

# Zen tükrök



16. szám  
2019. tél

*Anozognózia  
Boldogság  
Az idő síkjai  
A kelet-ázsiai  
jógácsára  
kialakulása*

*A vabi-szabi útja  
A szabadság peremfeltételei  
Gyakorlás és virtuális közösség  
Kis hal a nagy tóban*



*A közösségi zen gyakorlás, a meditáció*

*Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés*

# Zen tükör

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

16. szám

2019. tél

Megjelenik alkalmanként

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

Főszerkesztő:  
Dobosy Antal

Szerkesztőbizottság:  
Károlyfi Judit  
Sallai Zoltán  
Szeremley Anett  
Szeremley Levente



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

A nyomdai előkészítést  
Dobosy Antal végezte

A lap a  
PRINTPIX NYOMDA Tazo Kft.  
nyomdájában készült

ISSN 1218-0726



通玄峰頂人是人間  
道眼望物滿目青山  
蘇松高士印

## Dobosy Antal

# A középút



A buddhizmusban a *középút* kifejezést a szélsőséges életmódoktól való tartózkodásként szoktuk értelmezni. A Buddha idejében az aszkézist, a mindenről való lemondást komoly erénynek tartották, úgy vélekedtek, hogy a megvilágosodás e nélkül nem érhető el. Ellentéte, a vágyak hedonisztikus kiélése, azonban nyilvánvaló akadálynak számított. Aszkézis és hedonizmus két szélsőséges életmód. Azonban a Buddha rámutatott, hogy az aszkézis ugyanúgy akadály a megvilágosodásnak, mint a hedonizmus. Az elfogulatlan gondolkozás, a *tiszta tudat* mindkét esetben akadályokba ütközik. Így a szűkölködő testben és a szűkölködő lélekben is, a vágyak mértéktelen kiélésekor valamint az élvezetek és örömök hajszolásakor is. A Buddha *A Tan kerekének megforgatása* szútrában erre inti híveit: „*Szerzetesek, két véglet van, melynek gyakorlásától tartózkodnia kell annak, aki elhagyta a világi életet. Melyik ez a kettő? Az egyik, ha az érzéki tárgyak élvezetében való elmerülésnek szenteli magát, ami alacsonyrendű, közönséges, durva, alantas és semmi jóra nem vezet. A másik, ha az önkínzásnak adja át magát, mely fájdalmas, alantas és semmi jóra nem vezet.*” Így hát járjunk középen a szélsőséges utakat elkerülve! Mindezt ma már természetesnek és igaznak tartjuk. De a zen további szempontot is érvényesnek tart. Nemcsak a szélsőséges életmódok szempontjából érdemes a középútat járni. Legyünk általában is egyensúlyban, tartsuk meg stabilitásunkat. Ne billenjünk sem erre sem arra. Tartózkodjunk ott, ahol nincs fontos és nem fontos, ahol nincs siker és kudarc, nincs bánat és öröm, öregség és fiatalság, betegség és egészség; nincs növekedés és csökkenés, nem vagyunk jók, de rosszak sem, és nincs sem cél sem megérkezés. Legyünk középen, a vonzó- és taszítóerők közepében. Abban a középpontban, ahol mindezek a mozgató erők és értékek létrejönnek. Ott, ahol szubjektív világnk jelenségei és annak összes ellentéte keletkezik. A keletkezés forrásának közepén. Legyünk maga a forrás! Ha ez megvalósul, akkor mi vagyunk a centruma a létrejövésnek. Mi vagyunk a közepe, eredete és szíve saját világnknak. Ezt a tudatot megtartva igazán a középútat járjuk. 🌀

## Tartalom

	Bevezető		Tanítás
A középút • Dobosy Antal	1	5	Szu Bong • Kis hal a nagy tóban
	Zen Akadémia		Művészet
Zen művészeti kurzus • Kenéz László	2	39	Karácsonyi Vazul • Belső hang
	Esszé	34	Kenéz László • Uszói lélegzetek
Boldogság • Almási Lajos	22	17	Szeremley Anett • A lebegő világ művészete
Mindenséggel mérd magad • Csécs Viktor	32	10	Varsányi György • A vabi-szabi útja
Anozgnózia • Dobosy Antal	6		Tanulmány
A zen és az inspiráció • Ghymes Péter	50	46	Dobosy Antal • A modern élet és a megvalósítás
Üledék • Karsai Gábor	9	42	Kenéz László • Gyakorlás és virtuális közösség
Reinkarnáció ... vagy		14	Mireisz László • Az idő síkjai
valami más • Károlyfi Judit	40	18	Szeremley Levente • A szabadság peremfeltételei
Szandokán, a maláj tigris • Károlyfi Judit	40		Történelmi háttér
Bízni valamiben, avagy		24	Lászlók András • A kelet-ázsiai jogácsára kialakulása
tudni valamit • Némethy András	48		Megemlékezés
Hogyan? Tovább!		52	Hagymási Tamás • A teljesen betelt hagyomány
Hogyan tovább? • Sallai Zoltán	36		
A vízholdó természetrajza • Szeremley Anett	31		

Kenéz László

# Zen művészeti kurzus

~ harmadik szemeszter ~



Tavaly ősszel került sor az egy évvel korábban indított zen művészeti kurzus harmadik félévére. A kurzus a főiskolai órarendet követve a szorgalmi időszakban került kéthetente megrendezésre, csütörtök esti órákban. Az első két szemeszter foglalkozásain a résztvevők megismerkedhettek a zen buddhista esztétikával és a speciálisan csak abban létrejött zenével, a saku-hacsi muzsikával, a szumi-e festéssel (tusfestészet), az ikebanával (virágrendezés), a csadóval (teaszertartás), a sodóval (kalligráfia), és a különleges japán versformával, a haikuval; a következő félévben a bonszai gondozással (japán törpefa), az iaidóval (kardforgatás), az aikidóval, a zen művészet egy kortárs lehetőségével, a zen fotózással, a japán építészettel, a kerámiával és a zen irodalommal.



A harmadik szemeszter első foglalkozását Kenéz László vezette, aki elsőként az elmúlt félévek anyagát elevenítette fel, majd a második részben egy sajátos gyakorlattal, játékkal vezette rá a résztvevőket a meditáció gyakorlatára. Menni, sétálni, lassan sétálni, egészen lassan lépegetni: ezek egymás utánja olyan folyamat, amely nem hagyja érintetlenül a tudatot sem; elménk is belassul. Ha azonban ezt a folyamatot kiemeljük abból a térből, ahol bárhová, bármédig mehetünk és egy teremben kell végrehajtanunk, faltól-falig, akkor még azt a tényezőt is kiiktatjuk a mozgásból, amely tulajdonképpen értelmét adja, mivel így *nem* valahová megyünk. A fokozatos lassítás és a cél kiiktatása olyan tudatállapotra vezet rá, amelyről beszélni nem is érdemes, ám megtapasztalni annál inkább.

A második és harmadik foglalkozást Szerelem Anett vezette, aki a raku kerámia esztétikájával, eljárás módjával ismertette meg a kurzus résztvevőit, majd anyagot és eszközöket adva a kezükbe, azt is lehetővé tette számukra, hogy saját kerámiát készítsenek. Az első foglal-

kozás, amely az anyag formázásáról és előkészítéséről szólt, hamarosan követte a másik, amely még izgalmasabb volt: az időközben kiszáritott anyagedényeket a résztvevők mázzal festették



ki, majd a főiskola kertjében felállított kementében, különleges hangulatú együttlét keretében, közös munkában ki is égették. Külön öröm volt, hogy mindenki hazavihette a maga készített csészét, dísz tárgyat, így otthon is tovább gyönyörködhetett a raku eljárással kiégetett anyag csodálatos színejátzásában.



Negyedik alkalommal Holló-Szabó Réka a különleges japán kézműves hagyományt, a szuminagasit mutatta be. Ezen eljárás lényege, hogy a víz felületén tust és valamilyen más



anyagot elegyítenek, majd a víz felszínére papírt helyezve sokértelmű, igen finoman cizellált képet hoznak létre. Ezen eljárás sajátossága, hogy míg más művészeteknél a művész jórészt ellenőrzés alatt tarthatja az elkészítést, hiszen lényegében erről szól a művészetben a mesterségbeli tudás, addig a szuminagasi eljárás folyamatai még akkor is előre jelezhetetlenek (következésképpen a majdani kép kinézete is), ha olyasvalaki készíti, akinek nagy tapasztalata van benne. Mintha valóban az anyag és a szellem lépne egyenrangú partnerként frigyre! A résztvevők nagy élvezettel kísérletezgettek, elmélyülve a folyamat és a rajzolatok hihetetlenül finom felbontású részleteiben, s ugyanek-

kora öröm volt, hogy az elkészült és megszáradt képeket ki-ki haza is vihette.

A kurzus ötödik alkalmán Huszár Ambrus mutatta be a kjudót, a japán íjászatot. Az izgalmas előadást, amelyből az érdeklődők megismerhették a japán íjászat rövid történetét és az íjászat speciális kapcsolatát a zen buddhizmussal, a kjudó eszközeit, különös tekintettel az éppen meghökkentő mivoltában gyönyörű aszimmetrikus íjjal, kis gyakorlat is követte. Ennek során mindenki megtapasztalhatta, hogy az a látszólagos könnyedség, amellyel az íjász az íjat kifeszíti, valójában mekkora fizikai erőfeszítést jelent. Izomból persze meg lehet feszíteni az íjat, de azt a harmonikus mozgást és arányos kitartást, amely a japán íjász sajátos jegyé, csak hosszú évek gyakorlatával lehet elérni. Külön érdekesség volt az úgynevezett íjászbetegségekről hallani: ha az ember úgy gondolná, egy évtized elég egy japán művészet elsajátítására, készüljön fel arra, hogy még tíz, húsz, sőt harminc, adott esetben akár még negyven év múltán is olyan akadályokba ütközhet, amelyekből kigyógyulni csak a gyakorlás állhatatos és alázatos folytatásával lehet.

A hatodik alkalmon Won Do szerzetes tartott bevezetést a szútra éneklésbe. A foglalkozás első részében megismertette a hallgatóságot



a szerzetesi gyakorlattal, illetve az ennek részét képező recitációk sajátosságaival. Bemutatta azokat az eszközöket is, amelyek hangadásra szolgálnak s ilyenként segítik a zen gyakorlást a kolostorokban. A foglalkozás második felében, a sarokdharma teremben, a résztvevők maguk is gyakorlókká váltak, mivel Won Do vezetésével több szútrát is közösen elrecitáltunk. Az énekléshez szellemi iránymutatásként Szung Szán mester szavai szolgáltak, amelyek sajátos módon, belső perspektívából vezetnek rá arra, miként válhat el az embertől tulajdon kiadott hangja s hogyan egyesülhet mások hangjával, hogy hangzó tanításként így jusson vissza a recitáló fülébe.

Az utolsó foglalkozáson Dobosy Antal a Tíz bika történet számos változatát mutatta be. A történet és különféle ábrázolásai, ezek variációi olyannyira gazdag anyagot jelentenek, hogy akár egy egész félév témájául is szolgálhatnának. A résztvevők számára a legérdekesebb momentumnak az a különbség bizonyult a két ábrázolás típus között, hogy az egyik változatban a történet az üres zen körrel véget ér, míg a másikban e stádium után még következik a lényeg: a megvilágosodás utáni feladatok és lehetőségek sora. Mintha két alapfelfogás ütközne itt a zenben: az első szerint a bóddhiszattva fogadalom véghezviteléhez szükséges és elégséges a megvilágosodás, a történetben a bikával való egygyé válás, míg a másik állás-



pont szerint az egyesülés élménye csak szükséges, de nem elégséges ehhez. A foglalkozás-vezető finom jelére azonban mindenki észbe kapott: olyan kérdéseket feszegetünk, amelyek a saját történetünk jóval későbbi problémáját jelentik, mert bizony azzal kell szembenéznünk, hogy még meg sem pillantottuk az elveszett bika nyomait, sőt, talán még azt sem tudjuk, hogy a bika elveszett.



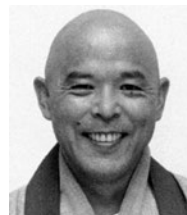
A zen művészeti kurzust e harmadik félév zárta. Ősszel, némiképp tömörebb formában újra indul majd, ám addig, tavasszal, tekintetbe véve az időközben támadt érdeklődést a zen meditáció iránt, a Zen Akadémia a zen gyakorlás és a mindennapi feladatok összeegyeztethetőségének problematikájáról indít egy nyolc alkalomból álló interaktív előadás sorozatot kéthetente csütörtökön este.





Szu Bong

## Kis hal a nagy tóban\*



**A** pillanat világában nincs jó és rossz, nincs jövő és menés, nincs szeretem és nem szeretem, nincs helyes és helytelen, csak a pillanat van. Ha ez egy rossz a pillanat, a következőben majd helyre jön. Ezt nevezzük a pillanat világának.


A pillanat világában nincs múlt, jelen és jövő, nincs semmi elérni való és nem elérni való, nincs igazi én és nem igazi én, csak a pillanat van. Ha el akarod érni a pillanatot, ne ellenőrizz semmit! Ne légy a kis hal a nagy tóban, aki minden hal számára zavarossá teszi a vizet!

Tudod, a kis hal sok hallal él együtt egy kristály tiszta vizű tóban. A halak többsége úszkál, és csak a saját dolgával foglalkozik, de a kis hal nem ért semmit. „Hol van az enni-valóm? Hol van a szállásom?” Ha a kis hal csak menne egyenesen előre, akkor nem zavarná össze a vizet, és semmi gond nem lenne. A kis hal azonban nyughatatlanul kutakodik

főnt, lent, balra, jobbra, elöl, hátul, és így az egész tó mocskossá válik. Ez a világunk.

A „kis én” olyan, mint a kis hal. A kis hal állandóan akar valamit. Az emberek éppen ilyenek. Ezt a barátnőt, azt a barátnőt. Ettől az ételtől egészséges és erős leszek. Nem, mégsem, egy másik étel, egy másik gyógyszer, egy másik gyakorlat.

A kis hal egyik nap azt mondja, szeretem a szútrát. Következő nap azt, szeretem a leborulást, majd, á mégsem, a leborulás nem jó, inkább meditálnom kell. Körbe és körbe, így mocskolja be a kis hal a nagy tavat. A tóban lévő nagy hal a „nagy én”, csak akkor mozdul, amikor kell. Ha nem szükséges, nem mozdul. Ha mindig rendelkezzel ezzel a tudattal, a víz mindig tiszta marad.

A zen azt mondja, tartsd a nem mozduló tudatot. Ez annyit jelent, hogy tartsd a nem ragaszkodó tudatot, és akkor semmi nem jelent akadályt. Az élet során semmi sem jelent akadályt. Ha valamit meg kell tenned, tegyed! Ha valamit nem kell megtenned, ne tegyed! Világos, hogy az embernek látnia kell, hogy mikor van a tett és mikor a tétlenség ideje. Valóban meg kell tennünk az adott dolgot, vagy csak a gondolataink, elképzeléseink, vonzódásunk, ellenszenvünk készítenek rá? Azért kell nekünk emberi lényeknek megtapasztalni igazi énünket, hogy gondolkodásunk és minden cselekedetünk világossá legyen. Ilyenkor, ha hibázunk, a hibánk is világos, és könnyedén helyre hozhatjuk. Ha azonban úgy hibázunk, hogy a hiba nem világos, akkor helyre hozni sem tudjuk. Ha nem tapasztaljuk meg igazi énünket, akkor egész életünk csak hibák sorozata. A folyamatos ellenőrzéssel az egész életünk szakadatlanul csak körbe-körbe megy. 



\* Szu Bongnak (1943–1994), a Kvan Um Zen zen mesterének 1993. márciusában elhangzott tanítása. Megjelent 2012-ben, a Su Bong Zen Monastery kiadásában a *Wake Up: What Am I – The Teachings of Zen Master Su Bong* kötetben, a 28–30. oldalakon. Fordította Mészáros Tamás.

Dobosy Antal

# Anozognózia



Egyszer még fiatalabb koromban történt a következő eset. Kiszálláson voltunk, méréseket végeztünk valahol vidéken. Munka után beültünk egy kocsmába, hogy elüssük egy kis ivászattal a napi fáradságos munkát. Sose felejttem el, hogy az este végén Ferenc nevű kollégám arról akart meggyőzni minket, hogy órá nem hat az alkohol. Kásás beszédét alig lehetett érteni, úgy kellett kihámozni, hogy mit is akar mondani. Azt hajtogatta, hogy „Higgyétek el, nem vagyok részeg!”, majd közvetlenül ezután az asztal alá esett. Mintha egy kóannak lettem volna az egyik szereplője. Életemben ekkor tettem fel először a kérdést: Hogyan lehet az, hogy ennyire nem látunk magunkra? Józnak és tisztafejűnek gondoljuk magunkat, még akkor is, amikor asztal alá parancsol az ital?

A pszichológia, ami a pszichikai betegségekkel is foglalkozik, az *anozognózia* szóval illeti azokat a betegségeket, amikor a beteg nem ismeri el, nem tudja, nem látja meg a saját baját, nem hiszi azt, hogy ő beteg, nincs betegség tudata. A kifejezés a görög „*nosos*” és „*gnosis*” szavakból származik. Előbbi jelentése betegség, utóbbié tudás, az „*a-/an-*” prefixum pedig fosztóképző. Elsőként 1914-ben Joseph Babiński francia neurológus fedezte fel, és írta le ezt a jelenséget. Szélsőséges esete ezeknek a betegségeknek, amikor agyvérzés vagy súlyos agyi sérülés eredményeképpen a beteg teljesen megvakul, ugyanakkor nem tud a betegségéről. Ezt a betegséget *Anton-Babiński szindrómának* nevezik. Az első esetet Gabriel Anton osztrák neurológus jegyezte le egy Mrs. Ursula M. nevű betegnél. A beteg neki-megy a bútoroknak, az ajtónak, föl rúgja a székeket, de nem ismeri el, hogy a látásával volna baj. Képtelen belátni, hogy vak. Nehéz elhinni, hogy az emberi tudat még ezekre a konfliktusos helyzetekre is képes olyan magyarázatot találni, ami nem a látás hiányával indokolja a környezetével való konfliktusokat. A pszichológia *konfabuláció*nak (meseszövszövegnek) nevezi a tudatnak azt a megoldását, amikor a magyarázat nem felel meg a valóságnak.

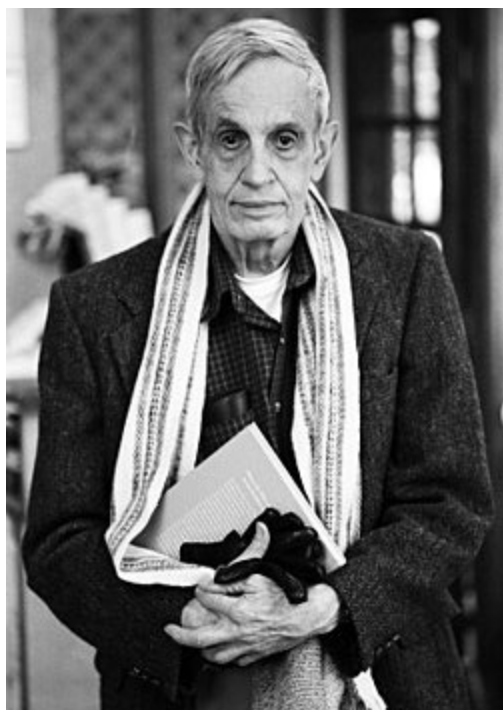
Erről az esetről olvasva felmerült bennem a kérdés, vajon mi magunk milyen hiányosságokkal rendelkezünk, amelyekről nem tudunk, nem szerzünk tudomást, vagy amelyeket képtelenek vagyunk felismerni? Az is kérdés, hogy ezek a képességihiányok, hogyan tudatosíthatók? Annak az embernek például, aki Anton-Babiński szindrómában szenved, vajon milyen tudattal kellene rendelkeznie, hogy meglássa vakságát, hogy rájöjjön, bizony a látásával van baj? Vagy milyen módszerek kidolgozásával segíthetünk e hiányosság felismerésében?

Ezek a pszichikai illetve tudati jelenségek a valósághoz való viszonyunknak egy érdekes oldalára utalnak. Arra, hogy sokkal inkább hiszünk a bennünk megjelenő érzetek igazoló természetének, mint a tényeknek vagy akár az érvelő gondolkodásnak. Sokkal inkább valóságosnak tartjuk azt, amit érzéseink támasztanak alá, mint azt, ami *csupán* az ismeretekből következik, vagy amit *csupán* a tudatos gondolkodás talál igaznak. Még akkor is az érzéseinknek hiszünk, ha a logikai érvelés ennek tökéletesen ellentmondó következtetésre jut.

John Forbes Nash (1928–2015) amerikai matematikust kiváló tudósként tartja számon a történetírás, elsősorban a játékelméletben ért el igen jelentős eredményeket. Munkásságát a legnagyobb elismerésekkel ismerte el a tudományos társadalom (*Neumann János elméleti díj, Közgazdasági Nobel emlékdíj, Leroy P. Steele-díj, Abel-díj*). Nash egy tudati betegségben, súlyos paranoid skizofréniában szenvedett. Személyek jelentek meg neki, akik teljesen valóságosaknak tűntek számára, ezek beszéltek hozzá, teljesen úgy viselkedtek, mint bárki más. Nem tudta megítélni, hogy ezek nem valóságosak, jobban mondva, nem tudta megkülönböztetni a valóságos személyektől. A tudata és látása ezeket valóságosnak láttatta és igazolta. Egy idő után logikailag rájött, hogy ezek nincsenek a valóságban, és zsenialitása ott nyilvánult meg, hogy megtanulta logikai módon eldönteni és



igazolni, hogy azok a személyek, akiket látott maga körül, léteznek vagy nem léteznek. Megtanult hinni a logikájában, megtanulta, hogy ne az érzéseinek és érzékeinek higgyen ezekben az esetekben. Így értékes ember tudott maradni a társadalomban, munkáját is ragyogóan és magas szinten végezte. Matematikusként inkább hitt az érvelő logikának, mint az érzéseinek. Megtanult együtt élni bajával. Az életét feldolgozó film, *Egy csodálatos elme* kiválóan bemutatja ennek a skizofréniának a sajátos természetét, és azt is, miként kezelte John Forbes Nash sajátos betegségét, és hogyan oldotta meg az ebből eredő problémákat. Az amerikai filmdrámát 2001-ben mutatták be, angol címe: *A Beautiful Mind*, rendezője Ron Howard volt.



*John Forbes Nash (1928–2015)*

De nem mindenki matematikus – többségben vannak, akik nem azok –, így a logikus érvelés általában nem elégséges ahhoz, hogy valamit valóságosnak tartsunk, és nekik a szigorú logika általában nem a valóságot igazoló eljárás. Mégis mi az vajon, ami a hétköznapi ember számára is meggyőzően igazolja azt, hogy valami létezik, vagy igazolja az ellenkezőjét, azt, hogy valami nem létezik.

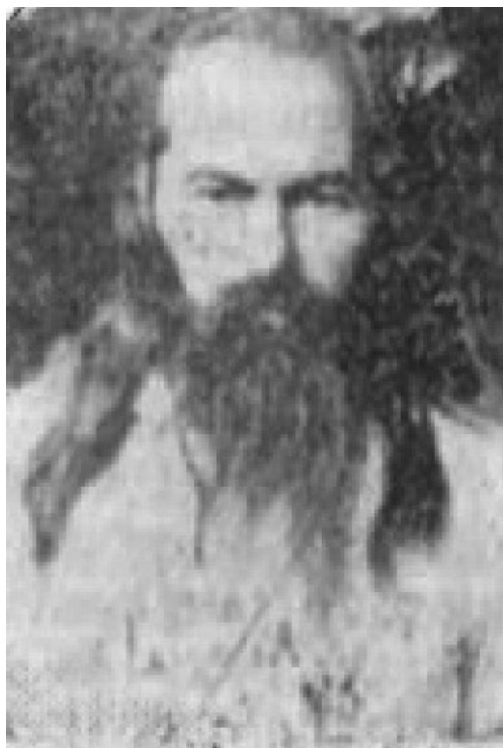
Az a magyar közmondás, hogy „Hiszem, ha látom.” a tapasztalás valóság-igazoló voltára hívja fel a figyelmet. De tudjuk, hogy a tapasztalás sokszor ellentmond a valóságnak, ellentmond a tényeknek, hiszen a tudatunk annak látja a tényeket, aminek látni szeretné, és annak, ami neki megfelelő. Hogy mit vagyunk képesek tapasztalni, az függ nyilván attól a kultúrától, amiben élünk, függ attól, hogyan szocializálódtunk, milyen környezetben nevelkedtünk, milyen jelenségekkel találkoztunk ezidáig, de függ attól is, hogy a környezetünk hogyan magyarázta a velünk előforduló jelenségeket, és attól, hogy milyen vallási háttérben nevelkedtünk, milyen világszemlélet vett körül minket.

