkezett szöveg elterjedésével érte el csúcspontját. Az értekezés meghatározó volt mind a *hua-jen* (huayan), mind a *csan* tanítások kialakulása szempontjából. A *tathágatagarbha* a szöveg értelmezésében a jelenségek háttérben megjelenő változatlan, tiszta esszenciaként jelent meg. A „természet-keletkezés” gondolata szerint ez az esszencia – vagyis a „természet” – a jelenségvilág ontológiai alapja. A *tathágatagarbha* és *hua-jen* eszméknek a *csan* filozófiai háttereként történő felfogása legérettebb formájában talán Kuj-feng Cung-mi (Guifeng Zongmi) (780–841), illetve a koreai Podzso Csinul (Bojo Jinul) (1158–1210) műveiben jelent meg, de a fenti gondolatok végeredményben évszázadokra kijelölték a legtöbb kelet-ázsiai zen irányzat fejlődésének útját.

A nyugati összehasonlító vallástörténet módszereinek ázsiai elterjedésével azonban a *tathágatagarbha* tanítások diadalmenete váratlanul megtorpant. A tajvani Jin Sun (Yin Shun)

(1906–2005) *csan* mester a modern korban az elsők között ismerte fel a *tathágatagarbha* és a történelmi Buddha „éntelenség” tanításai közötti ellentmondást. Jin Sun előtt már több kínai mester hangoztatta, hogy a modern *csan* kolostori képzés kiüresedett, mivel elhanyagolta a szövegek elemzését, illetve a tantételek vizsgálatát és inkább a szövegek memorizálására, illetve a temetési és egyéb szertartások tökéletes kivitelezésének betanítására szorított. Ennek hatására a kínai *csan* napjainkra merő formalizmussá vált. Míg azonban Jin Sun tanítója Taj-hszü (Taixu) (1889–1947) főként a kínai buddhista gondolkodás keretein belül képzelte el a *csan* megújítását, Jin Sun az indiai *madhjamaka* tanításokhoz történő visszatérést szorgalmazta. Ennek megfelelően éles kritikával illette a *tathágatagarbha* tanításokat, viszont ennek ellenére nem akarta őket száműzni a *csan* gondolkodásból. A tanítások osztályozásának (*panjiao*) szellemében Jin Sun úgy gondolta, hogy a *tathágatagarbha* gondolata, mint „ügyes eszköz” részét képezheti a modern kínai buddhizmusnak. Végeredményben a hagyományos kínai osztályozási rendszer megfordítását tartotta szükségesnek, amely végső tanításnak a *tathágatagarbha* eszméjét tekintette, ennek megfelelően a *pradzsnjá-páramitá* szövegeket, illetve az ezekhez szorosan kötődő *madhjamaka* filozófiát további magyarázatot igénylő tanításoknak tartotta. Jin Sun véleménye szerint a hit a *tathágatagarbhá*ban bizonyos szempontból hasznos is lehet, hisz reményt adhat az embereknek ha tudják, hogy mindenki buddhává válhat. Jin Sun gondolatai azonban azt sugallják, hogy később mindenképpen át kell térni az „éntelenség” tanulmányozására.

Japánban Jin Sun véleményénél jóval szélsőségesebb eszméket hirdettek Matsumoto Siró (Matsumoto Shirō), illetve Hakamaja Noriaki (Hakamaya Noriaki) a „kritikai buddhizmus” (*hihan bukkyō*) mozgalmának megalapítói. A mozgalom a szótó irányzathoz szorosan kötődő tokiói Komazava Egyetem keretein belül bontakozott ki 1985 táján. A „kritikai buddhizmus” képviselői szerint a *tathágatagarbha*, illetve az ezzel szorosan összefüggő „eredeti megvilágosodás” gondolata egész egyszerűen nem buddhista tanítás. Véleményük szerint a budd-



Jin Sun *csan* mester


hizmus kelet-ázsiai eltorzulásáért főként az ősi helyi filozófiai eszmék a felelősek, amelyek hatása alatt egyes buddhisták nem tudták elfogadni az „üresség” indiai gondolatát és inkább a szubsztancialista értelmezés felé fordultak. Hakamaja mindössze a kelet-ázsiai buddhizmus két alakját emelte ki, mint követendő példákat a megvilágosodás helyes értelmezését illetően, a kínai Cse-jit (Zhiyi) (538–597) a *tien-taj* iskola legfontosabb tanítóját, illetve Dógen Kigent (Dōgen Kigen) (1200–1253) a szótó iskola japán megalapítóját.

Mivel a mozgalom tagjai nem csupán a *tathágatagarbha* gondolatát kritizálták, hanem részben a hagyományos japán buddhista etikát tették felelőssé a második világháború japán részvételéhez vezető nacionalista eszmék elterjedéséért, rövidesen rengeteg ellenséget szereztek maguknak. Matsumoto és Hakamaja emellett a kiotói filozófiai iskolát is támadták, mivel úgy gondolták, hogy nézeteik szintén támogatták a japán imperialista törekvéseket, elképzeléseik így a kiotói filozófusok körében sem arattak túl

nagy sikereket. Emellett néhány nyugati vallás-történész, például Peter N. Gregory is felhívta a figyelmet a mozgalom képviselőinek néhol kissé következetlen gondolkodásmódjára.

A nyugati zen szempontjából Jin Sun és a „kritikai buddhisták” elképzeléseit, helyesebben az ezen elképzelésekből fakadó vitát mindenképpen érdekesnek tartom. Úgy gondolom, hogy előbb-utóbb a nyugati zen is válaszút elé érkezik majd és meg kell határoznia saját elméleti alapjait. Amennyiben a nyugati zen a történelmi Buddha „éltelenségét”, illetve Nágárdzsuna „ürességét” választja, a kelet-ázsiai buddhista tanítások nagy részét el kell engednie, vagy legalábbis Jin Sun szellemében át kell értékelnie. Ha a nyugati zen kitart a főként a *tathágatagarbha* gondolatára épülő hagyományos zen gondolkodásmód mellett problémaként merülhet fel, hogy a modern korban lehetséges-e őszintén követni ezeket a tanításokat úgy, hogy tisztában vagyunk azzal, hogy a kelet-ázsiai buddhista eszmék az évszázadok alatt eléggé eltávolodtak a történelmi Buddha elképzeléseitől. Járható út lehet az is, ha az egyes zen közösségek nem köteleződik el a buddhista tanítások egyik irányzata mellett sem, hanem a tagokat a buddhizmus egészének megismerésére biztatják, és a közösségen belül minden tag maga dönti el, hogy melyik iskola tanításait tekinti gyakorlata elméleti háttérének. Ebben az esetben fontos,

hogy a zen közösségek megfelelő iránymutatást tudjanak nyújtani az egyes gyakorlók számára arról, hogy érdeklődésüktől függően milyen szövegeket tanulmányozzanak mélyebben. Ebből következően a zen közösségeknek szükségük lesz olyan tagokra, akik nem csupán egy szűk szeletét ismerik a buddhista hagyománynak, hanem rálátásuk van az indiai és kelet-ázsiai buddhizmus egészére, ellenkező esetben fennáll a veszélye, hogy az egyes tanításokat összemossák a gyakorlók. Ebben az esetben a legfontosabb feladat egy olyan közös nyelvezet kialakítása, amelynek segítségével az egyes meglehetősen eltérő irányzatok tanításai értelmezhetők, így mindenképpen támaszkodni szükséges a bölcsészettudományok eredményeire.

A nyugati zen közösségek megtehetik továbbá, hogy kitérnek a választás felelőssége és az egész kérdéskör vizsgálata elől és a zenre – a cikkem elején említett módon – a buddhista vallástól független, irracionális elemekben bővelkedő, főként a zen élményre koncentrálnak terápiaként tekintenek. Véleményem szerint a zen, mint a mahájána buddhizmus egyik legfontosabb ma is élő irányzata szempontjából talán ez utóbbi választás lenne a legkevésbé kedvező. Megemlítendő továbbá, hogy az utóbbi időben néhány pszichológiai tanulmány is felhívta a figyelmet a megfelelő háttér nélkül végzett meditáció veszélyeire. 



A Komazava Egyetemhez kötődő Zen Kulturális és Történelmi Múzeum oltára

Sallai Zoltán

Utazás, elvonulás




Szeretek utazni. Itthon is, külföldön is. Azt szoktam mondani, hogy más tájak, más emberek, más szokások és életmódok megismerése hajt. Minden esetben a pihenés, feltöltődés, élmények, ismeretek gyűjtése a cél. Azután hazajövök és megállapítom, hogy mennyivel jobb máshol, mint itthon. De a hazautazás előtti napon, mindig elfog a vágy, hogy menjünk már... haza! Miért? Úgy gondolom, hogy van bennem egy ősi ösztön, ami nagyon jó érzést okoz, ha érvényesül. Ez az utazások során felszínre kerülő óvatos, türelmes megfigyelés ösztöne. Egyfajta ősi vadász tulajdonság lehet, amivel a környezetet, annak változásait, reakcióit figyelem, hogy a 'zsákmány' ne tűnheszen el előlem. Ilyen zsákmány egy-egy természeti jelenség, egy érdekes épület, egy különleges utcarészlet, egy kavics, egy élőlény, egy ember, akivel kapcsolatba kerülök. Ha más tájon járok, sokkal nyugodtabb vagyok, jobban ráérek, több figyelmet tudok szentelni dolgoknak, eseményeknek. A szálláshellyel kapcsolatban is sokkal elfogadóbb vagyok, és a repülőtéren sem idegeskedem, hogy megérkezik-e a csomagom, vagy elveszett.

Van egy másik utazási cél is, az elvonulás. Érdekes ez a szó! El, von, elvon, vonul, vonulás. Valamit elvonok magamtól, valamitől elkülönítem magam fizikai értelemben és ennek következtében történik meg egyfajta belső távolodás valahonnan és egy közeledés valamihez. A hétköznapi figyelemlelkőtő tennivalóktól, a feszültséggel telt környezettől és emberektől, megválok a muszáj-feladatoktól, hogy végre befelé figyelve foglalkozhassak a tudatommal, megfi-

gyelhessem a reakcióimat, gondolataimat. Tehát keresek egy viszonylag ingerszegény környezetet, ahol kevés a muszáj-feladat (élem teszik az ételt, van hol aludni és lehetőleg csendes) és szemlélődöm, meditálok, csak létezek.

