

# Zen tükrök



22. szám  
2023. nyár

*Felderítem Okinavát*

*Megemlékezés Szung  
Szán zen mesterről*

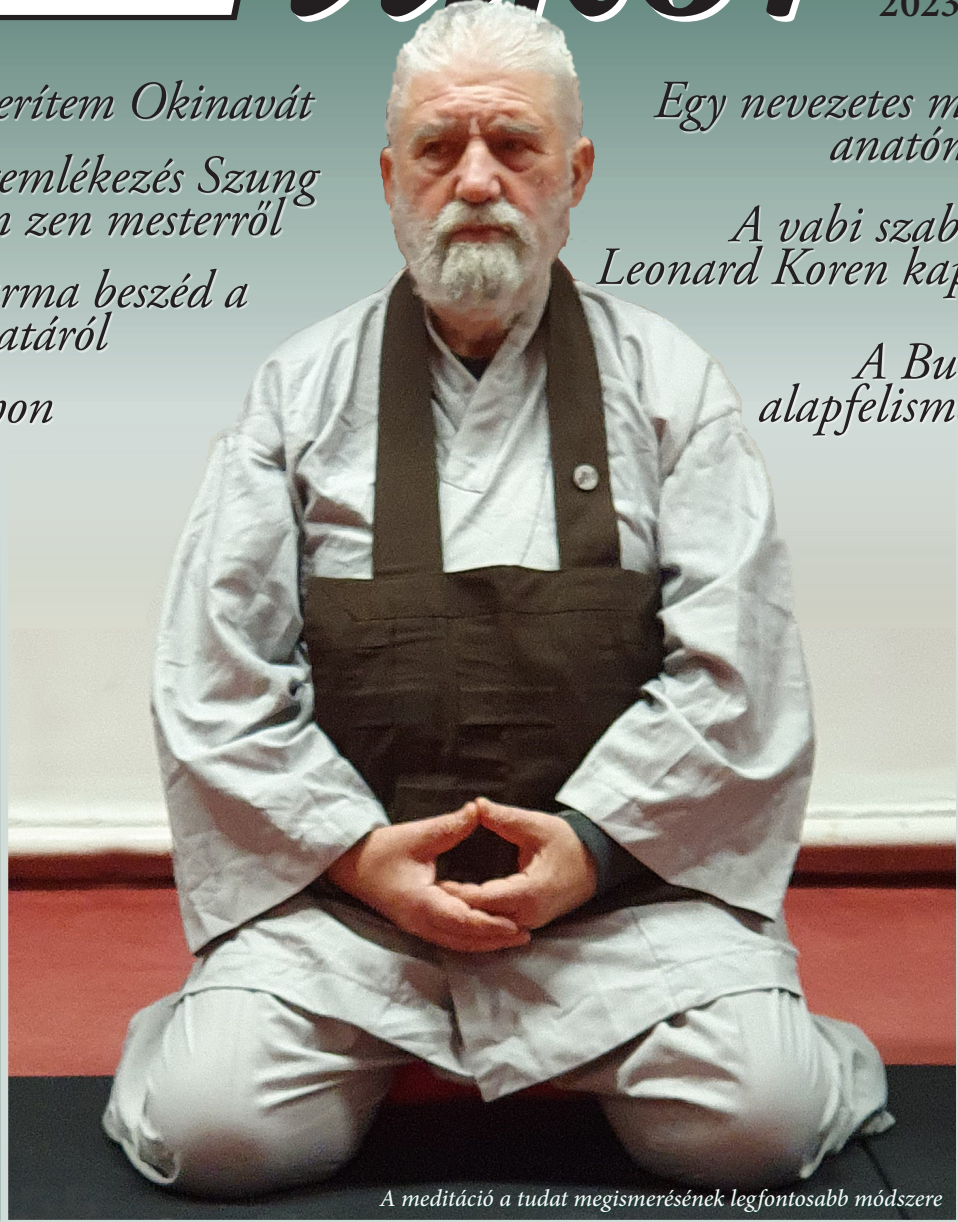
*Dharma beszéd a  
súnjátáról*

*Otthon*

*Egy nevezetes mosoly  
anatómiája*

*A vabi szabiról –  
Leonard Koren kapcsán*

*A Buddha  
alappelismerései*



*A meditáció a tudat megismerésének legfontosabb módszere*

*Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés*

# Zen tükör

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

22. szám  
2023. nyár

DOI 10.56328/ZenTukor.22  
Megjelenik alkalmanként

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

Főszerkesztő:  
Dobosy Antal

Szerkesztőbizottság:  
Ballai Bence  
Károlyfi Judit  
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 NYOMDÁBAN  
készült ([www.printpix.hu](http://www.printpix.hu))  
Felelős vezető: Szakáll Tamás