A múlt század hetvenes évek elején egy barátommal meglátogattunk egy a zempléni hegyekben élő remetét, aki látogatásunk idején már vagy hat éve a Szendrőlád községtől néhány kilométerre lévő hegyen élt, egy fa alatt, ott volt a szállása. Amikor odaértünk a remete igen szívesen fogadott minket. Mélyen vallásos embernek ismertük meg, aki jól ismerte a keresztény hitvilágot és a Bibliát. Világszemlélete így a keresztény kultúrán alapult. Ő mesélte el nekünk, hogy pár évvel ezelőtt megjelent neki Jézus, jött felfelé a falu fölött elterülő mezőn. Fehér ruha volt rajta, a fején töviskoszorú. Meg is tudta mutatni pontosan a helyet, ahol ez történt. Amikor megkérdeztük, hogy ez a találkozás vajon nem csak a képzelete terméke volt-e, nem csak látomás volt-e, akkor azt felelte, hogy nem, ez a találkozás valóságos volt. Ezt azzal igyekezett igazolni a számunkra, hogy „hiszen láttam, tapasztaltam és beszéltem is vele”.

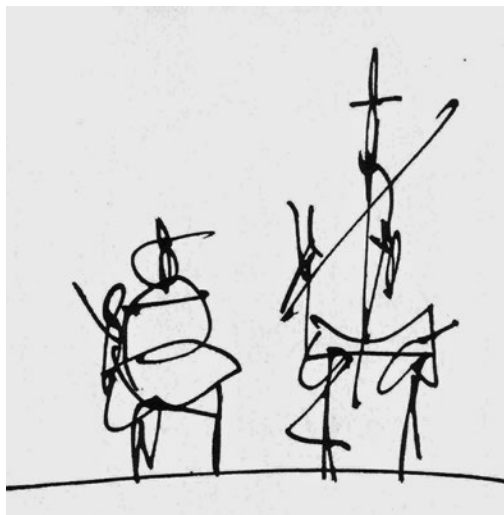
Ha utána gondolunk, feltűnhet, hogy itt Európában, a keresztény kultúrkörben, Jézus, Mária és más keresztény szentek jelennek meg látomásban az embereknek, sohasem a buddhák és a bódhiszattvák. Így Avalókitésvara sem, és más buddhista szentek sem. Nyilván hasonló a helyzet a hindu istenségekkel, vagy akár az iszlám vallás prófétáival kapcsolatban is. Tudható viszont, hogy azokban az országokban, ahol a buddhizmus az elterjedt vallás, a látomásokban a buddhizmus alakjai, a buddhista pantheon istenségei jelennek meg, és sohasem a Biblia szentjei. Ismerve a tudat teremtményét ez tulajdonképpen nem is olyan meglepő.

Különös, hogy a szellemi úton járók azzal a kérdéssel nagyon kevésbé foglalkoznak, hogy vajon amit tapasztalnak, az van-e, az tényleg valóságos-e. Nem foglalkoznak azzal, hogy az emberi tudatban van valami, ami igazzza teszi a dolgokat, ami megmondja, hogy ez meg ez valóságos, más dolgok pedig a valóságban nincsenek. A buddhizmus felhívja a figyelmet arra, hogy a tudat képes bármit megteremteni, és arra is, hogy ezek a teremtési folyamatok nemcsak a dolgokhoz és a külső világhoz való viszonyunkra vonatkoznak. Az érzések, a gondolatok területén is ilyen hihetetlenül kreatív a tudat. Felhívja a figyelmet arra, hogy ez a világ, ami minket körülvesz, tulajdonképpen mind a tudat terméke. Egy ilyen illúzió keltette világban élünk! Mégis nagyon nehéz módszereket találni arra, hogy ez a felismerés megtörténjen.

Amikor az Anton-Babiński szindrómáról olvastam, mélyen megdöbbenett, hogy egy ember, aki tökéletesen vak, nem látja ezt, nem is veszi észre, és nem tud vakságáról, és az, hogy egy ilyen tudatállapot képes megvalósulni. Ez ugyan szélsőségesen súlyos, és szerencsére rit-




Némethy Jenő, a szendrőládi remete



Don Quihote és hűséges szolgálója

kán előforduló betegség, de azt nyilvánvalóan feltételezhetjük, hogy sokkal kevésbé súlyos hasonló hiányosságok gyakrabban is előfordulnak. Könnyen lehet, hogy mi, akik egészségesnek, egészséges tudatúnak gondoljuk magunkat, nem vesszük észre magunkban az ilyen hiányosságokat, és úgy gondolkodunk magunkról, hogy a mi tudatunk rendben van. Akkor, amikor egy ilyen betegségről olvassuk, vajon eszünkbe jut-e megvizsgálni magunkat, hogy nekünk milyen hasonló *nem-látásunk* van, vagy melyik az a terület, ahol hibásan látjuk a világot? És eszünkbe jut-e, hogy meg kellene nézni, nem vagyunk-e egy egészen más területen mi is hasonlóan tudatilag betegek.

Ha eszünkbe sem jut feltenni ezeket a kérdéseket, az már utalhat arra, hogy valami probléma azért van velünk, utalhat arra, hogy tulajdonképpen mi is betegek vagyunk tudatilag, ugyanis egészségesnek gondoljuk magunkat.

Ez a gondolatmenet kell emlékeztessen a fentebb említett matematikus gondolatmenetére, és talán segíthet felismerni saját tudati betegségünket. Ha valaki másban meglátunk egy hiányosságot, tekintsük ezt tükörnek, ami visszairányítja (reflektálja) figyelmünket miránk, hogy feltegyük magunknak a kérdést: „Vajon nekem milyen hiányosságaim vannak?” Ha ez a kérdés nem merül fel, akkor alapos okunk van feltételezni, sőt tényként kezelni, hogy tudatilag nem vagyunk egészségesek. 

## Karsai Gábor Üledék



Sokszor tapasztalom, hogy amikor már-már úgy érezzük, összeállt bennünk valami, tudjuk, kik vagyunk, mit szeretnénk, hogyan is állunk az ún. „világgal”, valahogy mégsem akarnak stimmelni a dolgok. Van, hogy egy apró repedés támad a világtépünkben vagy a lelkünk mélyén, van, hogy nagy robajjal és messzeható következményekkel omlik össze az építmény, de az is előfordul, hogy hosszantartó nyüglődés veszi kezdetét, mert valahogy sosem az van, amit elképzeltünk. A legrosszabb esetben pedig tagadjuk a repedést, az összeomlást, a nyüglődést, vagy azt, amilyen formát éppen ölt a bizonytalanság, és páni félelmünkben a dogma köpenye alatt veszünk menedéket.

Talán úgy lehetne leírni ezt a létállapotot, mint az egészre, véglegesre törekvés kudarca. Az ilyen törekvésnek sokféle formája létezhet: a legtöbbünknel a nyugodt családi élet, egy szépen berendezett otthon, vagy a sikeres, értelmes hivatás vágyában ölt testet, de ide tartozik az a cél is, hogy kerek, letisztult megértésre jusunk úgy általában önmagunkkal és a bennünket körülvevő környezettel vagy a tágabban vett „világgal” kapcsolatban.

A megértésre törekvés csapdája azonban nagyon hamar megmutatkozik: sosem lehet tudni igazán, mikor értettünk meg valamit. Az lenne az elvárásunk, hogy a megértés úgy működjön, mint az atomóra: megtéveszthetetlenül jelezze a tényt, mi hogy van vagy nincs, az igazságot szemben minden hamissággal.

Nagyon úgy tűnik azonban, hogy a megértés logikája nem a világos/homályos elválasztás mentén működik. Egy folyton mozgó tér bennünk, amelyben hol élesebben, hol elnagyoltabban tűnnek fel a jelenségek, amelyeket hol ilyen, hol olyan eszközökkel igyekszünk megragadni. Van, hogy „érezzük” az igazságot, van, hogy egészen határozott elképzelésünk van róla, van, hogy egy fogalmat aggatunk rá, amelyet azután mély elemzéseknek vetünk alá, és azt is hol valamiféle ésszerűnek nevezett

gondolati folyamattal, hol pedig szimpla belemagyzással, vagy olykor szétmagyarázással, teszszük.

A végén azonban valahogy mégis kisiklik a kezeink közül az „igazság”, mert ez a folyton mozgó belső tér sosem állapodik meg igazán. Csak a mozgás és annak tudomásulvétele marad csupán.


Úgy tűnik, a tanításokkal, így a Buddha tanival is ez a helyzet. Sosem mondhatjuk igazán, hogy értenék őket. Hogy a megértésünk végleges lenne. Amikor egy pillanatra úgy tűnik, valami megértés-féle felsejlik bennünk, azonnal tova is száll, megragadhatatlanul.

Talán éppen ez a szerencsénk. Hogy az igazság mint olyan, el- és kisajátíthatatlan. Nincs, aki birtokba vegye, a magáénak tulajdonítsa, a zászlajára tűzze.

Ez a megfektezhetetlen iramlás persze nem múlik el nyomtalanul: valami leülededik, hátramarad, egy emlék, egy sejtés, vagy akár egy éles felvillanás formájában. Összeáll egyfajta alakzat, „tudás” vagy „tapasztalat”, ami olyan, mint a kiadós őszi eső utáni fáradt, hűvös, ám valamitől mégis bensőséges és magasztos táj: a belerévedés és elmerengés testes homálya.

A régiek úgy gondolták, ezt az állapotot nevezhetjük bölcsességnak. Ahol az elvárásaink, világmegváltó törekvéseink már csak a tudatunk szélén pislákolnak, és ahol sem az agilis túlbuzgóság, sem a beletörődő letargia nem talál igazán helyet magának.

Ez az állapot nem „valami”, amit el lehet érni, vagy meg lehet valósítani. Az „elérés”, „megvalósítás” kifejezések még mindig valamiféle nagyvási hóbort melléktermékei, a törekvés és akarat csapdjában vergődő félmegoldások.

A bölcsesség életünk, életutunk üledéke. Nem a kincskeresők szitáján visszamaradt aranyrög, hanem termékeny sár a pocsolyában. Van, hogy megszikkad, van, hogy elmossa egy nagy zápor és van, hogy kisarjad belőle egy gyom. Vagy egy virág. 

Varsányi György

# A vabi-szabi útja

## Gondolatok a japán szépségfelfogásról



A japánok szépségről alkotott szemléletét két szóval, illetve az ezekből származó összetett kifejezéssel szokták körülírni. E két szó – melyek valaha különböző jelentésekkel bírtak – a *vabi* és a *szabi* (侘寂). A 15–16. századtól kezdve azonban egy átalakuláson mentek át, fokozatosan egybeforrtak és új jelentésre tettek szert, melyre inkább ráérezni lehet, mintsem pontosan meghatározni.

### A vabi és a szabi

A *vabi* annyit tesz, hogy természetes, szabálytalan, tökéletlen, befejezetlen. Egyszerű, kimunkálatlan, gyakran durva, szerény, szegényes, ugyanakkor erőteljes. A *szabi* pedig a kor, az idő lenyomata a dolgokon.

A dolog azonban abban a pillanatban bonyolultabbá válik, ha emberi relációba helyezük – ez hamarosan kiderül.

A természetben semmi sem tökéletes, de valahogy mégis annak érezzük. A *vabi-szabi* szemlélete szerint az ember által létrehozott tárgyak is csak akkor szépek, ha olyanok mint ha a természet részei lennének. Mintha születésük pillanatától kezdve kortalanok volnának, a használat nem árt nekik, ellenkezőleg. Ha olyan időtlenséget sugallnak, mint a vulkánkitörés után épp megdermedt láva, mely már születése pillanatában olyan, mintha több millió éves volna. A *vabi-szabi* tárgyak színei tompák, visszafogottak, földszerűek, anyaguk természetes, megjelenésük rusztikus. A hivalkodás, magamutogatás távol áll tőlük. Érezni rajtuk, hogy nagy gonddal és beleérzéssel készültek, ha egy szóval kellene jellemeznünk, a *vabi-szabi* tárgyaknak „lelkük van”.

A japánok történelmük folyamán nagyon szoros kapcsolatban éltek a természettel, sokat szenvedtek és sokat tanultak tőle. Kitétek voltak erőinek, de tisztelték és elfogadták azt. A földrengések, a tűzvészek, a tájfunok pusztításai, a forró nyarak és hideg telek, az esős

évszak és még ezen túl, az elzártság és az állandó háborúskodás miatt a létbizonytalanság és a szegénység a társadalmat velejéig áthatotta – bizonyára ez is hozzájárult ahhoz, hogy kevés használati tárgyat nagy becsben tartották és nagy gondtal készítették.

A *vabi-szabi* megjelenése először a kézműves tárgyakban érhető tetten, az idők folyamán azonban áthatotta a tárgykultúra és a jellegzetesen japán művészetek és utak minden ágát, és részévé vált a mindennapi gondolkodásnak is. Van azonban egy olyan kivételes terület, ahol mintegy ötszáz éve változatlan formában, szinte kitapinthatóan van jelen a *vabi-szabi*: ez pedig a fazekasság, a kerámia. Ennek sajátos oka pedig a teaszertartásban keresendő.

### Teaszertartás és kézművesség

Az első nyilvántartott *vabi-szabi* tea mester Murata Shuko volt, jellemző módon egy zen szerzetes Narából. Ekkor, a 15-dik század elején kezdett a teázás szertartásos kereteket öltetni és születtek meg a későbbi esztétikai alapjai, kiforrott rendszerről azonban még nem volt szó.

A *vabi-szabi* fogalmának felbukkanása, illetve a teaszertartás mai formájának megjelenése Szen no Rikjú (千利休, 1522–1591) nevéhez köthető. Szen no Rikjú a *vabi-csa* (侘茶), a „szegényes teaszertartás” megalkotója radikálisan szakított korának teázási szokásaival. Teacermónia mesterként Toyotomi Hideyoshi hadúr szolgálatában állt, s másik kilenc tea mesterrel megteremtették a tea ceremónia esztétikáját és szertartásrendjét. Bár maga a teázás szokása hosszabb ideje ismert volt Japánban, őrizte kínai eredetét és követte annak hagyományait, olyannyira, hogy a felhasznált eszközök, így a teáscsészék is a kínai ízlést tükrözték. Kínában szépen megmunkált, drága porceláncsészé-

ket használtak teaiváshoz, melyeket csak jó-módú emberek engedhettek meg maguknak. Szen no Rikjú ezzel szemben olyan csészéket (*csavan* 茶碗) kezdett használni, amelyeket egy helyi fazekastól – Csódzsirótól – szerzett be, s amelyek a korabeli kézművesség jegyeit és technikai színvonalát viselték magukon. Helyi finomítatlan agyagból, viszonylag alacsony hőfokon égetve a kínaihoz viszonyítva gyengébb minőségű kerámiákat hoztak létre – ám ezek pont megfeleltek Szen no Rikjú céljának. Ő a teaszertartást spirituális tartalmakkal kívánta felruházni, ezért magához a szertartáshoz hangsúlyozottan visszafogott, már-már aszketikus igénytelenségű tárgyakat választott. A szegényes környezet a belső gazdagság megteremtésére ad lehetőséget. Ezzel egy nehezen definiálható, de a japán lélekhez közelálló, abból fakadó jellegzetes szépséglátás jött létre, ekkor körvonalazódott először a vabi-szabi. Sajátos módon, épp a paraszt származású Hidejosi, a hadúr nem értékelte túlságosan Szen no Rikjú törekvéseit, hetven éves korában szeppukura utasította. Ez sem tudta azonban ettől kezdve megtörni a *vabi-csa* fokozódó népszerűségét és elterjedését a japán társadalom minden rétegében.

Lehet, hogy a vabi-szabi nem maradhatott volna fenn, ha a teázás szokása nem alakult volna szertartássá, sőt úttá (*csa-do* 茶道), így azonban közvetlen hatással volt a fazekasság fejlődésére és közvetve pedig a kézművesség egészére. Ezért lehetséges az, hogy az ötszáz évvel ezelőtti teaszertartás csészék éppen úgy hordozzák a vabi-szabit, mint némelyek azok közül, amelyek a mai mesterek keze alól kerülnek ki. A kerámia készítésének módszerei is csak nagyon kevésé alakultak át ez idő alatt, a szellemisége pedig változatlanul a vabi-szabi talaján áll. Noha a mázösszetételek és a kemencék némileg változtak, a legfontosabb momentum azonban mind a mai napig megmaradt: maga az égetés folyamata nem tartható teljesen ellenőrzés alatt, vagyis az eredmény bizonyos fokig mindig esetleges. A lángok útja és játéka, a máz vastagsága és rajza, a tárgyakra hulló hamu mennyisége mind mind befolyásolja a végeredményt. Csakhogy ez a véletlenszerűség, ez a megismételhetetlenség nagyon is hozzátartozik a vabi-szabihoz és a fazekas nagyon lényegi mozzanatnak és kedve szerintinek tartja, még akkor is, ha a kész tárgyak egy részét nem ítéli megfelelőnek, és nem tartja meg. A nyugati világban majd minden a technológia fejlődés jegyében zajlik, Japánban – legalábbis a kerámia tekente-



A vabi-szabit a „tárgyak zenjének” is szokták nevezni. (Szakés csészék, Varsányi György munkái)

tében – nem törekszenek fejlettebb módszerek bevezetésére, mert ezáltal mesterségesebb lenne a végeredmény, ami a vabi-szabi halálát jelentené.

## *A vabi-szabi útja*

Sokak előtt ismert a japánoknak az az egyedülálló tulajdonsága és hajlama, hogy majd mindeből képesek voltak utat csinálni. A harcművészetektől a virágrendezésig, a tea szertartástól a kézművességig. A középpontban mindig az egyén spirituális fejlődése állt, erről azonban direkt módon kevés szó esett. A szellemi önmegvalósítás útján a japánok – összhangban a zen tanítással – szándékosan nem szántak nagy szerepet a szavaknak. Magára az útra összpontosítottak: fontos volt, hogy gyakorolható legyen – általában egy egész életen át –, és hogy összhangban legyen az évszázadok alatt kialakult tradíciókkal. Mára valahogyan különösen üdítővé vált, ha valaki nem beszél, csak hitelesen képvisel valamit a világban. Ha se több, se kevesebb annál, mint amit állít magáról.

A vabi-szabi élet megvalósításának az egyik lehetséges kerete a kézműves életforma. Japánban hosszú ideig nem tettek különbséget művész és kézműves között. Annak a kifejezésnek, hogy népművész, végképp semmi értelme nem lett volna. Az európai megítélés számára ez persze furcsa lehet, hiszen errefelé élesen elválik a kettő, a kézműveseket iparosoknak tekintik, gyakran nem is ok nélkül. Másfelől a művészet sincs könnyű helyzetben, mert olyannyira átitatta az a közeg, amelyben érvényesülnie kell, hogy már-már ellene fordul.

A mi kultúránkban lényegtelen szempont az, hogy a hivatás, melyet választunk, milyen életformát tesz lehetővé. Szempont a társadalmi elfogadottság, a munkánk által elérhető anyagi javak, a pozitív szerep lehetősége, de az, hogy élhető-e az életforma amit kínál, ez valahogy nem játszik szerepet. Pedig a kézművességet érdemes lenne ebből a szempontból újraértékelni, mert az általa nyújtott élet méltó az emberhez. Alkalmas arra, hogy egy szemlélődő életnek keretet adjon. Japánban a kézművesség mindmáig oly nagy tiszteletnek örvend – mint egyébként sehol másutt a világon –, hogy amikor a volt japán miniszter-

elnök, Hosokawa Morihito 1999-ben elhagyta a közéletet, fazekasnak állt, és a visszavonult életet választotta, ezt mindenki helyénvaló, sőt tiszteletreméltó döntésnek tartotta.

Régebben Japánban – ahogyan a modernizáció előtti Európában is – bármilyen tudás átadása mester és tanítvány között jött létre, és nem elsősorban a szavak szintjén. Ennek megfelelően a kézműves mester látszólag mesterségbeli fogásokat tanított, valójában azonban sokkal többet. A tanítványba beleivódott a mester attitűdje a hivatásához, az általa létrehozott tárgyakhoz fűződő meghitt viszonya, az ízlése és a létszemlélete is. A tanítvány pedig a mester és a szakma (ideális esetben „út”) iránti feltétlen tiszteletéhez a japánokra olyannyira jellemző lankadatlan szorgalmat tette hozzá, valamint azt a felismerést, hogy olyan eszközt kapott a kezébe, melynek révén egy szellemi utat járhat be. Amikor a japánok nagy tiszteletet tanúsítanak egy a régmúltban, vagy akár egy napjainkban élő mester iránt, a tisztelet elsősorban a mögötte álló szellemi megvalósítottságnak szól, és csak másodsorban az általa létrehozott tárgynak. E tárgyakat úgy tekintik, mint e szellemiség spirituális lenyomatait.

## *A vabi-szabi embere*

Ily módon tehát vabi-szabi tárgyak olyanok, mint a mesében a borsószemek, melyeket a hős azért hullajt el, hogy segítségükkel hazataláljon. Ezek a tárgyak egy tisztább és eredetibb létszemlélet lenyomatai, melyek révén vissza lehet találni e létszemlélethez. Aki ezt megkísérli, nevezhetjük a vabi-szabi emberének.

A vabi-szabi éppúgy, mint a teaszertartás, a zenben gyökerezik, és az ember, aki a vabi-szabi szellemében él, valójában a zen szellemében él. Még napjainkban is fellelhetők

Japánban olyan fazekasok és más kézművesek, akik valamikor kolostori képzést kaptak, mostani életformájuk sem igen különbözik a hajdani zen szerzetesi életformától. A zen történetek gyakori szereplői egyébiránt azok a valamikori szerzetesek, akik megértésre jutásuk után elhagyva a kolostort a leghétköznapibb életet választják: halászok, kézművesek, vagy földművesek lesznek.



A vabi-szabi emberére – éppúgy, mint a vabi-szabi tárgyakra – a nyugalom, a mozdulatlanlanság, az egyszerűség, az egyenesség a jellemző. Végső fokon csak az az ember képes vabi-szabival átítatott tárgyak létrehozására, aki maga is a vabi-szabi szerint él.

Azonban vabi-szabival áthatott élet nem magától értetődő. Aki ezeket az elveket a saját életére alkalmazni kívánja, meg kell küzdjön önmagával és a világban működő tendenciákkal éppúgy. Napjainkban – de ez bizonyos fokig elmondható Szen no Rikjú korára is – minden ellenkező irányban hat. A pénz, a hatalmi helyzet, a sikeresség hovatovább megkérdőjelezhetetlen értékeivé váltak a jelen kornak, de gyanítható, hogy régen sem volt ez nagyon másképp. Azonban manapság is kevesek lesznek csak igen gazdagok, hatalmasok, vagy nagyon sikeresek; ilyen a dolgok természete. Persze az ezek után való folytonos törekvés is képes betölteni egy egész életet, de a mai kor tovább megy mindezekén, és olyasmint ajánl, aminek szinte lehetetlen ellenállni: a mindenki számára elérhető mozgalmas életet. Hogy mindig történjen valami, mindig legyen egy következő vágy, amit be lehet teljesíteni, mindig legyen egy program, ahova el lehet menni, mindig legyen egy ember, akivel össze lehet veszni, és ki lehet békülni, hogy mindig lehessen valakire felnézni, és valakit pocskondiázni. Vagy legalább a tévé távirányítója kéznél legyen. Mindig, hogy ne álljon meg egy percre sem a kerék. És mindez tálcán kínálja magát, még valódi erőfeszítést sem kell tenni érte.

A vabi-szabi azonban nem hisz ezekben – ahogyan a zen sem. Az így élt életet elpazaroltának érzi. Amiről le kellene mondani egy spirituális fordulat reményében, az éppen ez a fajta élet, ám éppen erről képes ma lemondani az ember legkevésbé. A vabi-szabi arra tanít, hogy azok a pillanatok várnak megoldásra, amelyek üresek, s nem pedig azok, amelyeknek önmagukban is sodrása van.

A vabi-szabi életforma-váltásra ösztönöz. A fordulat célja az alkotó-szemlélődő élet megteremtése. Az alkotás folyamatának a szemlélődő élet adja az alapot: enélkül a létrehozott alkotás kerülne a középpontba, nem pedig egy annál primérből dolog lenyomata lenne.


A zen úgy tartja, ha a jelen pillanatot tiszta lélekkel éljük, nem lesz baj a jövővel, és nem kell sajnálkozni múlttal kapcsolatban sem. Amilyen fontos tudni azt, hogy mikor kell döntéseket hozni, épp olyan fontos tudni azt is, hogy mikor nem kell döntéseket hozni; csak hagyni, hogy a dolgok megtörténjenek. A vabi-szabi embere a jelen pillanatban és a részletekben él, engedi, hogy azok álljanak össze egésszé.

Szándékosan megnyitja a lelkét olyan dolgoknak, amit mások nem tartanak jelentékenynek, vagy nem méltatnak figyelemre. Ha a kézműves útját járja, ilyen lélekkel fogja készíteni a tárgyait, és azok tükrözni fogják mindezt.

Milyen távol áll a mai ember gondolkodása attól, ahogyan egy Csuang-ce által idézett paraszt válaszol arra, hogy miért nem használ gémeskutat, miért vödörrel, fáradságos módon öntözi földjét! „A tanítómtól azt hallottam, hogy aki furfangos szerkezeteket használ, az a dolgát is furfangosan teszi. A furfangos tettektől azután furfangos lesz a lelke is.”