Miért ne tehetném meg ugyanezeket itthon, a hétköznapi életem során? Miért érzek készte-tést, hogy az elvonulások, az utazások csak eseti lehetőségekként legyenek jelen az életemben és miért nem állandósítom ezt? Miért érzem szükségét, hogy az ingerszegény – kellemes – napokat felváltsák a feszültséggel, magamra vett kényszerűségekkel terhes időszakok? Miért tudok néha vadász lenni és miért hagyom, hogy máskor meg zsákmány legyek? Miért ne valósíthatnám meg, hogy a hétköznapiakban legyek olyan, mint az utazásokon? Miért ne szemlélhetném úgy a környezetemet, az élőlényeket, az embereket, mint külföldön? Hiszen az a bizonyos vadász ösztön, a szemlélődés, a türelem, a megfigyelés, a tolerancia képessége ott van bennem akkor is, ott is! Ha hazautazok, akkor az azt is jelenti, hogy nem csak fizikai értelemben érek vissza a lakóhelyemre, hanem a tudatomban is hazaérkezek, a megszokásokhoz, a napi rutinhoz, a szokásos gondolatokhoz.

Tehát, ha elutazok, hogy megérkezek önmagamhoz, akkor, ha hazautazok, egyben elutazok magamhoz!


Keressük az utakat, előre akarjuk látni az irányt és aszerint eldönteni, melyiken haladjunk. Közben pedig, csak utazni kéne. Átutazóként megélni a lehetőségeket. Útnak tekinteni a megtettet. 

Nirvána

Egy újabb kifejezés, ami örvénylik a teljes homály és a mély meggyőződésekkel leírt állásfoglalások között. Megvilágosodás, belátás, átlátás, akként látás, és még sorolhatnám a fordításokat. Részletes leírásában olyasmik is

szerepelnek, hogy aki megvilágosodik, az nem tudja, hogy megvilágosodott, mert akkor nem szabadult meg a kettősség fogságából és a ragaszkodástól. Azt is olvastam, hogy a megvilágosodott olyan lény, aki már nem zuhanhat

vissza a létforgatagba, a hétköznapi látásmódba. Én sokkal egyszerűbbnek és kevésbé misztikusnak érzem ezt a fogalmat. A Dharma – a Tan – miről is szólhatna, mint az életünkről, a létezésről. Az egymásra utaltságról, a lények és a természeti jelenségek, az anyagi világ és a tudati változások közötti kapcsolatáról, a függetlenség lehetetlenségéről, a kívülállás és az egy igazság irracionálisáról. Aki átlátja, belátja ezt – és nem csak elméjével, mint tudást, hanem minden érzékével, a teljes tudatával –, az elsajátítja a nem ítélezést, a megkülönböztetés mentességét, az akként látását a dolgoknak, ahogy azok éppen vannak. A helyzeteket az adott pillanatnak megfelelően fogadja el és reagálásában nem a haszonelvűség, vagy az optimalizálás lesz a meghatározó. Döntéseiben, megnyilvánulásában, tetteiben nem ez egyéni, vagy a pillanatnyi

érdek motiválja, hanem a létezés fenntartásának szándéka. Ha megfelelően határozza meg életvitelének, gondolkodásának erkölcsi alapelveit, belső szabályait és céljait, akkor ezt a bizonyos tisztánlátást minden erőlködéstől – és ennek elérésére irányuló szándéktól – függetlenül eléri. Nem hiszek a tisztánlátás elérésének végleges meggarthatóságában, de abban feltétlenül, hogy aki megéli és felfogja ezt az állapotot, az újra és újra törekedni fog az elérésére és a minél hosszabb állapotban történő megtartására. Azaz a korábban említett alapelvei szerinti életvitelre. Aki küzd, az nem érheti el, mert a küzdelemre figyel és nem önmagára. Kívülre helyezi a figyelmét és mások befolyása alá hajtja magát. Aki a külvilágot tükörként tekinti, annak lehetősége van meglátni valós tudatát, így lehetősége van a változtatásra, amitől a tükör is tisztul. 

Fantomok, bábuk

Amarionettbáb integetett, a kisfiú viszonozta. Egyik táncolt, a másik utánozta. Pusztit kínált a báb, elfogadta a kisfiú. Közben a felnőttek nevettek, tapsoltak, szórakoztak. A bábnak derűs arca volt, mozdulatai finomak, és nyugodtak voltak. A kisfiú sem esett neki vadul, csak méregette, nézte, utánozta. Pedig a zsinórok jól látszottak, mint ahogy a felnőtt is, aki irányította.


Azt mondja egy felnőtt, hogy ha barátságos arcot mutatunk, akkor barátságosan állnak hozzánk, míg ha irritálót, akkor ellenségesen. Azt mondja egy másik, hogy ha muszlim ruhát húzol, ne csodálkozz, ha elutasítóan néznek rád, ha azt lesik, hátha egy kardot rejtasz a ruhád alatt, és mindjárt kaszabolni kezdesz.

Úgy tűnik, valóban fantomokat látunk magunk körül. Mindaddig fantom a másik, amíg nem válik emberré meta-, vagy verbális kommunikáció közvetítésével. De ezek értelmezése is csak rajtunk múlik! Hová jutottunk a bizalommal? Amíg nem bizonyítod ártatlanságodat, addig bűnös vagy? Potenciális terrorista? Pusztán azért, mert barna a bőrod és felveszel egy muszlim ruhát?

A kisfiú nem fantomot látott. Neki a fabáb is élt. Vajon a kommunikációja miatt? Nem hi-

szem. Pedig egy fabábut csak egy élő mozgat, és az veri át a kisfiút eljátszott érzelmekkel. Ki mozgat kit? Ki ver át kit?

És nekem hányszor jön szembe a fabábu? Tudok-e kisfiúként bizalommal lenni, vagy gyanakodva fantomná teszem én is a másikat? Mi alapján gondolom, hogy a másik bábú milyen érzelmeket mutat?

A kisfiú csak rátekint arra, ami előtte van. Előfeltételezés és ítélet nélkül. Kíváncsian, megismerésre készen, nem mérlegelve a lehetséges következményeket, amolyan lesz, ami lesz alapon. Azután majd szépen benne is kialakulnak a félelmek, a fenntartások, az előfeltételezések, elkezdi szeretni a science fictiont, mert ott biztosan lehet tudni, hogy az egészét csak kitalálták. És lassan elvész a kisfiú, aki majd felnőttként – ahogy öregszik – elkezdi keresni a fabábut, az utat, a tisztaságot, az őszinteséget, hátha megtalálja egykori önmagát. Pedig a lehetőség végig ott van benne! Megteheti, hogy nem fél a világtól, hogy bizalommal van minden és mindenki iránt. A csalódás még nem veszi el tőle a bizalmat a következő valaki, valami iránt! Csak a kisfiún áll, az ő döntése határozza meg az egész életét! 



A CSORDA
Némethy Krisztián festménye

Szeremley Levente

Újra a hegyekben



◆ Három napig voltam kint a hegyekben. Húsz év bolyongás után tértem vissza újra – most, hogy ismét a teljes céltévesztés állapotába kerültem. Éreztem, hogy meg kell ráznom magam, különben végképp elnyel a Turba, ez a sötét gomolygás, amely lassan megbetegít és elpusztít. Annak, hogy ismét a Gerecse felé vettem az irányt, volt némi szimbolikus felhangja, hiszen húsz évvel ezelőtt ott történt az első nagy tudati áttörés és így a régi szál újbóli felvételeként is gondoltam erre, ugyanakkor semmiféle garanciát nem láttam arra nézve, hogy újra sikerülhet. Sőt, inkább attól tartottam, hogy időközben olyannyira elvesztettem megszólíthatóságomat, hogy rajtam már ez sem segíthet – de szerencsére tévedtem. Már az első nap nyilvánvalóvá vált, hogy bizonyos dolgok pontosan úgy történnek, mint akkor. A hosszú, monoton és fárasztó menetelés, amely keringésbe hozza az energiákat, az erdő fraktálmintázatai, melyek természetes észlelési sémákat elevenítenek fel, és az időben folyamatosan változó táj, melyeket a tudat analógiás azonosságok szabad asszociációi által lekövet, visszajuttatott ugyanabba az erővel telt és tisztánlátó szellemi alapállásba. Ez volt a legfontosabb tapasztalat. Ez ugyanis nem filozófiai-ideológiai kérdés, mint amibe annyi időn keresztül bele voltam bonyolódva. Ez a létünk alapjait jelentő valóság letapogatása, egy olyan bizonyossággal és mély megnyugvással eltöltő tapasztalat, amely szinte kikerülhetetlenné teszi valamiféle vallásos felismerés kimondását. Mindegy honnan indulsz. Nem vagyok fundamentalista, de értem, bármilyen nyelven mondják is. „Megismerni az Atyát, az Ige eleven ereje által”.

◆ Középkorban, rajzszakkörön szembesültem először a problémakör egyik megjelenési formájával. Számomra magától értetődő volt, hogy amikor portrét rajzolok, először egy vázlatot készítek, amelyben felmérem a főbb arányokat, majd ezen belül fokozatosan haladok a részletek kidolgozása felé. Ez tulajdon-

képpen egy iterációs módszer, amely során ugyanaz a művelet ismétlődik egyre kisebb léptékekben, a folyamat határértéke pedig a szakkör tulajdonképpeni célja, a valósághű kép megrajzolása. Éppen ezért megütközéssel konstatáltam, hogy voltak, akik nem így gondolkodtak, hanem egy pontból kiindulva rögtön a részletek kidolgozásával kezdték, majd ehhez ragasztották a további részleteket. Ez a kezdő pont gyakorlatilag kivétel nélkül a szem volt – talán abból a megfontolásból, hogy ez az arc legfontosabb része, hiszen mint köztudott „a szem a lélek tükré” – a végeredmény pedig minden esetben ugyanaz volt: a tetszetősen kidolgozott részletek ellenére az arc arányai teljesen elcsúsztak, felismerhetetlenné torzítva a karaktert.

◆ A második nap reggelén fáradtan, kialvatlanul ébredtem. Egész éjjel esett az eső és heves szél fúj, én pedig félálomban forgolódtam a sátramban, a kemény laticelen. Meglepetésemre izzó parazsat találtam az előző esti tűz hamujának mélyén. Felélesztettem a tüzet, főztem egy levest, aztán hanyatt feküdtem és a szürkén gomolygó eget bámultam. Egyszer csak két holló jelent meg a tisztás felett, egyetlen hang nélkül. Tettek néhány kört, láttam, ahogy kíváncsian tekergetik a fejüket és engem nézegetnek, én pedig őket, aztán elvitorláztak. Különös kapcsolat volt. Melegség költözött tőle a szívembe. Lélekben utánuk repültem. Gondolatok indultak el bennem, amit elkezdtem hangosan kimondani.