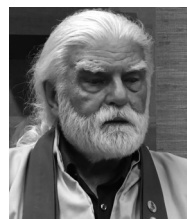
DOI 10.56328/ZenTukor  
ISSN 1218-0726



通玄峰頂人是人間  
道眼望物滿目青山  
蘇松高人之印也

Dobosy Antal

## Vízió



A mai modern életünkben az már tény, hogy létezik másik világ is, és ez egy virtuális világ. De azt, hogy hogyan viszonyuljunk ehhez a világhoz, még nem tudjuk. Tanácstalanok vagyunk, és nem látjuk át, mit is kezdjünk vele, mire jó, mire lehet és mire kellene használni. Tapasztalható, hogy bizalmatlanság, sőt ellenséges érzelmeink is vannak ezzel a virtuális világgal kapcsolatban. Azonban ennek a virtuális világnak óriási jelentősége van abban, hogy modelleket lehet létrehozni, szimulációkat megvalósítani, és így ki tudjuk próbálni azt, hogy egy elképzelés megvalósítható-e vagy nem. Továbbá létre tudunk hozni olyan világokat is virtuálisan, amelyek a valóságban még nincsenek, de amelyeket meg akarunk valósítani. A mai modern élethelyzetünkben a minket körülvevő világot nem elfogadni kell és nemcsak alkalmazkodni kell hozzá, de azt kellene tudatosítanunk, hogy mi magunk, az emberi tevékenységünkkel hoztuk létre, tartjuk fenn, és látnunk kellene azt is, hogy a mi kezünkben van az, hogy hogyan építjük ezt a világot a továbbiakban. Tudatosítani kellene azt, hogy képesek vagyunk alakítani, és vannak eszközeink is hozzá. Továbbá igen fontos lenne az is, hogy a világszemléletünkben és a vallásunkban központi szerepet kapjon annak az elképzelése, víziója, hogy milyen világot szeretnénk megvalósítani. Annak kellene a központban lennie, hogy milyen víziókn van a jövőről, milyen elképzelésünk, tervünk és látomásunk van a jövőbeli emberi létről. Hogyan gondolkodunk arról, milyen legyen ez a világ, azaz hogyan szeretnénk élni a jövőben. Ezt a problémát kell tudni megoldani, és képesnek kellene lennünk arra, hogy ehhez a virtuális világot is segítségül vegyünk, ami, ha jól használjuk, segít megoldani ezt a kérdést. Ma már nem az a legfontosabb, hogy alkalmazkodunk egy adott világhoz, és nem azzal kell foglalkoznunk, hogy ez lehetséges-e, hanem azzal, hogy ezt a mai világot hogyan alakítsuk át, hogyan építsük tovább, hogyan valósítsuk meg vízióinkat, elképzeléseinket. Megtehetjük, hogy először felépítünk egy virtuális világot, virtuális szereplőkkel együtt. Így az emberiség erőforrásait takarékosan felhasználva modellezhetjük elképzeléseinket, működtethetjük és korrigálhatjuk a modellt, hogy életképebb legyen, abból a célból, hogy egyszer megvalósítható legyen valóságosan is. Azonban az egész virtuális világ léte teljesen haszontalan lenne, ha nincs egy víziónk arról, hogy mit szeretnénk. Ezért a mai modern emberiség legfontosabb feladata az kell legyen, hogy megalkossa a saját jövőképét! Világossá kell tennünk azt, hogy milyen világban szeretnénk élni és hogyan! Ez a felismerés egy igazi megvilágosodás lenne!

## Tartalom

<i>Bevezető</i>		<i>Életrajz</i>	
Vízió • Dobosy Antal	1	2	Iván Csilla • Megemlékezés Szung Szán zen mesterről
<i>Esszé</i>			<i>Tanulmány</i>
Viszket a hátam • Dobosy Antal	36	15	Dobosy Antal • A Buddha alapfelismerései
Földtől az Égig • Hagymási Tamás	50	4	Dobosy Antal • A levegő mindenkié
<i>Művészet</i>		7	Gáncs Nikolasz • Az üresség üressége – A Szív-szútra
Gondolatok az ikebanaról • Katkits Judit	44	27	Kenéz László • Egy nevezetes mosoly anatómiája
A vabi szabiról • Varsányi György	37		<i>Útleírás</i>
<i>Dharma-beszéd</i>		19	Kengyel Tímea • Felderítem Okinavát
Dharma-beszéd a súnjataról • Dobosy Antal	41		
Otthon • Jan Sendzimir	46		

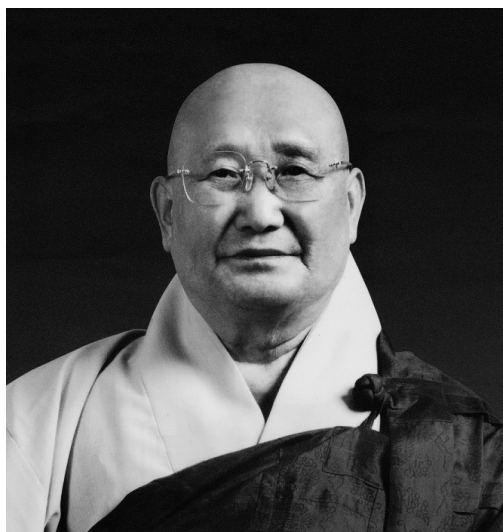
Iván Csilla

# Megemlékezés Szung Szán zen mesterről



A zen nyugati elterjedésének jeles képviselője volt Szung Szán zen mester, a koreai buddhizmus csogje rendjének 78. pátriárkája. A csogje rend a legfontosabb és legnagyobb rend Koreában. 1356-ban a Kilenc Hegy Zen Iskoláinak egyesítésekor hozták létre. Szung Szán mesterétől, Ko Bongtól 22 évesen kapott tanátadást, így ő lett Korea legfiatalabb zen mestere.

1927-ben született Szön Csonban, Észak-Koreában, protestáns keresztények gyermekeként. Koreában akkoriban szigorú japán katonai uralom volt, emiatt 1944-ben csatlakozott a földalatti függetlenségi mozgalomhoz, de a japán rendőrség elfogta, és néhány hónap múlva épphogy megmenekült a halálos ítélettől. Börtönből való szabadulása után két barátjával, szülőktől lopott pénz (néhány ezer dollár) segítségével átszöktek a mandzsu hatá-



ron, abban reménykedve, hogy csatlakoznak a Szabad Koreai Hadsereghez, de ez megghiúsult. A háború utáni években a Dong Guk Egyetemen, Dél-Koreában, nyugati filozófiát tanult. A közéleti helyzet ekkor elég zűrzavaros volt, és

rádöbbsent arra, hogy sem egyetemi tanulmányain keresztül, sem politizálva, embertársain nem tud segíteni. Így leborotválta a haját, majd a hegyekbe ment, megfogadva azt, hogy addig nem tér vissza, míg el nem éri a teljes igazságot.