## *A vabi-szabi ma*

A japánoktól mindig is távol állt, hogy a szépségről alkotott nézeteiket ráerőltessék a világra, de még az is, hogy kéréstelenül beszéljenek róla. Gyakran még kérésre sem. Ennek ellenére a Nyugat kezdi felfedezni a magának a vabi-szabit. Egyrészt, mert minden olyan ember számára beazonosítható, aki nyitott az esztétikum felé, másrészt a nyugati ember az iparosodás kezdetéig természetközeli környezetben élt – vidéken még az után is –, és tárgyaiban tetten érhető volt a vabi-szabi ideálja. A japánok körében ez a szépséglátás egészen a múlt század közepéig magától értetődő és megkérdőjelezhetetlen volt. Mára azonban az amerikanizálódás és az arrafelé még dominánsabb kínai áruk ízlésvilága visszafordíthatatlanul rátelepedett a mindennapi vizualitásra, a vabi-szabi kitapinthatóan ma már szinte csak a kolostorokban lelhető fel.

A nagy kérdés az, hogy a nyugati világ úgy fedezi-e fel magának a vabi-szabit, mint egy egzotikus tárgykultúrát, vagy mint szellemi megvalósítási utat, mely egy eddig nem létező új lehetőséget nyit a törekvők előtt, és új tartalommal ruházza fel a kézművességet. 

Mireisz László

## Az idő síkjai



„Az Idő, ez a hétkantárszárú,  
ezerszemű, örökifjú  
magban gazdag tátosparipa szállít.  
Szekerén mágusok,  
és a teremtett lények a kocsi küllői.  
Hétkereküként szállít az idő,  
hét kerékgya van, s tengelye a halhatatlanság.  
S ez az Idő az összes világot áthatva  
a legnagyobb istenként halad.

(Atharva-véda, XIX. 53.)

**A**ligha van az életünkben nagyobb feladat, mint az idő rejtélyének megfejtése, amely néha szalad és mindent felzabál, máskor cammog, vagy néha úgy tűnik, hogy szinte megáll, de mindenképpen megszüli a változásokat.

A Buddha tanításainak és a későbbi kommentároknak is gyakran tárgya a változások szenvedése (viparináma-dukka). Gampopa a változást a tíz szenvedésfajta között sorolja fel és azt mondja: „Még ha – akár az istenek királya, Brahmá és a többi isten – meg is szabadulsz a vágyhoz való ragaszkodástól, és ezáltal eléred a dhjána-szamápatti nyugalmát, végül mégis lehullasz, mint a falevél.” Ugyanakkor ezt a szenvedésfajta – akárcsak a összetettség szenvedését – filozofikus szenvedésnek nevezik a szövegek, mert a hétköznapi emberek egyszerűen ezek szenvedéssel járó mivoltát

nem fogják fel. Jól látható a szilveszteri nagy bulik kapcsán, amikor az elmúlás ünneplése nem egy alapvető törvénnyel való szembesülés, hanem az ájulásig és öntudatlanságig tartó „ünneplésben” merül ki. Vagyis az idővel és a változásokkal kapcsolatban is elmondhatjuk, hogy a valóság megértése szempontjából az embereket minimum három csoportba sorolhatjuk, és bár a zen buddhizmus nem ezt a fokozatosságot tanítja, de talán érdemes megnézni, ahogyan a tibeti buddhizmusban Atísa lamrim tanítása összefoglalja. Ezek szerint van a szerény, a közepes és a magas látásmódú ember. Ennek megfelelően a szerény képességű embereknek a változásban észre kell venni a szenvedés igazságát és törekednie kell ebből megszabadulnia. Még azt is megkockáztathatjuk, hogy akkor lép ki egy ember a tömegeből, és akkor kezd magához térni, ha észreveszi az általános örületben azt, hogy ha idejekorán nem tesz semmit az időrabló időpocsékolás ellen, akkor az idő vasfoga felemészti létét, és idült szenvedéseit a halál koronázza meg. Az idő és a változások szenvedése ilyen szempontból a szellemi ébredés generátora, mely segít ráébredni arra, hogy el kell indulnunk a megismerés útján, és ugyan a változások fájdalmasak lehetnek, és legtöbbször szenvedéssel járnak, de azt is megtapasztal-



talhatjuk, hogy ez a fájdalom semmi ahhoz képest, mint amikor megreked az életünk valami már hozzánk nem tartozó állapotban.

Az úton járó közepes képességű embernek látnia kell, hogy a változások szenvedése a létforgatag minden világában meghatározó törvény, és azt is, hogy a saját cselekedeteinek következtében kell a változások irányával, sebességével és milyenségével szembesülnie. Rá kell ébrednie a négy nemes igazságra, és rá kell lépnie a nyolcrtű nemes ösvényre, ami az önfegyelmzés, a tudat fegyelmzésének különböző szintjeiből áll. Ekkor az idő és a változások természete is relativizálódik, megmutatkozik a cselekvésünk milyenségével való összefüggése, és ráláthatunk ezek viszonylagosságára. A nyolcrtű ösvény minden állomása olyan, mintha egy kör perifériájától haladnánk a centrum felé, és míg a periférián nagy sebességgel sodródunk az entitásokkal, addig a centrum felé közelítve egyre nagyobb rálátásunk van a dolgok sokféleségére, a változások természetére és az idő önmagában valóságot nélkülöző jellegére is. A keletkezik-van-elmúlik-nincs örökös körforgásának látása egy olyan szilárd pontból valósulhat meg, amely mind a négytől egyforma távolságra van, s ez a világi igazság (lokaszamvritiszatja) és a tökéletes igazság (paramárthaszatja) látásának paradigmája.

A magas képességű ember pedig ráébredhet arra az igazságra, amit Lui-páda így fogalmaz meg: „*csancsala csia paitho kálo*”, vagyis: „*a megzavarodott tudatban megjelenik az idő*”. Ehhez hozzátehetjük Kánha-páda gondolatát, mely szerint a „*a megzavarodott tudat zavarja meg a természetet is*”. Vagyis a tudat és az idő, valamint a változásokat leginkább kifejező természet, mondhatnánk időjárás között összefüggés van, mely szerint minél zavarodottabb tudatállapotban vagyunk, annál zavarosabb az idő, szédületesen gyors vagy csigalassú tudati helyzetünknek megfelelően. A tiszta tudat nem időben van, mondhatnánk, hogy időtlen, de ezzel nem egy statikus állapotra gondolunk, mert ilyenről a Buddha nem beszélt, hanem egy olyanról, ahol a tudat és a változások teljesen egybeesnek. Amikor a múlt a jelenben, a jelen is a jelenben és a jövő is a jelenben van, akkor ezt időtlennek nevezhetjük, mert a tiszta tudat a jelenben van.

Figyelemre méltó a magyar nyelvben az az összefüggés is, mely az ide vagyis az itt, valamint az idea, sőt az idéz – időbe hoz - szavakat is az idő szó gyökéből származtatja, sőt, van időtlen szavunk is.

Mellékesen szólva a taoista utat járók esetében sincs ez másként. Msképpen tapasztalja és más a feladata a változások törvényével kapcsolatban az átlagos vagy kis embernek (sziao-zsen), a nemes embernek (kiün-ce) és az emelkedett embernek (seng-zsen), vagy nagy embernek (ta-zsen). Amíg a kis ember alá van vetve az időnek és az általa végrehajtott változások alig láthatóak, vagyis a cselekvése korlátozott, mert önös és nem az ég szerint való, ezért ő vezetésre szorul.

A nemes ember által végrehajtott változások homályosan láthatók, mint a leopárd foltjai, vagyis a cselekedetei közelítenek a taohoz ezért ő tiszteli az utat, és jár rajta.

Az emelkedett ember által végrehajtott tettek olyan tiszták, világosak és jól láthatók, mint a tigris csikjai, így képes az idő feletti, a még meg nem nyilvánult síkon hatni. Ez azt jelenti, hogy a cselekvése nem követi az eseményeket, és nem is előzi meg azokat, hanem teljesen azonos azzal. „*Mert az ember azonos az Éggel, és ami mégis megkülönbözteti tőle, az nem más, mint a saját (egoisztikus) aktivitása.*”

De annak megértéséhez, hogy mit jelent ez a mágia, hallgassuk Csuang-ce-t (6): „*Ha a (dolgok alkotója) felbomlaszt, és átalakítja a bal karomat egy kakassá, akkor én vele fogom megállapítani éjszakánként az időt. Ha felbomlaszt, és átalakítja jobb karomat egy ijjá, akkor azzal fogok sütnivaló baglyot lőni. Ha felbomlaszt, és átalakítja faromat egy kocsivá, akkor én azon fogok utazgatni.*” Mert, tehetjük hozzá: Minden történés az Egyből ered: az idő pedig az események rendje. Ezért az emelkedett ember tettei egybeesnek a történésekkel, és ekkor az áramlás a Tao szerint halad.

Ezért mondja Csuang-ce, hogy „*hagyd, hogy minden magától alakuljon*”, és ebből érthető meg a nemcselekvő cselekvés attitűdje is, mert nem akkor emelkedett az ember, ha mindenáron keresztülviszi a saját akaratát, hanem éppen akkor, amikor ez egybeesik az Ég akaratával.

A bevezető gondolatokban az Atharva-véda az időt a legnagyobb istennek nevezi. Az ember hajlamos az isteneknek tőle független létet tulajdonítani, és így már-már objektív időről gondolkodni. A buddhizmustól és a taoizmustól ez távol áll, mert nincs semmi, aminek tudattól független léte lenne, és ez vonatkozik az időre is. A hétköznapi tapasztalásunkban az idő valóban egy legyőzhetetlen erőként mutatkozik meg, és a változás valóban szenvedésekkel jár, amelyre ráadásul a közönségesek gyakran vágyva vágnak. „Milyen jó lenne, ha így vagy úgy lenne” – halljuk sokszor, miközben tudnunk kellene, hogy ami van, az a legjobb mind között, ami csak lehetne. A legjobb azért, mert csak annak van valósága, ami éppen a jelenben és az *itt*-ben van, és minden más illúzió. De amíg az ember bejárja azt az utat, amely a tudat megvilágosodásához vezet, addig számos illuzórikus tévhitnek lesz a rabja, és ezek között is kiemelkedően annak, hogy szükségszerűen az idő foglya. Némely iskola ebből a kábulatból való villámszerű felébredést tanítja, más irányzatok pedig a fokozatos valóságra-ébredést tartják

megvalósíthatónak, de a végeredmény szempontjából ez csak metodikai kérdés. Az igazi kérdés az, hogy meg tudjuk-e fékezni a tudat emocionális kábaságát a környezetünk által diktált törvények, mint az idő és a változások, meghatározó erejével szemben. Ki tudunk e emelkedni az érzelmek óceánjából a tisztánlátás szigetére? Mert ha igen, akkor szembesülhetünk azzal, hogy miként forgatjuk meg újra és újra az idő kerekét mi magunk. Észrevehetjük, hogy a teljes univerzum, az időt is beleértve itt van a tudatban, kifejeződik a testben, és az idő megnyilatkozása a vitális folyamatok működésében is tetten érhető. A testben áramló folyamatok, mint a ki- és belégzés, a vérkeringés, az emésztés, a felkelések és a lenyugvások ritmusai egyaránt a kozmikus idő kifejeződései, melyekkel kapcsolatban feltárhathatjuk az idő síkjait, ellenőrzés alá vonhatjuk az idő áramlását a teljes meghatározottságból kiindulva a tökéletes és tudatos áramlás eléréséig. Ki sem kell mennünk az ajtón ahhoz, hogy találkozzunk ezzel a hatalmas istennel, elég, ha a légzésünkre összpontosítunk, hogy megtapasztalhassuk az idő síkjait. ☞



Szeremley Anett

# A lebegő világ művészete

*Vadludak hangja  
szeli át az alkonyat  
vén, szürke csendjét.*

**M**i készíteti az embert arra, hogy alkosson, hogy teremtsen valamit? Gyerekkorom óta figyelem ezt a készítést, de még mindig van valami titok, valami, ami nem világos. Születünk. Élünk. Meghalunk. Végső soron ez volna, de tényleg csak ennyi volna? Ennyit tehetünk?

Álmodozni arról, hogy megváltuk a világot, hogy egy olyan világban éljünk, ami teljesebbé tehet mindenkit, ez az ifjúkor ábrándja. Mert ki ne akarná megváltani a világot 20 évesen?

Sokan úgy maradnak, náluk nem múlik el ez a vágy. Talán azért, mert át akarják menteni az életüket a nagy műbe. Hiszik, hogy az majd halhatatlanná teszi őket, vagy kicsit kevesebb becsvágygal gondolhatják azt, hogy így értelmes az életük mindannyiunkért.

És vagyunk néhányan, akik még ennyivel sem érzük be, és számos nekifutás után lassan ráébredünk arra, hogy az a világ, amit meg akarunk váltani, nem kívül van. Nem a találmányokban, nem a filozófiában, nem a projektekben, a mozgalmakban, és nem is a forradalmi hevületben.

A valódi kérdés az, hogy végső soron tudunk-e élni az életünkkel. El tudjuk-e viselni az örömet, a fájdalmat, a haragot, a szomorúságot? Tudunk-e továbblátni, tudunk-e életet kovácsolni mindezekből, meg tudjuk-e váltani a saját világunkat mindannyiunkért?

„Ki lesz a madár, ha meghalunk, és a világok ékköveit csiszolgatjuk...?” – kérdezi József Attila az Ekrazittőmeg c. versében.

Apámtól búcsúztam a prospektúrán, gertyákkal, füstölővel, majd a kórházból kijöve láttam, ahogy egy nejlonzacskó átsétál az úttesten, a zebrán, a fekete-fehér csíkokon, mintha csak lábai volnának. A zöldön ment át, és amikor átért a túloldalra, piros lett. Átjutott. Élet ez, vagy halál? Ez a gondolat azonban már meg sem kö-

zelíti azt a pillanatot. Az észrevevést, ahogyan áthatott.

El tudjuk-e fogadni a pillanat mulandóságát? Bele tudunk-e vésni a hőésésbe? Észrevevesszük-e az észrevevést?

A zen művészetek abban különböznek más művészetektől, hogy nem a művészetért vannak, de nem is a művészért, vagy nem abban az értelemben, ahogy azt először gondolnánk. A zen művészetekkel gyakorló nem akar valami maradandót alkotni, ő a „lebegő világ művésze”, vagy ahogyan a japánok mondanák *az ukijo-e* embere. A lebegő világ olyan, mint egy hai-



ku pillanat. Csak megtörténik, és az alkotó ezt észrevevesszi. Nem a történet, nem is a történetmondó az érdekes, hanem a történés, és az észrevevés ta-

lálkozása a lényeg itt. Magyarul ez kicsit sután hangzik, mert a nyelvünk nem igazán képes megragadni egyetlen szóval ezeket a pillanatokot, de ilyesmikre gondolok, mint: darufelszálás, vagy szíromle hullás, tigrisszájkitátás, gesztenyekoppanás, teakortyolás, fuvolafújás, vagy ecsetsuhintás. Ami éppen történik, ami éppen elmúlik, ami megállítja az időt, és kifeszíti egy vászonra.

Tudunk-e életet kovácsolni az életünkéből? Azt is kérdezhethetném, hogy teljes-e az életünk? Sokszor úgy gondoljuk, hogy ennek, meg annak is meg kell lennie, és akkor majd teljes lesz, de észrevevesszük-e a lebegő világot? A rózsabokron a hópamacsokat, és azt, hogy mára eltűnt? Látjuk-e ezt a folyton változó szimfóniát, a hajnalt, a reggelt, a délutánt, éjjel az ablakon bevilágító Holdat?

Néha úgy érzem, hogy egyetlen pillanattal is betelnék, ha azt teljes valómban és annak teljes valójában élném meg.

Születünk. Élünk. Meghalunk. Mert ennyit tehetünk. De ennyit tehetünk!



Szeremley Levente

# A szabadság peremfeltételei



*A semmi, a valami és az energia*

**K**ezdetben vala a zárt rendszer. Egyensúlyi állapotában leledzván nem létezett a tér és az idő, hiszen hol *gradiens nincs, ott változás sincs*. Midőn az idők kezdetén színre lépett Ősenergia Atyaisten, gyúrni, dagasztani kezdé Ősanyag Anyaistent, s szerelmük tüzeit méhébe lehelvén, kiemelkedé abból az első nyílt rendszer, Életfa Fíúisten. Önmagukra s egymásra ismerének akkor, s a zárt rendszer kinyílása felett való nagy örvendezésükben elindulának vala, hogy felfedezzék a Világot.

*Zászló és vitorla*

Mi a különbség a zászló és a siklóernyő között? Hiszen alapjában véve mindkettő csupán egy darab szövet, amelyet a szél energiája mozgat. Nos, a döntő különbség a szabályozásban van. A szabályozás egy stratégia technikai megvalósulása, ami arra a kérdésre ad választ, hogy ha van egy darab szövetem, mire tudom, mire

akarom és hogyan akarom használni? A zászló egy szimbolikus tárgy, általában a szabadság és függetlenség jelképe. Azt mondjuk milyen büszkén lobog, és miközben zabolátlan csapongásában gyönyörködünk, talán éppen az adott közösségben rejlő képességeket és lehetőségeket látjuk bele. Hiszen hogyan is nézne ki egy zászló kifeszítve? A zászló lényege éppen az, hogy felvegye a lehető legtöbb térbeli alakzatot, amire egyáltalán képes. A siklóernyő ennek a szöges ellentéte. Ha ugyanis az a cél, hogy ezzel a szövetdarabbal repüljünk, a szabadsági fokok számát erőteljesen korlátozni kell. A működési módok sokaságából ki kell választani azt az egyet, amely a célunknak, valamint a repülésre vonatkozó fizikai törvényeknek egyaránt megfelel. Ehhez szükséges az a több tucatnyi zsinór, amely a zászlót megzabolázza és felhajtóerőt eredményező vitorlává alakítja. A vitorla korlátozza a zászló szabadságát? Vagy a zászló korlátozza a vitorla szabadságát?





## Az élet hierarchiái

Van a génszelekciós evolúció elméletben valami nyugtalanító. Leginkább az, hogy akárhogy forgatja az ember, nem talál benne hibát. Egyszerű, logikus és koherens. De akkor mi a baj? Dawkins felfogása szerint az evolúció primer szereplői a gének, amelyek a fenotípusban megjelenő tulajdonképpeni élőlényt a túlélőgépként működtetik, vagyis egy olyan mechanizmusként, amely biztosítja számukra az öröklődést, a genetikai változatosságot és a szaporodást – egyszóval evolúciójuk darwini feltételeit. Értjük ezt úgy, hogy az élő rendszerek szabályozó alrendszere egyfajta élőszködőként telepedik rá a metabolikus alrendszerre? A legtöbb embert önérzetében sérti a gondolat, hogy az élet olyan nagy misztériumai, mint a szerelem, végső soron a szemünk színét meghatározó gén jobb érvényesülését szolgálja. Ez egy világnézeti konfliktus, amit ideje lenne felülvizsgálni.

Az élet legalacsonyabb, molekuláris szerveződési szintjén a parazita elmélet kissé erőltetettnek tűnhet, hiszen az élet szuperrendszerként való definíciójából következően (Gánti) egyik alrendszer sem létezhet a másik nélkül, legalább annyira feltétele egyik a másiknak, mint fordítva. Mindenesetre még ezen a szinten sem teljesen abszurd úgy gondolkozni, hogy a metabolizmus (dolgozó nép) csupán elszenvedi, hogy a szabályozás (hatalom) milyen enzimeket küld a nyakára. Ha ugyanis meggondoljuk, hogy a földi élet egy több milliárd éve változatlan, univerzális biokémiai alapmechanizmusra épül, rögtön nyilvánvalóvá válik a szabályozás kitüntetett szerepe az élőlények létrejöttében. Ha minden élőlény ugyanabból az alapanyagból dolgozik, akkor nem lehet kérdéses, hogy az attrakció a koncepcióban, a stratégiában, a szabályozásban van. Az evolúció nézőpontja az, hogy a lehetőségeit kutató élet (diverzitás), hogyan foglalja be az élettereket (adaptáció), ez pedig az adott ökológiai niche és a stratégia komplementer viszonyán múlik. A szabályozás tehát úgy formálja meg a metabolizmust, ahogyan a siklóernyő kötéltete a zászlót vitorlává alakítja, és ezzel hívja életre az abban rejlő lehetőségeket.

A kérdésfelvetés akkor válik igazán adekvátá, ha az élet magasabb szerveződési szintjeit

tekintjük. A metarendszerek elemei ugyanis önmagukban is élő entitások, melyeknek autonóm evolúciós törekvései vannak. A metaszin-ten megszerveződő élet azonban minőségileg más kihívások elé néz, mint a saját metabolizmusát alkotó élőlények, a kettő között pedig a dolog természeténél fogva fennáll egy feszültség. Tulajdonképpen ez a feszültség robban ki, amikor például felüti fejét a rák egy differenciált munkamegosztásban működő szervezetben. Ez akkor is igaz, ha a sejteknek egyébként érdekük az együttműködés. A gőzgépnek is megvan a hajlandósága arra, hogy felrobbanjon, bár általában nem teszi. Ha megfigyeljük a legegyszerűbb többsejtű élőlényeket, azt látjuk, hogy társulásuk a sejtek kezdetleges differenciálódásán alapul. Egy zöld moszat sejtglomerátuma számára például előnyös lehet, ha bizonyos sejtjei biztosítják egy napsütötte aljzaton való megkapaszkodást (gyökér kezdemény), ami által más sejteknek intenzívebb fotoszintézisre nyílik lehetőségük (levél kezdemény). Ha ezáltal mindenkinek több táplálék jut, akkor hajlandóak kissé kimozdulni a komfort zónájukból. A többsejtű élet szintjén beinduló evolúciós verseny a további differenciálódás felé nyomja a folyamatot, mivel ezáltal építhetők fel egyre kifinomultabb és hatékonyabb túlélési stratégiák. És ebben nem az elemi entitások döntenek, hanem a metaszin-ten evolúciós stratégiája. Az elemi entitások legfeljebb a metastratégiák eseményterét illetően jelenthetnek bizonyos korlátozást.

Az ökoszisztémák skálafüggetlen jellege a teljes hierarchián átívelő, állandó algoritmusnak köszönhető. Ez abban áll, hogy az önszerveződés minden szintjén létrejön egy elemkészlet, melynek tagjai felvehetnek, és részben fel is vesznek különböző értékeket – a metastratégia pedig ezeknek valamilyen kombinációjaként szerveződik meg (sejtautomata programozás). Mivel az elemkészlet tagjai önmagukban is élő rendszerek – amelyek egyrészt törekednek a maguk egyensúlyára, másrészt ehhez képest minden irányban tapogatóznak (diverzitás) – beillesztésük egy metastratégiába csak bizonyos feszítettség révén lehetséges. Ezt kell, hogy kompenzálják a kooperáció előnyei. Termodinamikai vetületben az entrópia és az

entalpia kiegyensúlyozódásáról van szó, amely akkor viszi előre a folyamatot, ha a szabadenergia mérleg negatív. Azt gondolhatnánk, hogy az elemi entitások entrópia tekintetében veszítenek, mivel a specializáció csökkenti szabadsági fokait számát (lásd zászló és vitorla) – ez azonban csak részben igaz, mivel a szabályozás a rendszer finomhangolásán keresztül újabb szabadsági fokokat tesz elérhetővé. Rendszer szinten ráadásul mindez meghatványozódik, mivel a differenciálódás olyan működési módokat is a felszínre hoz, melyek azelőtt nem is léteztek, és ha ezekből megfelelően sok van, az túl is kompenzálhatja a zászlóként csapongó működés feladásából származó veszteségét. Ez utóbbit felfoghatjuk úgy is, mintha egy kezdetben differenciálatlan sejt populáció excentrikus működési módokba osztva szét magát, behatolna a metastratégia által megnyitott ökológiai niche-be, ezáltal férközve hozzá annak erőforrásaihoz. A sejtek egyensúlyi tulajdonsága miatt azonban ez energetikailag kedvezőtlen, ami határt szab a differenciálódásnak. Addig mehet el a folyamat, amíg az entrópia növekedés – a szabadenergia csökkenés peremfeltétele mellett – ki tudja azt kompenzálni. Amikor ez bekövetkezik, az egész rendszer instabillá válik, ami elindítja a következő ciklust.