◆ Egy modern vallási ideológia hívta fel a figyelmem az evolúció elmélet anomáliáira, valamint arra, hogy lennie kell egy darwini kereteken kívüli hatásnak is, ami az evolúciót befolyásolja. A kreacionizmus vagy intelligens tervezettség irányzat hívei a darwini elmélet alapján nem értelmezhető evolúciós ugrások egész tárházát gyűjtötték össze, amit a teremtő Isten indirekt bizonyításának tekintenek.

A darwini evolúció elmélet három feltétele közül kettő – az öröklődés és a változatosság – az evolúció belső mechanizmusaira vonatkozik (genetika, mutáció). A rendszerben rejlő variációs lehetőségek leszármazásbeli sorozatai egy geometriai hálót képeznek (értékkészlet), melyből a harmadik evolúciós tényező, a természetes szelekció választ ki konkrét, történeti útvonalakat. A kiválasztódást alapjában véve a rátermettség szempontjából szokták értelmezni, ami a stratégiák és a külső élettér komplexenter viszonyáról szól. Ez a megközelítés tehát az evolúció anyagi mechanizmusából indul ki és nem foglalkozik a folyamat hajtóerejével, pedig az energetika a folyamat ugyanolyan elválaszthatatlan része, mint a mechanizmusok, melyeken keresztül kifejti hatását. Az evolúció adekvát elméleti kerete ezért valójában a termodinamika, amely az anyag-energia fluidumot egységesen kezeli. A termodinamika pedig olyan – a darwini kereteken kívül eső – törvényszerűségeket is megfogalmaz, amelyek az evolúciós ugrások, ill. a ciklikus evolúció magyarázatául szolgálhatnak.

Tudjuk, hogy a nyílt rendszerek kvázi egyensúlyi állapotai, történeti jellegükből adódóan specifikus geometriákban valósulnak meg – egész pontosan skálafüggetlen hálózatokban. Ez az elrendeződés biztosítja a rendelkezésre álló tér lehető legjobb kitöltését (entrópia maximum) és az energia áram legkisebb ellenállását (energia minimum), vagyis a minimális szabadenergiájú állapotot. Amikor az önszerveződés során létrejön egy új paradigma („a mennyiség átfordul minőségbe”), az evolúció bizonyos értelemben újra indul, hiszen egy korábbinál jóval hatékonyabb stratégia számára nem okoz különösebb nehézséget az addigi életformák leradírozása a térképről. Az élettér relatív tágassága (ill. a környezet nyomásának csökkenése) az új paradigmában rejlő lehetőségek kibontakozásának kedvez (molekulaszám növekedéssel járó reakciók), más szóval a kezdeti stádiumban az elemek kombinációs lehetőségei határozzák meg a folyamatot. Nevezhetjük ezt a ciklus darwini periódusának is. Az elemek kombinációs lehetőségei mentén kifejlődő geometriai háló azonban nincs fedésben a termodinamikai egyensúly skálafüggetlen geo-

metriájával, így az önszerveződés előbb-utóbb instabilitásba viszi a rendszert. Ilyenkor kerül előtérbe egy nem darwini evolúciós mechanizmus. A rendszerben felhalmozódó potenciális szabadenergia az instabilitási ponton átbillenve az egyensúly felé irányuló, földcsuszamlásszerű átstrukturálódást idéz elő. Az új struktúrák kialakulását ekkor az egyensúlyi geometria topológiája és az addig kifejlődött elemek kapcsolódási lehetőségei együttesen határozzák meg, valahogy úgy, mintha egy lego készletet rázogatnánk egy domborzatos felületen. A gravitáció a völgyekbe kényszeríti a lego elemeket, ahol azok a komplementer hatás miatt rendeződnek. A potenciálfelületként működő egyensúlyi geometria tehát egyfelől nyomás alá helyezi az átrendeződő félben lévő anyagot (molekulaszám csökkenéssel járó reakciók), másfelől pedig szelekciós hatással van az abban rejlő kombinációs lehetőségekre (lásd. informatikai paraméterek: komplexitás (S), rend (H), idő (T)).

❖ Kezdetben még turista vagy, aztán egyre gyakrabban veszed észre, hogy spontán rácsodálkozol a körülötted vonuló szépségre, vagy megérted a sorsproblémáidat anélkül, hogy gondolkodnod kellett volna rajta. Végül, amikor már napok óta hallgatod a szél zúgását és nézed a fák szabálytalan szabályosságát, azon veszed észre magad, hogy egy gondolatlan, mély belső nyugalomba kerültél. Olyan, mintha valami jó szándékú, magasabb értelem érintene meg, és azt tenné veled, ami neked a legjobb, amit öntudatlanul mindig is szerettél volna, de lázálmaidban vergődve nem találtad a módját.

◆ Az ipari forradalmak előtt a technológia fejletlensége a memetikai életet erős szelekciós hatásoknak tette ki. Az egyszerű technológiák a közösségi munkamegosztás révén válhattak életképes stratégiai eszközökké, így a túlélést biztosító gondolkodásmódok a közösség minden tagjára nézve kötelező érvényűek voltak. Önmegvalósítás a modern individualista fel fogás értelmében nem létezhetett. A memetika evolúciós nyomása nem kérdőjelezte meg a gondolkodás alapstruktúráit, így az egyéni képességek kibontakoztatása adott mesterségek elmélyítése irányába terelődött, vagyis az

alapstruktúrára épülő felhangok világába. Az ipari forradalmak ezt a helyzetet alapjaiban megváltoztatták. A munkaerő gépesítése nyomán felszabaduló szellemi kapacitások pozitív visszacsatolással erősítettek rá a technológia fejlődésére. A hatékony technológiák megjelenésének köszönhetően memetikánk létfenntartásunkra vonatkozó része minimálisra csökkent, miközben kinyílt egy globális léptékű virtuális élettér, amelyben a memetikai evolúció szinte peremfeltételek nélkül, belső tulajdonságai mentén tudott kibontakozni. Tudati szempontból ez egy teljesen új helyzetet teremt. Az ipari forradalmak előtti korok emberének tudatosságát egy olyan memetika határozta meg, amely az emberi mivoltának alapjait jelentő ösztönös szükségleteire épült, ezért identitását természetyszerűleg a sajátjának érezhette. Ma azonban a különféle memetikai entitások olyan tömege áraszt el minket, amelyhez alapjában véve semmi közünk, hiszen a miénktől független élethelyzetek-, motivációk- és érdekeltségek nyomán jöttek létre – mégis akarva-akaratlanul, de bekerülnek a tudatunkba és kifejtik hatásukat. Azt gondolhatnánk, hogy a személyi szabadságjogok biztosítása és a jóléti társadalom változatos önmegvalósítási lehetőségei felszabadítanak minket minden külső elnyomás alól, és így végre kreatív önmegvalósításban, önmagunkkal összhangban, boldog flow-ban élhetjük az életünk. A tapasztalat ezzel szemben az, hogy tömegesen jelennek meg önmeghasonlástól győtrődő, mentális zavarokkal küzdő, bolyongásszerű útkeresésben leledző emberek. Vajon mitől olyan elviselhetetlen a lét könnyűsége?

➤ Céltalanul indultam. Nem tudtam hová indulok és meddig fog tartani. Egy dolog volt biztos: ahol eddig voltam, ott nincs maradásom. A hegyek közé mentem, be a sűrűjébe. Ősz volt, délután volt, nyomasztó szürke felhők és csönd. Egyszer csak önkéntelenül megálltam, néztem a vaddisznós helyet, a fenyőerdő szélét, a szürke eget és E. emlékét. Mindez eggyé vált. Nem én voltam és a táj, nem az, amit gondolok, hanem egyetlen mindent kitöltő tapasztalat, és a látvány közvetlen hordozója volt ennek a tapasztalatnak. Nem tudom meddig, de gon-

dolatok nélkül csak álltam és meredtem, és én voltam a látvány. Akkor kezdődött minden. Aztán elindultam és estére elértem egy sziklás hegyoldalba. Besötétedett mire összeszedtem a fát. Meggyújtottam a tüzet és a hálósákkal takarózva leheveredtem mellé. Hideg őszi este volt, sűrű köd szállt le, néha még a közelemben lévő fák körvonalait sem láttam. Megnevezhetetlen feszültség, súlyos terhek nyomták a lelkem. Az volt az érzésem, hogy pillanatokon belül megtámadnak. Én nem látok semmit a sötétben, engem viszont messziről látni. A lelkem legmélyéig ható rettegés lett úrrá rajtam, de nem tudtam az okát és nem tudtam ellene tenni semmit, nem volt semmilyen kapaszkodó. Végül valami félálomba szenderedtem, de egy idő után arra ébredtem, hogy egész testemben remegek. Kialudt a tűz. Dobtam egy párat az odakészített halomból, mire az feléledt. A nyomás a lelkenem nem szűnt, de megint elaludtam. Aztán megint kialudt a tűz, megint felébredtem, megint dobtam rá, majd újra elaludtam. Ez néhányszor megisméltődött. Az egyik alkalommal aztán valami történt. Nézem bele a sötétbe ugyanazzal a látásmóddal, mint délután a vaddisznónál. Nem volt hová menekülni, mert nem volt egyáltalán semmi más csak a félelem. És akkor egyszeriben megtörtént. Önkéntelenül tettem meg egy mozdulatot, ami a szabadság mozdulata volt. Kint voltam, végre kint, leírhatatlan térségekben. Váratlanul, megmagyarázhatatlanul, kétségek nélkül, felszabadító bizonyossággal.

◆ Működik valami örvényszerű hatás a tudatunkban, ami mindent egyetlen, centrális pont felé húz, de tekinthetjük ezt egyfajta tudati gravitációnak is, ami a memetikai anyagot tömbösíteni igyekszik. Ez okozza az észlelés érzékenységének elvesztését, a házasságok megromlását, a gondolkodás bemerevedését idős korban. Memetikai értelmezésben elég világos a képlet. A mémeknek nem érdeke a változtatás, hiszen független replikátorként alapvetően a saját túlélésükre játszanak. Az örvény jelleg pedig abból adódik, hogy túlélési esélyeik javítása érdekében hajlamosak ún. mémplexekbe szerveződni (molekulaképződés, entalpia csökkenés), amibe azonban csak egymást erősítő tartalmak

férnek bele, a koherenciát megbontó elemeket a rendszer kiveti magából (kognitív diszszonancia, háritó mechanizmusok). A növekedés kezdőpontja ezért alapjaiban meghatározza az egész felépítményt. A különböző tudatokat úgy is modellezhetjük, mint amelyek ugyanabból a memetikai szeméttengerből emelkednek ki, különböző pontokon meginduló memetikai kristályosodás által. Olyan ez, mint portrét rajzolni a szempillából kiindulva.