Kungfu-ce tanait három hónapig tanulmányozta. Később egy szerzetes barátja, aki egy kis templomban élt, megismertette vele a Gyémánt Szútrát. „Minden dolog, ami megjelenik ebben a világban, mulandó. Ha úgy tekinted a megjelenő dolgokat, mintha sosem jelentek volna meg, akkor ismered az igazi éned.” A következő néhány hét alatt még több szútrával foglalkozott, aminek hatására megfogalmazódott benne, hogy buddhista szerzetes lesz, és 1948 októberében megkapta felavatását. Mivel már értette a szútrákat, érdeklődése a gyakorlás felé fordult és még magasabb csúcsok felé törve, kissé feljebb költözve, tíz nappal a felszentelése után megkezdte száz napos énekítő elvonulását a Vongakszán-hegyen (Tökéletes Megvilágosodás hegye). A nagy dharanit, a buddha tudat mantráját napi húsz órán át énekelte. Többször naponta jéghideg fürdőt vett, és csak szárított és porrá tört fenyőtűleveleket fogyasztott. Szigorú gyakorlatai közepette sokszor merültek fel benne kételyek azzal kapcsolatban, hogy jól döntött-e, nem lenne-e számára megfelelőbb, ha a megvilágosodás fokozatosabb útját választaná, mint a japán szerzetesek, feleséggel, és boldog családi életet élne. Összesen kilenc alkalommal csomagolt ilyenkor este össze, de reggelre meggondolta magát. Éjszakánként borzalmas látomásai voltak, vámpírok settenkedtek mögé és hideg ujjakkal nyakon ragadták, démonok ijesztgették a sötétben obszcén mozdulatokkal, hatalmas bogarak rágcsálták a lábát, tigrisek és sárkányok álltak előtte ordítva. Léte állandó rettegés volt. Egy hónap után ezek a látomások gyönyörű víziókká formálódtak, megjelent a Buddha, és szútrát tanított neki, vagy bódhiszátvák jelentek meg pompás

öltözékükben, és azt mondták neki, hogy a mennybe fog jutni. Máskor, mikor kimerülten összezsuklott, Kvánszéum Bószál felébresztette gyengéden. A nyolcvanadik nap végére megerősödött és zöld színűvé vált a túlevelektől. A századik napon, amikor kint énekelt és ütötte a moktakot, egyszerre teljesen eltűnt a teste, és a végtelen térben találta magát. A moktak ütésekét és a saját hangját is csak messziről hallotta. Egy darabig ebben az állapotban időzött. Amikor visszatért a testébe megértette, hogy a sziklák, a folyó, minden amit látott, minden amit hallott, minden az ő igazi énje volt. Minden dolog pontosan olyan, amilyen. Az igazság éppen ilyen. Azon az éjszakán nagyon jól aludt Szung Szán. Következő reggel, miután felkelt, egy ember sétált a hegyi úton, majd néhány varjú rebent fel egy fáról. Majd ezt a verset írta:

„Az út a Vongakszán-hegy csúcán  
nem a jelen út  
A hátizsákkal kapaszkodó ember  
nem a jelen ember  
Léptei áthatják a múltat és a jelent  
Kipp-kopp, kipp-kopp  
Varjak egy fáról:  
Kárr-kárr-kárr”

Miután lejött a hegyről, ellenőriztette Ko Bong zen mesterrel a tudását. Odament hozzá a moktakkal, és megkérdezte:

– Mi ez?

Ko Bong elvette a moktakot, és válaszul megütötte.

Szung Szán ezután ezt kérdezte:

– Hogyan gyakoroljam a zent?

– Egy szerzetes egyszer megkérdezte Dzsódszú zen mestert: „Mért jött Bodhidharma Kínába?” Dzsódszú azt válaszolta: ”Fenyőfa az udvaron”

– Mit jelent ez? – kérdezte Ko Bong.

Szung Szán értette, de nem tudta, hogyan válaszoljon.

– Nem tudom – felelte.

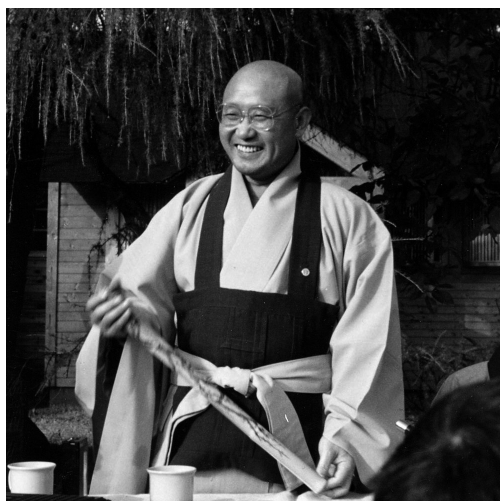
Majd Ko Bong azt mondta.

– Csak tartsd meg ezt a nem tudom tudatot! Ez az igazi zen.

1949. január 25-én Szung Szán megkapta a tant Ko Bongtól, Ko Bongnak ez volt az egyetlen tanátadása, a szertartás után ezt az eligazítást adta:

– A következő három évben csendben kell maradnod. Szabad ember vagy. Ötszáz év múlva ismét találkozunk.

A csogje rend megújításának szentelte magát a három év csendes meditáció után, Tokióban és Hongkongban templomokat alapított. Majd első koreai zen mesterként 1972-ben az Egyesült Államokba ment, itt élt. Hogy megélhetését finanszírozza, egy koreai tulajdonú mosodában mosógépeket javított. Nem sokkal később a közeli Brown Egyetem hallgatói kezdtek hozzá járni, tanításokat adott, és még ebben az évben megalapította a Providence Zen Központot, később ez több mint száz zen központ centrumává vált széles e világban, Észak- és Dél-Amerikában, Ázsiában, Afrikában, Ausztráliában és



Európában. A Kwan Um School of Zen egy zen központokból és csoportokból álló nemzetközi iskola, melyet 1983-ban alapított Szung Szán mester. Az iskola főtemploma a Providence Zen Központban található. 1979-ben a központ providance-i helyéről Cumberlandbe (Rhode Island) költözött. Az iskola stílusa a rinzai zen iskola és a koreai budhizmus megszokott rituáléit ötvözi, reggeli és esti szertartásai pedig a Huayan és a Tiszta föld buddhizmusának elemeit tartalmazzák. Bár az iskola a koreai csogje rend zászlaja alá tartozik, az apát a nyugatiak igényeihez alakította, így vált a Kwan Um Zen Iskola a nyugati világ legnagyobb zen iskolájává. 2004-ben bekövetkezett haláláig közel 40 zen központot hozott létre.



Dobosy Antal

# A levegő mindenkié



**K**öhögők. A margarinos kenyér kissé morzsálékos volt, és valahogy beszippantottam egy morzsát, és az irritálja a torkomat. A legjobb módszer ahhoz, hogy a morzsa gyorsan visszajöjjön a légszóból az, ha köhögünk. Hát nem különös, hogy a természet ezt találta ki arra, hogy megszabaduljunk a légszobé került idegen anyagoktól? Ez így rendben is volna, de mi a köhögés? A válasz egyszerűnek tűnhet. Nos, a levegőt a tüdőből nagy erővel kipréselő mozgás, ami azt eredményezi, hogy a nagy sebességű levegő a morzsát kisodorja a légszóból.