### Csomók és fordításaik

A piaci verseny éles, a határidők rövidek, a versenyfutás az idővel normál állapotnak számít. Ezért van az, hogy ha egy eljárást egyszer kőbe vésünk, az általában nem nevezhető optimálisnak – robusztusnak meg végképp nem, hiszen a technológiák csúcsra vannak járátva, így a rendszer egy káosz közeli, instabil állapotában billeg, melyben a paraméterek apró változásai is kiszámíthatatlan hatásokat eredményezhetnek. Amikor aztán utóbb kiütkeznek a hibák, a mérnökök sajátos feladat előtt állnak: úgy kell megoldaniuk a problémát, hogy magához a rendszerhez nem nyúlhatnak. Azért érdekes ez, mert az evolúció általában véve így működik. Per pillanat így sikerült, működik valahogy, menjünk tovább. A személyes életünkben is előáll időnként hasonló helyzet. Valami apróság, amit korábban észre sem vettél, annyira

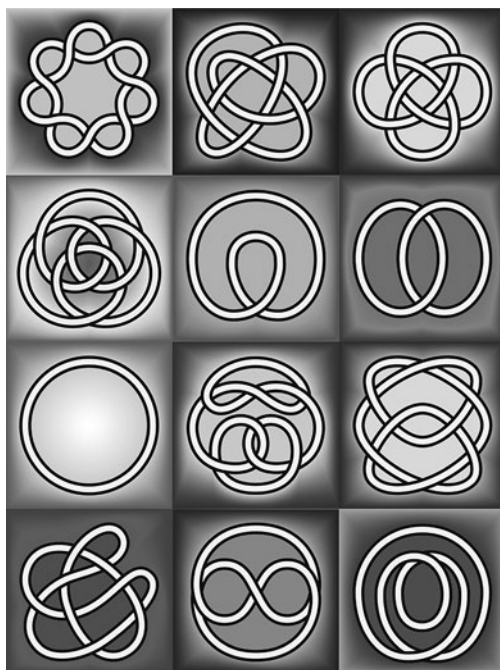
irritálni kezd, hogy szinte megőrülsz tőle. Az ember ilyenkor ösztönösen ki szeretne törni a helyzetéből, alapvetően újra gondolva az életét, de sokszor nem teheti, mert kemény kötelezettségei vannak, mondjuk a családja, a munkahelye, vagy éppen a bankja felé – esetleg mindez együtt. Ha tehát nem akar mindent romba dönteni maga körül, akkor kénytelen apró mozdulatokat téve igazítani a dolgain. Ahogy a gyárban is. Elég egy hajszálnyit lejjebb vinni egy szennyező mennyiségét, és mindenki megnyugszik – megy a termelés és „dől a lé”. De ehhez egy olyan szemlélet kell, hogy ne a kézenfekvő, alapstruktúrát érintő megoldást keresd, ne a tankönyvek szintjén gondolkodj a problémáról, hanem válj eggyé vele, figyelj ki-tartóan, és vedd észre minden apró rezdülését! Így tehetsz szert egy olyan kifinomult tapasztalati tudásra, amely megnyitja előtte a rendszer finomhangolásában rejlő lehetőségeket.

A modern gazdaság fejlődésének a motorja a tudomány és a technológia összekapcsolódása. A tudomány kutatja az új lehetőségeket, a technológia pedig pragmatikus alkalmazásokba konvertálja azokat – így lép ki folyamatosan önmagából, és hódít meg újabb és újabb területeket. Személyes szinten, az önmegvalósítás ideájában tulajdonképpen ugyanez az elv jelenik meg, hiszen a modern személyiség önkifejezése is az alapstruktúrák szintjén alakítja személyes világát. Ez a gondolkodásmód azonban könnyen egy olyan reflex kialakulásához vezethet, amely minden felmerülő nehézséget az alapokat érintő új ötletekkel próbál orvosolni, ez pedig sok esetben az önmegvalósítás legnagyobb akadályja. Leszoktat ugyanis a belső erőfeszítésről, leszoktat arról, hogy a mesterévé akarjunk válni egy-egy képességünknek, leszoktat arról, hogy a felhangok világába behatolva kikutassuk az alaphardverben rejlő lehetőségeket. Emiatt kerülünk időnként technikai jellegű megoldások keresésének végtelen ciklusába ahelyett, hogy önmagunkon változtatva célszerűen kezdenénk el használni azt, amivel már eleve rendelkezünk. Erre mondja a *zen*, hogy „nem ott vakarjuk, ahol viszket”. Az ilyen jellegű problémák megoldásához másfajta attitűd, másfajta gondolkodásmód szükséges.


Legyen ennek modellje a csomók elmélete (Dobosy Antal: *Csomók, bogok, gubancok*. Zen Tükör Magazin, 13. szám – 2017. nyár). A választást az indokolja, hogy a biokémiai reakcióhálóktól, az agy neuronhálózatáig és a memetika formális logikai rendszereitől a GAIA szintű ökológiai rendszerekig, mindenhol ciklusok hálózataival van dolgunk, és ezek jól megfeleltethetők a csomókkal. A repülés tudományában a siklóernyő vitorláját (szövetét) is egyfajta csomónak tekintjük.

A csomók rendszerében két szempont fontos a pilóta számára. Az egyik a csomók rendűsége. Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy ha egy problémát egy bizonyos módon nem tudunk megoldani, nem érdemes túl sokáig erőltetni, mert lehet, hogy egy megugorhatatlan elvi akadállyal állunk szemben. Kurt Gödel, osztrák matematikus bizonyította be ugyanis, hogy minden formális logikai rendszerben (csomóban) megfogalmazhatók olyan állítások, amelyek se nem bizonyíthatók, se nem cáfolhatók. Ilyen problémák esetén az egyetlen lehetőség a továbblépésre egy merőben új teória felállítása, hogy egyáltalán esélyünk nyíljon a megoldásra. A csomók nyelvén ez azt jelenti, hogy rendűséget kell váltanunk, mivel az adott alapcsomónak nem létezik olyan fordítása, amely megoldást jelenthetne számunkra (Dobosy Antal: *A világszemlélet és annak következményei*, Zen Tükör Magazin, 12. szám – 2017. tél).

A másik fontos szempont, hogy egy adott rendűségű csomónak számos fordítása lehet, melyek eltérő jellegükből adódóan problémák egész sorára kínálhatnak megoldást. Mi ennek a jelentősége? Képzelnék el, hogy a tudatunkat alacsonyabb és magasabb rendű csomók rendszere alkotják. Az alacsonyabb rendű, egyszerű algoritmusok szükség esetén viszonylag egyszerűen lecserélhetők anélkül, hogy megzavarnák a rendszer koherenciáját. Ha azonban egy magasabb rendű csomóval adódik probléma – vagy akár az egész rendszerrel – annak a cseréje szinte lehetetlen. A zen filozófia ugyan azt hangsúlyozza, hogy a tudat szabad, és bármi lehetséges, a tapasztalat azonban az, hogy egy történeti folyamatban felépült struktúra milyen beágyazódott alapkövei nem bányászhatók ki egykönnyen. Erre azonban nincs is



Néhány példa a különböző rendű csomókra.  
A legelső egy szimmetrikus 7-ed rendű csomó, majd sorban:  
8, 8, 9, 0, 2, 0, 7, 8, 8, 3, 0-ad rendű csomók

szükség. A csomók rendűségének növekedésével ugyanis rohamosan nő a fordítások száma, és ez olyan mértékben kitágítja az alkalmazások körét, hogy egy ilyen szintű krízis esetén szinte biztosra vehető, hogy a megoldást nem a paradigma váltásban (rendűség), hanem a működési mód megváltoztatásában érdemes keresni (fordítás). A szocializációnk során olyan mennyiségű standard ismeretre és készségre teszünk szert, ami az alaphardver potenciálját tekintve bőven meghaladja az érvényesülésünkhöz szükséges szintet. Ugyanarról van szó, ahogyan a testünk szerveződik. A különböző sejt típusok óriási morfológiai és funkcionális különbségeket mutathatnak (gondoljunk például egy izomsejtre és egy idegsejtre), ugyanakkor tudjuk, hogy genetikai állományában minden sejt hordozza a teljes szervezet információját. A specializálódás azon alapul, hogy erre a genetikára különböző működési módokat megjelenítő szabályozások épülnek. Meg van azonban az elvi lehetősége annak is, hogy a sejt visszatérjen egy kevésbé differenciálódott állapotába, majd onnan egy másik működési módba kerüljön. 

## Almási Lajos

# Boldogság



Egyszer egy örült azt mondta az embereknek, hogy élhetnek boldogan is. Azóta mindenhol keresik a boldogságot, és egyfolytában azzal szembesülnek, hogy boldogtalanok. Így aztán ettől még boldogtalanabbak lesznek.

Mielőtt ez az örült mesélt volna nekik a boldogságról, azelőtt fogalmuk sem volt róla, hogy mit éreznek ezzel kapcsolatban. Nem az volt a létezésük központi kérdése, hogy vajon ők boldogok-e, vagy esetleg boldogtalanok. Régen az emberek, egyszerűen nem ebben a viszonyrendszerben éltek.

De akkor hogyan gondolkozik napjaink embere? Hogyan törekszik rá, hogy ő is elérje végre a médiából kiömlő boldogságnepperek vágyott, elérhetetlen világát? Mit kell azért tennie? Tényleg több pénzt kell keresnie? Ez lenne a megoldás?

Boldogabb lehetek-e a szomszédnál, akinek nagyobb, újabb kocsija van, de pár éve műtötték a lábát, azóta is sántít? Hozzá képest lehetek boldogabb? És mit kell ezért tennem? Ha lehetnék boldogabb, akkor miért nem vagyok? Nekem nem műtötték a lábamat! Igaz kisebb, öregebb autóval járok... Viszont a nyáron voltam Törökországban nyaralni! Mondjuk a szomszéd sem volt itthon februárban két hétig. És nem is mondta meg, hogy merre járt. Úr Isten! Lehet, hogy Tájföldön volt? A rohadék! Tessék: már boldogtalan is vagyok. Nemhogy egész Budapesten, de még ebben a koszos külvárosi utcában is van nálam boldogabb ember. Mit ember? Egy egész család! Hát lehet így boldog az ember?

Milyen érdekes, hogy nem szégyen arról beszélni, hogy mennyi pénzt szeretnél keresni, mert most még nincs annyi nulla a bankszámlád végén, mint annak az álmokról, gazdagságról, luxushajókról és luxusautókról előadó luxus-boldogság motivátor manager-mosószergyűnöknek, akinek a termékét árulnod kéne, hogy neked is legyen néhány Ferrarid. Azt mondják, a Ferraritól boldog lesz az ember. Legalábbis addig, amíg össze nem töri. Vagy el nem lopják...

Életemben sokakat halottam már ábrándozni hatalmas házokról, luxusautókról, de – kevés kivételtől eltekintve, mert olyan is volt –, sohasem hallottam senkitől, hogy kevesellte volna a szellemi képességeit, hogy olvasnia kell még, vagy tanulnia, esetleg gyakorolnia kell valamit, mert úgy érzi, hogy még nem elég ügyes, még nem elég tanult, nem elég bölcs. Persze nem ők voltak rossz helyen, hanem én...

Nemrég meghívtak egy rendezvényre a Gellért Szálló báltermébe. Természetesen itt is volt egy hivatásos luxus-boldogság motivátor, akibe időnként beleszalad az ember, akárhogy próbálja is elkerülni. Ez a luxus-boldogság motivátor azonban épp nem mosószert próbált eladni a népnek, hanem valami „kávémentes kávé”. Minden előző versenyzőt maga mögött hagyva próbálta motiválni a népet, hogy adják el a termékét! Első trükkje az volt, hogy megcsillantotta a vagyonát! Eddig semmi különös... Kezdem unni. Mialatt az előadó hosszasan ecsetelte, hogy ő milyen szemtelenül gazdag és, hogy bármit, de bármit megtehet, amit csak akar, épp azt kezdtem számolni, hogy életemben hanyadszor is ejtettek már túsul, hányszor rángattak bele hasonló helyzetekbe. Nem voltam benne biztos, de egy kezemen nem tudnám megszámolni, hogy hányszor akartak már hatalmas vagyonok ígéretével boldoggá tenni, mikor döbbenetes fordulat szippantotta vissza figyelmemet a színpadra. A nepper arra kérte a közönséget, hogy tegye föl a kezét, aki boldog, tehát gazdag akar lenni! Egyszerre lendültek a kezek! Ismerek pár gazdag embert, boldognak egyet sem láttam közülük. Volt közöttük olyan, aki időközben alkoholista lett. Volt, aki a vállamon sírt. Zavartan néztem körbe, mert a csordaszellem engem is magával ragadott, tudom, hogy nekem is föl kellett volna tennem a kezem, de az én kezem az ölemben maradt. Nem tudom milyen arcot vághattam, de néhány szempár kérdően tekintett rám. Legszívesebben kezdeményeztem volna, hogy pontosítsuk a körülményeket – hogy mit

is kell tennem ezért a „gazdagság-boldogság” csomagért, és mit is jelent pontosan a gazdagság, amit ők akarnak eladni nekem –, amikor az előadó feltette a pontot az i-re. Megmutatta, hogy neki mi a boldogság! Azt mondta, hogy időnként lemegy a garázsába és beindítja a Ferrariját! Elmosolyodtam, amikor utánozni kezdte a motorhangját. Közel tette a szájához a mikrofont, és ahogy a torkán kifért brummogni kezdett, mert a kocsijának hatalmas, soklóerős motorja van! Arra gondoltam, hogy a hideg motornak nem kéne nyomkodni a gázpedált, mert akkor nem sokáig lesz meg a boldogsága, épp amikor megkérte a közönséget, hogy aki szeretne olyan luxus-boldog életet nagyházastól, ferraristól, az brummogjon hangosan, együtt vele! Nem hittem a fülemnek: háromszáz ember egyszerre brummogott a Gellért Szálló báltermében. Mélyen, mert ők is soklóerős luxusautóról ábrándoztak közben! Az állítólagos milliárdos a színpadon nagy gázt adott a torkának. Még hangosabban brummogott bele a mikrofonba. A közönség követte! Brummogtak még egy darabig, aztán beültek a Skodájukba, és elmentek szépen haza. Nem tudom azóta hányan lehetnek közülük boldogok...

Lassan két éve már, hogy egy kiskutya örökbe fogadott Uszón. A Bükkben, egy csodálatos, eldugott völgyben él. Azóta, ahogy időm engedi minden hónapban ott töltök pár napot.

Ilyenkor télen, minden nap több órát töltök azal, hogy fát vágok, illetve behordom a felvágott fát a konyhába, hogy legyen meleg vizem a fürdéshez, és viszek fel a fából az emeletre is, hiszen az fűti a kályhát is, ami meleget ad a téli éjszakákon. Ha nem vágnék fát, nem tudnám betenni a tűzhely kis nyílásán a felvágott hasábokat, ami esténként a vizemet forralja. Favágás közben még sohasem gondolkoztam azon, hogy vajon boldog vagyok-e, vagy épp boldogtalan. Tettem a dolgom, hogy élhessem az életemet, pont úgy ahogy élt az ember néhány száz, vagy ezer évvel ezelőtt. Reméltem, hogy nem jár arra senki, aki el akarja nekem adni az álmaikat, amik szerinte boldogabbá tettek volna, mert akkor én elégedett voltam! Egy fárasztó nap után, Uszón jöttem rá, hogy a hosszútávon fenntarthatatlan boldogság hajszolása helyett az elégedettség az, ami az életemben folyamatosan fenntartható. Az elégedettség nem jelenti azt, hogy a luxus-manager szemléletével minden tökéletes! Az elégedettség azt jelenti, hogy nem élek meg szenvedést az életkörülményeim miatt. Elégedett vagyok a házammal, a családommal, a barátaimmal, a kutyámmal. Annnyira elégedett vagyok, hogy időnként, néhány pillanatra, őszintén úgy érzem, hogy semmit sem változtatnék meg a világban. Igaz, ez az érzés csak néhány felejthetetlen pillanatig tartott... De talán ez volt maga a boldogság. 🐾



Uszói udvar télen

Lászlók András

# A kelet-ázsiai jógácsára kialakulása



A jógácsára tanítások „tisztá” indiai formájukban viszonylag rövid ideig voltak jelen Kelet-Ázsiában, komoly hatásuk a későbbi *csan* buddhizmus kialakulására mégis megkérdőjelezhetetlen.

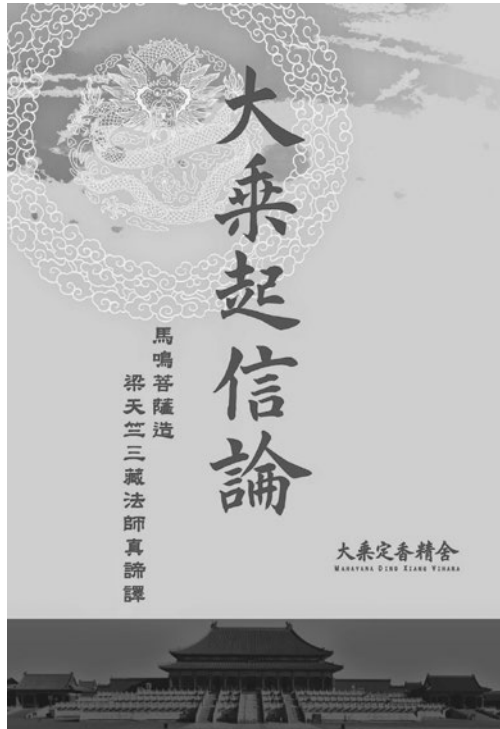
Hamar Imre kutatásai alapján megállapítható, hogy a jógácsára és *tathāgatagarbha* tanítások szinte egyszerre érkeztek Kínába, így a buddhista mesterek megpróbálták azokat összeegyeztetni. A jógácsára megjelenése Kínában három fő hullámban ment végbe. Az első hullámhoz tartoztak az indiai Ratnamati, Bódhirucsi és Buddhásánta mesterek, akik 508-ban érkeztek az Északi Vej birodalomba. Buddhásánta nevéhez fűződik Vasubandhu *Dasabhūmikaszútra-sásztra* című művének kínaira fordítása. A szöveggel foglalkozó irányzat a szöveg kínai neve után a *ti-lun* (kínai *dilun*) iskola nevet kapta.

A kínai *ti-lun* iskola híres mestere Fa-sang (kínai *Fashang*) a *Lankávatára szútra* alapján hét tudatosságot különböztetett meg, az öt érzékszervi tudatosságot, az elme tudatosságot (szanszkrit *mano-vidzsnyána*) illetve a tárház tudatosságot (szanszkrit *ālaja-vidzsnyána*). Tanítása szerint az *ālaja-vidzsnyána* felett gyakorlatilag a nyolcadik szintként áll az ürességet jelentő abszolút igazság, amely a *tathāgatagarbhá*val azonosítható. Az iskola másik nagy alakja Csing-jing Huj-jüan (kínai *Jingying Huiyuan*) (523–592) vele ellentétben – a később általánosan elterjedt véleménnyel összhangban – a tárház tudatosságnak tulajdonított egyaránt tiszta és szennyezett működést.

A jógácsára kínai megjelenésének második hulláma az Indiából származó, de Kínában tevékenykedő Paramártha (499–569) nevéhez fűződik, aki 563-ban kínaira fordította a *Mahájánaszamgraha* című művet, irányzata a szöveg kínai neve után a *sö-lun* (kínai *shelun*) iskola nevet kapta. Paramártha legjelentősebb újítása az *amala-vidzsnyána* fogalmának bevezetése, amely a tudatosság kilencedik, tiszta szintjét

jelenti, lényegében az *amala-vidzsnyána* maga az átfordított alap. Érvéleése szerint a külső tárgyak a tudat termékei ezért üresek, azonban maga a tudat is üres, mivel folyamatosan változik. A tárgy és tudat együttes ürességét belátva meg lehet szabadulni a téves tudattól. A téves tudatosság megszűnésével a tárgyak tisztának tűnnek, s láthatóvá válik az *amala-vidzsnyána*, a tiszta tudatosság.

A hagyomány szerint Paramártha nevéhez fűződik *A hit felkeltése a mahájánában* (*Dasheng qixin lun*, 大乘起信論) című szöveg kínaira fordítása. A nagy valószínűséggel Kínában keletkezett mű a kelet-ázsiai buddhizmus fejlődésére óriási hatással volt. Rendkívül tömör stílusban íródott, ami többféle értelmezésre ad lehetőséget.



A hit felkeltése a mahájánában című mű egy modern kiadása



A szöveg a *jógácsára* és *tathágotagarbha* tanítások szintézise. Állítása szerint az „egy tudatnak” két megjelenési módja van, az egyik az abszolút tudat, amely megfeleltethető a *tathágotagarbhának*, a másik a jelenségvilág tudata, a születésnek és halálnak kitett tudat, amely megfeleltethető az *álaja-vidzsnjánának*. A kettő közül valós léttel a *tathágotagarbha* rendelkezik, amely a jelenségvilág alapja. Az *álaja-vidzsnjánában* lévő szennyeződések önálló jellegzetességekkel nem rendelkeznek, nem választhatók el a tiszta alaptól. Az *álaja-vidzsnjáná* ezért átalakítható az abszolút tudattá. A szennyeződések eltüntetésével a gyakorló ráébredhet saját eredendően tiszta természetére. Így végső soron a *tathágotagarbha* maga az „egy tudat”. A szöveg a fenti gondolatot az óceán vize és a hullámok viszonyával érzékelteti. Ha a tudatlanság szele érintkezik az abszolút tudattal (víz), létrejön a nyolcféle tudatosság (hullámok). A szöveg gondolatai megfeleltethetők a kínai filozófia esszencia (kínai *ti*, 體) és működés (kínai *yong*, 用) fogalmainak. Bár a tudatlanság szele különböző hullámokat hozhat létre, azok esszenciája mindig változatlan. A későbbiekben a szöveget többnyire az esszencia-működés elvének keretein belül értelmezték a kelet-ázsiai buddhista gondolkodók.

A *jógácsára* és *tathágotagarbha* tanítások viszonyát illető kínai vitákat megelőlegeve a kínai Hszüan-cang (kínai *Xuanzang*, 玄奘) (600–664) Indiába utazott, mivel bízott benne, hogy talál ott olyan szövegeket, amelyek véglegesen feloldják az ellentmondásokat. Meglepetésére Indiában a *tathágotagarbha* tanítások kevésbé voltak népszerűek. Hazatérte után Kínában megalapította a *fa-hsziang* (kínai *faxiang*) iskolát, amely próbálta a kínai *jógácsára* tanokat visszaterelni az indiai mederbe. Hszüan-canghoz köthető a *jógácsára* tanítások kínai elterjedésének harmadik hulláma.

A *fa-hsziang* iskola tanai nem foglalták magukba a *tathágotagarbha* tanításokat, mivel azokat túlságosan szubsztancialistának tartották és ellentétesnek a buddhista *anátman* tannal. Kínában Hszüan-cang „új *jógácsára*” álláspontja így a hagyományos kínai *jógácsára* iskolák körében nem volt túl népszerű. A kínai lélekhez közelebb állt az emberi természet ere-

dendő tisztaságát hirdető *tathágotagarbha* nézet. Fentiek miatt Hszüan-cang azon elképzelését is hevesen támadták, amely szerint egyes emberek sosem érhetik el a megvilágosodást (szanszkrit *iccschantika*). Később viszont tanításai egyre népszerűbbé váltak és elnyerték a császári udvar támogatását is.

A legfontosabb Hszüan-cang nevéhez kötődő mű a *Cseng Vej-si Lun* (kínai *Cheng Weishi Lun*). A mű tartalmazza Vasubhandu *Trimsiká* című versét, illetve a vershez fűzött tíz szerzőtől származó kommentárgyűjteményt, amelyek közül a legfontosabb Dharmapála kommentárja. Hszüan-cang és a *fa-hsziang* iskola tanait így a későbbiekben főképp Dharmapála tanításai határozták meg. A kelet-ázsiai *jógácsára* egyik legfontosabb gondolatát, a szennyezett tudat (szanszkrit *vidzsnjáná*) átalakulását a *Buddhabhúmi szútra* mellett a *Cseng Vej-si Lun* is hangsúlyozza, amely iratok alapján



Hszüan-cang hazatérve Kínából megalapította a *fa-hsziang* iskolát

a szennyeződések megszűntével a nyolcféle tudatosság fokozatosan, egymást követő szakaszokon (szanszkrit *bhúmi*) keresztül négyféle közvetlen, intuitív megismerés (szanszkrit *csatvári-dzsnyáni*) alakul át. A négyféle intuitív megismerés fogalmát ugyan már a *Mahájána-szamgraha* is érintette, de a tudatosság közvetlen megismeréssé alakításának leírása bővebben a fenti művekben jelent meg. Bár az egyes megismerés-típusok megjelenésének sorrendje szerzőnként eltér, abban minden szöveg megegyezik, hogy utoljára a „tükörszerű megismerés” (szanszkrit *ádarsa-dzsnyána*) jelenik meg, az álaja-vidzsnyána átalakulása, vagyis az „alap átfordítása” következtében. A *klista-manasz* a szennyeződések megszűntével az „egyenlőség megismerésévé” (szanszkrit *szamatá-dzsnyána*), a *mano-vidzsnyána* a „csodálatos megfigyelő megismeréssé” (szanszkrit *pratjaveksa-dzsnyána*), az ötféle érzékszervi tudatosság pedig a „korlátlanul cselekvő megismeréssé” (szanszkrit *kritja-anuszthána-dzsnyána*) alakul. A megvilágosodás után az *ádarsa-dzsnyána* minden jelenséget olyannak tükröz vissza, amilyen az valójában, a *szamatá-dzsnyána* nem tesz különbséget a megismerő és más lények között, a *pratjaveksa-dzsnyána* végzi el a jelenségek jellemzőinek helyes és akadály nélküli megkülönböztetését, a *kritja-anuszthána-dzsnyána* pedig az érzékszervek tiszta működéséért és az ezzel összefüggő azonnali helyes cselekvésért felel.