Van azonban a tudatnak egy másik fontos képessége is, amely éppen az efféle örvényekből való kiemelkedést teszi lehetővé. Buddhista terminológiával meghaladó bölcsességnek nevezik azt a felülemelkedett tudatosságot, ahonnan egyfajta mandalaként tudjuk kezelni – átlátni, létrehozni, újra teremteni – a saját gondolkodásunkat. A tudatosságnak ez a mozgása kijelöl egy koordináta rendszert, melynek egyik tengelyén a perspektíva tágassága szerepel, a másikon pedig a műveleti térben elfoglalt pozíció. A tér kinyílása az ősergia forrása és a komplex viszonyok átlátottsága felé visz. Innen akadálytalanul és egyetlen lépésben elérhető a műveleti tér bármely pontja. A tér (fókusz) beszűkülése a műveleti tér lokalitásaiba visz. A tudat ilyenkor eszközzé alakítja önmagát a stratégia operatív lépéseinek elvégzéséhez. Ideális esetben az átmenet akadálytalan, és a tudatosság a tér-idő változásainak megfelelő időzítéssel ingadozik a két pólus között. A repülés ilyenkor a pilóta kontrollja alatt áll. A műveleti tér örvénylő (ön-szerveződő) tulajdonsága miatt azonban megvan a veszély, hogy a pilótát behúzza. A repülés ilyenkor memetikai kontroll alá kerül, amit sodródásnak nevezünk.

❖ Néhány óra gyaloglás után erőt vett rajtam a kedvetlenség, elgyengített a kialvatlanság. Egy fennsíkra értem, egy ligetes erdőbe. Szürkeség, szél és a fák zúgása. Megálltam pihenni, mert fáj a gyulladt vállam, aztán néhány perc után, amikor vettem volna vissza a hátizsákot, megálltam a mozdulattal. Rájöttem, hogy nincs tovább hová menni. Ott álltam a semmi közepén, minden irányban ugyanaz volt, barátságtalan, kietlen szürke magány. Az egyetlen dolog, ami egyértelmű volt, hogy aludni szeretnék. Egy ideig még toporogtam, nem tudtam mit tegyek.

Végül előbányásztam a hálózszakot és egy kis facsoport tövében leheveredtem. Mielőtt álomba merültem volna, azon gondolkoztam, mit is kellene most csinálnom? Menjek egész nap? Azt sem tudtam, hol vagyok, és emerre megyek. Menjek azért, hogy lefáraszam magam? De hát nem volt semmilyen célom. Maga a tapasztalat érdekelt, bármi legyen is az. Nincs megírva semmi, mi történjen. Az alvás is egy tapasztalat. Sok időm van még. És ahogy alámerültem, eltöltött egy nagyon jó érzés. Nem igazi álom volt, hanem valamiféle félálom. Mindvégig hallottam az erdő zúgását, ahogy feltámad a szél, aztán egyre közelít a zúgás, áthalad felettem, végül eltávolodik. Időnként kikukkantot-



Szerelemley Anett festménye

tam a hálózszak alól, és volt egy pillanat, amikor úgy éreztem, most bármit teszek, azt a lelkem legbelső pontjából teszem. Tudtam, hogy itt nem fog senki rám találni. Tudtam, hogy itt semmi dolgom nincs. Csak figyelni a szél zúgását, és mindazt, ami a tudatomban felmerül. Úgy jöttek és mentek a félálom képzetei, ahogy a felhők haladtak át az égen. Több mint három óra telt el, mire felébredtem. Tökéletesen pihentem, egyensúlyban és nyugalomban. És akkor már tudtam, hogy nem megyek tovább. Fát gyűjtöttem, tűzrakó helyet építettem, tüzet gyújtottam és főztem. Az egész környéket feltűrták a vaddisznók, annyi hely nem volt, hogy sátrat verjek, a tűz mellett azonban találtam egy kényelmes vaddisznótúrást, ott heveredtem le. Estére kitisztult az ég, végignéztam a naple-


mentét, a sötétedést, a hold útját a fák között, és a pirkadatot, egészen reggelig. Aznap éjjel végre kialudtam magam.

◆ Az utazás azzal kezdődik, hogy beírom a GPS-be a célállomást, aztán jobbra, balra, egyenesen és már ott is vagyok. A térkép skálafüggetlen struktúrája abban az egyszerű tapasztalatban jelenik meg számomra, hogy kezdetben alsóbbrendű utakon haladunk, aztán sokáig autópályán, aztán megint alsóbbrendű utakon. Az autópályán csak bámulok előre, nyomom a gázt és kerülgetem a kamionokat – kitűnő alkalom ez a szituációtól eloldott gondolkodásra. Az utolsó szakasz kanyargós útjain aztán fel kell ebből ébredni. Legutóbb, miközben a kanyarokat levágva próbáltam eltalálni a flow-hoz szükséges íveket és sebességeket, felötlött bennem egy régi gondolat. Az alaphang és a felhangok rendszere. Ebben az esetben az út, a maga fizikai mivoltában feleltethető meg az alaphangnak, a vezetési stílus pedig a felhangoknak. Az alaphang teljesen kötött. A-ból B-be csak az úton tudsz eljutni, a szántóföldeken keresztül például nem. Az út által behatárolt térrészben azonban van némi mozgástér, ami lehetőséget ad különféle vezetési stílusok megjelenítésére. Ez a mozgástér sok vagy kevés? Attól függ, ki kérdezi – mindenesre akár sok, akár kevés, az alaphang kötöttségei nélkül stílusokról sem beszélhetnénk. A vezetési stílus szabadságáról csak annyit, hogy bármilyen stílusban is vezet az ember, egész úton az autó kezelésének rutinműveleteit ismételteti. Ez volna tehát az autózás szabadság szimbólumaként is számon tartott világa. Abba most nem is mennék bele, hogy mi várja az embert, amikor reggel kiszáll az autójából és belép egy multi cég kapuján. Az egész csak annyiból érdekes, hogy ha találomra ráböksz valakire, büszkén el fogja mondani, hogy ő egy szuverén egyéniség, miközben olyan a mozgása, ahogyan a GPS elvisz A-ból B-be. Szóval, mi a helyzet a szabadsággal?

➤ A kilencedik napon, az utolsó éjszakát egy félkör alakú szakadék peremén töltöttem. Amikor délután a hegyerinc felől megérkeztem, nagy riadalom és patadobogás támadt. Néhány pillanattalig őzek és valami csavart szarvú állatok néz-

tek fel rám vagy negyvenen, aztán nagy robajjal elmentek. Aznap éjjel nagyon hideg volt. Egész éjjel nem aludtam. Tüzet nem gyújtottam. Fekvőtámasz állásban próbáltam valami meleget termelni. Másnap fizikailag és lelkileg kimerültem, mégis békével a szívemben haza indultam. Fogalmam nem volt hol vagyok, elindultam hát egy irányban. Lábatlanul lyukadtam ki. Úgy néztem körül, mint aki másodszor született.

◆ Indulás előtt a két test (a pilóta és az ernyő) különválnak, lazák a zsinórok. Az ernyőt úgy kell a földön egyenletesen kiteríteni, hogy amikor a szél belekap, rögtön a repülésre jellemző elrendeződést vegye fel. Az elemelkedéshez legalább egy minimális sebességre van szükség a környező levegőhöz képest. Ez biztosítja az ernyő megfelelő geometriában való kifeszülését, ill. az azon keletkező felhajtóerőt. A start első fázisában egy kisebb sebesség mellett először az ernyőt feszítjük ki, majd a pilóta a kupola alá mozogva felveszi a repülési pozíciót és egy nagyobb sebességgel nekifut. A felhajtóerő ezáltal oly mértékben megnő, hogy képes legyőzni a pilóta tömegéből eredő gravitációs erőt. Előfordul, hogy induláskor az ernyő asszimmetrikusan töltődik fel. Ilyenkor nem a feltöltődött rész fékezésével várjuk be a másik fél kifeszülését, hanem a gyorsítás növelésével feltöltjük az ernyő másik felét is. Ellenkező esetben fennáll a veszély, hogy az ernyő összeomlik.

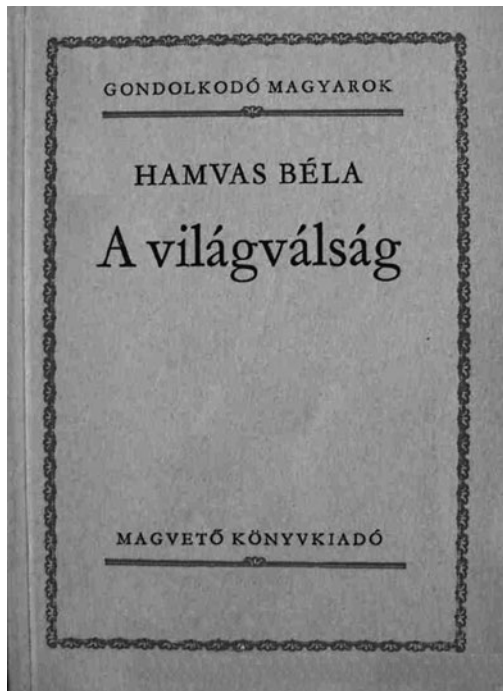
◆ A hegyeket nézve hátradőltem és arra gondoltam, mennyi mindent összeolvastam a szellemi útról és mennyi értelmetlen erőfeszítés származott belőlük. Most mindezt magam mögött hagyva kijelentem, az Út, amin járni érdemes, önmagát nyilatkoztatja ki. Nem könyvekből és nem hallomásból ismerem meg, hanem önmagamban ébredő ereje által. Nincs szükségem a hagyományok módszereire, csupán egy döntésre. Minden más, ami karakter és tudás, és ami a tűz megformálásához kell, a tapasztalat nyomán épül fel bennem. Rendelkezem minden képességgel, ahogy az előttem járók is. Itt születik, a Földnek ezen a pontján, ebben a korban, ebben a tudatban, ezekből az ismeretekből – de az egyetemes bölcsesség megnyilatkozása által. 