A köhögés kapcsán lehetőségem nyílik, hogy bemutassak egy tudatfolyamatot, egy gondolkodási stílust, egy kíváncsiságra készítő motívációt. A következőkben igyekszem leírni ezt a folyamatot.

A köhögéshez levegő szükséges! Ez a felismerés felkelt bennem egy igényt, annak az igényt, hogy áttekintsem, mi mindenre használja a levegőt az élővilág és az ember. Igényt arra, hogy végiggondoljam a levegő szerepét itt a Földön, az életterünkben. Ha már van levegő, mire használja az élővilág?

Elsőnek említem a levegő életfenntartó szerepét. Azt gondolom, hogy ez a legfontosabb és legalapvetőbb funkciója. A levegőnek az oxigéntartalmát használjuk az élethez. Amikor belélegezünk, ennek energiáját hasznosítjuk, és közben átalakítjuk széndioxiddá, amit aztán kilehelünk. Más élőlények ezt a széndioxidot használják, ebből kinyerik a szén, és oxigént készítenek. Ez azt jelenti, hogy a levegő oxigéntartalmát az élőlények tartják fenn. De ebből az is következik, hogy az élet és az oxigén, az élet és a levegő az együtt jár! Egymást feltételezik. Látnunk kell, hogy a levegő mindenkié, minden élőlényé!

A biológiai folyamatokon kívül meg kellene nézni azt, hogy milyen más felhasználási területe van a levegőnek. Tudjuk, hogy az élőlények egy része helyváltoztatásra is használja a levegőt. Megtanultak repülni. Megtanulták a levegő sűrűségét használni arra, hogy egyik helyről a másikra eljussanak távol a földfelszín-

től, nagyobb magasságban. Repülő élőlények a madarak rovarok és sok más kisebb nagyobb állat is. Már maga a repülés ténye is érdekes, de az is, hogy sokféle típusa van, sokféle technika létezik. Az külön érdekes történet, hogy az ember, aki ugyan eredetileg nem tudott repülni, de létrehozott olyan eszközöket magának, a madarak példája nyomán, hogy lehetővé vált számára a repülés repülőgépek, léghajók és más eszközök segítségével. A levegő lehetővé teszi, hogy az élőlények eljussanak az egyik helyről a másikra.



De vizsgálódjunk tovább! A repülésen túlmenően a levegőnek milyen tulajdonságát használják még az élőlények? A mozgás a levegőben sajátos nyomásváltozással jár, és ez a hatás eléggé messzire eljut a térben. A levegőnek ezt a nyomásváltozását hangként is érzékeljük. A hangnak kommunikációs szerepe van. A levegő, mint közvetítő közeg, mint információs csatorna hihetetlenül fontos. Ha valami mozdul, akkor ez a valami rezgést kelt, és ez a rezgés eljut egy bizonyos távolságra. Egy másik élőlény ezt képes érzékelni, és számára ez azt jelenti, hogy van valami ott nem túl messze a térben. Az a valami vagy jön, vagy megy, egyszóval mozog. Az a képessége az élővilágnak, hogy a levegő segítségével érzékelni képes a másikat, segít a vadászatban, az élelemszerzésben, de a préda esetében a védekezésben is.

De a levegőben terjedő rezgéseknek van egy másik felhasználása is. Lehet ezt aktívan is használni. Kifejlődtek hangadó szervek, amelyek képesek szándékosan megrezgetni a levegőt. Ilyen képességgel rendelkeznek a madarak, amik énekelnek, a tücskök, amik ciripelnek és sok más élőlény. Az ember beszéde is a levegő rezgésein alapul. Az aktív hangadás információt közöl a másik fajtársnak, vagy esetleg az ellenségeiknek. Lehet használni védekezésre, lehet használni támadásra. A hangadás képességének a segítségével egy lény, de ily módon az ember is, igen összetett információátvitelre képes. Attól függően, hogy a hangadó szerv mennyire differenciált. Egyes madaraknak és állatoknak szinte mindenféle hang képzéséhez alkalmas hangadó szervük van. Vannak állatok, amik szinte minden hangot képesek utánozni. De az ember is képes hihetetlenül sokféle hang kiadására.

Az emberi beszéd is a levegő rezgésén alapul. Nem kell hangsúlyozni azt, hogy a beszéd az emberi világban mennyire fontos. Ez az egyik alapja annak, hogy emberré tudtunk válni, hogy az ember társadalomban képes élni. Az, hogy az ember ezt a magas intelligenciát elérte, ahhoz a hangadás, a beszéd és a levegőnek ily módon való felhasználása alapvetően szükséges volt. Levegő nélkül nem lett volna civilizáció sem.

Természetesen a beszéd feldolgozásához egy speciális hallószerv is szükséges, de a beszédhang értelmezésében az agyunknak is fontos szerepe van. A hang értelmezése függ attól, hogy mennyire differenciáltan tudjuk megkülönböztetni a hang jellegét és a részeit. Így nemcsak a beszéd jellegét érzékeli az emberi hallás, hanem az információ-tartalmát is. Nem mindegy, hogy egy szóban a hangok milyen sorrendben hangzanak el. Nagyon mást jelent az „atka” szó, mint az „akta” pedig csak két hang sorrendjében különböznek. És persze érdemes tovább gondolni bonyolultabb hangkapcsolatok esetére. Ezeket a finom különbségeket az idegrendszer, az agyunk képes érzékelni, kiértékelni és megkülönböztetni. Ez a működés magasabb rendű agyi képességet, bonyolultabb agyi szervezettséget igényel.

Egy különleges felhasználási módját a levegőnek érdemes megemlíteni. A levegő hasznosítására különleges példa, amikor megfújunk

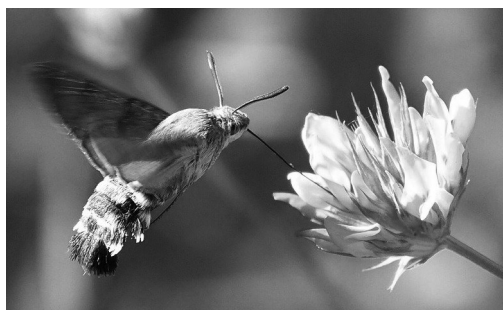
egy sípot, vagy megpengetünk egy húrt. Így jön létre a zene, ami az emberi kultúrában egy különleges jelenség. Úgy tűnik, nem információt továbbít, inkább művészi tevékenység. Az ember képes hangszereken játszani vagy énekelni. A hang magasságával és a dallammal érzelmeiket kifejezni. A zene, a muzsika az emberi társadalomban egészen különleges helyet foglal el.