A négyféle intuitív megismerésről szóló tanítás később kapcsolatba került a *tathágotagarbha* gondolatával és a hua-jen (kínai *huayan*) tanításokkal, így a kínai irányzatokban már némileg módosult formájában jelent meg. Az *ádarsa-dzsnyána* ebben az értelmezésben a tükörhöz hasonlóan bármit is tükrözzön vissza mindig tiszta, változatlan és érinthetetlen marad. A *szamatá-dzsnyána* minden jelenség abszolút esszenciáját (kínai *ti*, 體), a *pratjaveksa-dzsnyána* pedig a jelenségvilág ürességét, feltételektől függő voltát érzékeli. A *kritja-anuszthána-dzsnyána* a buddhák működésének aktív, együttérző oldala, segítségével a buddhák kapcsolatba léphetnek a szenvedő lényekkel. A négyféle intuitív megismerés mutatja be – ebben a már némiképp szubsztancialista értelmezésben – az abszolút esszencia és az esszencia

működésének (kínai *yong*, 用) eredményeképpen létrejövő relatív létezők egységét úgy, ahogyan azt egy megvilágosodott bölcs tapasztalja.

Hszüan-cang egyik legfontosabb tanítványa a királyi családból származó koreai Voncshuk (koreai *Woncheuk*, 圓測) (613–696) fiatalon csatlakozott Hszüan-cang csoportjához. Hat nyelven beszélt és aktívan részt vett tanítója fordítói tevékenységében. Három műve maradt csak fenn, ezek a *Szív-szútrához*, a *Jóindulatú király szútrájához*, illetve a *Szamdhinirmocsana-szútrához* írt kommentárok, utóbbi csak részben őrződött meg. A három mű közül a legfontosabb a *Szív-szútrához* írt kommentár, amely bár a legrövidebb, Voncshuk sokrétű



Voncshuk pagodája

buddhista műveltségének tömör foglatának tekinthető. A hagyomány szerint szülei három évesen küldték el szerzetesnek, tizenöt évesen pedig Kínába utazott tanulni. Első mesterei Facsang (kínai *Fachang*) (567–645) és Szeng-pien (kínai *Sengpian*) (568–642) szerzetesek voltak, akiktől korábban Hszüan-cang is tanult. Rendkívül jó képességű tanuló volt, amit egyszer hallott, sosem felejtette el többé. Taj-cung (kínai *Taizong*) császár (626–649) uralma alatt avatták teljes jogú szerzetessé, ezt követően

Csanganban telepedett le a Yüan-fa (kínai *Yuanfa*) kolostorban. Itt nagy hírnévre tett szert többek között az *abhidharma* és a *tattvasziddhi* iskolákhoz kötődő szövegek terén szerzett jártasságával. Amikor Hszüan-cang visszatért Indiából a két ragyogó elme között gyorsan kialakult a kölcsönös szimpátia, ezért Hszüan-cang a rendelkezésére bocsátotta az Indiából hozott szövegeket. Voncshuk a kor kínai irányzatainak nagy részét jól ismerte és híre még a császári udvarig, illetve szülőföldjéig is eljutott. Taj-cung császár kérésére a Hszi-ming (kínai *Ximing*) templomban telepedett le, ahonnan a császár tiltása miatt már nem tudott Sillába visszatérni. A Hszi-ming kolostorban írta legfontosabb műveit.

Voncshuk megítélése Kelet-Ázsiában nem teljesen pozitív, ugyanis életét és munkásságát beárnyékolta egy meglehetősen kínos esemény. A *Kiváló szerzetesek Szung-kori életrajzi gyűjteménye* (*Song gaoseng zhuan*, 宋高僧傳) számol be arról, hogy Voncshuk megvesztegetett egy őrt, aki Hszüan-cang szobáját őrizte, így sikerült kihallgatnia egy titkos tanítást, amelyet Hszüan-cang kizárólag Kuj-csi (kínai *Kuji*, 窺基) szerzetes (632–682) részére adott, akit Hszüan-cang másik legfontosabb tanítványá-

nak tartanak. Voncshuk a hallottakat gyorsan publikálta, megelőzve ezzel Kuj-csi szerzetest, aki emiatt élete végéig ellenséges maradt vele szemben és legnagyobb riválisává vált. Utólag már nehéz megítélni, hogy a történetnek mennyi a valóságalapja, hisz a *Kiváló szerzetesek Szung-kori életrajzi gyűjteményét* több száz évvel Voncshuk halála után írták, mindenesetre a Kuj-csi és Voncshuk közötti ellenségeskedést több más forrás is bizonyítja, illetve Kuj-csi tanítványai is igyekeztek a későbbiekben Voncshuk személyét minden rendelkezésükre álló eszközzel beárnyékolni. A lelkes tanítványok fáradozása azonban részben hiábavalónak bizonyult, amit a Hszüan-cang, Voncshuk és Kuj-csi maradványait őrző, a Hszing-csiao (kínai *Xingjiao*) kolostor területén található, három egymás mellé emelt pagoda bizonyít.

Annak ellenére, hogy Voncshuk Kínában élt és dolgozott, nagy hatása volt Silla vallási életére. Az évtizedek során gyakran utaztak el hozzá tanulni koreai szerzetesek. Munkájának nagy része azokkal a változásokkal foglalkozott, amelyeket Hszüan-cang iskolája hozott a kínai buddhizmusba. Tanítása mégis több ponton eltért Hszüan-cang és utódja Kuj-csi nézeteitől, számos szinkretikus vonást hordozott. Buzgón



A Hszüan-cang és legfontosabb tanítványai maradványait őrző három pagoda

vizsgálta Paramártha kínai *Mahájánaszam-graha* fordítását is és igyekezett azt összhangba hozni a fa-hsziang hagyomány elképzeléseivel. Vele ellentétben Kuj-csi fontosnak tartotta a fa-hsziang iskola nézeteit élesen elkülöníteni Paramártha „régí jógácsára” tanításaitól, ezért sokak szerint Kuj-csi tekinthető a fa-hsziang iskola tényleges megalapítójának.

Mivel Voncshuk kommentárja a *Cseng Vej-si Lun*hoz elveszett, a pontos különbségeket nehéz megállapítani Voncshuk és Kuj-csi nézetei között, néhány egyéb műből azonban következtethetünk rájuk. Mivel Voncshuk már Hszüan-cang „új jógácsára” tanainak feltűnése előtt is Kínában tartózkodott, nagy hatással voltak rá Paramártha nézetei, azonban később a „régí jógácsára” több tanítását is kritizálta. Voncshuk gondolkodását jól jellemzi, hogy néhány vitás esetben hajlott inkább Paramártha nézeteit előnyben részesíteni Hszüan-cang nézeteivel szemben, előfordult azonban, hogy egyes kérdések vizsgálatánál Voncshuk se Paramártha, se Hszüan-cang értelmezését nem fogadta el, hanem kialakított egy saját álláspontot. Jó példa erre Voncshuk tanítása a tudatosságok számáról. Míg Paramártha a hagyományosan elfogadott nyolc tudatosságon felül feltételezett egy kilencedik tiszta tudatosságot, addig Hszüan-cang ezt az elképzelést elvetette. Voncshuk álláspontja a témáról középútnak tekinthető. Az *amala-vidzsnjáná* létét, mint teljesen önálló kilencedik tudatosságot elutasította. Az *amala-vidzsnjánát* azonban bizonyos szempontból, mint az álaja-vidzsnjáná tiszta aspektusát – *A hit felkeltése a mahájánában* érveléséhez hasonlóan – elfogadta. A *csitta* fogalmát a tárház tudatossággal, a *manasz* fogalmát a szennyezett elmével, a *vidzsnjáná* fogalmát pedig az általánosan elfogadott hatféle tudatossággal azonosította.

Voncshuk és Kuj-csi elképzeléseit legjobban a *Szív szútrá*hoz írt kommentárjaik segítségével tudjuk összevetni, ugyanis szerencsére mindkét mű fennmaradt. Voncshuk értelmezésében Bhávaviveka az ürességet tanította, hogy ne ragaszkodjunk a létezéshez, ezzel szemben Dharma-pála a létezést tanította, hogy ne ragaszkodjunk az ürességhez. A két nézet így kiegészíti egymást. Voncshuk szerint aki megérti, hogy

az üresség nem más, mint a létezés, megérti az igazság két szintjét (végső és konvencionális). Aki pedig megérti a „se nem üresség és se nem létezés” igazságát, a középső úton jár.

A „se nem üresség, se nem létezés” igazságának elmélete a kelet-ázsiai buddhizmus sajátos gondolata, amely némi magyarázatot igényel. Nágárdzsuna szerint a Buddha sem azt nem tanította, hogy a dolgok abszolút módon léteznek, vagyis hogy van önlétük (szanszkrit *szvabháva*), sem azt nem tanította, hogy a dolgok egyáltalán nem léteznek. Nágárdzsuna szerint a Buddha a középútat tanította vagyis azt, hogy a dolgok feltételektől függően keletkeznek és múlnak el, azaz üresek az önlétől. Richard Gombrich észszerűnek tűnő elképzelése alapján a Buddha végeredményben azt tanította, hogy a dolgok, mint folyamatok léteznek, amelyek se nem abszolút létezők, se nem abszolút nem létezők. Irracionális gondolatokról tehát se a Buddha, se Nágárdzsuna esetében nem beszélhetünk. Nágárdzsuna két igazságról szóló tanításából kiindulva tehát a hétköznapi igazság a létezés (vagyis a *szvabháva* léte), míg a végső igazság az üresség (vagyis a *szvabháva* nem léte, nem pedig a dolgok abszolút nem léte). A dolgokat így egy jellegzetes kettős tagadással jellemezhetjük, miszerint „se nem létezők, se nem nem-létezők” tehát üresek.

A kínai *madhjamaka* legnagyobb alakja Csi-cang (kínai *Jizang*) a két igazság három szintjéről szóló tanításában a kettős tagadást az üresség, illetve a létezés szembeállítására ismételtelen alkalmazta, így megszületett a „se nem üresség, se nem létezés” elmélete. Úgy gondolom, hogy a jövőben további vizsgálatokat igényel a bölcsészettudomány részéről, hogy Csi-cang ebben az esetben mit értett üresség alatt? Amennyiben Csi-cang az üresség fogalma alatt az abszolút nem létezést értette, a kettős tagadás ismételt alkalmazásával végeredményben ugyanoda jutott, mint Nágárdzsuna, kijavítva ezzel a több évszázados fordítási hibát, amely alapján Kelet-Ázsiában az ürességet az abszolút nem létezéssel azonosították. A harmadik szinten persze Csi-cang minden eddigi fogalmat tagadott, (bármit is értsen rajtuk), így bár gondolatai Nágárdzsuna szellemében nehezen értelmezhetők – hisz Nágárdzsuna az ürességet már nem

tagadta tovább – szándéka egyértelmű: a gyakorlónak semmilyen fogalomhoz nem szabad ragaszkodnia, még az üresség fogalmához sem, amitől viszont már Nágárdzsuna is óva intett mindenkit. A „se nem üresség, se nem létezés” elméletéhez hasonló irracionális nézetek nem utolsósorban nagyban hozzájárultak a klasszikus *csan* látásmód kialakulásához.

Visszatérve Voncsuk és Kuj-csi elképzeléseihez megállapítható, hogy mindketten a tan kerekének harmadik megforgatásához kötötték a *jógácsára* tanítások elterjedését. A *Szamdhinirmocsana szútrában* szereplő gondolatból kiindulva, mivel sokan félreértelmezték a tan kerekének első megforgatását és azt kezdték el hirdetni, hogy a *dharmák* rendelkeznek önléttel, szükség volt a tan kerekének második megforgatására. A második megforgatáshoz kötődő *Pradzsnjápáramitá* szövegek, illetve a *madhjamaka* irányzat már a *dharmák* ürességét hirdették, mivel azonban sokan ezt is félreértették és a nihilizmus szélsőségebe estek, szükségessé vált a tan kerekének harmadik megforgatása. Az első két megforgatás tanításai is helyesek ugyan, de mivel könnyen félreérthetők, további magyarázatra szorulnak. Ezzel szemben a *Szamdhinirmocsana szútra* által képviselt harmadik megforgatás tanítása már szó szerint értendő, további magyarázatok nélkül. A *jógácsára* tanítások ebben az értelmezésben nem tartalmaznak újításokat, hanem csupán kijavítják azokat a hibákat, amelyek a tan kerekének első két megforgatásának helytelen értelmezéséből fakadtak.

A téma jobb megértése érdekében megemlíteném, hogy a *madhjamaka* és a *jógácsára* tanítások követői közötti viták a *jógácsára* háromféle természetéről szóló tanítása körül összpontosultak. A *madhjamaka* kritizálta a függő természet *jógácsára* szerinti értelmezését, mivel úgy gondolták, hogy a *jógácsára* kerülőúton ugyan, de visszaesett a tan kerekének első megforgatását követő hibába és valamilyen abszolút létezőt kezdett el hirdetni ott, ahol valójában nincs abszolút létező. Ezzel szemben a *jógácsára* követői úgy gondolták, hogy a függő természetben szó sincs abszolút létről, mivel a függő természet feltételektől függően folyamatosan változik, azt azonban nem mondhatjuk, hogy a függő természet



A Hszing-csiao (Xingjiao) templom Hszianban (Xi'an)

semmilyen módon nem létezik, ezért a *madhjamaka* követői a nihilizmus végletébe sodródhatnak, amikor a semmit hirdetik ott, ahol feltételektől függően azért, de mégis van valami. A vita bemutatásából talán levonhatjuk azt a következtetést, hogy a vita fő oka valójában Nágárdzsuna, Aszanga és Vaszubandhu tanításainak kölcsönös félreértelmezése volt. Mind Nágárdzsuna, mind Aszanga és Vaszubandhu fontosnak tartották hangsúlyozni, hogy semmilyen új gondolatot nem tanítanak, csupán a történelmi Buddha tanítását világítják meg más nézőpontból és úgy gondolom, hogy ha alaposan áttanulmányozzuk a legfontosabb műveiket be kell lássuk, hogy valóban ez a helyzet. Míg a *madhjamaka* és a *jógácsára* tanítások legfontosabb mestereinek nézetei tehát – legalábbis főbb alapelveiket tekintve – összhangban voltak egymással, ez már nem mondható el követőik nézeteiről, akik főképp a Nándá egyetem élénk kulturális légkörében vívták gyakran önös érdekből parttalanul tűnő skolasztikus vitáikat. Kelet-Ázsiában ezzel szemben olyan gondolkodók, mint Voncsuk és Vonhjo (koreai *Wonhyo*) ismét fontosnak tartották megteremteni a tanítások összhangját, persze teljesen más alapelvekből kiindulva.

A fentiek ismeretében tanulmányozva Voncsuk nézeteit a *Szív-szútrához* írt kommentárjának tükrében megállapíthatjuk, hogy egyrészt nem tartotta túl élesnek a különbségeket Bhávaviveka és Dharmapála tanításai között,

hanem inkább úgy gondolta, hogy mindketten ugyanannak az igazságnak a két oldalát mutatják be, másrészt némiképp beleesett a nem-lét és az üresség összemosását illető hibába, harmadrészt úgy tűnik, hogy bizonyos szempontból egy *jógácsára* gondolkodótól nem elvárható mértékben hajlott a „létezés” szélsősége felé. Utóbbi téren inkább a *tathágatagarbha* tanítások követőivel mutatott rokonságot.



Kuj-csi a Jakusi templom egyik selyem festményén

Kuj-csi vele szemben élesen elkülönítette egymástól a *madhjamaka* és *jógácsára* nézeteit, nem pedig egymást kiegészítő gondolati rendszerekként tekintett rájuk, továbbá kevésbé esett bele a nem-lét és az üresség fogalmainak összemosásának hibájába, illetve a *tathágatagarbha* tanítások elfogadása felé sem hajlott.

Voncsuk és Kuj-csi munkamódszere is különbözött egymástól. Míg Voncsuk inkább a szövegek magyarázatából vezette le a nézeteit, Kuj-csi nagyobb hangsúlyt fektetett a logikus érvelésre, illetve a buddhista gyakorlatra. Összegezve megállapítható, hogy míg Voncsuk nézetei a buddhizmus sajátos kelet-ázsiai fel fogásához álltak közelebb, Kuj-csi a *jógácsára* tanítások Dharmapála és Hszüan-cang féle változatát közvetítette hitelesen, így nem meglepő, hogy végül Kuj-csi lett Hszüan-cang utódja.

Voncsuk szelleme nem horgonyzott le egy irányzatnál sem, hanem a buddhizmus minden formáját ügyes eszköznek tekintette, amelyek segíthetik az érző lényeket elérni a megszabadulást. A fő irányelv Voncsuk buddhizmus fel fogásában a középső út eszméje volt, illetve az „esszencia-működés” jellegzetesen kelet-ázsiai elve is nagy hatással volt rá. Voncsuk a buddhizmus minden irányzatát járható útnak tartotta, amely segít eltávolítani a megvalósítást akadályozó szennyeződések.

Mivel minden út ugyanahhoz a célhoz vezet, az egyes irányzatok nem lehetnek konfliktusban egymással. Voncsuk, bár alapvetően *jógácsára* gondolkodó volt, ódzkodott attól, hogy valamelyik irányzatot a többi fölé helyezze. Inkább igyekezett azokat összehangolni az „egy jármű” elvének szellemében. Kritizálta a kínai buddhizmust túlzott szektássága és dogmatizmus miatt, a *mahájána* tanítások egységét hirdette. A fentiekkel összhangban a Fa-hsziang iskola *iccshantikákra* vonatkozó álláspontjával is szembehelyezkedett, véleménye szerint mindenki elérheti a megvilágosodást.

Bár napjainkra Voncsuk legtöbb műve elveszett és ennek következtében nem túl ismert gondolkodónak számít, más szerzők művei alapján megállapíthatjuk, hogy nagyban befolyásolta az elkövetkező századok *mahájána* buddhizmusát. Nézetei nagy hatással voltak például a *hua-jen* harmadik pátriárkájára Fa-cangra (kínai *Fazang*) és rajta keresztül az egész *hua-jen* hagyományra. A *Jóindulatú király szútrájához* írt kommentárjából gyakran idézett a *jógácsára* japán változatának (japán *hossō*) egyik legfontosabb tanítója Gjószin (japán *Gyōsin*), de rajta kívül az iskola több ismert alakja, például Zendzsü (japán *Zenju*) (723–797) és Gomjó (japán *Gomyō*) (750–834) szerzetesek is gyakran támaszkodtak Voncsuk gondolataira. Meglepő módon elképzelései még a tibeti buddhizmusba is beszivárogtak. A *Szamdhinirmocsana-szútrához* írt kommentárját a feljegyzések szerint Tunhuangban fordították tibetire Ralpacsen király (817–836) parancsára. A mű később Congkapa (1357–1419) egyik kedvenc olvasmánya lett és nagy hatással volt a *jógácsára* irányzatról alkotott elképzeléseire.

Szeremley Anett

## A vízhordó természetrajza



Nemrégiben előkerült egy régi írásom. Út a Forráshoz és vissza. Azon tűnődöm, hogy még most is érvényes-e?

Bár néhányszor hátat fordítottam már a civilizációnak, még mindig meglep, hogy az egyszerű dolgokért való erőfeszítések, mennyi lehetőséget rejtenek számomra a tanulásra, ha képes vagyok ekként felfogni a helyzeteket.

Sokszor elvétjük az utat és a hiteles mestert keressük, közben nem vesszük észre, hogy minden tanít, mindenből tanulhatunk. A tanítványi tudat nem kívül van. A viszonyulásunkon múlik minden, az akadályok egycsapásra lehetőségekké válnak, ha a jó vagy rossz ítélete helyett csak „éppen ilyenek” látjuk a dolgokat.



... Fából ácsolt, kövekkel kirakott erdei lépcsőn lefelé tartok egy völgybe. Minden egyes lépcsőfokkal alászállok, elhagyok valamit. Egyre mélyebbre vezet az út. Üres edényekkel a kezemben megyek lefelé. Egy vagyok a lépéssel, a lépővel, a völgyvel és a hegygel is.

A völgy mélyére érve kis, szűk ösvény vezet a forrásig. Mégis úgy érzem, az egész világ elférne benne, az egész világ általa van, s ide tér vissza ebben a pillanatban. Buja növényzet övezi lépteimet. Mély lélegzeteket veszek, és könnyűvé válok, mint a levegő maga.


Még néhány lépés, és megérkezem a forráshoz. Egy faóriás őrzi. Köszöntöm őket, a Fát, az őrzőt és a Forrást is, a másik őrzőt. Egymás létét őrzik, egymás léte őrzi őket. A víztükörbe bámulok, és megüresedve merítek belőle. Nyugalom. Aztán csak csorgatom a vizet az ujjaim között, s a kristálycseppek visszatérnek eredetükhöz. Különös vonzás húzza őket. A cseppek vándorlását lágy nesz kíséri, a szomjам már ez enyhíti. Olyan zene ez, mely teljesen átjár, ösvényt nyit bennem önmagam felé. Lassúság. Végül megmosom az arcom, majd a számba is veszek a vízből. Egy korty éppen elég. Tiszta és friss, hideg, és üdítő.

Megmerítem az edényeket, ezekben viszek a forrásvízből a többieknek is. A víz lassan megtölti azokat. Hagyom, hogy közben engem is teletöltsön. Mikor úgy érzem mind megteltünk, kiviszem az edényeket a vízből. Köszönetet mondok a Forrásnak és az Őrzőknek. Köszönetet mondok a Létezésnek. Tisztelet. Majd elengedem ezt is. Eloldom magam, mint a vízcsepp, ami eloldja magát tőlem, s lecseppen az arcomról.

Felemelem az edényeket, és elindulok vissza az ösvényen. A lépések, már komoly erőfeszítéssel járnak. Minden lépés nehéz, a lépcsőn felfelé pedig még nehezebb, de minden lépés felelem. A Nap felé tartok. A fény felé. A levegő egyre szárazabb és melegebb. Vér fut az arcomba. Minden lépés erőfeszítés és elrugaszkodás. A lábaimmal is másképp kapaszkodom, mint lefelé. Most észreveszem az apró köveket, amelyek a lépcsőket töltik fel. A tekintetem, nem a nagy távlatokat keresi, hanem, az utat pásztázza a láb előtt, nem a horizonton réved el, hanem az apró részleteket szemléli. Ahogy megfeszülnek az izmaid, majd elernyednek, hogy kisvártatva újból megfeszüljenek, az életre tanítanak.

Felérek a vízzel a házhoz. Valaki a poharába, valaki a főzőedénybe, más a teafőzőbe tölt belőle.

A tűzhelyen forr a víz, először csak apró buborékok szállnak fel az edény mélyéről, majd egyre nagyobbak. Lepakcsolom a gázt, elalszik a láng. A víz is lassan elnyugszik. Várom, hogy teljesen lecsillapodjék, s közben ezt teszem én is. A kancsóra szűrőt teszek, a szűrőbe szárított füveket. Erre csorgatom a vizet lassan, hogy kioldja az esszenciákat. A gőz közben lecsapódik az arcomon. A Forrás lám visszatér, tőle is tanulom az életet.

A víz megannyi formát képes felvenni, folyékony és alkalmazkodik. Kitölti az üres edényt, de közben tiszta és átlátszó. Nem ítél, nem panaszkodik a sziklára, ami útját állja, csak kike-rüli, és megy tovább. Tisztán, szabadon. 

Csécs Viktor

# „A mindenséggel mérd magad!”\*



**A** Buddha FM rádión a „Magyarország és a buddhizmus” témakörében három magyarországi buddhista közösség vezetőjének gondolatait hallgattam meg ismét az elcsendesülés időszakában, Karácsony másnapján.

Sok gondolat futott át bennem, mikor Csöpel láma a magyar szellemiséget az eurázsiai szellemiség hagyatékaként említi, mely egyrészt a jelképekben való gondolkodást, ami a szimbólumrendszeren keresztül a közvetlen megvilágosodás képességének lehetőségét adja, másrészt a magyar nyelv, és ezáltal a magyar gondolatosság, lényegre törő voltát rejti magába.

Néztem a műsor hallgatása közben a Karácsonyfát és díszeit, ezt a tökéletes szimbólumrendszert, melyet sajnós a mai fogyasztói társadalom sok családnál csak egy szeretetpótló ajándék ideiglenes tárolójává degradált. Egy mást követték a gondolatok: a zöld fa az élet fája, a világfa (amely a meditációban a gerinc, így a test tartóoszlopa), mely összeköti az eget a földdel, az e világot a túlvilággal, az anyagot a szellemmel, és amely magához öleli a születés, élet, halál és újjászületés örök körforgását.

Diszei a napot és a holdat jelképezi. A férfit és a nőt, a sötétséget és az éjszakát, a jint és a jangot, a szellemet és a lelkiséget, illetőleg az aranyalmát, a teljesség szimbólumát, mely magába foglalja a félbevágott ötcsillagos magházával az emberi teljességet is. A díszek közt ott van még a csillag – amit ágai száma szerint a számisztika más és más tartalommal tölt meg –, mely arra hivatott, hogy mutassa a helyes Utat, ahogy mutatta a pásztoroknak Jézus születésének helyét, vagy tette lehetővé az esthajnalcsillag Sakjamuninak a teljes felébredést.

A karácsonyfának élő erőt adó gyertyaláng pedig a felébredés, megvilágosodás, illetve a születés-halál-újjászületés körforgásának jelképe, valamint a kereszténységénél Krisztus, a „világ világossága”.

Szerencsém volt, hogy gyermekként olyan iskolába járhattam, ahol a pedagógusok még tanították a téli napfordulótól vízkeresztig tartó ősi magyar természet- és termékenységi népszokást, a regölést. Ez a kereszténység előtti samanisztikus rituálé, a sólyomreptetéssel egyetemben a napjáráshoz kötött egyik legfontosabb ünnepünk volt.