Lengyel Zsolt

A zen buddhizmus és a neoklasszikus keresztény teológia



A „neoklasszikus teológia” megnevezést a művészeti irányzatoktól kölcsönözheték a folyamatteológusok éppen azért, hogy megújítást próbáljanak véghezvinni egy olyan kényesesen veszélyes területen, mint a vallás. Az emberekben az értékörzés és értékmentés vágya a nagy válságok idején mindig előtérbe került a művészetekben, az irodalomban, a költészetben. A múltból merített klasszikus témákat, formákat – kerülve a sematizmus csapdáit – új, aktuális nézetekbe helyezték. A klasszikus keresztény teológia is reformálódott, de az ember lélektani, társadalmi, élettani helyzete nagyon megváltozott, mondhatni ismét válságossá vált, ha nem is a háború vagy más társadalmi válság miatt, de sokkal súlyosabb helyzetbe került. Ebben a tömegkrízissé vált népbetegségben az értékrendek felbomlásának, a vallástalanságnak, a modern apokaliptiszisnek következményeit láthatjuk.



Hamvas Béla írja *A világválság* című művében: „A vallástalanság az, amit Nietzsche példálul nihilizmusnak hív: a transzcendens kapcsolat hiánya, ateizmus, irreligiozítás, belső elszegényedés, az élet ellaposodása, ez a »malum metaphysicum«, amelynek tünetei: államok felbomlása, társadalmi zavarok, gazdasági válság, morális törvények semmivé válása, ez fűti a modern technokráciát, a terrorisztikus államalakulatokat, korrupciót, közönyt, türelmetlenséget és züllést. A modern apokaliptika középpontja: a vallásos válság.”

Hamvas Béla szociológiai-teológiai veszarhangjának bongása a mai világban hallható igazán. Szükség van-e egy újabb reformációra?

Nem feltétlenül a dogmatikai kérdések újratárgyalását értem ez alatt, sem pedig bármilyen újító társadalmi reform kísérletét, hanem egy olyan megértési mintázat kialakítását, (saját magam számára is), amely a keleti buddhista tanok és a keresztény teológia, ezen belül is egy új szemlélet, a folyamatteológia és folyamatfilozófia közös értékeinek a vizsgálatán keresztül önnön vallásos gondolkodásunk szellemi megújulásához vezethet, hogy megtalálhassuk helyünket létünk történései között, visszataláljunk az emberi normalitás, a *status absolutus* állapotához.

Mindezek mellett egy teljesen új dimenziót is nyithat a buddhista tanok megértésében is. Ezért érdemes a folyamatteológiát és folyamatfilozófiát, a keresztény teológiát és a buddhizmust „konkreszcenciába” (szerves összenövés) kényszeríteni egy kis időre, hogy a frissen beoltott, idegen „anyagok” kontrasztban, de ugyanakkor harmóniában is, úgy formáljanak, hogy az igaz értékek, minőségek folyamatosan változó szövetneke a szimbiózis új megvilágításában nyerjék vissza a ragyogásukat.

Egységben, majd külön-külön is megállják a helyüket.



Hamvas Béla, Szentendre, 1968

Igazából megérteni egy összetett vallási rendszert azt jelenti, hogy benne kell élni – mondják. Át kell élni. Ezúttal a vallásos átélés, a megélés gyakorlati oldalát itt nem fogom részleteiben tárgyalni, annál inkább logikai – racionális (már ha lehetséges) következtetést, a vallásfilozófiai elméleteket és nem utolsósorban az értelmi megközelítést annál kiemeltebben, természetesen a tudományos érvelést és indoklást mindvégig fenntartva.

A folyamatteológia, folyamatfilozófia, mint kifejezés – szó szerinti értelmezésben – egyetlen emberhez kapcsolódik, Alfred North Whiteheadhez, aki a matematika és filozófia területéről került közelebb a vallásfilozófiai vizsgálódásokhoz. Sok helyen előfordul a neve majd, mert jelen írás nagy része az általa kifejtett filozófiai rendszereken, származtatott fogalmakon alapul.

Érdekes, megfigyelhető folyamat az is, hogyan változott idővel Whitehead vallásfilozófiai perspektívája, és érdemes ezt megfigyelni fejlődéstörténeti, élettörténeti szempontból is. Ez egy külön munka kérdésköre lehet majd.

Whitehead, mint tudós, kutató került a szűklátókörűséget, a vallási bigottizmust, a morálizálást, matematikus lévén a racionális gondol-

kodásmódja a vallásfilozófiai argumentációiban is megfigyelhető. Ő nem dolgozott ki konkrét teológiát, csak szabadon asszociált és új, merész távlatok felé nyitott.

Azt mondja a „Religion in the Making” című könyvében, hogy a ‚racionális’ vallás abban a vallásos intuícióban fejeződik ki, hogy a világban a szépség, a rend és az érték a végtelen lehetőségek világos meghatározásainak az eredményei. Ő a megalkotója a folyamatfilozófia rendszerének is, egy spekulatív metafizikának, amely a korabeli filozófusok szerint nem állja meg a helyét a metafizikák között, viszont annak univerzális nyelvi és fogalmi keretét olyan újításokkal fűszerezte, amelyek lehetővé tették, hogy kifejezze különleges szemléletmódját, életszeretét, kalandvágját, és nem utolsósorban újító vallásfilozófiai vízióit. Nem választható el a filozófiája a teológiájától és ebben a tekintetben elmondható, hogy vallásfilozófiája egy olyan nyitott rendszerről szól, melyben egy lét egészét felölelő, egymásra épülő tapasztalásokon, történéseken alapuló, folyamatosan változó és változtató, szépségre, kreativitásra, békére törekvő világ bomlik ki. Sajátossága, hogy nem szubsztancialista felfogásban közelít a valósághoz, hanem egy végtelen folyamatban, nem Létezésben, hanem Létesülésben szemlélődik.

Ez a fajta szemléletmód a buddhizmus tanításainak és gyakorlatainak az alapja is.

Nincs szubjektum, vagy rögzített forma, függő keletkezés és folyamatos változás van létkerék forgatagában.

*„Így is, úgy is megpróbáltam megmenteni
a régi vödört*

*Melynek bambuszrostja gyengült,
és már-már eltörött.*

Végül aztán a vödör alja kiesett.

Nincs többé víz a vödörben!

Nincs többé hold a víztükörben!”

[Nyogen Senzaki & Paul Reys: 101 zen történet]

Nehéz helyzet a zenről szavakban beszélni, mert ilyenkor az a furcsa érzés kerít hatalmába, hogy bármennyire teljes a szavak fogalmi megértése, a zen ezeken túl van, a tapasztalási folyamaton belül, fogalmi értelmén túl. Ugyanolyan értelmetlen a zenről írni, mint árnyékot keres-

ni a sötétben. Lehetséges, hogy ez is sikerül, ha nem vágyunk rá, nem keressük és nem várunk semmiféle eredményre általa.

Ettől eltekintve egy ‚bátor’ kísérlet tesz néhány híd felépítésére, ledöntésére, a teljesség igénye nélkül, melyek által talán egyes ellentmondó elemek, a két filozófián belül egymásban, vagy egymás által kontrasztta finomulva, egymást erősítve világlátásunkat, mindennapi tapasztalatainkat gazdagítják, más megvilágításba helyezik, átértelmezik.

Olyan fogalmakkal dolgozom, mint emberi tapasztalás, objektum, szubjektum, önvaló, tudat, szuperjektum, idő, személy, konkreszcencia, Buddhatermészet és mások.



Tung-szan Liang-csie (807–869)

A zen egyesült pillanataink kavalkádja, nem különböznek és nem azonosak, egyszerre léteznek és továtűnnek, mint vízfodor a holdszínű habok között.

Nem véletlen a választott kóan részlet, a zen történetek egyik kedvenc allegóriája a hold a vízben. Amolyan közkeletű hasonlat az emberi tapasztalásra, melyben a víz a szubjektumnak, a Hold az objektumnak felel meg. A tükörkép egyik nélkül sem létezik, de már egy csepp is elegendő ahhoz, hogy az egész hold benne látszódjon. Mind a kettő szerepet játszik benne és okozója is, de nincs szándék. Másképp az emberi tapasztalást legalább annyira tudat természete és érzékeink struktú-

rája határozza meg, mint az értelmünk által felfogott tárgyak. Ennek következménye az, hogy az ember saját tapasztalatain kívülre helyezi magát, áldozatnak látja, pedig nincs szubjektív elszigeteltség, illúzió csupán, a tapasztalatokat rendszerező *test-tudat* nélkül Önmagam sem vagyok.

Megteremtjük önmagunknak önmagunktól független eszméjét. Ami illúzió.

„Egyedül járok és mindenütt szembe jő,
Ő az, aki vagyok, én mégse vagyok ő.”

Tung-szannak ez a verse költőibb megfogalmazása ennek a gondolatnak. Ha nincs többé azonosítás, a megismerő és a megismert viszonya változáson megy át. Valódi kölcsönös kapcsolattá válik, melyben éppen annyira a szubjektum hozza létre az objektumot, mint fordítva.

A *szatori*, a hirtelen megvilágosodás megtapasztalásakor a zen buddhizmuson belül a gyakorlóban két fontos dolog valósul meg, az egyik, hogy megtapasztalja a Tiszta Tudat működését itt és most és azt a tényt, hogy a Tiszta Tudat, bár itt és most van, mindig változó. Nem csapongó, mint a Nincs-kapec kőangyújtemény 29-es kóanjában a zászló, hanem változó.

Ez a Tiszta Tudat a mindennapi tudata az egyes emberi életnek, a Zen célja ezt felfedezni és ennek az állapotnak a sajátos minőségeit felhasználni az önvalóról, Tudatról és a valóságról alkotott nézetekben.

A folyamatfilozófiában az ember élete születéstől kezdve (esetleg még korábról), haláláig (és tovább is) tapasztalatok sorozatából álló folyamat. Minden egyes tapasztalat egy egyéni szintetizálódási módszer, amely az előbbi tapasztalatokból merít és megszűnése után továbbadott élmények adatok, összessége, illetve átalakítása. Amikor a szintézis teljessé válik, a tapasztalat közvetlen azonnalísága eltűnik, hogy a tudatosan és tudattalanul a bekövetkező tapasztalatokban szervesen beépüljenek. Illetve ők, mint egy emléket beépítsék.