Természetesen a levegőnek van más funkciója is. Ilyen például a páratartalma, a levegő víztartalma, ami a Föld időjárásában nagyon nagy szerepet játszik. A meleg elpárologtatja a vizet, az felkerül a levegőbe felhők formájában, majd máshol leesik, és így kialakulnak a folyók, a tavak és a tengerek, amik így vízutánpótláshoz jutnak. Ez a körfolyamat az időjárásban, a meteorológiában igen fontos jelenség. A levegő önmagában is el tud mozdulni, és ez a mozgás a szellő, a szél, a vihar és egyéb időjárási jelenség. Ez a mozgás az egyik helyről a másikra el tudja juttatni a csapadékot, a vizet, ami az élethez rendkívül fontos. A víz a másik olyan anyag, ami az életet fenntartja itt a Földön. Nagyon kevés olyan lény van, sőt lehet, hogy nincs is, amely nem igényel vizet az életéhez. A levegő tehát abban is szerepet játszik, hogy elosztja a nedvességet, a vizet a különböző életterületek, élőhelyek és ökoszisztémák számára.

A levegő a test hőmérsékletének szabályozásához is hozzájárul. Így például a levegőt használja az ember arra, hogy a test hőmérsékletét, stabilitását biztosítsa. Ha túlságosan felforrósodik, felmelegszik az emberi test, akkor izzadással válaszol, vizet választ ki a bőrfelületre. Ami önmagában még nem hűtené jelentősen a testet, de azzal, hogy a mozgó levegő elpárologtatja ezt a nedvességet a bőrfelületről, azzal nagymértékben hőt von el a testtől, így segít ez a folyamat a test hőmérsékletének normál szinten való tartásában. Vannak élőlények, állatok, amik másképp használják a vizet a testhőmérséklet stabilizálására, így például a kutyák a lihegéssel oldják meg ezt a feladatot.

A levegő nem csak a rezgés, a hullámmozgás segítségével képes információt közvetíteni egyik helyről a másikra, hanem kémiai anyagok szállításával is. Túlmenően a légkör víztartalmának szállításán, ami az élethez igen szükséges, az egyes élőlények kémiaiilag is kommuni-

kálnak egymással. Ez a kémiai kommunikáció a fajtársak egymásra találását vagy egymás jelenlétének megállapítását is szolgálja. Nagyon sok élőlény, amelyik például nem tud hangot kiadni, kémiailag kommunikál egymással, így hívja magához a másik nemet. A szaporodás által a faj így fenn tud maradni. De a táplálék jelzésére is használják az élőlények a kémiát. Például a virágok a méhekkel így kommunikálnak. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a kémiai anyagok szállításában és elterjesztésében a levegőnek milyen komoly szerepe van. Jelentősen hozzájárul az élet és az életfolyamatok fenntartásához.



Földi viszonylatban a levegőnek van még egy nagyon fontos funkciója. Ez pedig az, hogy szűri a napfényt, ami az energiát juttatja a Föld felszínére az élővilág számára. Szerepe van abban, hogy melyik részét engedi át a spektrumnak és milyen mértékben. Vannak a napsugárzásnak káros összetevői is, ezek nagy energiájúak, és így az élővilág sejtjeit roncsolják. Ezeket a levegő nagyrészt kiszűri, nem engedi, hogy eljussanak a földfelszínre. Ezért fontos a levegőréteg vastagsága, és az, hogy milyen anyagokat tartalmaz. A levegőnek stabilizáló szerepe van a földi élővilág energia-ellátásában és a létfeltételeinek biztosításában. A napfényt elsősorban a növények tudják hasznosítani. A növények az élővilágnak az a része, amelyek klorofillel rendelkeznek, egy olyan biológiai anyaggal, ami képes a napfény energiáját kémiai energiává alakítani, és ennek az energiának a segítségével a saját szervezetüket fölépíteni. Az élőlények másik része pedig az így felépített élővilágot hasznosítja a maga számára. Ezek azok a lények, amelyek nem képesek közvetlenül a napfényből kémiai energiát előállítani. Ilyenek

az állatok, ilyenek a gombák és bizonyos baktériumok. Az ember is ezek közé tartozik. Így az életünkhöz a növények energiaátalakítási képességére szükségünk van.

És most felteszem magamnak is a kérdést. Mire használom én a levegőt? Persze a légzésre, de ez az alap. De mire még? Nyár van, meglehetősen meleg, ülök a szobámban és bekapcsolom a ventilátort. Így ki lehet bírni a 27 °C fokot, és cselekvőképes maradok. Később valami kis rovar, talán egy hangya mászik a kezemen. Gyorsan lefújom magamról, engem ne csiklandozzon. Délután volt egy kis időm, így elővettem a sakuhacsi hangszeremet, és játszottam rajta egy órát. Jólesett gondtalanul improvizálni, és játszani a dallamokkal. A sakuhacsin való játék segít ki kapcsolni a gondolataimat, így sokkal könnyebb utána a szellemi munka. Másnap el kell mennem itthonról. Megnézem hát az időjárás előrejelzést. Holnap szeles idő lesz, ki kell készítenem egy kabátot. A következő nap átjön hozzám egy barátom. Beszélgetünk. Vajon az a levegő, amit a beszélgetésre használok, hogyan hasznosul? Semmitmondó csevegésre, értelmetlen vitakozásra, üres fecsegésre vagy fontos felismerések közlésére, tudás és ismeret átadására? Vagy netán inspirációt kívánok kelteni egy fontos tevékenység elvégzéséhez? De a beszélgetés arra is irányulhat, hogy egy tudati tevékenységet, egy tudati mozdulatot élőben megmutassak. Hogy megmutassam azt, hogy hogyan foglalkozom egy felvetett témával. Hogy megmutassam azt, hogy mit tudok kezdeni egy éppen felvetődő problémával. Hogy milyen komplex látásmódra van lehetőség bármely téma kapcsán.