Dr. Obrusánszky Borbála *Hun karácsony* című előadásában tett megállapításai szerint a fényünnepünk a legősibb ünnepeink egyike, amit az állami kereszténység karácsonyra, azaz kis karácsonyra, szilveszterre, illetőleg nagy karácsonyra és vízkeresztre darabolt szét. Pedig mint mondja, a karácsonyfa már a Sumérok-nál is létezett díszített zöld faágak formájában. A regölésnél használt és ártó szellemek elijesztésére készített láncosbot – amit buddhista szerzetesek is használtak szellemek, vadállatok elijesztésére –, már több szkíta temetőből is előkerült az ásatások során.

Itt szeretnék kitérni a karácsony szavunk kereszténységet megelőző voltára is. Nyelvészek kutatása szerint ezen szavunk a *karacsun* ősi türk szóból tevődött össze, a „kara” mint „sötét, fekete”, és a „csun” mint „forduló, fordulat” jelentésű szavak összetételéből.

Bár az asztrológia, alkímia, gyógyászat területén is már használt ősi szimbólumok az idejük, kultúrájuk vagy kialakulásuk helye szerint misztikájukban sokszor látszólag különböznek egymástól, azok jelentéstartama a legtöbb esetben mégis megegyezni látszanak. Nagyszerűségük abban is rejlik, hogy egyszerű ábrázolásuk mellett mély tartalommal bírnak, melyek azonnal és közvetlen hatnak a tudatra – sokszor annak konkrét jelentéstartam ismerete nélkül is.

Csöpel Láma a magyar nyelv lényegre törő voltáról tett megjegyzésénél eszembe jutottak a nyelvkutatóink azon megállapításai, melyek

\* József Attila: *Ars poetica*



rámutatnak a magyar nyelv ősiségét bizonyító elemeire, többek közt a ragozó nyelv tömörítő minőségére – így ki ne ismerné az elkelkáposztástalaníthatatlanságokódásaitokért szavunkat, mely más nyelvekben megfogalmazva egy többszörösen összetett mondatot eredményezne –, illetve hogy nyelvünk egyedüli módon tör az általánosból az egyedire, a sokból a kevésre, azaz halad direkt módon kintről befelé célratörően a fókuszba. Konkrét példának hozzák név használatunkat, ahol a családnevet a keresztnév követi, illetve a datálást, ahol év, hónap, nap követik egymást, a többlől a kevesebb felé haladva.

A lényegre törő megközelítés, és a szimbólumok használata a buddhista tanítások alappillé-

rei. A tanítások között a zen és a dzogcsen azok az azonnali megvilágosodást célzó direkt módszerek, melyek mellőznek minden fölösleges beszédet, és közvetlen a tudatra hatnak.

Gyakorlóként, a belső utat járó magyar emberként az is feladatunk, hogy a magyar nyelv és gondoltság adta lehetőségeinkkel éljünk, szimbólumainkat ismét tudatosan használjuk, hogy ezáltal mások is megismerhessék ezt az ősi, írásos emlékeinket is megelőző korok egyetemes gondolkodását rejtő jelképrendszert, mely magába hordja a lényegre törő tisztánlátás, és így a teljes gyógyulás, a megvilágosodás lehetőségét is. Élünk tehát vele, hogy másoknak is, és a világnak is a boldogulására lehessünk!



Vársányi György raku kerámija

Kenéz László

# Uszói lélegzetek

Az éves sakuhacsi táborra 2018 nyarán is sor került Uszón. Az eddigi alkalmakhoz képest azonban egy olyan új gyakorlási forma is bevezetésre került, amelynek a gyakorlás során elért felső foka fizikailag már-már a tűréshatárt súrolta, ám szellemi értelemben váratlanul egy előre nem sejthető tapasztalási dimenziót nyitott meg.

Az eredeti zen buddhista sakuhacsi darabok közös sajátossága az, hogy a zenei megszólalásokat olykor extrém hosszúságú szünetek tagolják. Nem arról van azonban szó, hogy ezt valamilyen játéktechnikai kényszer indokolná, nevezetesen, a lélegzetvétel szükségessége, hanem arról a sajátosságról, amely szerint a zen művészetben az üresség, vagyis a szünet, az üres váson, vagy akár az üres tér fontosabb szerepet játszik, mint maga a hang, maga az ecsetvonás vagy éppen a kert köve. Minden ebből a láthatatlan és hallhatatlan, egészében és részeiben is érzékelhetetlen, mégis megragadható mátrixból emelkedik ki, válik létezővé, ölt észlelhető



formát, amely forma ebből adódóan alapjaiban mégis üres, miként azt a szútra mondja. A művész a maga gesztusaival csak rámutat erre az üres alapra, hogy az nemcsak számára, de akár közönsége számára is megmutatkozhasson.

Ebből adódóan a sakuhacsi darabok megszólaltatása olyan sajátos légzéstechnikát követel, amely lehetőséget biztosít az üresség megmutatkozására, vagyis a hangok után a belégzés, amely a következő hang megszólaltatásához szükséges, a szünet észlelése érdekében erősen késleltetett. Kontrasztként, amennyiben egy fűvós hangszeres játszik valamit csak úgy általában, akkor igyekszik a belégzésen a lehető leg-rövidebben és a lehető legintenzívebben túlesni, mert ez maga nem tartozik a zenei folyamat-hoz, hanem csak annak előállításához. Mivel a figyelme nem a szünetre, hanem a következő megszólalásra irányul, olyan hamar vesz levegőt, ahogy csak tud, hogy aztán készen álljon a megfelelő pillanatban, amelyet a ritmus jelöl ki, a belépésre. A sakuhacsi darabok esetén azonban a lélegzésben megtartott szünet nélkülözhetetlen eleme a folyamatnak, kihagyhatatlan strukturális mozzanat. A kifújtt, hangot adó levegő után szünet következik, a csend terepe, s csak ezután vesz ismét levegőt a játékos, hogy a következő hangot megszólaltassa.

Hasonlatként, olyan ez, mintha az íjász megvárná a lövés után, míg a vessző célba ér, majd még a becsapódásnál is időzne egy jó darabot, mielőtt egyáltalán a következő vesszőért nyúlna. E lassú, vontatottnak tűnő végrehajtással szemben a zenei célokat szolgáló játékmód olyan, mintha az íjász már azelőtt az idegre tené az új nyilat és megfeszítené az íjat, mielőtt a csak imént kilőtt nyíl a célba csapódna. Ha a hatékonyságot tekintjük mutatónak, akkor nyilván az utóbbi a jó technika, de ha valaki meditációra adja a fejét, márpedig a sakuhacsi játék lényege szerint meditáció, akkor az előbbit kívánatos követnie: várni, míg teljesen lecseng a hang, és beköszönt a csend, nem foglalkozni



azzal, hogy mi következik. Időzni, időzni (nem várni, mert a várakozásban már előre szalad az elme!), időzni, időzni, majd levegőt venni.

A mozdulatlan pillanat, a fúvás utáni és levegővétel előtti csend gyakorlásképpen valamelyest megnyújtható, ennek azonban természetes határt szab a légszomj. E kényszer elkerülése érdekében ezért úgy lehet a látszólag passzív, hangot nem adó, ám szellemi értelemben döntő fontosságú köztes időket meghosszabbítani, hogy a zenei részek közé üres lélegzeteket iktatunk. Ilyenkor csak fújjuk a levegőt bele a hangszerbe, nem szólaltatjuk meg azt. Olyan ez, úgy szól, mintha csak a szél köszönne be a terembe.

Az a sakuhacsi darab, amit Uszón és máshol is játszottunk, ötven fújásból és negyvenkilenc szünetből áll. Lejátszása mintegy 9 perc, ami hol rövidebb, hol hosszabb, attól függően, hogy a csoport milyen hosszán fúj, illetve tart szünetet. Ha ebbe a folyamatba további üres lélegzeteket iktatunk, akkor a darab megszólaltatása kétszer olyan hosszú lesz, ha kettőt, akkor már csaknem fél óra, ha pedig hármát, akkor a darab lejátszása már majdnem negyven percig tart. Fizikailag ez már nem csak, hogy erősen érezhető, hanem a határ, mivel mindvégig valamilyen ülő meditációs pózban maradunk, hogy a darab egységét a testünkkel is megtartsuk. Négy lélegzet beiktatása is lehetséges lenne, de akkor a testünk miatt már a szellemi gyakorlás sérülhet, márpedig elsősorban ez a lényeg.

Ám a fő kihívás nem testi. A negyven perc önmagában is sok lenne, de ezalatt, ne feledjük, nem egyszerűen el kell játszani a darabot négyszer, mert az nem jelentene akkora problémát. Nem. Úgy kell eljátszani, hogy minden egyes kottában rögzített hang előtt és után további üres fújásokat végzünk, vagyis lélegzeteket, azaz zenei szüneteket iktatunk be. Ez pontosan azt jelenti, amire gondolunk: elég egyetlen szemvillanásnyi rezdülés és a játékos már el is vesztette a fonalat, egyszerűen nem tudja, hogy a darab melyik részén jár, mert rövid távú memóriája kiürült, már nem cseng benne tovább az éppen elfújt hang.

Ám a legmeglepőbb tapasztalat csak most következik.


Egy beiktatott lélegzet erős figyelmet követel, kettő még többet s az ember egyszerűen nem

meri egy pillanatra sem elengedni a gyeplőt, márpedig ez a tudatosság olyan túltengéséhez vezet, ami lényegében megakadályozza a meditatív állapot elérését. Vagyis, értelmetlennek tűnik további lélegzetek beiktatása, mert az már nem a kívánatos állapot irányába vezetné a gyakorló elméjét, hanem csak túlfeszítené azt.

Csakhogy három beiktatott lélegzet esetén (ami, gondoljunk csak bele, kétszáz levegővételt és fújást jelent, amelyből ötven a hang, százötven az üres fújás) valami nagyon különös történik. Nevezetesen, a három üres lélegzet tapasztalatilag *egyetlen egységgé* áll össze és a játékos egyszer csak egy új idői szerkezetben találja magát.

Igazán sajátos élmény ez: mintha megállna az idő és jelen kiterjedne, de nem időben, hanem mintegy térben, látható, belátható és megragadható módon. Mint amikor egy gondolatmenet elemei egy villanás alatt összeállnak, és végre egységként válnak elgondolhatóvá.

Még egy hasonlat ehhez: ha van egy versünk, amelynek szavai közé további tetszőleges szavakat iktatunk, de mindig ugyanazt, először egyet, aztán kettőt, majd hármát, akkor az, aki tudja a verset, eggyel még elboldogul, kettővel már nagyon fog szenvedni, de a három beiktatott szóval talán már minden könnyebben megy, mivel a szavak új egységgé, mondattá állnak össze. Valami hasonlóról van szó a három beiktatott lélegzet esetén is, csak éppen itt (nincs hang, nincs dallam, csak üres fújások) az üresség áll össze egy új elméleti formává, amelyet egységként vagyunk képesek megragadni.

Az uszói lélegzetek olyan tapasztalati dimenziót nyitnak meg, ahol az idő, ha telik is, nem folyik. A darab ideje ki van terítve a tapasztaló előtt a maga egészében és egyúttal részeiben is, pontosan úgy, mint egy matematikai bizonyítás, amelyet ugyan időben végzünk el, ahogy felírjuk a táblára, de a maga időtlen struktúrájában egészen más dimenzióhoz tartozik. Míg azonban egy bizonyítás logikai szerkezetét a gondolkodás ragadja meg, addig a sakuhacsi játék mint meditáció az észlelést változtatja meg gyökeresen oly módon, hogy kifeszíti és lakhatóvá teszi a jelent, mint az észlelés amúgy a kezünk közül folyvást ki-csúszó egyetlen lehetséges dimenzióját. 

Sallai Zoltán

# Hogyan? Tovább! Hogyan tovább?



„Milyen szerepet játszom ebben a világban? Mi a viszonyom az egész fennálló rendhez? Mi az értelme a véget nem érő konfliktusoknak? [...] Néha magamban sírok a távoli csillagok magányossága és szépsége láttán. [...]

*A pacsirta és a sas röptében nem hagy jelet; a tudós igen, ahogy minden szakember is. Követheti őket lépésről lépésre, és újabb léptekkel járulhat ahhoz, amit ők megtaláltak és felhalmoztak; és többé-kevésbé azt is tudja, hogy hová vezet a felhalmozott anyag útja. De az igazság nem ilyen; olyan vidék az, amelyen nincs ösvény; lehet, hogy az országút következő kanyarulatában van, lehet, hogy ezermérföldnyire. Menni, menni kell tovább, és aztán egyszer csak ott lesz ön mellett. De ha megáll, és követendő utat jelöl ki más valaki számára, vagy megtervezi a saját életútját, az igazság soha nem fér a közelébe.”<sup>1</sup>*

**M**ai életvitelünket oly zaklatottnak, indulattoktól feszülőnek látom, ami indokoltá teszi, hogy hitünk egyik pillérére, a buddhizmus – nem erőszakos – terjesztésére minél nagyobb hangsúlyt helyezzenek azok, akik a Tan megismerésére és továbbadására szánják idejüket. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy az egyes irányzatoknak létre kellene hozni egy egységes rendszert és meg kellene szüntetni a jelenlegi széles spektrumot, amelyet a buddhista eszmék kínálnak. Még azt sem, hogy új irányzatok létrehozása lenne indokolt. Viszont rendkívül fontosnak tartom az irányzatok minősítésének és kritizálásának elhagyását.

Ha a Buddha követőinek tartjuk magunkat, tudomásul kell vennünk, hogy a kezdetekkor nem voltak sem „kocsik”, sem irányzatok, sem „átadási vonalak”. Ezek később, az egyéni elképzelések, magyarázatokként történő megjelenésének következményeként alakultak ki. Egyik

legnyomasztóbb kérdés számomra a főiskolai évek alatt: Te melyik irányzat követője vagy? Igen, én is próbáltam eleinte besorolni magam, de nem ment. Nem tudtam eldönteni, hogy a théraváda, vagy a zen (és ha zen, akkor melyik?) vonz inkább. Mindkettőben megtaláltam a számomra hitelesnek, követésre méltónak tűnő eszméket, tanítókat. Végül a kolostorban töltött időszakban ismertem fel, hogy nem kell ide, vagy oda állnom. Nem kell beskatulyáznom sem magam, sem másokat. Amihez viszont ragaszkodom, az a hallottak, olvasottak megkérdőjelezhetősége, megtapasztalásának lehetősége. Sokat emlegettem már, de ez volt az első és legfontosabb számomra, ami a Buddha tanításaiból leülepedett. Erre építve született meg a ZÉN buddhizmusom théraváda-mahájána-zen tanítások egyvelegeként, melyet továbbra is követni kívánok és terjeszteni az iránta érdeklődők körében. Úgy vélem, minden irányzatnak akkor van élettere a mai világban, ha tudja téziseit, elvárásait (szabályok, fogadalmak) a korhoz igazítani oly módon, hogy az útkeresők számára is követhető legyen, ugyanakkor ne távolodjon el a Buddha alaptanításaitól. A jelenlegi rohanó, egymáson átgázoló, a fenntarthatóságot csak szavaiban használó életvitel során az emberekben egy idő után – életkor, idegi terhelés és fizikai egészségromlás mértékének függvényében –, felmerül az igény a nyugalomra, a befelé fordulásra, a közösségi gondolkodásra, mégpedig sokkal nagyobb mértékben, mint korábban. Ennek okát a modern világ embereket – látszólag összekötő, valójában szétválasztó – technikai csodáiban látom. Régebben találkoztunk, és egymás szemébe néztünk, ha eszmét akartunk cserélni. Ennek igen fontos következménye volt a mainál lényegesen nagyobb vitakultúra, a beszélgető partner tisztelete, az egymással való kontaktusból fejlődő, mélyebb empátia-készség. Ma az SMS, a chat, a kommentelés világában már

<sup>1</sup> Krishnamurti, Jiddu: Nincs más forradalom – Terebess, 2001

meg sem érint mások halála és nyomorúsága – hiszen ‚csak‘ film, és azt manipulálni lehet –, bármit írhatok bármilyen korú, képességű embereknek és senki nem kéri számon a becsületbe gázolást, a sértést, a magánélet szentségének megsértését. A rohanás és a ‚nincs időm‘ effektus egyre rémisztőbbé teszi a halál tényének elfogadását is.

Már nem csak a kórházakban veszik körül fehér lepellel – és teszik magányossá – a távozás folyamatát, de a családtagoknak sem jut eszükbe, hogy elbúcsúzzanak, kinyilvánítsák szeretetüket, bocsánatkérésüket és megbocsátásukat hozzátartozójuknak. Temetéskor nem az elhunyra gondolunk, hanem magunkat sajnáljuk a veszteségért, ami minket ért, illetve a figyelmeztető gondolatért, hogy egyre közelebb kerültünk az elmúláshoz. Ebben a helyzetben nem ragaszkodhatunk demagóg módon irányzataink további diverzifikálásához, hanem az alaptanítások eszmeiségét továbbadva kötelességünk segíteni a Tan fennmaradását és terjedését. Ez pedig lehetetlen a hitelesség fenntartása nélkül, a példamutató életvitel nélkül.

Meggyőződésem szerint egyre kisebb lesz a távolság a szerzetesi életforma és a világi hívek életformája között. A szerzeteseknek is ‚be kell jönnie‘ a világiak közé, mert ismerniük kell azok életének problémáit, tudomásul kell venniük, hogy a világiaknak egyre kevesebb lehetőségük van a kolostorok felkeresésére, tehát a Tant kell közelebb vinni hozzájuk. A technikai vívmányok széleskörű használata ugyancsak az átadási szokások kényszerű változását kell, hogy hozza, mert interneten követik az ünnepeket, a szertartásokat, a tanításokat és néha még a beavatásokat is így végzik. Ilyen körülmények között rendkívül fontosnak tartom – ahogy fentebb is írtam – az átadó személyek hitelességének megőrzését a szabályok betartása, az életvitel megmutatása által. Ez pedig csak akkor lehetséges, ha a szabályokat, fogadalmakat a korrealitásaihoz közelítjük és nem ősi, ma már be nem tartható fogadalmakkal bizonygatjuk elkötelezettségünket. Nem utolsó sorban azt a véleményemet is alátámasztja ez az elképzelés, hogy nem a vágyakról kell lemondanunk, hanem a ragaszkodásról, a ragaszkodás okozta szélsőségekről. Áttekintve a szabálygyűjteményt, megfi-

gyelhető, hogy a legtöbb előírás azon vágyakkal kapcsolatos, melyek velünk születettek és a létfenntartás részét képezik, tehát kioltásuk lehetetlen, vagy nagyon nehéz akaratlagos úton.

A buddhizmus földrajzi terjedése és az elmúlt sok száz évben változó emberi igények okozta változások természetességét elfogadva, nyugodtan megváltoztathatók korábban érinthetetlennek vélt területek is. Szerintem a hitelességet kérdőjelezi meg, amikor az európai szerzetes a 3 db-ból álló, előírásos ruházata alá fölveszi a többit télen, miközben a Telihold ünnepek alkalmával nem ezt kántálja a Pátimókkha részeként. Ugyancsak hiteltelennek tűnik a délelőtti étkezést kiegészítő tartalmas reggeli és a délutáni teázás szójatejjel, mûcukorral. Nem a tettek fölött ítélekem! Ha beillesztjük a szabályrendszerbe ezeket az igen fontos, a helyi adottságokhoz való alkalmazkodást tükröző életviteli elemeket – és így hitelesítjük –, nem mondunk ellent a buddhai elveknek, nem kerülünk egy besorolásba más vallások álszent papjaival. Nem hiszek a látszólagos puritán életvitelben, az aszkétizmust sugalló, azonban azt valójában nem gyakorló életmódban. A napi élet részeként el tudom képzelni a rendszeres munkavégzést a kolostorokban – ahogy a zen követőinél az természetes is sok száz éve –, a világiakra rótt terhek csökkentése érdekében, egészség megőrzési okokból, és nem utolsó sorban a szerzetesi életvitel és a világi életvitel közötti kapcsolat erősítésének példamutatásaként.

Az átadás terén, igen nagy hangsúlyra lett a meditációs technikák oktatásának, hiszen a zakatoló gondolatokból történő kiszakadás nélkül, szinte lehetetlen a tanítások megismérése, önmagunk megfigyelése, a Dharmával foglalkozás. A technikai fejlődés következtében a tanítóbeszédekben történő átadás, a könyvek megírásánál és terjesztésénél lényegesen nagyobb szerepet kap, a személyes találkozás pedig egyre fontosabbá válik. A szerzetesektől nehezen elvárható, hogy állandóan laptop előtt üljenek, és ott válaszoljanak a felmerülő kérdésekre és adjanak személyes tanításokat. Az átadási módszerekben a leghasznosabbnak azt gondolom, ha a tanítóbeszédet, szertartásokat, recitációkat az adott közösség nyelvén végzik. Nem hiszek abban, hogy hosszútávon

fenntartható az útkeresők őszinte érdeklődése, ha folyamatosan olyan szövegeket kell hallgatniuk, mondaniuk, amelyet nem értenek. Ebben a vonatkozásban két kiváló – és egyben követendő – példát említek. Az egyiket Amaravátiban tapasztaltam, ahol a szertartás-füzetben minden megtalálható angol és páli nyelven is, ráadásul hol az egyik, hol a másik nyelven végzik a szertartást. A másik a Tan Kapuja Zen közösség gyakorlata, melynek során, magyar nyelven folyik a Szív-szútra kántálása, és minden alkalommal egy-egy kóan felolvasása is, ugyanakkor nincsenek koreai nyelven folyó éneklések, recitációk. Igen fontosnak tartom azokat a beszélgetéseket, amelyeket zen közösségünk folytat heti gyakorlása során, a szertartásokat követően. Ezek során tudunk egymásnak segíteni, hiszen a napi élet tapasztalatai, problémái adják a témát és a közösség tagjai saját tapasztalatukkal, véleményükkel segítik egymás gondolatainak folyását.

Rendkívül fontosnak tartom, a – számomra – hiteles tanítókkal történő folyamatos eszmecsere, a tanítások közös felülvizsgálatát, viták folytatását arról, hogyan tehetők a régi bölcseszövegek a mai emberek számára elfogadhatóvá (és befogadhatóvá) anélkül, hogy az eredeti szándék és gondolat sérülne. Úgy hiszem, nem hiba akár az alaptanítások újragondolása



sem, és a saját elképzelések ütköztetése. Olyanokra gondolok, mint például a Négy Nemes Igazság újraértelmezése során bennem felmerült újabb „igazságok” vitára bocsájtása.

Ezek a gondolatok tulajdonképpen függetlenek a Négy Nemes Igazságtól, de a párhuzam felfedezhető. Közelinek érzem az életem során tapasztalt akadályokkal és azok leküzdésének (megszüntetésének) szándékával, hiszen azok inspirálták. Úgy gondolom azonban, hogy ez csak kezdet. Egy elmélkedés kezdete. Értelme akkor van, ha ütköztetem másokéval, ha nem zárkózom el a változtatástól. Ha nem ragaszkodom. Bízom abban, hogy nem állok egyedül véleményemmel. A közösségek szerepét, felelősségét tartom a jövő kulcsterületének a buddhizmus fennmaradása, a Tan terjedésének lehetősége terén. Éppen ezért igen fontosnak tartom a buddhista főiskolán végzett hallgatók szűkebb pátriájukban történő közösségépítő tevékenységét – és annak támogatását –, az egymással történő együttműködést. A magam környezetében szeretném biztosítani a lehetőséget az érdeklődőknek, útkeresőknek, hogy eszmét cseréljünk, amelynek folyományaként akár kisközösséget is létrehozhatunk. Úgy gondolom, hogy egy irányzatoktól mentes, szellemi műhely létrehozása nem lehetetlen feladat. Előszörban a meglévő magyar nyelvű tanításokra, szertartásokra támaszkodva – és azokat saját fordításokkal kiegészítve – szeretném megalakítani azt a rendszert, amelyben megfér egymás mellett ugyanazon a helyszínen a zen-szertartás a théraváda szertartással, a kóan egzegézis, a zen dharma beszéd és a telihold ünnepen a théraváda dharma beszéd, páli nyelvű recitáció és a Szív-szútra is. Nem egy mixet szeretnék alkotni, hanem váltakozva, hol az egyik, hol a másik irányzat szertartás hagyományait követve segíteni az érdeklődőket.

És a kerék forog tovább.