Tárgy lesz, de mint azonnali érzés és szintetizálódási folyamat. Az emberi élet, ha ilyen tapasztalatok sorozata, akkor ilyen tárgyak sorozata is, melyek megszűnvn a bekövetke-

三十八世洞山良价禅师

ző tapasztalatok szuperjektumai lesznek. Nem bennük, de nem is rajtuk kívül. Felettük.

A 'személy' így azt a tapasztalatsorozatot jelöli, amely a születéstől a halálig egy egészet alkot. A 'szubjektum' pedig egyes tapasztalatot képvisel ezen sorozaton belül, olyan mértékben amennyiben az egy beépítési és érzékelési folyamat. Maga a Tudat, vagy Önvaló pedig arra a szubjektumra utal, amely a személynek életfolyamatában a jelenben Van. A 'Személy' tehát a szubjektumok ilyen jellegű sorozata és a tudata pedig maga szubjektum itt és most. Amikor eltűnik ez az itt és most jelenlévő szubjektum, megszűnik a Személy tudatának lenni, a következő szubjektum veszi át a helyét. A 'személy' így szubjektumok olyan egymásutánisága, amelyben a Tudat mindig jelen időben él. Kissé spekulatív és nehezen érthető, de egy példával talán képletesebbé tehetem. Képzeljünk el egy olyan embert, akinek a rövidtávú memóriája egy másodperces. Ebben a másodpercben emlékszik mindenre, ami vele addig történt, a következő másodpercben már el is felejtette és egy másik pillanatban él már.

Ez lenne a zenben oly gyakran emlegetett Tiszta Tudat. Mondhatni senki nincs saját tudatában, nem tud belekapaszkodni egyetlen sajátos momentumba sem, csak a Tiszta Tudatban Itt és Most.

„Mu-csou-nak panaszkodott egy szerzetes:
– Mindennap öltözni, vetkezni és enni kell.
Hogy szabaduljunk meg ettől a sok nyűgtől?
– Egyszerűen csak öltözünk, vetkezünk és eszünk – közölte Mu-csou.
– Nem értem.
– Ha nem érted, akkor bizony mindennap öltöznöd, vetkezned és enned kell.”

[Terebess: Folyik a híd]

A zen buddhizmus és a folyamatfilozófia párbeszédében kiemelten fontos a szemlélődés, vizsgálat személye. A zen buddhizmusban mindig előnyben részesül az első szám első személye. A folyamatfilozófiai szemszögből át kell értelmezni a harmadik személy leíró és értelmező jelleget első személyűvé. Nem nehéz megérteni, milyen biciklizni és azt nézve elképzelni a biciklizést. Kívülről nézve elképzelhető a lebiciklizett távolság képletesen, mint emberi élet

születéstől a halálig és szépen értelmezhető minden egyes mozdulat, mint élettapasztalási pillanat. A tudat a történés folyamatában, mindig jelenlévő szubjektum.



Alfred North Whitehead

A személy így mozdulatok sorozatának egyéges egésze, mint egy filmkockákból álló egész film, mégis ez jól ábrázolja a tudat és szubjektum viszonyát a személyen belül.

De nem elég nézőként, harmadik személyként figyelni.

Fel kell ülni a drótszámárra.

A folyamatfilozófiában az emberi tapasztalatnak esszenciális szerep jut, Charles Hartshorne és Alfred North Whitehead szerint valakinek személyes tapasztalata más tapasztalatainak feldolgozott és szintetizált halmaza egy esztétikai egység megvalósításában befogadóként valamint arra válaszóként. Ezek lehetnek bármilyen tapasztalatok, saját testi érzetek emlékek, jövőbeli elképzelések, mint adatok szintetizálódnak a szubjektivitásában. De válaszol is rájuk, és ez a válasz is a folyamat része, ami által szintetizálódnak. A válasz, választás nagymértékben függ a szociális és kulturális környezettől, s de mindig is szabad és spontán, lehetőleg a Kreativitásra törekszik. Alfred North Whitehead írja a Folyamat és Valóság című könyvében: „A teremtés minden egyes vállalkozás egy társas erőfeszítése, amelyben az

egész univerzum részt vesz. Minden egyes új aktualitás egy új társ ebben, amely egy új feltételt ad hozzá a folyamathoz.”

A tudati kreativitás az Újdonság válasza az adott szituációra. Az Újdonság itt új helyzet, új alkalom, újabb kihívás, minden ami nem megszokott, nem a régi.

Ez a tudatállapot látszik kifejeződni azoknál, akik a Tiszta Tudat Kreativitásában élnek. Újdonság, a Spontaneitás zen buddhizmus alappillérei, a mesterek a koanok válaszaira nem is fogadnak el másfajta választ, csak azt a tipikusan őszinte, spontán reakciót, amiből a mester élelátása kiszűri a tanítvány a szellemi úton való előrehaladásban hol tart. Az új-donság szabadságát éltetik, nemcsak az aktív etikai szinten mozgó cselekvésekben, hanem a tapasztalat befogadó oldaláról is. A tapasztalt világ nem lesz teher, sem köteleességekkel teljes, önmaga részévé válik, olyan, amivel azonosulhat, hiszen az ő része is.

„Gyosan azt kérdezte Isantól:

– Ha millió dolog áramlik feléd, mit csinálsz?

– Ami zöld, az nem sárga. Ami hosszú, az nem rövid. Mindennek megvan a maga sora, miért zavarnék össze bármit is?

Gyosan tisztelettel meghajolt.”

[Terebess: Folyik a híd]

Folyamatfilozófiai terminusokban és egyénileg kissé átértelmezve a világ a szubjektív tudat objektív tartalma. A tapasztalat elemei, fák, sziklák, emberek ugyanolyan mértékben a tudat részei, mint ahogyan a világé is. Magának az Univerzumnak a megjelenése a szubjektív tapasztalat egységében gyűjtve.

„Minden egyes aktuális létező a tapasztalás lüktetése, mely az egész aktuális világot hatókörébe fogja.”

[Whitehead: Folyamat és Valóság]

A tudat és a világ kapcsolatában, míg fenomenológiailag a heideggeri Dasein és a természeti világ közötti folyamatosság kétséges, a zen buddhizmusban és a folyamatfilozófiában radikális kontinuitás van a természeti világ és a tudat között. Először a természeti világ benne

van a tudatban, mint objektív tartalom, másrészt van egyfajta ontológiai folyamatosság az emberi tudat és természet között.

Buddhista terminusokkal minden lényben benne van a Buddha-természet.

Folyamatfilozófiai terminusokkal minden lény a szubjektív tudat kreativitásának a megnyilvánulása.

A zen buddhizmusban és a folyamatfilozófiában is az univerzum a tudat objektív megnyilvánulása, nincs határvonal. Ez már haladás, ez már egyenesen arra enged következtetni, hogy a szubjektív – objektív dichotómián túl vannak.

Beszéltünk egyes szám első személy fontosságáról, amikor az Itt és Most szempontjából a fizikai test helyzetét mutatja, áll, fekszik, megy; a harmadik személy szemszögéből nincs különösen tárgya. A test így egy vonatkoztatási rendszer, aminek a közvetítésével a többi meghatározzuk. Whitehead a „Folyamat és Valóság”-ban azt mondja, hogy aki eltévedt, tulajdonképpen nem az utat keresi, mert azt nem vesztette el, hanem a többi helyet keresi, mert megvan a teste, de elvesztette a helyét a világban. Az tudatról, ha azt mondjuk, hogy Itt van, akkor az elsősorban megszokott módon a testen van, amikor az „érzi” a világot.

Ez a benne levés, más, mint egy semleges befogadó közeg és a benne levő entitás, (pl. leves a tányérban) nincs elszakadva a testen kívüli dologtól, mint ahogyan egy vizuális perspektíva sincs elszakadva az általa észlelt dologtól.

Analogikusan a tudat a testben úgy létezik, hogy test az a hely, ahonnan az érzékelési mező kinyúlik, hogy az egész világot magába foglalja.

„Egy szerzetes megkérdezte Fukecu-t:

– A beszéd is és a hallgatás is hibás, mert a tudat kifelé illetve befelé fordul. Hogyan tudnánk elkerülni ezeket a hibákat?

Fukecu a következőt válaszolta:

– »Sosem felejtem el Délnek tavaszát,
Fogylok kri-kri-jét, virágok illatát.«”

[Munon Ekai: A Nincs-kapu]

Az „itt”, mint filozófiai fogalom, spekulatív perspektívában vizsgálva érdekes oldalát mutatja, ha a tudat „testnélküliségét” vesszük tárgynak. Whitehead szerint a tudat így is „érezne” környe-

zetét, ez egy „olyan észlelési ,mód’... amelyben a világ ,extenzív relációinak világos, elkülönített tudata jelen van... Ezen a ,módon’ az egyidejű világot tudatosan, extenzív relációk kontinuumaként prehendáljuk” [Whitehead: Folyamat és Valóság]

Vagyis az „itt” egy olyan pontra mutat rá, ahonnan a tudat érzi, átérzi a világot. Ez a test vagy valamilyen hasonló forma a mindennapos tapasztalatban, de nem feltétlenül a test a fenti esetben.

Mindenesetre, ha a tudat létezhetne is test nélkül, mégis „itt” lenne a saját távlatából nézve.

Prehenzió filozófiai műszó, Whitehead alkotta, hogy a tudatos megragadás motívumát kifejezze, a percepcióból (észlelés), apercepcióból (tudatos észlelés) lebontsa.

Az érzés szinonimája, Átérzés. Ez is lehet negatív illetve pozitív, attól függően, hogy az egyik történés befogadja a másikat vagy elutasítja.

Whitehead szerint a világ a tapasztalaton belül identikus, azzal a világgal, ami a tapasztalaton túl van.

A tudatban megjelenő múlt és jövő immanenciája, nem azt jelenti, hogy ezek felcserélhetőek, bár egyes zen mesterek beszélnek az időn kívüliségről, mégis egyirányúnak tekinthetjük az idő menetét a zenben is. A megvilágosodásban, a tapasztalat mezején szimmetrikusan jelen van mindhárom idő, memória és előrelátás formájában a múlt és jövő.

A Tudat „itt és most” jelen van, ugyanakkor egyéni területről kiinduló tapasztalási folyamat is. Az *itt* a területre utal, míg a *most* a tapasztalási folyamatra, a Mindig Változó pedig azt jelenti, hogy nincs kivétel. Ahol valaki létezik, vagy tapasztal változatlanul *itt és most* van.

A tudat örökösen eltűnőben van (abban az egy másodpercben), Whitehead szavaival élve önmagát létrehozva, élet és halál átélése egyidejűleg ugyanabban a pillanatban.