Már nem köhögök. Néhány órával ezelőtt az a fránya kenyérmorzsa elindított bennem egy felismerési folyamatot! E folyamatnak eredményeként keletkezett ez a tanulmány. Egy tudatfolyamatnak a verbális leírata. A folyamat maga nem leírható, csak az a hatás közölhető, amit a nyelvi közegben eredményez. A tudatfolyamat ezután is rejtély marad, de azért felteszem a kérdést, vajon az olvasónak sikerül-e kitalálni, felépíteni és élővé tenni magát a tudatfolyamatot a leírtak alapján? Jó lenne, ha mégis megpróbálná létrehozni azt, aminek a leírata ez a fenti írás! Ha sikerül, akkor majd elmondhatjuk, hogy együtt gondolkodtunk!



Gáncs Nikolasz

# Az üresség üressége

## Gondolatok a Szív-szútráról



### Maka hannja haramita singjó Buddha tanításai tökéletes bölcsessége szívének szútrája

Kannon bódhizattva a mély tökéletes bölcsesség megvalósításakor észreveszi, hogy az öt alkotóelem üres.

Ezzel megszabadul minden szenvedéstől és csapástól.

Sarisi, a forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától, vagyis a forma üresség, az üresség forma. És ugyanilyen az érzés és érzékelés, akarat és a tudatosság is.

Sarisi, minden dolog üresség természetű. Nem születő és nem megszűnő, nem szennyezett és nem tiszta, nem növekedik és nem csökken. Ezért az ürességben nincs forma, nincs érzés, érzékelés, akarat, tudat(osság). Nincs szem, fül, orr, nyelv, test és gondolkodás, nincs szín, hang, szag, íz, tapintás és tudati folyamat sem. Nincs látható világ, továbbá nincs a gondolkodás világa sem.

Továbbá nincs nem-tudás, nincs a nem-tudásnak vége sem. Továbbá nincs öregség és halál, továbbá nincs öregség és halál vége (sem). Nincs szenvedés, összegyűjtés, megsemmisítés, út. Továbbá nincs tudás, nincs annak megszerzése, ezért nincs, amit meg lehetne szerezni.

A bódhizattva a tökéletes bölcsesség következtében. Tudatában nem tisztátalan vagy akadályozott, nem tisztátalan vagy gátolt, (ezért) nincs félelemben, eltávolodott teljesen minden egyes felforgató gondolattól és álomtól, beteljesítette a nirvánát. A három világ összes buddhája a tökéletes bölcsesség következtében megszerezte a páratlan és tökéletes megvilágosodást. Ezért ismerjük meg a tökéletes bölcsességet. Ez a nagy szellemi mantra, ez a nagy fényesség mantra, ez a legfelsőbb mantra, ez az utolérhetetlen mantra. Képes eltávolítani minden szenvedést, (Valóban) van tartalma, nem üres. Ezért a tökéletes bölcsesség mantrájának hirdetése, azon tanítás kimondása (hogy):

Gjatej, gjatej, haragjatej, hara szó gjatej, bo dcsi szovaka. Hannja Shingjó.

A kötődésektől mentes tudat, a nem-ragaszkodás állapotának felmutatása, a semmit sem keresés ábrázolása, vagyis a *musotoku* 無所得 sejlik fel a Szív-szútra soraiban. A radikális tagadás gyakorlásának példájával találkozunk a szövegben. Tekinthejtük akár egy intellektuális tanításnak is, amit hüen tükröz az a tény, hogy éppen Sáriputra, japánul Sarisi 舍利子 az, akit Kannon 觀音菩薩, az együttérzés és könyörület bódhizattvája megszólít. Mint ismeretes, Sarisi az, aki Buddha tanítványai közül a leginkább intellektuális tulajdonságokkal rendelkező, és már gyermekkorában figyelemre méltó intelligenciáról tanúbizonyságot tevő tanítvány. Mivel Kannon, az együttérzés bódhizattvája, Sarisi pedig a bölcsességet szimbolizálja, így Desimaru Tajszen (弟子丸 泰仙,

1914-1982) szavait idézve azt is mondhatjuk, hogy a Szív-szútra együttérzéssel hatja át a bölcsességet.

A szövegben megjelennek Buddha tanításainak alapvetései, mint a *mudzso* 無常, miszerint „minden átmeneti”, a *muga* 無我, vagyis minden „éztelen”, és a *kú* 空, miszerint minden dolog „üresség” természetű. A tanítások nagyon egyszerű kijelentés formában jelennek meg, jelentésük azonban mély és összetett.

Maka hannja haramita singjó 摩訶般若波羅蜜多心經 hangzik japánul a szútra címe. Az első szó a *maka* 摩訶 jelentése „nagy”. A *maka* konkrét, szótári jelentését külön kell választani attól, ahogy a Szív-szútra szövegében megjelenik. *Hakuin Ekaku* (白隱 慧鶴, 1686-1769) zen mester annyit fűzött hozzá ehhez a szóhoz,

hogy ez a nagy valami olyan, amihez fogható nincs az egész univerzumban, nem lehet róla sem azt mondani, hogy tágas lenne, sem azt, hogy hatalmas. A *maka* nem kicsi és nem nagy, túl van azon, hogy bármilyen módon fogalmilag meghatározzuk. Mindent átfogó, független az én-től, tértől, vagy éppen az időtől. Forma nélküli, ami kitölt mindent. A *maka* olyan nagyság, aminél nincsen nagyobb.

A második szó a *hannja* 般若, ami „bölcsest” jelent. Ez nem pusztán a hétköznapi értelemben vett bölcsesség, nem nyelvi, nem világi, sőt nem is valamilyen metafizikai bölcsesség. Ez az, amivel mindannyian rendelkezünk és mindannyiunkban hibátlanul, tökéletesen megtalálható. A nyelv az az eszköz, ami a belátáshoz vezet, a belátás pedig a valóság megértéséhez visz közel. A *hannja* a *kú*, az üresség közvetlen kisugárzása. Ilyen formában a *maka hannja* az ürességből áradó végtelen bölcsesség, amit a *musotoku* segítségével érhetünk el.