*„Ne egyetlen időszakban, egyetlen tanításban, egyetlen jelenségben, egyetlen testben, egyetlen földön, egyetlen élőlényben keresd a megvilágosodást, hanem mindenben, mindenkor és mindenütt!”<sup>2</sup> (Buddha)*



<sup>2</sup> Gyémánt és lótusz – Trajan Kft., 2004

Karácsonyi Vazul  
*Benső hang*



*Naiv szem, néz színt, képet és formát  
reményszegett emberként él éhesen, tompán.  
Míg a látáshoz szemeiddel észlelsz  
addig, tévedsz hogy valójában élhetsz!*

*Mikor figyelsz arra mi lelkednek oly szép, gyönyörű  
az olyan, mint szomjazónak a nedű.  
Éberen hallhatod bensőd mantráját  
füledbe sűgő halk suttogását.*

*Kívülről jött pásztor nem más mint sok hamis szó.  
Félrevezetne téged. Démoni rabló!  
Minden magyar, szép lélek. Ébredj, ne tévedj!  
Benső hangodat hallva, életed éljed!*



Szeremley Anett szumie festménye

Károlyfi Judit

## Reinkarnáció ... vagy valami más



Múltkor pakolás közben kezembe akadt egy bekeretezett régi fénykép. Férfiak és nők álltak csoportképet, az egyikük kezében egy kicsi gyerek. Van valami különös bája ezeknek a régi képeknek, akár bármelyikünk hihetné saját ősinek, hiszen nem ismertük, nem tudjuk kik ők, még a nevüket sem tudjuk. Anyukám őrizte ezt a képet, tőle maradt rám, és úgy emlékszem azt mesélte, hogy a kicsi gyerek az ő anyukája volt, a többieket nem tudom. Elgondolkozom azon, hogy egy valamikori jelenben éltek, az ő életük, erőfeszítéseik következtében élek én most, van nekem jelenem. Mindannyian, akik most élünk így vagyunk. Nincs ebben semmi különös. Ha ősinkre gondolunk, egy darabig látunk valamit, nevek, képek, nagyszülők, talán a dédszülőket is ismerjük, azon túl minden homályos, ismeretlen. Nem is kell az életünkhöz, hogy ezen merengjünk. De ha már elkezdtem ezen gondolkodni, csak úgy játékból megyek még és még messzebbre.

Mi buddhisták (is) tiszteljük az életet, értékesnek tartjuk. Csak úgy általában? Vagy gondolunk arra, hogy mi hogyan tehetjük értékesé a sajátunkat? Nemrég egy beszélgetés során valaki úgy nyilatkozott saját életéről, hogy az milyen kudarc, hogy minden rossz, mindent rosszul csinál. Felmerül bennem, mi hogyan

élünk (magamra is vonatkozva) azzal az értékkel, amit kaptunk? Ha azon kesergek, hogy most nekem milyen rossz, miért nem gondolok arra, hogy nem is gondolkodhatnék ezen, ha nem állna a hátam mögött mérhetetlenül sok élet erőfeszítése, helyzetmegoldása! Nekem meg csak a sajátomat kéne megoldani, és avval nem bírok el?

Látok itt valamit, ami nagyon különleges, nagyon értékes. Nagyon sok emberi élet előzte meg a mi mostani életünket. És nagyon sok másféle létforma, élőlény léte és élete előzte meg az emberi lényeket. Végtelennek tűnő lánc és folyam ez, beláthatatlan. Az viszont belátható, hogy mi, akik a jelen életet éljük, vagyunk – és itt vagyunk –, nem lehetnénk itt ezen előzmények nélkül. Milyen sok és milyen sokféle életet, helyzetet oldottak meg elődeink, az első sejtektől kezdve addig, hogy kimáztak a vízből és tüdőt növesztettek, hogy lélegezhessenek. Arra, hogy az előttünk élők megoldották az élet adta helyzeteiket, a mi létünk a bizonyíték. Tiszteljük hát ezeket az ismeretlen helyzeteket és megoldásokat, a mögöttünk sorakozó életeteket, amik lehetővé tették, hogy nekünk legyen itt és most! Adjon ez erőt nekünk arra, hogy mi is megtaláljuk a magunk megoldásait, és oldjuk meg az életünket! *Teremtsük meg a jövőt!* ☞

## Szandokán, a maláj tigris

Sokan ismerjük ezt a régi filmet, egy izgalmas skalandos történetet. Harc, szerelem, küzdelem, egzotikus helyszínek. Azt már nem sokan tudhatják, hogy ennek a mesészerű történetnek is van valós alapja, ami már nem annyira színes és látványos. A maláj szigeten fennmaradt napló töredékekből, ami magának Szandokánnak, és közvetlen barátjának személyes feljegyzéseiből megmaradt, egy másmilyen történet rajzolódik ki. Ezt foglalom most össze, és osztom

meg veletek. Van ebben a történetben valami figyelemre méltó, ami a saját életemben is kérdés. Ez pedig a vesztenivaló dolgok kérdése.

Szandokán, a harcos maláj „tigris” az angolok által saját szigetéről elűzött uralkodó. Szabadságharcba, tengeri kalózkodásba kezd a szigetén és környékén, hogy az ő területét bitorló angolok ne érezhessék olyan komfortosan magukat. Harcaiban nem akadályozza semmi, bátorsága töretlen. Hiszen nincs vesztenivalója az életén kívül,



az meg benne van a pakliban, hogy elvesztheti. Ezt fel is tudja vállalni, hiszen ez a harcos sorsa. Változás a szemléletében akkor következik be, amikor a véletlen események sorozatában úgy alakul, hogy megismer valakit. Egy különleges hölgyet, Lady Mariannát. Valami történik a harcos férfival, amit nem ő akart, nem is tudott volna kigondolni, de megtörtént vele, anélkül, hogy megállíthatta volna. Nem bánta. A találkozás, a megfigyelés, és ettől a szemléletének megváltozása megtörtént. Valakit egyszerre csak csodálatosnak, és értékesnek látott. Valaki fontos lett neki, egyszerűen a létezésének ténye. Amikor dolgai közben rá gondolt, már attól is elöntötte valami különleges érzés, nevezhetjük akár boldogságnak. Látta ragyogó lényét, fiatalságát, tele energiával, megismerési vágygal, alkotó szabadsággal. Marianna sokszor festett a tengerparton, órákig elmerült az alkotásban, mint gyermek a játékban. Szandokán pedig csak figyelte távolabbról, és ez a figyelés is boldogsággal töltötte el. Továbbra is folytatta harcait, küzdött az őserdőben, és a tengeren. Valami mégis megváltozott. Világába új dolog került, valami érték, valami fontos. Valami, amit nem szeretne elveszíteni. Veszteni valója lett!

Szandokán nem volt többé sebezhetetlen. Az ellenség fogást talált rajta. Rájöttek, hogy ha őt magát nem tudják elfogni, majd elfogják azt, aki fontos neki. Így esett, hogy a harci cselekmények forgatagában, az elrabolt Marianna megsebesült. Szandokán kiszabadította nagy harcok árán a fogságból, sok ellenséget legyőzve. Lady Marianna fogságban szerzett sebe elfertőződött, és nem tudott meggyógyulni. Meghalt, és Szandokán elveszítette mindazt, ami a legfontosabb volt neki, mintha a szívét vágták volna ki.



A kalandfilmben vagy mesében a jó és rossz harcában végül a jó győz, és a főszereplők boldogok. A valós életben ez nem egészen így van, mert az élet nem meseszerű, ahol a történetnek tanulsága és megnyugtató vége lesz. Persze a mesék is rendre avval a mondattal végződnek, hogy „boldogan éltek, míg meg nem haltak”, amiből a meghalás igaz csak, de még azt sem vesszük komolyan. Szandokán fájdalmát és küzdelmeit nem is érdemes részletezni. Világa megváltozott, és soha többé nem lett olyan, mint azelőtt, amikor még nem ismerte Mariannát. Sokszor hajóra szállt, ahogy barátja látta, és ott tudott valamennyire megnyugodni a végtelen vizen. Előfordult, hogy ott sétált azokon a partokon, ahol valamikor Marianna festett. Olyankor meg-meg állt, és eszébe jutott hogyan lehetne Marianna szemével látni ezt a csodálatos világot, amit olyan nagy fájdalom elveszíteni. Ilyenkor barátja, aki vele tartott elfordult, hogy ne lássa a könnyet az arcán. *Mert a tigrisek nem sírnak.*



Kenéz László

# Gyakorlás és virtuális közösség



**H**a a technika, s különösképp a kommunikációs lehetőségek fejlődéséről beszélünk, senkit sem lephet meg a kijelentés, hogy ami néhány éve még teljességgel elképzelhetetlen lett volna, az ma már csaknem természetes. Olyan családok is képesek egyben maradni, akiknek tagjait néhány ezer kilométer választja el egymástól, másfelől, olyan emberek képesek egymáshoz szinte családtagként igen közel kerülni, akik még sohasem találkoztak személyesen, és még csak nem is egy kontinensen élnek.

E változások hatására oly mértékben átalakult az, amit *közösségen* értünk, hogy bizonyára érdemes lenne elgondolkodni azon, vajon az emberi együttlét egyes formái milyen mértékben igénylik még egyáltalán a fizikai együttlétet, az egy térben tartózkodást, az érintést, a közvetlen észlelést. Az általános kérdésfeltevést azonban e helyütt leszűkítem. Azt szeretném röviden megvizsgálni, a világi zen problémaköréhez kapcsolódva, vajon *a zen gyakorlás közösségét* mindez miként érinti. Még szűkebben, az érdekel, vajon milyen hozadéka lehet a technikai lehetőségek kihasználásának, egy *virtuális gyakorlás* megteremtésének, illetve, milyen hátulütői lehetnek a fizikai távolsággal dacoló új gyakorlási formáknak a közösség vonatkozásában.

Elsőként a pozitívumokról, személyes tapasztalataim fényében.

Előzményként, röviden. Tavaly tavasszal már felmerült az igény arra, hogy a sakuhaci<sup>1</sup> csoport tanulói többet gyakoroljanak együtt a következő félévben. Igen hamar kiderült azonban, hogy fizikailag ez nem megoldható, de az is nyilvánvalóvá vált, máshová téve a hangsúlyt,

1 A *sakuhaci* (shakuhachi, 尺八), a japán bambuszfuvola, a zen buddhizmus kolostoraiban vált a zen meditáció eszközévé. A közös fúvás annak ellenére is a mai napig élő hagyomány, hogy a sakuhaci sajátosságai és repertoárja inkább a hangszer szólóban való megszólaltatásának kedveznek. A legelterjedtebb közös gyakorlási forma a hangszer alaphangjának, a *ro* (□) hangnak hosszú, sokszorosan ismételt fúvása.

hogy csak fizikailag nem megoldható. Idő lenne ugyanis egy további alkalomra, amelyen közösen gyakorlunk, ha nem kellene ehhez a főiskolához, a gyakorlóteremhez utazni. A szavakat hamar követték a tettek és néhány, az informatikában jártasabb csoporttag segítségével megszületett a megoldás: internetes konferencia találkozó kedd esténként, *virtuális szuizen*<sup>2</sup>, amelyen semmi egyebet nem teszünk, mint rövid ráhangoló befújás után eljártsszuk azt a zen buddhista darabot<sup>3</sup>, amelyet a foglalkozásokon tanultunk és gyakorlunk.<sup>4</sup>

Ezek a rendszeres találkozók végigkísérték a félévet, annak mind a tizenöt hetét, s most januárban már ismét zajlanak. Háromnál kevesebben soha nem voltunk, igaz, hétnél többen sem, ám a kulcs mégis a minimum részvevők állhatatossága, beleértve saját magamat is. Tiszta szívvel mondhatom, hogy ha netán senki sem jelentkezett volna be egy alkalommal, akkor is végigfújtam volna a darabot az üres virtuális térben. S ebben valami nagyon fontosat véltem felfedezni.

Hadd közelítsek azonban messzebbre.

Nyáron az éves sakuhaci táborban vettem észre Uszón, hogy a napi négyszeri gyakorlási

2 A szuizen (吹禪) szó szerinti fordításban fúvós meditáció, a sakuhaci játék kiváltságával rendelkező Fuke-sú (普化宗) zen buddhista közösségeinek feltételezett gyakorlási formája.

3 A sakuhaci darabok hagyományos elnevezése a *honkoku* (本曲, szó szerint „eredeti darab”). A különféle sakuhaci iskolákban számos változata található meg e repertoárnak, többnyire didaktikai szempont szerint, az elsajátítás sorrendjében elrendezve. A zenre igen jellemző módon a *Kjorei* (虚鈴, szó szerint: „üres harang”) című darab, amelyet a sakuhaci csoportban rendszeresen megszólaltatunk, egyes iskolákban a kezdő, míg másokban a záródarab: technikailag egyszerű, így viszonylag könnyen elsajátítható, szellemi tartalma, s ennek adekvát, meditatív megszólaltatása azonban beláthatatlan távlatokat nyit még a sokat tapasztalt gyakorlók előtt is.

4 A virtuális gyakorlás egy korábban megvalósított formájáról és annak tanulságairól vö. Ódor Máriusz: „Hogyan lehet rosszul gyakorolni?” *Zen Tükör*, 11. szám, 2016/1, 46. o.

időszakok kezdenek olyan szilárd szerkezeté válni, amely köré ott tartózkodásom szerveződik. A házban és környékén úgy érzem magam, mintha otthon lennék, mégis egészen más módon: a gyakorlás töltésével telítve.

Nem olyasmiről van szó, amit mindannyian ismerünk: otthon vagyunk ugyan, de az a gondolat, hogy egy óra, fél óra, negyed óra múlva el kell majd indulnunk, megakadályozza azt, hogy valamivel igazán foglalkozzunk. A közelgő indulás is átstrukturálja a napot, de igen fontos mozzanata ennek a külső *kényszer* tónusa. Ha tudom például, hogy ötkor el kell indulnom valahová, és most negyed öt van, akkor a készülődést is beszámolva még bőven maradna negyed órám valamire. A legtöbbször azonban ilyenkor nem valami értelmes dologgal foglalkozom, hanem csak úgy múlatom az időt, míg aztán tényleg menni kell. S ha még csak negyedóráról lenne szó! A „menni kell” azonban sokszor rányomja a bélyegét az egész napra, szétzilálva azt.

Nos, az uszói élmény szerkezetileg hasonló ehhez, de mégis gyökeresen különbözik. A napi gyakorlás *nem kényszerként* jelent meg, hanem, és ez a legfurcsább, megnyugtató, biztosságot sugalló rendként, amely nem engedi elfolyni a napot. Pontosán emlékszem arra, amikor egy fél órával a délutáni gyakorlás kezdete előtt olvasgatok a kertben, majd amikor annak ideje eljött, egyszerűen félre teszem a könyvet, hogy

azután az esti szabad időben teljes lazasággal folytassam ott, ahol abbahagytam.

Van azonban még egy szempont, és ez is fontos tapasztalat. Ha nem kell otthonról sehová sem menni, ugyan jól megy bármi, elvileg, vagyis, jól mehetne, csak éppen esetleg kicsúszik az egész nap a kezem közül. Ez a nyaralás, avagy a szabadidő diffúzió szindrómája, amely annyira ismert, hogy nem is szükséges részletesen bemutatni.

Az uszói élmény azért tűnik ideálisnak tehát, mert éppen egy olyan szerkezet jelenik meg benne, amely *nem a kényszer erejével* érvényesül, így nem kezd túl korán, és főképp, nem kezd rombolóan hatni, érintetlenül hagyja az éppen folytatott tevékenységet (mintha nem kellene menni sehová), ugyanakkor, erős annyira, hogy képes az egész napot a maga gravitációja szerint alakítani, s a napirendet kellő mértékben tagolni és súlyozni.

S ezt tartom döntőnek a virtuális gyakorlásban is. Nagyon fontos, hogy ez *otthon* történik, amelynek speciális tere és ideje elsősorban nem a munkáról szól, vagy ha arról is, nem csak arról, hanem a „my home, sweet home” természetes és megnyugtató hangulatáról. A virtuális találkozók kedd esténként nem megzavarták az otthon nyugalalmát, hanem a gyakorlás, az aznapi élet szervező elvévé váltak, pontosan azon a módon, mint Uszón. Aznapi minden megy a maga útján, csak éppen abban a biztos



Fotó: Murányi Norbert

és megnyugtató tudatban, hogy a gyakorlásra este még sor kerül. S ezen az alapon nyílik a belátás is, hogy a darabot akkor is eljátszám a virtuális térben, ha abba történetesen nem jelentkezne be senki.

Reflektálva az eddigiekre: a virtuális gyakorlás a világi zen olyan egyedi formája lehet, amely nem követel fizikai kötöttséget, vagyis például egy közösség állandó találkozó helyének látogatását, a szertartáson való részvételt, hanem oly módon illeszkedik a hétköznapiakba, hogy azt a zen gyakorlás gravitációs tere szerint alakítja át. A virtuális gyakorlás nem teremt kolostori létet (ahogy Uszón erre elvileg meg lenne a lehetőség, csak éppen időlegesen), mert terepe a mindennapos lét, mégis különbözik attól. Nagy szavak, de a mindennapi *otthon-lét* ontológiai alapszerkezete alakul át a virtuális gyakorlás által oly módon, hogy az új szerkezet központi elemévé a zen gyakorlás válik.

Ám milyen szerepet játszik mindebben a közösség? Mások jelenléte még virtuálisan is képes hatni? S ha igen, egyáltalán szükséges-e még a fizikai értelemben vett együttlét?

Mielőtt e kérdésekkel foglalkoznánk, nézzük az eddigieket még egyszer, máshonnan.

A virtuális gyakorlás során nem lépünk ki saját, hétköznapi profán terünkől, nem lépünk be fizikai értelemben egy „szent térbe”<sup>5</sup>, hanem úgy zajlik mindez, úgy lényegül át a profán idő szakrálissá, hogy ugyanúgy ülünk a monitor előtt, mint máskor. „Szent időbe” lépünk, pontosan úgy, ahogyan például a vallásos hagyomány szerint az ünnepeken otthon összegyűl a család, és a családfő vezetésével az étkezés előtt közösen elmond egy imát.

Azonban, ha jobban szemügyre vesszük ezt, láthatóvá válik, hogy az otthoni ünneplés nem tisztán temporális jellegű, mivel az otthon tere is átalakul! A szent tér megképződik, csak éppen nem fizikailag, hanem virtuálisan! Még

inkább nyilvánvalóbbá teszi ezt és a transzcendencia ugyanilyen megjelenésére utal az idézet is: „ahol ketten vagy hárman összegyűlnek a nevemben, ott vagyok közöttük” (Mt 18,20). Annál is inkább, mert ez az „ahol” bárhol lehet, s ami még fontosabb, bár nincs kimondva, *bármikor*.

Igen ám, csak hogy a mi virtuális gyakorlásunk esetén a „család” nem gyűlik össze, nem teremt maga körül az otthonban egy virtuális szent teret! Illetve összegyűlnek „ketten-hárman”, csak nem fizikai értelemben. Hogy történik valami, nem is lehet vitás, ám megtörténik-e az átlépés? Mások virtuális jelenléte akár fizikai jelenlét nélkül is képes lenne a szent idő és tér megteremtésére, bárhol és bármikor?

Túlságosan súlyos kérdések ezek, amelyek fogalmi kerete a transzcenciával való kapcsolatteremtésre szabott, s ilyenként a zen gyakorlásra, a meditációra csak áttételesen alkalmazható, ezért a problémát e helyütt nyitva hagyom, s a továbbiakban csak a közösségi zen élmény vizsgálatára szorítkozom.

Belépni a gyakorlás virtuális terébe nyilván lehetséges mások virtuális jelenléte nélkül is, ahogy a szertartásterembe is beléphetünk egyedül. Jól tudjuk azonban, mert rengetegszer tapasztaltuk, hogy mennyire más úgy belépni, hogy mások is jelen vannak.

Gyakorlati irányultságú válasz az egyedül-lét és a másokkal való együtt lét különbségére a szertartás teremben az, hogy mások jelenléte nagyon sok erőt adhat, döntően inspirálhat, hiszen mások jelenléte hat ránk. A szilárd és nemes jellem a maga idealitásában nyilván nem figyelmeztet arra, hogy mások mit tesznek, vagy mit nem tesznek, de a gyarló hétköznapi emberek számára (s a világi zen épp nekik való) nagy segítség, ha van valaki, akibe akár bele is kapaszkodhatnának, s akinek már a pusztá jelenléte is tovább segítheti őket a gyakorlásban. De akkor is érvényes ez, ha ténylegesen nem foghatjuk meg senkinek a kezét, mert fizikailag nincs is jelen senki a gyakorlás során?

Valamilyen mértékben nyilván. Sőt, abból a szempontból, hogy könnyebb a gyakorlás együtt, minden bizonnyal elegendő az, ha a többiek csak virtuálisan vannak jelen. Ám e gyakorlati orientáltságú válasz nem alkalmas

5 Mircea Eliade ismert megkülönböztetéséről van szó (*A szent és a profán*, több kiadás is): a vallásos ember életének tere és ideje egészen másként tagolódik, mint a profán emberé. Az utóbbi lényegében homogén tér, amelyben vannak ugyan súlypontok, de amelyből nem nyílnak kapuk egy gyökeresen más dimenzióra, ahogyan a *homo religiosus* számára a templom, a szentség, az epifánia helye és az ünnepek, az epifánia időszaka a transzcenciával való kapcsolat lehetőségét hordozza egy inhomogén létszerkezetben.

arra, hogy megnyugtató módon tisztázza a kérdést: mások fizikai jelenléte, a *tényleges testi értelemben vett szangha* nélkül is lehetséges-e a gyakorlás, vagy ami még főbb, hogy van-e, lehet-e értelme egy ilyen a gyakorlásnak?


Nos, jól tudjuk, hogy könnyebb otthon maradni, mint fogni magunkat és hóban-fagyban, vagy éppen tikkasztó melegben ténylegesen is elmenni a közösségbe gyakorolni. Némi túlzással már maga az a tény is gyakorlás, hogy oda mentünk, ha tehát valamilyen ok folytán azonnal vissza kellene fordulnunk, akkor sem telne el a nap gyakorlás nélkül. Tettünk valamit, amivel magunk számára is kinyilvánítottuk, hogy hajlandóak és képesek is vagyunk tenni annak érdekében, hogy tegyünk valamit, vagyis gyakoroljunk. Sőt, nem csak magunknak, hanem másoknak is üzentünk ezzel, és ebben látom a döntő mozzanatot.

A gyakorlás tényleges fizikai terében olyanok gyűlnek össze, akik másoknak nem egyszerűen jelenlétükkel üzennek, hanem ennél több történik. Nem pusztán jelen vannak, hogy ha kell, jelenlétükkel másoknak gyakorlási segítséget nyújtsanak, hanem azt üzenik, hogy magukon is képesek erőt venni, és ily módon is erőt adnak másoknak. És éppen ez a kettős szerkezet hiányzik a virtuális gyakorlásból.

De tekintsünk el attól, hogy másoknak segítünk-e vagy sem. Én magam vagyok teljesen

más, amikor otthon, virtuálisan gyakorlok, illetve akkor, amikor ténylegesen is fogom magam, és elmegyek gyakorolni. Nemcsak annak tudata hiányzik az előbbi esetben, hogy tudom, képes voltam fogni magam és elmenni, hanem az odáig megtett út is benne van a lábamban.

A teret át lehet ugrani repülővel, ám meg kell fizetni az árat: a *jetlag* ismeretlen volt abban az időben, amikor az emberek még lassan tudtak csak nagy távolságokat bejárni. Kevésbé látványos kór azonban a kieső élmények észrevehetetlen hiánya. Aki autóval hajt fel a Tokaj hegyre, körülnéz, csinál néhány fotót, és már ül is vissza. Ám aki végigvonszolja magát a meredeken, az a lábában érzi az elé táruló tájat, mert felvitte magával a testében a látványhoz vezető utat, így nem is fog hátrat fordítani neki egyhamar. Nem az teremt közösséget a másik emberrel, akivel együtt kapaszkodtunk fel a csúcsra, amit látunk, hanem a testünk.

Vagyis, összefoglalva, a virtuális gyakorlás, mint új gyakorlási forma ugyan új tapasztalatok lehetőségét hordozza, sőt, a világi zen gyakorlásának fontos eleme lehet, mivel hatékonyan képes a hétköznapi élet átstrukturálására, ám éppen amiatt, mert csak virtuális közösséget teremt, nem helyettesítheti, de még csak nem is pótolhatja azt, amikor a közösség tagjai a maguk tényleges fizikai valójukban gyűlnek össze, akár csak ketten-hárman is. 



Szeremley Anett raku kerámiai

Dobosy Antal

# A modern élet és a megvalósítás



A buddhizmus két és félezer évvel ezelőtt jött létre egy olyan világban, ahol az uralkodó vallás a hinduizmus volt, és az akkori indiai társadalom súlyos problémáit volt hivatva megoldani. Az akkori hit és világszemlélet korlátokat szabott az ember szellemi lehetőségeinek, és körülményessé tette a nehézségekkel teli élet problémáinak megoldását. A buddhizmus azonban kivezető utat jelentett sokak számára, és ezzel elindított egy szellemi és vallási reformációt a hinduizmussal szemben. Kaszttól függetlenné tette a szellemi utat, kilépési lehetőséget mutatott az újraszületések ok-okozati láncolatából. Megoldást adott a szenvedéssel teli életre, módszert a szenvedés megszüntetésére. Az állította, hogy a gondok jelentős része a saját tudatunkból ered, azaz mi vagyunk a felelősei életünknek, nem pedig valami rajtunk kívül álló hatalmak. Mi hozzuk létre aggályainkat, tulajdonképpen mi tesszük ilyenné világunkat. Így a problémák megoldásának lehetősége is a mi tudatunkban keresendő.

A buddhizmus, mint vallás, éppen azért tudott teret nyerni, mert a saját kezünkbe adta a megoldás lehetőségét. Az emberi tudattal foglalkozik, és ezt a tudatot kívánja megismerni. Ebből a tudatból eredezteti a minket körülvevő világhoz való viszonyunkat, és a tudatból eredő problémákat is a tudat segítségével kívánja megoldani.