Egy különös ontológiai státusba kerül, buddhista szempontból van is meg nincs is, folyamatfilozófiai szempontból, létrejön, de nem igazán létezik, ahogyan képződik, olyan mértékben szűnik meg, épül be más tapasztalatokba. *Perpetuum mobili spiralis*.

Ezt a státust úgy foghatjuk meg, hogy a tudatról, mint folyamatról beszélünk, whiteheadi fogalmakkal, a konkreszcenciában és az átme-

Process and Reality

CORRECTED EDITION



Alfred North Whitehead


Edited by David Ray Griffin
and Donald W. Sherburne

netben is. Szubjektív folyamat, amely az objektív halhatatlanságba tart a létrejövés ködös, háborgó tengerén.

A zen buddhizmus kulcsa ezt a folyamatot átéléssel végigvinni, teljesen átölelni, befogadni, hiszen ez maga az Élet.

Megvilágosodásban ez a folyamatos élet és halála váltakozás lesz a kiindulópontja minden tevékenységnek a világban.

Dógen zen mester, aki talán a legközelebb állt a folyamatfilozófia intuíciójához azt mondja: „Vajon tudaton vagy a testen keresztül valósítjuk meg az Utat? A szútra-magyarító iskolák azt mondják, hogy mivel a test és a tudat nem különül el egymástól, az Utat a testen keresztül érzjük el. Valójában nem biztosak benne, hogy az Utat a testen valósítjuk meg, mert azt mondják: »mivel« a test és a tudat nem különül el. A zenben az Utat mind a testen, mind a tudaton keresztül valósítjuk meg” [Dógen Zen: Sóbógenzó–Zuimonki]

A folyamatfilozófiában nincs megvilágosodás, de nem is szükséges. Az élet élvezete, a rácsodálkozás és nyitottság, a kreativitás, a szeretet teljes értékű életet kínál annak, aki él vele. 

Von Dó szerzetes

Átszellemült anyagiasság vagy elanyagiasodott szellemiség?



A kínai gondolatiság, elmélyedés, légző gyakorlat és torna átmenetei a következők:

csing (ching¹, 精 jīng) – eszencia, vitalitás, test, érzés

csi (chi⁴, 氣, qì) – energia, légzés, lélek, észlelés

sen (shen², 神, shén) – szellem, gondolat, értelem

su (shu¹, 虛, xū) – üresség, átlényegülés, lényeg

Ezzel a hasonlattal él egy általam olvasott könyv a társadalmi létszükségletek fokozatainak fölösztásáról is: *csing* – termelés; *csi* – földolgozás; *sen* – elosztás; *su* – kereskedés.

Tovább fűzve a gondolatot, valami ilyesféle meglátásaim merültek föl ebben a témában. A kereskedés legfőbb mozgató eleme a pénz, ami önmagában üres (shu¹, 虛), de könnyen eljuttatható egyik helyről a másikra. Amint azt a történelemből tudhatjuk, a pénz helyettesítheti az árut, a kölcsönösen meghatározott árú értéket. Ahogy valami fölépül ugyanúgy megfordítható, lebontható vagy levezethető a folyamat. Az így megfordított folyamatban a pénz is fordított arányban jelenik meg. A pénzből legtöbb a kereskedelembe van, kevesebb van az elosztásban, a földolgozásban még kevesebb, de legkevesebb a termelésben jelenik meg.

Amerikaiaktól hallottam a következő szót: „Aki jó pénzt akar keresni annak, nincs ideje a munkára! Aki dolgozik, annak meg nem jut ideje arra, hogy jó pénzt keressen!” – bár az is meglehet, hogy ezt valaki, valahol már könyvben rég leírta, de ők ezt nekem nem mondták, én tőlük hallottam.

Ez így nekem, egyféle a „spirituális materializmus” leírása is lehet. Ahol a dolgok fölcserélhetőek, és föl is cserélődnek. Ide vág a Szív-szútra egyik sora: „a forma üresség, az üresség forma”. A pénz és az üresség érdekes egybeesés, mert manapság legtöbb esetben a pénznek az értékfedezete egy láthatatlan tel-

jesítmény vagy egyszerűen a „spekuláció”. Itt kapcsolható a gondolatokhoz az angolból ismert mondás: „Time is money!” – vagyis „Az idő, pénz!” De vajon, honnan tudjuk, hogy mennyi az az idő, ami pénz? Nem tudhatjuk, mivel tér és idő „relatív”, magyarán viszonylagos. Ezért aztán a jelen idő, az *itt és most*, ad értéket mindennek, így a pénznek is, a *jelenlét* (shen² 神) adja az értékét. Munkahelyen ezt munkaidőnek nevezzük.

Ez a pénz az, ami energiaként áramlik, kering a gazdaságban, úgy ahogyan a *csi* teszi az emberi testben. Hangsúlyozom, áramlik! Mert, ahogy az egyik oldalon föltorlódhat, halmozódhat, meggyűlhet vele a baj, úgy a másik oldalon viszont hiányozhat, elfogyhat, és akkor is baj van. Fontos az egyensúly, a *táj-csi* (tai⁴ chi², 太極, tài jí), a végletek összhangja, harmóniája. Az ellentétpárok világában erre kell törekednünk. Az adok-kapok átszellemült meg-élésére.

Hopp! Azaz csatt! – hangzik föl a csapófa (*csugpi*) hangja, és minden további gondolat tovaszáll. Legalább is egy pillanatra, hogy aztán... (folytatás?)



Némethy Krisztián festménye

Dobosy Antal

Buddhizmus a mai világban



Közel negyven éve vagyok buddhista, mégis nekem a buddhizmus nem vallás, inkább gyakorlat és kutatási terület. Kutatóként is állok hozzá, és ebből a szempontból nézve az látszik, hogy a buddhizmus arra szeretne választ adni, hogy milyen a tudati működésünk, és milyen a viszonyunk a világhoz. Szerintem a buddhizmus ezeket a kérdéseket kutatja. Nem biztos, hogy választ is tud adni minden felvetett kérdésünkre, de kutatási módszertant biztosít hozzá. A buddhizmus *tudat-tudomány*.

A régi buddhisták, a Buddhát is beleértve, azt ismerték fel, hogy milyen óriási a tudat szerepe abban, hogy az ember milyen körülmények között él, és mivel találkozik az életében. A szenvedéshez fűződő viszonyunk, csak egy oldala az életnek a sok közül. Még az is a tudatunktól függ, hogy hogyan éljük meg a szenvedést. De minden más jelenség is sokban függ attól, hogy minek értékelem, miként élem meg.

Amikor meditálok, akkor úgy tekintem, hogy egy laboratóriumban vagyok, olyan körülmények között, ahol lehetőségem van a tudatfolyamatok megismerésére, amire sokkal kevesebb lehetőségem van akkor, amikor zajlik az élet. Az pedig egy további realizációs gyakorlat, hogy azokat az ismereteket, amiket az ember meditációban meglát és felismer, hogyan tudja majd alkalmazni az életben. A buddhizmusnak szerintem ez a lényege.

A buddhizmus alaptétele *A négy nemes igazság*. Ezt gyakran úgy szokták interpretálni, hogy az első nemes igazság azt mondja ki, hogy *az élet szenvedés*. Továbbá, hogy akkor nézzük meg, hogy ezt a *szenvedést mi okozza!* Kiderül, hogy *a vágyak okozzák*, mélyebben a „trishna”, vagyis a létszomj. Majd ha úgy gondoljuk, hogy megtaláltuk az okát, akkor *azok megszüntetésével a szenvedés is kiküszöbölhető*. Ennek az útja *a módja a nyolcstréjú ösvény*.

Ez a szokásos interpretáció számomra nem kielégítő, mert erőteljesen a negatív oldalt hang-

súlyozza, vagyis azt, hogy a szenvedéstől való menekülés, azaz hogy valami ne legyen, inspirál arra, hogy kezdjünk a problémával foglalkozni.

Azonban, ha a saját életemet tekintem, az én életemre nem volt jellemző a szenvedés, nem volt túl sok ilyen jellegű problémám. Nem vagyok szenvedő típus sem. Engem inkább mindig egy másik erő, az érdeklődés hajtott, az, hogy szeretnék valamit megtudni a világról, a természet működéséről és a saját tudatomról. Az érdeklődés hajt az életben, és nem a szenvedéstől való menekülés. Véleményem szerint az is buddhizmus, ha az ember pozitívan áll a világhoz és saját magához, és szeretne mindent megtudni róla. A magam részéről tehát van egy saját négy nemes igazságom. Noha elismerem, hogy annak idején a Buddha korában ezzel a szemlélettel lehetett az embereket megmozdítani, mert ezek voltak az ő fő problémáik.

A mai modern világban azonban, ahol mi is élünk, nem jellemző a szenvedésnek ilyen előtérbe kerülése. Nekem például soha nem kellett éhezni, kivéve, amikor éppen éhezni akartam. Vagy amikor beteg voltam, a modern orvostudomány segítségével az orvosok sokkal eredményesebben gyógyítottak meg, mint az Buddha korában lett volna. Így könnyen lehet, hogy ez a hagyományos megközelítés ma már nem időszerű. A mi korunk problémája más, mint annak idején volt, ezért az alapokat is, meg azt is, hogy *mi a buddhizmus, vagy mi legyen a buddhizmus, újra kell gondolnunk*.

Ma már sokkal többet tudunk a világról, a természet-, az ember- és műszaki tudományok hihetetlen sokat fejlődtek, így a buddhista gyakorlatok eredményei ezen tudományok segítségével ellenőrizhetőbbek lettek, és az ismert buddhista módszereket tudományos eszközökkel is hitelesíteni lehet. Mostanában olvastam egy könyvet, amelynek címe *A meditáció tudománya* (D. Goleman és R. J. Davidson). Látszik, hogy ez a modern világ, amely a mű-

szaki lehetőségekre és a mérésre helyezi a hangsúlyt, már arról is tud mondani valamit, hogy a meditációban mi történik, és miért érdemes meditálni. Érdemben le tudja írni, hogy a meditáció hogyan változtatja meg az ember jellemét és karakterét. Nagyon fontosnak tűnik, hogy a meditáció a mai, új társadalmi helyzetekbe épül be, alkalmazkodik hozzá és természetesen változik is. Ezek az új helyzetek pedig új problémákat is vetnek fel, amelyeket a buddhizmus szempontjai szerint is érdemes megvizsgálni.