A *haramita* 波羅蜜多 (páramitá), vagyis „elérjük a túlsó partot”. A Szív-szútra tartalmazza azt a bölcsességet, ami által elérjük a túlsó partot. Hol van ez a túlpart? A megvilágosodás partja, a relatív, illuzórikus világ szenvedéseivel szemben felsőbb túlsó part. Minden kettősségen túl van, ahol meghaladásra kerül a dualitás, és ahol képessé válunk mások üdvéért dolgozni. Ez a legkiemelkedőbb gyakorlás.

A *singjó* 心經 annyit tesz, mint a „szútrák lényege”, vagy az „alapvető szútra”. A *sin* 心, vagyis „szív”, vagy „tudat” jelentése mellett magába foglalja a „lényeg”, a „központ”, „valaminek a legtitkosabb része” gondolatát is. A *gjó* 經, amit szútraként fordítunk, az írásjegyek részeit lefordítása alapján lehet a „fonal élő áramlata”, az élet folyama, „ami összeköt”, „ami vonz”, egy módszer, az ösvény, az Út maga.

*Kannon bódhiszattva a mély tökéletes bölcsesség megvalósításakor észreveszi, hogy az őt alkotóelem üres. Ezzel megszabadul minden szenvedéstől és csapástól.*

*Kannon* (vagyis Avalókitésvara) az a személy, aki elérte a megvilágosodást és a teljes szabadságot, aki az érzékek világa felett örökös, látja és hallja a világ szenvedéseit, és mély együtt-

érzéssel fordul mindannyiunk felé. Feladata mindannyiunk megmentése, és az, hogy elvezzessen minket az igazi szabadsághoz.

*Kannon* az együttérzés bódhiszattvája, egy megvilágosodással bíró lény, a Három Tiszta Föld Bölcs egyike, a buddhista világ talán legismertebb bódhiszattvája. Alakja *Amida* Buddhához 阿彌陀仏, a Nyugati Tiszta Föld buddhájához kötődik, az ő kísérőjeként jelenik meg. Az ábrázolásokon jól felismerhető arról, hogy „koronáját” egy kis Buddha alak, maga *Amida* Buddha díszíti. Habár Indiában ifjú férfiként ábrázolják, Kínában és Japánban is női alakban jelenik meg. A Lótusz-szútra tanítása szerint harminchárom formában tud megjelenni, hogy megmentse a szenvedőket a különféle létbirodalmakban.

*Kannon* könyörülete és együttérzése végtelen. A Lótusz-szútra 25. fejezete a következőket írja erről: Ha az élőlények, akiket az érzéki vágyak tartanak hatalmukban, a tudatukban megőrzik és tisztelik a bódhiszattvát, aki a világ kiáltásainak figyelője, megszabadulnak a szenvedélyeiktől. Ha azok, akik hajlamosak a haragra és a lobbanékonyagra, a tudatukban megőrzik és tisztelik a bódhiszattvát, aki a világ kiáltásainak figyelője, megszabadulnak a haraguktól. Ha azok, akiket a káprázatok tartanak fogva, a tudatukban megőrzik és tisztelik a bódhiszattvát, aki a világ kiáltásainak figyelője, megszabadulnak a káprázatoktól.

*Kannon* bódhiszattva kérése és tanítása az, hogy minden szenvedő lény felé forduljunk együttérzéssel. Az együttérzés rendkívül fontos és központi „erény” a buddhista tanításokban. A japán *dzsihi* 慈悲 kifejezés nagyon beszédes. A *dzsi* (*maitrí*) „örömet és boldogságot ad” értelemmel bír, a *hi* (*karuná*) „eltávolítja a fájdalmat és a szenvedést” jelentést hordoz. Így érthető a *szan'en no dzsihi* 三縁の慈悲, vagyis a három tárgyból fakadó együttérzés, ami: az érző lények érzékeléséből felkelő együttérzés, az érző lények megfigyeléséből fakadó együttérzés, és az üresség felismerése által felébredő együttérzés. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az érző lényekkel kapcsolatos együttérzés, a valóság teljes természetéből fakadó együttérzés, és bármiféle konkrét dologra való hivatkozás nélküli együttérzés. Az első azért kél fel, mert

般若波羅蜜多心經

A Szív-szútra címsora  
(Gáncs Nikolasz kalligráfija)

látjuk az érző lények szenvedését, gyötrelmeit. A második azért kél fel, mert gyakorolva a Négy Nemes Igazság tanítását, belátjuk a kapcsolatot ok és okozat között, tudatunk elfordul az állandóság fogalmától, és látjuk, hogy a szenvedő lények zavarodottságban élnek, nincsenek tudatában ennek a tanításnak és ezért alakulnak ki ragaszkodásaik, amelyek a szenvedésüket okozzák. A harmadik, a hatalmas együttérzés azért kél fel, mert közvetlen tapasztalás által mélységesen megértettük minden létforma ürességét, és együttérzésünk feleled minden érző lény iránt, látva, hogy az anyagi világ képzetéhez ragaszkodnak. Az együttérzés nem pusztán „átérzése” mások szenvedésének, hanem egy motivált érzés, amihez aggodalom, szeretet társul és cselekvésre sarkall, hogy másokon segítsünk, hogy enyhítsünk mások fájdalmain.

A szútra tanúsága szerint *Kannon* bódhiszattva felismerése valódi mélyre hatolás, nem csupán a dolgok külső megfigyelése. A megvalósítás során eggyé válik megfigyelésének tárgyával, és ennek az eggyé válásnak a következtében belátásra jut. A belátás segítségével pedig megszabadul minden szenvedéstől. Ezek az első sorok különleges fontossággal bírnak. Amennyiben képesek vagyunk követni *Kannon* útját, úgy képesek vagyunk elérni a belátást is, és akkor hozzá hasonlóan megszabadulhatunk a szenvedéstől.

*Kannon* gyakorlása olyan mély és teljes, habozás vagy vonakodás nélküli, természetes és spontán. Így kell nekünk is gyakorolnunk testünkkel és tudatunkkal. *Kannon* ilyen formában gyakorolta a mély bölcsességet. Ez a gyakorlás nem hagy rést, nincsen benne tétovázás. Ha tétovázunk, ha megállunk gondolkodni, akkor felmerül a szenvedés. A *hannja haramita* a megvilágosodásból eredő nagy bölcsesség. Ez a bölcsesség lehetővé teszi számunkra, hogy elérjük a valóságból eredő legmagasabb eszményt. A szútra pedig utat mutat a nagy bölcsességhez. A szútra a válasz arra a *kóanra* 公案, hogy milyen módon gyakoroljuk a nagy bölcsességet.