A buddhizmus nemcsak a szenvedés megszüntetésének vallása. Azzal, hogy a Buddha a szenvedés megszüntetésére ad egy receptet, azal megmutatja, hogy a módszert hogyan kell alkalmazni a szenvedés megszüntetésére. De A Négy Nemes Igazság gondolkodási és tudati módszer is, amelyet bármely más, nem szenvedés jellegű problémák megoldására is alkalmazni lehet.

A mai élet, a modern világ, nem elsősorban a szenvedésről szól, különösen nem a fejlett nyugati világban, hiszen szükségleteink kielé-

gíthetőek, a betegségek legyőzhetőek, kedvtelésekre, szórakozásra számtalan lehetőség van. Ha a 2500 évvel ezelőtti szemmel tekintenénk a mai világra, azt találnánk, hogy a szenvedésnek a modern világban gyakorlatilag nem is kellene léteznie, nem indokolt, hogy legyen. Viszont, mint tudjuk, ma is számtalan probléma adódik, számtalan feladat vár megoldásra, úgy társadalmi szinten, mint az egyéni életben és a lélekben is. Akkor is megoldásra várnak, ha azok hajtóereje nem a szenvedés. Ma a buddhizmus alaptanításait ezekre a problémákra is fontos kiterjeszteni.

A Buddha tanításának legfontosabb megállapításai tömören a következők: vegyük észre, hogy igen sok problémát a tudatunk teremt meg, azokat mi hozzuk létre, így a problémák a megoldása is a mi saját aktív, a megoldásra irányuló cselekvésünkkel lehetséges.

A szellemi út a buddhizmusban azt jelenti, hogy kutatjuk a saját bensőnket, a tudatunkat, igyekszünk megismerni a saját működésünket, így természetesen azt is, hogy miként hozzuk létre életterünkben a kívánatos és a nemkívánatos helyzeteket, tudatállapotokat, eseményeket és hangulatokat. Továbbá, kikutatjuk, hogy egyéni életünkben milyen értékeket szeretnénk érvényesnek tartani, mik legyenek azok a erények, fontosságok, értékek és irányelvek, amelyek vezérlik majd életünket, és mi jellemezze ezt az életet. De kikutatjuk azt is, hogy ezt az életet miként lehetne meg is valósítani. A gyakorlat, a gyakorlás és a kigyakorlás fontos része a megvalósításnak.

A mai modern világ egy sor olyan helyzetet hozott létre az emberiség történetében, és az egyéni életben is, ami – amióta emberi élet van a Földön –, még soha sem fordult elő. A hihetetlen technikai fejlődés, a tudományok és elsősorban a természettudományok fejlődése, az ipari forradalmak, az információs forradalom, a kommunikációs forradalom, globális

kereskedelem mind az elmúlt pár száz év terméke. Ezeket az ember hozta létre, az emberi elme szülte, az emberi szándék valósította meg. Abban, hogy ma ilyen fejlett világban élünk, az emberi gondolkodásnak, értékrendnek és az emberi tudatnak van legfőbb szerepe. Így egy olyan vallásnak, amelyik a tudattal foglalkozik, a mai modern világunkban is jelen kell lennie, erre a vallásra a modern társadalomnak is szüksége van.

Ugyanis fontos egy olyan vallás, ideológia, világszemlélet, amely rámutat szerepünkre, az ember szerepére, és amely nem természeti erőkkel, isteni hatalommal, rejtélyes energia mezőkkel magyarázza helyzetünket. Megmutatja, hogy mi emberek mely területen tehetünk valamit, és erőt ad ahhoz, hogy tegyünk is. Szükséges egy olyan világszemlélet, amely ez irányú igyekezetünkben támogat minket, és eszközöket is ad a kezünkbe. A buddhizmusnak fel kell – és fel is tudja – vállalni ezt a feladatot a mai körülmények között is.

A Buddha legalapvetőbb tanítását, a Négy Nemes Igazságot, tudnunk kell alkalmazni a mai problémákra is. A hagyományos fogalmakat, meg kell tudnunk fogalmazni úgy, hogy a tanítás az előbb említett szempontokat is tartalmazza, de anélkül, hogy ellent mondana a hagyománynak.

A *duhkha* kifejezés nehézséget, problémát, akadályozott működést jelent. Amikor ilyen tapasztalunk az emberi létben, tudnunk kell, hogy ennek okai a helytelen viszonyunk a világhoz, a hibás gondolkodásunk, a kontrollálatlan motivációink és az uralatlan vágyaink. Ahhoz, hogy az akadályozottságot legyőzzük és a problémákat megoldjuk, a fenti okokat kell megszüntetnünk. Ezek megszüntetése igen nehéz, és több síkon egyszerre kell tudnunk tevékenykedni kiküszöbölésük érdekében. Ezek a síkok a különböző élet- és tevékenységi területeink. Így különösen fontos a szemléletünk, a gondolkodásunk, a kommunikációink, a cselekedeteink, az életmódunk, az elmélyülésünk és a tudatunk megismerése, és az ezekhez kapcsolódó gyakorlás. Ezek a síkok tulajdonképpen a Nyolcúttú ösvény életterületei.

A buddhizmus mahájána irányzata, a nagykocsi, korunkban kiemelkedően fontos. A modern világ egy emberiséggé kötött össze minket, ezért nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a tényt, hogy bármit teszünk bármelyik létsíkon, az az egész Földre, az egész emberiségre is hatással lesz. Ma már nincs lokális mozdulat. A szándékainkért, a tetteinkért fokozottan felelősek vagyunk. Szükséges volna megvalósítani azt a tudati hozzáállást, hogy amikor mozdulunk vagy teszünk valamit, azt minden élőért tegyük! 🍃



Szeremley Anett szumie festménye

Némethy András

# Bízni valamiben, avagy tudni valamit...



Éppen autót stoppoltam valahol a világ végén az Ausztráliához tartozó Tasmánia távoli szigetén. Úti célom a Freycinet Nemzeti Park volt. Tasmániában az autóstoppolás rendkívül könnyű. Nem egyszer volt, hogy kitétek egy kereszteződésnél, és szóltak, hogy menjek előre 30 métert, forduljak balra, utána még 30 méter séta (ahol az autós nem tudott volna kitenni), s onnan stoppoljak tovább a kereszttúton. A fenti 60 méterből kb. 40-et gyalogolhattam le; alighogy kifordultam a kereszttútra már meg is állt egy kocsi, pedig még csak ki sem tettem a hüvelykujjam elé. Gyakorlatilag nem kellett lestoppolni. A világ eme végén ez már csak így megy...

Az egyik sofőröm egy 65–70 év körüli úr volt. Mint kiderült, Ő is éppen ugyanabba a nemzeti parkba tartott egy nagyjából két hetes kirándulásra. Kicsit szabadkozott, hogy mielőtt odamennénk, még felvenné az egyik jó barátját, emiatt – sajnos – meg kell állnunk. Még jó, hogy nem kért komolyabban elnézést...

Alig ültem 10 perce az autóban már a Kirgizisztáni hegyekről és a Pamir Highway tádzsikisztáni szakaszáról beszélünk. Ő is nagy utazó és egy évvel azelőtt járt ezeken a helyeken, mint én. Úgy fél óra múlva felvettük a másik útitársat is, egy szintén igencsak szimpatikus 40–45 év körüli fickót. Mikor visszaültünk az autóba, kérdezte az „öreg” tőlünk, hogy tar-

tanék-e velük néhány napig a kirándulásukon. Gyakorlatilag egy kérdéssel kérdezte meg az ismerősét, hogy nem gond-e, ha velük tartok, illetve engem, hogy van-e ehhez kedvem. Természetesen az ötlet mindenkinek tetszett, bár közöltem velük, hogy én csak három napot tudok maradni, mert még el kell jutnom Launceston városába, ahonnan is indul majd a repülőgép vissza Melbourne-be; mindenesetre ezt a pár napot örömmel töltöm körükben.

A Freycinet Nemzeti parkban nincs település, se bolt, így útközben egy kisboltba bementünk vásárolni. Természetesen magától értetődő volt, hogy én mindenre meg vagyok híva, akárhogy is próbálkoztam, az idősebb úr hallani sem akart arról, hogy én akárcsak egy centet is beleadjak a három napi közös ebédembe, vacsorákba. Mi több: felajánlottak kölcsönbe egy – az enyémnél valamivel nagyobb, jobb állapotú, kényelmesebb – táskát és egy sátrat (én ugyanis utóbbi nélkül utazom). Mivel mindketten rendszeresen utaznak és túráznak, így nem meglepő, hogy az autó csomagtartójában volt mindezekből 2–3 tartalék. Bár több, mint fél évnyi zötykölődés, és kiszolgáltatottság után nagyon jólesett ez a luxus és a kedves törődés, sajnos közölnöm kellett velük a rossz hírt: a táskát és a sátrat nem vihetem el, hiszen én három nap múlva lecsatlakozom róluk. Azt pedig nem várhatom el tőlük, hogy ennyi holmit cipeljenek utána fölöslegesen (arról nem beszélve, hogy a sok kölcsön-holmi mellett nem szívesen cipeltem volna még a saját táskámat is napokig – de ez most mellékes).


Aggályaimra kapott válasz ért a leginkább „kultúrsokként”: Mondta az idősebb úr, hogy semmi gond, odaadja a kocsi kulcsot, és ha visszajöttem, akkor nyissam ki a kocsit, tegyem vissza a sátrat és a táskát a csomagtérbe, az én cuccaimat vegyem ki. Mikor kiszálltunk az autóból mutatott egy nagyobbacska követ, és megkért, hogy a pakolászás után zárjam be az

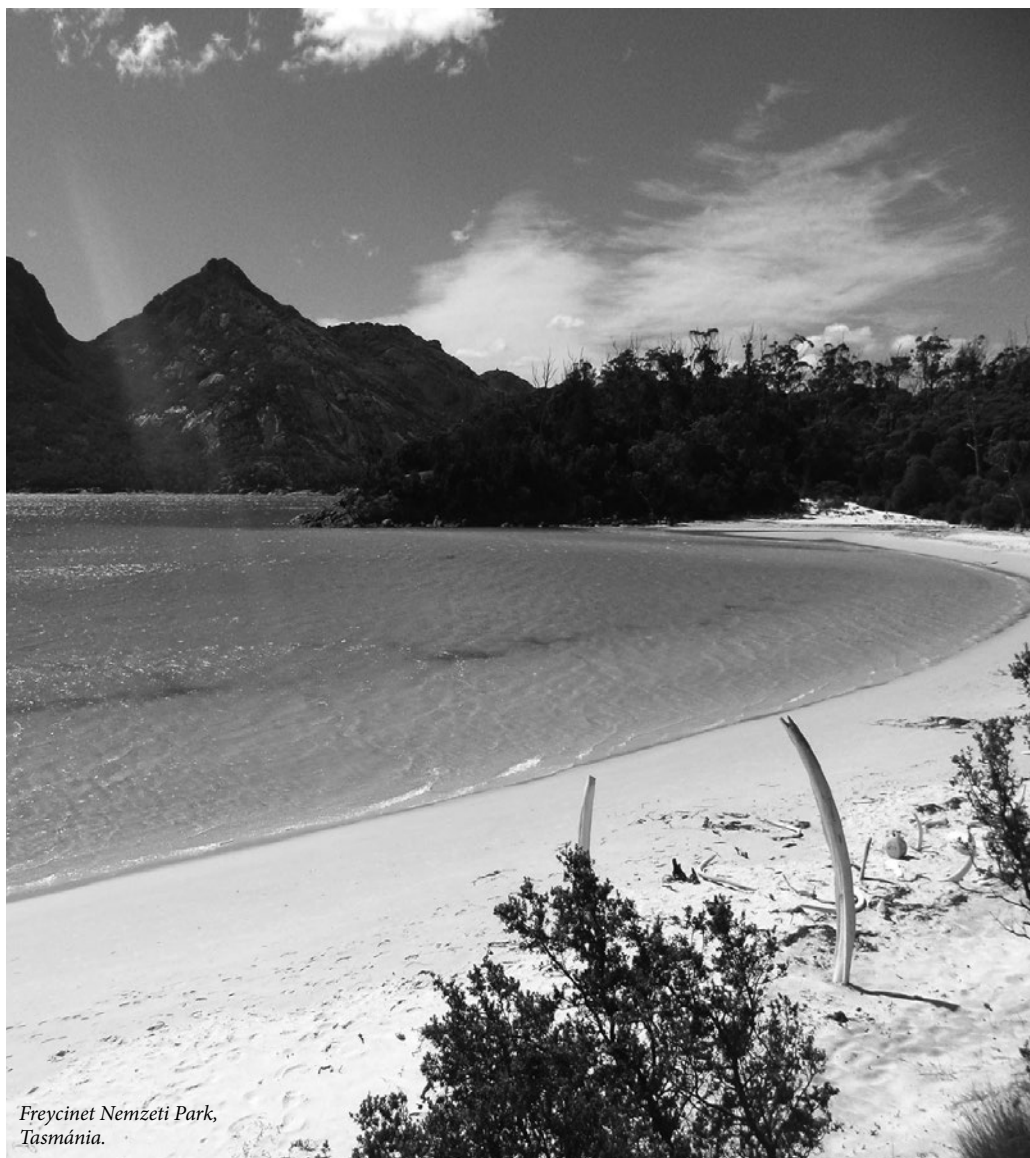




autót, majd a kő alá tegyem be a kulcsot, és akkor ők is nyugodt szívvel túrázhatnak, ameddig csak szeretnének, és én is jól járok.

Mindez a történet kb. másfél óra alatt zajlott le onnantól, hogy újdonsült barátom megállt engem felvenni, odáig, hogy a kezembe nyomta a kocsikulcsát, bízva abban – sőt: *tudva* azt! –, hogy minden a tervek szerint fog alakulni. Fel sem merült benne, hogy esetleg ellopom az autót, vagy elveszek belőle valamit... Költői kérdés: „Ti mikor adnátok oda a kocsitok kulcsát ily módon egy vadidegennek?”

Lehet, hogy ez a fajta bizalom az egyik alapja a kiegyensúlyozott, boldog életnek? Nem tudom. Azt viszont tudom, hogy idős koromban szeretnék hasonlóan fitt, nyitott szellemiségű lenni, mint ez a kedves ausztrál ember, és ennek megvalósításához nem is kell évtizedeket várnom. Legjobb ha már most, itt, ebben a pillanatban erre az „ösvényre” lépek. Utazás közben – mint e példa is mutatja – a megannyi váratlan helyzetben számtalan „tükröt” kaphatunk; s ezeket akár motiváció gyanánt is használhatjuk arra, hogy milyen irányba tereljük az életünket. 



Freycinet Nemzeti Park,  
Tasmania.

Ghymes Péter

# A zen és az inspiráció



Valószínű, hogy mindenkivel legalább egyszer megtörtént, hogy nem tudott „elindulni” a napja. Hiába kávé, nassolgatás, hiába szól akár a rádió, hiába süt a nap. Olyan igazi „rosszkedv” áraszt el.

Egy bizonyos konstellációban velem ez sokszor elő tud fordulni. Csak tétován ülök, járkálógatok, pakolok.

Ilyenkor jól megfigyelhető valami magunkban. Az a pillanat, amikor mégis megmozdul valami, megszületik a motiváció. Ennek sok változata van – az adott időszak feladataitól, érdeklődésemtől, érzelmi állapotomtól függ, merre vezet majd. Valahogy előjön.

Most azonban az a helyzet érdekel jobban, amikor még pont nincs motiváció, nincs akarás, igyekvés, nem fontosak a teljesítések. Ez egy kellemetlen, de letisztult állapot, ahol hosszabb-rövidebb ideig még őszintén állok a lemeztelenedett valóságban. Most könnyebb felnyitni a szelence tetéjét és belenézni. Látom, hogy van bennem elvagyódás ebből a helyzetből. Látom az igyekvést, hogy értelmet adjak az időnek, ami csak telik, telik. Valami okból nem szólal meg semmi. Érzem az ürességet. Forogtam magamban, mint egy gombócot.



Ha ügyelek rá, hogy pótcselekvések, póttérdek-lődések, pótvágyak ne keletkezzenek reakció gyanánt, eltart ez akár egész nap, sőt napokig is. Rálátásom van a csip-csup dolgok hiábavalóságára. Arra, hányszor de hányszor engedtem a csábításnak, csakhogy kikerüljek ebből a sivatagból. Egyről mindig egy-és-félre jutottam. De most nem menekülök. Várok még.

—  
Felteszem magamnak a kérdést:

Mi az, amit igazán, de igazán szeretnél?

Olyan dolog, amit *teljes valód* áhít. – Bármit kérhetsz.

—  
Kis ember, kis vágy. Kis lendület. Kis élet.

De hol van most mindez? Ha visszanezék... – de ez már nem megy.

Nincs visszaút. Választani kell.

—  
Hogy lehet belül ilyen kérdést feltenni? Hogyan tudnám megszólítani „magamat”?

Hol van az a mozdulat, ami kinyitja a titkos ládikát?

Kiskoromban kukás akartam lenni. Kamaszként már bajban voltam, de most – ez valódi penge, éle metsző – az életből mi maradt még hátra. Értelmem cáfol, szívem dobog, tágul a világ, forog a kerék.

—  
Rászánom magamat. Olyan dologra, ami még nem volt. Ami tágra nyílt szemem előtt nem tűnik el. Értelmem növeszttem, hogy el ne tévesszem. Elindulok, és berendezkedem új életre. Csontig hatoló Inspirációval.

„There is no Buddha outside.”  
(Buddha nem kint található.)

Nincs a külvilágban semmi, ami megragadható módon transzcendentális lenne.

Valójában csak az történik velünk, amit belül megteszünk. Magunkban keresünk utakat,

fényt, valamilyen megvilágosodás lehetőségét. Belül érzünk el helyekre és helyzetekbe.

Buddha csak bennünk létezik – ha létezik.

Járjunk utána! Jó, de mikor veszem észre, hogy ez az? Nincs is mihez viszonyítanom!

A felhasznált allegorikus képek fűszerek csupán. Minden keret önmagából készül – a képből.

A keresésben, a kutatásban egy támaszom van – az inspiráció.

Az inspiráció egy belső dolog. Bár látszólag egyes emberek, egyes eszmék, vagy külső tárgyi megnyilvánulások is szerepet játszanak benne, de a lényeg a belső tükröződés. Csak az tud inspirálódni, aki belülről megmozdul – mintegy aktív munkával megjelenít magában valamit, ami belső igényére, egy belső mintázatra reflektál. Tud tematikus és alakatlan is lenni. Azok a dolgok, amik a kutatásban legbenső énünket érintik, úgy inspirálnak, mint a tűz – furcsa „égető” érzéssel jár együtt, ami egy pozitív, felfokozott állapotot eredményez. Ennek kitartása a nem tematikus Inspiráció. Ha a motiváció felől tekintek rá, úgy tapasztalom az inspiráció a szellemi rész, mely az akarattal párosulva lesz motiváció. A racionális gondolkodás formákba önti, és ez indítja a cselekvést.

De mi alakítja ki az inspirációt?

Az inspiráció magyar szóval sugallat – szinonim fogalom a lelkesít, felkelti az érdeklődését,

ihletet ad, stb. – tehát lényegében egy odafordulást, egy mozgósító, gondolatiságban befolyásoló folyamatot képzelünk el ennek hallatán. Mindannyiunknak vannak belső témái. Kis újítások, amin keresztül látjuk a világot, megértjük magunkat. Ha ezzel foglalkozhatunk, vagy találunk valamit a külvilágban, ami ehhez hasonló, akkor bemozdulunk, felfokozódik a figyelmünk – jön az inspiráció. Furcsa dolog, de mintha ez egy önmagába harapó kígyó lenne. Tulajdonképpen egy kettős természetű jelenség. Egyszerre mozzanat és folyamat. Olyan, mint a gyertya lángjának meggyújtása és az égetés egyszerre. Felkelti az érdeklődést és lelkesít. És milyen érdekes, hogy szó szerint belégzést illetve belehelést is jelent a latin nyelvben. Az inspiráció a szellem lélegzése.

A zen gyakorlat az életem minden percében ható és művelhető tevékenység. Hogy történik ez? Szerintem az inspiráció segítségével. És ez nem motiváció. Keresek egy látásmódot, és fenntartom azt. Tudom, hogy ez valahova „előre” visz. Együtt lélegzem a valósággal és a bennem elképzelt szellemi világgal. A képzeletet alakítom, a valóság pedig új arcait mutatja felém. Az inspiráció szimbiózis, megteremti a figyelmet, kiválasztja a tárgyát, és átalakítja önmagát.

A legbelső sugallat – lángolás.



Szeremley Anett szumie festménye

Hagymási Tamás

# A teljesen betelt hagyomány



A hetes szám a hagyományban a teljesség száma. A négyesnek, a földi teljességnek, és a hármastak, az égi tökéletességnek, az öszszege. Hamvas Béla (1997–1968) egyik írásában maga is 7 éves ciklusokba rendezi életét, és próbálja megérteni saját életének történéseit. 50. éve halt meg Hamvas Béla. A 7×7 év után következő év, az 50. év, a teljesen betelt hagyomány.

Hamvas Béla egész életművének a nagy szava is ez: a „Hagyomány”. Ezen ő azt a közös gyökeret értette, ami minden vallásban és minden szent könyvben azonos. Eszerint leglényegét tekintve nem tanított mást Csuang-ce és Herakleitosz, a Tao-Te-King és az Upanisádok, vagy éppen Buddha és Jézus. Emellett állt, és nekünk pedig ennek a teljességét és egységét tanította.

Amivel szemben állt az a „történet” (ahogy ő történelmet hívta), a történet káprázata. Böven kijutott számára a történelemből. Két világháború: már az elsőben egy súlyos testi lelki sérülés,



a másodikban porig bombázott lakás, és teljesen elpusztult az addigi életmű. Az ötvenes évek elejétől egzisztencia vesztés és silentium.

Igen, szemben állt a rendszerrel. Nem csak a háború utáni-val, hanem a háború előttivel is. Nem csak

a kacsingatással hanem a szemforgatással és a hunyorgatással is. Szemben a megalázással, a kifosztással és a díszlépéssel. Szemben az egész 20. századdal és szemben a felvilágosodással kezdődő elhomályosodással. Szemben a szcientifizmussal, de szembe a korrupciós klérussal is.

Ugyan miket is írok! Dehogyan állt ő szemben. Ő kívül állt! De úgy kívül, hogy felette, és úgy felette, hogy az egész dinamikáját megértette, és nekünk is megtanította.

A 70-es 80-as években, amikor nem adták ki Hamvas műveit, egész kis társadalmi mozgalom

indult meg műveinek másolására. Sokan elmesélték azóta, hogy mechanikus írógépen indigóval „átütőpapírral” másolták le könyveit. Egészen hosszú könyveket is! Még a többkötetes Karnevált is! Gondoljunk csak bele, vajon melyik lenne az a mű, aminek a leírására a ma embere sok-sok órát rászánna? Szerintem ez jól jelzi Hamvas műveinek értékét, fontosságát és kivételes helyét a magyar irodalomban.

Müller Péter egyszer azt nyilatkozta, hogy életművének a 80 %-a hiányozna, ha nem lett volna Hamvas. Igen, ezzel valahogy mi, akik olvastuk őt, mind így vagyunk. Nélküle mérhetetlenül szegényesebb lenne a tudásunk. Én a magam részéről egyértelműen Hamvas írásait olvasva jutottam el a zen-hez.

Hamvas aki átlátta szinte az egész hagyományt és annak egységét, egy valamit azonban nem látott. Valamit, ami végig az orra előtt volt: a magyar hagyományt. A magyar hagyományt, amely éppen olyan résmentesen beilleszthető az egyetemes hagyományba mint Herakleitosz szövegei a Tao-ba.

Pedig milyen jó lett volna olvasni egy Hamvas esszét például: Déva váráról. A várról általában mely a magunk bezárkózásának és a mások kizárásának az eszköze és így: szimbóluma. Konkrétan pedig tényleg Déva váráról, aminek a felépítését mint azt a Kőműves Kelemen c. népballedából megtudjuk: aranyért ezüstért vállalták és végül a legdrágábbat kellett adni ezért.

Mostanában voltak néhányan, akik megpróbálták Hamvas Béla szellemi jelentőségét és értékeit kissebbíteni. Nekik talán azt a csan mondást idézhetnénk, hogy: „Nem a Nap hibája, ha a vak az utat nem látja.”

A régi zsidó kutúrában a 7×7 évre következő év volt a „jubileumi év”. Ekkor mindenki adóságát elengedték. Nekünk ezzel az elkövetkezett 50. évvel nem töröltetett el az az adóságunk. Az az adóságunk, hogy Hamvas továbbra is olvasunk, és ami ennél fontosabb gondolatait az életünkben az életünkre alkalmazzuk.

## *A négy bódhiszattva fogadalom*

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

A szenvedélyek kötelékei sokfélék,  
fogadom, hogy mindtől megszabadulok.

A tanítások sokrétűek,  
fogadom, hogy mindet megismerem.

Az út a teljesség elérése,  
fogadom, hogy végigjáróm.



## *Tisztelet a három drágaságnak*

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

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

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



## *Az öt fogadalom*

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







*Ikebana. Készült a Zen Akadémia művészeti kurzusán.*