A buddhizmus legfontosabb üzenete a mai világ számára

A világ ma olyan helyzetben van, amilyenben még nem volt soha, amióta ember él a Földön. Arra gondolok, hogy ennyire globális még soha nem volt a gazdaság, sem a társadalom. Ez a nagyon szoros egymástól való függés számos problémát hozott. És mindez az utóbbi alig száz év terméke. Mi, emberek teremtettük meg ezt a helyzetet, mi okoztuk, és nélkülünk nem jött volna létre. Nyilvánvaló, hogy olyan természeti és társadalmi problémákat kell megoldanunk, amelyekkel eddig még nem találkozott az emberiség. Ez pedig új gondolkodást, értékrendet és új módszereket is kíván. Véleményem szerint a buddhizmus rendelkezik olyan eszközökkel, amelyek segítségével képes a megoldásokat kikutatni, megtalálni és megvalósítani. Képes megmutatni, hogy a tudatunk miként hozhat

létre olyan megoldásokat, amelyek nélkülünk nem tudnának létrejönni.

A buddhizmus olyan világszemlélet, amely a felelősséget miránk, emberekre hárítja. Amit mi rontottunk el, nekünk kell megjavítani is, és ha van elképzelésünk arról, hogy milyen legyen a világ, azt nekünk kell megvalósítani is. Abban a helyzetben, amiben vagyunk, éppen erre a szemléletre van szükség. Csak ez mentheti meg az emberiséget. Egy olyan vallásnak, amelyik mástól, más istenségtől vagy erőttől, esetleg külső, független erőktől várja a megoldást, kisebb a hatóereje. Úgy gondolom, hogy a buddhizmusnak pont azért van nagy jelentősége a modern világban, mert az összes vallás közül ez világít rá a legerősebben, hogy az ember milyen szerepet játszik a saját körülményeinek a kialakításában. Rávilágít arra, hogy mi vagyunk a felelősök, és mi tehetünk arról, hogy a jövőben valami valahogyan legyen. Ha egy külső erő lenne a felelős érte, akkor legfeljebb csak fohászkozhatnánk hozzá, hogy legyen már olyan kegyes, és változtassa meg a körülményeinket.

A négy nemes igazság nem csak a szenvedésről szól, hanem arra is utal, hogy ha felvetünk egy problémát, akkor annak megoldási módját hogyan is kell megtalálnunk. Ha felvetjük a szenvedés problémáját, akkor azt a négy nemes igazság alapján kell megoldani. Ha felvetünk egy másik problémát, akkor lehet, hogy azt nem úgy kell megoldani, hogy megszüntetjük az okokat. A négy nemes igazság csupán egy adott problé-



Szeremley Anett festménye

mára való megoldás mintapéldája. Mint mintapélda bizonyos problémákra jó, de másokra nem feltétlenül. Ha mások a problémák, akkor *a négy nemes igazság* szellemiségében, meg kell nézni, mi az, amit tehetünk. A szenvedés esetében például érdemes a problémát inkább megszüntetni, és nem fokozni. Viszont bizonyos esetekben éppen fokozni vagy létrehozni kellene valamit a probléma megoldásához, vagyis abban az esetben *teremtő erőre* van szükségünk. *A négy nemes igazsághoz* szó szerint ragaszkodni nem érdemes, inkább probléma felvetési és megoldási módszertannak kellene tekinteni. Ha a négy nemes igazságot a problémafelvetés és megoldás iskolájának látjuk, akkor helyben vagyunk, mert akkor akár az emberiség mai problémáinak megoldására is tudjuk használni. Viszont ez azt is jelenti, hogy nem biztos, hogy állandóan a megszüntetésről kell beszélnünk, ellenben létrehozni, megvalósítani, netán teremteni kell valamit, hogy a problémáink megszűnjenek. Tekintve, hogy a buddhizmus a tudatnak nagy szerepet tulajdonít világunk létrehozásában, a mai világ problémáinak megoldásában is a tudatunknak lesz a legnagyobb szerepe.

A buddhizmus és a gazdasági-társadalmi élet

Közösségünkben jó néhány társunkat és barátunkat érdekelnek hasonló kérdések, és rendszeresen össze szoktunk jönni kimondottan gazdasági és társadalmi kérdésekről beszélgetni. Sokszor jutunk olyan következtetésre, hogy mi, amikor a buddhizmus irányából közelítünk, nagyon másképpen értékeljük ezeket a helyzeteket, mint általában szokták, és nagyon más megoldások is kínálkoznak.

Példaképpen említem, hogy ma divat egy nemkívánt gazdasági helyzetet egy háttérhatalom szándékos beavatkozásának tekinteni. Ezt a szemléleti modellt hajlamosak vagyunk könnyen elfogadni, ami akár lehet igaz is, hiszen az adott jelenséget magyarázhatjuk így. Azonban ha egy társadalmi helyzetre egy háttérhatalom szándékosságát tételezzük fel, akkor erre reakcióként olyan emberi attitűd adódik, ami ezt a háttérhatalmat valahogyan ki akarja iktatni. Ellenséget hozunk létre,

amit – mivel ellenség – le is kell győznünk. Tehát harcolni fogunk!

Viszont megvizsgálhatjuk ezt a helyzetet úgy is, hogy a tudat működését helyezzük előtérbe. Gondolhatjuk úgy is, hogy az adott jelenséget nem egy háttérhatalom hozza létre, hanem az emberek gondolkodásmódja termeli ki azt a gazdasági és társadalmi helyzetet, amelyben rejlő lehetőséget valaki észreveszi és kihasználja. Ebben a gondolatmenetben tulajdonképpen fordítva jön létre a gazdasági és társadalmi jelenség, mi magunk emberek termeljük ki, állítjuk elő ezt a helyzetet. De mivel ez nem tudatos folyamat, így már csak a létrejöttét tapasztaljuk, és csak véljük azt, hogy szándékosan hozta létre valaki. Ha észre vesszük, hogy a saját életmódunk és gondolkodásunk határoz meg bizonyos dolgokat, például vásárlási szokásokat, akkor rájöhethetünk, hogy ez a viselkedés hoz létre olyan szituációkat, amelyeket később aztán magunk is megbánunk. Nem egy ellenséget kell likvidálni, hanem a saját gondolkodásunkat kell megváltoztatni, átalakítani. Nemcsak egyénileg, hanem társadalmilag is. Ha ez megtörténik, megváltozik a kérdéses társadalmi folyamat is.

Ha egy buddhista azt veszi észre, hogy gyűlöletet érez, ellenszenv van benne – legyen az ellenszenv tárgya egy társadalmi réteg vagy egy csoport vagy akár egy személy –, akkor elkezd azzal foglalkozni, hogy ezt a gyűlöletet hogyan szüntesse meg magában. Rájön, hogy nem az a megoldás, hogy az ellenszenv tárgyát likvidálja. Rájön, hogy az egész kérdésről másképp kell gondolkozni, és rájön, hogy a megoldás is máshol van.

Példaképpen hozom fel, hogy sokszor szidjuk a tévéműsorokat, hogy milyen pocscékok – amúgy tényleg azok –, első gondolatunk az, hogy akiknek ez hatalmukban áll, azok tiltsák be a pocscék tévéműsorokat. De mélyebben átgondolva, be kellene látnunk, hogy mi magunk tartjuk fenn ezeket a műsorokat, éppen azzal, hogy sokan nézzük. Hiszen ha nem néznénk olyan sokan, akkor valójában magától megszűnne. Ebből az következik, hogy mi, a buddhista tanításnak megfelelően, nem a műsorszolgáltatókat tartjuk igazán hibásnak, hanem a nézőket, azaz magunkat.

Ha az ember felismeri, hogy saját maga hoz létre olyan gazdasági és társadalmi helyzeteket, amelyeket kifogásol, akkor a megoldásokat is nem kint keresi. Azon kellene gondolkoznunk, hogy milyen értékrendet kell megvalósítani, ami majd úgy változtatja meg a társadalmi körülményeket, hogy abban a kifogásolt helyzet létre sem jöhet. A buddhizmus pedig ehhez tud segítséget nyújtani, mert az emberi és társadalmi helyzeteket mindig a tudatból vezeti le. Ha azt akarom, hogy a multik ne gazdagodjanak, akkor nem náluk kell vásárolni!

Mi, a Tan Kapuja Zen Közösségben, sokat foglalkozunk a mémekkel és a mémrendszerekkel is. Vizsgáljuk, hogyan jönnek létre, és hogyan kapcsolódnak egymáshoz. Ezeken rendkívül sok múlik, így az is, hogy mit tartunk vonzónak, vagy akár az, hogy hova megyünk nyaralni.

Tudjuk, hogy a modern turizmus meglehetősen tönkreteszi a természetet, és sokszor árt a kulturális értékeknek is. A mai időkben vannak országok, amelyek már csak ebből élnek, míg más gazdag országok fizetik ezeket az utazásokat. Ugyanakkor a természeti értékek tönkremennek. Ebben a folyamatban nagy szerepe van egy olyan mémnek, hogy „annyira jó elmondani, hogy én itt-meg-ott nyaraltam!” És

ezt mások így meghallják, azt gondolják, hogy miért ne mennének el ők is. Ha nem lenne ilyen motiváció, vagy nem ebben az irányban lenne a motiváció, akkor nem lenne turizmus, mint ahogy ezelőtt kétszáz évvel még nem is volt. De ezek csak kiragadott példák, és beszélhetnénk sok másról is. A környezetszennyezésről, a csomagolótechnikáról, a szemétkelésről, az informatikáról. Ezek mind ilyen jellegű kérdések.

A buddhizmus segíthet mindebben, de ugyanakkor buddhistának lenni a modern világban nem könnyű, nem mindenki képes felvállalni azt, hogy ő is felelős a világunkért.

Be kell tehát látni, hogy az emberiség mai helyzetét mi hoztuk létre és nekünk is kell megoldani. A buddhizmus szemlélete biztosítja erre a lehetőséget, de a felelősségvállalást és a cselekvést is ránk hárítja. Tulajdonképpen *A négy nemes igazság* is azt sugallja, hogy legtöbbször nem valami külső erő okozza a szenvedéseinket, viszont ezek létrehozásában tagadhatatlan a szerepünk. Úgy tűnik, hogy a buddhizmus alapteleinek hagyományos értelmezése nem mindig ad módszert a mostani helyzet megoldására. Éppen ezért fontos lenne a négy nemes igazságnak egy újfajta kibővített felfogását kidolgozni, és a mai helyzetre alkalmazni.



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 meditációt vezető dharma tanító az oltárról felveszi a botot.