*Kannon* elmélyedésének idején, amikor a legfelsőbb bölcsességet gyakorolja, felismeri, hogy az „öt alkotóelem”, az „öt aggregátum” (*szkandha*, japánul *goun* 五蘊), úgy mint a test/

forma, az érzés/érzet, az észlelés, a késztetés/indíttatás és a tudatosság üres, vagyis ráébred, hogy mindazok a dolgok, amikkel azonosítjuk magunkat, amikhez ragaszkodunk, és amik segítségével aztán énünket konstruáljuk, üresek. A bölcsességet gyakorolni annyi, amint az ürességet gyakorolni. Ez a belátás aztán megszabadítja őt minden szenvedéstől.

*Kannon* gyakorlása maga a szemlélődő egyszerűség, amit úgy is megfogalmazhatunk, hogy fordítsuk meg a fényt és világítsunk befelé, vagyis a helyzetre való tekintet nélkül vizsgáljuk meg saját magunkat. Amikor erre képessé válunk, akkor egyaránt rendelkezünk az alapelvekkel és a bölcsességgel. Akár nyugodtak vagyunk, akár nem, csak fordítsuk meg a fényt, és szemléljünk. Így megvizsgálhatjuk azt is, hogy nézeteink tévesek-e, vagy helyesek. Amikor nézeteink tévesek, akkor nem tartózkodunk az egyszerűség állapotában.

Ha igazán az Utat kívánjuk gyakorolni, akkor nem nézegetünk magunk köré, hiszen kívül nincsen semmi keresni valónk. Ahogy a híres zen mondás mondja: ha találkozol a Buddhával, öld meg a Buddhát.

Buddha tanításai nem annyira megismerendő információk halmaza, vagy megszerzendő tudás, sokkal inkább gyakorlandó és tökéletesítendő készségek, életvitel, mély praxis összessége. *Kannon* belép a mély megvilágosodás állapotába, megmutatva oda az utat. Az útmutató, a térkép maga a szútra. A szútrában minden szó a gyakorlás mélységének megnyilvánulása.

*Sarisi, a forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától, vagyis a forma üresség, az üresség forma*

A Szív-szútra központi tanítása az „üresség”. Éppen ezért rendkívül lényeges, hogy ezt a fogalmat a lehető legtisztább formában megpróbáljuk értelmezni. Az üresség nem azt jelenti, hogy valami nem létezik. Azért, mert egy ballon, egy lufi üres, még nem jelenti, hogy nem létezik. A forma üressége éppen ezért nem a forma nem-léte, hanem a forma üressége valamitől. A forma és az üresség nem kettő, nem különbözik, azonos. Tehát amikor *Kannon* bódhizattva belátja, hogy az „öt alkotóelem”

üres, akkor azt látja be, hogy a különálló létezésétől, vagyis az elkülönült létezésétől üresek. Ezt úgy értelmezhetjük, hogy egyik alkotóelem sincsen a másik nélkül, önállóan nem létezhet. Ha megfigyeljük, akkor ez a gondolat azonos a „Tizenkét tagú függő keletkezés” tanításában foglaltakkal, hiszen ott sem létezik egyetlen tag sem önmagában, csak a többi taggal együtt, a többi taggal kölcsönhatásban.

A forma és üresség kapcsolatának megértéséhez talán hozzásegít *Thich Nhat Hanh* alábbi hasonlata, amelyet segítségül hív magyarázatként kommentárjában: a hullám különálló léte csak a hullám szempontjából értelmezhető, és ebből a szempontból a hullám keletkezik, majd elmúlik. A víz szemszögéből azonban a hullám csak egy formai megnyilvánulás, de nem különböző a víztől magától.

„A formák nem akadályozzák az ürességet, az üresség a forma szövete” – írja *Hakuin Eka-ku* mester. Az üresség abszolút mentes minden megkülönböztetéstől.

*És ugyanilyen az érzés és érzékelés, akarat és a tudatosság is*

A szútra itt kiterjeszti az előző gondolatot, miszerint a „forma üresség, az üresség forma” az „öt alkotóelem” minden tagjára. Az „öt alkotóelem”, vagy „öt halmaz” tanítása a „Tizenkét tagú függő keletkezés” tanításával együtt a buddhizmus fontos alaptanítása.

Az „öt halmaz” tanítása egyrészt rámutat, milyen összetevőkkel azonosítja magát az ember, milyen téves nézetei lehetnek arról, hogy ki ő, vagy mi az övé, másrészt ilyen módon alátámasztja az önmagátlanság tanát. Azt is mondhatjuk, hogy a valóság strukturális elemzését adja.

Ha megvilágítjuk az öt alkotó összetevődést, és látjuk, amit *Kannon* bódhizattva látott, hogy mind üres, akkor már csak az a dolgunk, hogy gyakoroljunk, mert csak a gyakorlással törhetünk át minden nehézségen, csak a gyakorlás által vághatunk el minden szenvedést. Megvilágítani az ürességet, és csupán látni azt, az még csak pusztán az üresség ismerete – a megvalósításához a gyakorlásra is szükségünk van.

A „függő keletkezés” szintén egyfajta önmagátlanság tan. A „függő keletkezést” viszont inkább funkcionális leírásnak tekinthetjük, azaz a készített világot létrehozó és alkotó tényezők feltételes viszonyait vázolja fel, mint függő keletkezést, és mint függő létet egyaránt.

*Sarisi, minden dolog üresség természetű.*

Minden dolog, vagyis minden jelenség üresség természetű – tanítja *Kannon* bódhiszattva. A végső jelentés az, hogy minden dolog benne foglaltatik az ürességben és az üresség benne foglaltatik minden dologban, ezért nem nevezhetők különállónak. Ha azonban egyetlen dolog sem létezik, akkor mit akarunk az üres látszatokkal? – kérdezi meg *Hakuin Ekaku* zen mester kommentárjában. Mit akarunk mondani, amikor az üres látszatokról beszélünk? Ha minden üres, akkor a „tisztá föld” és a „szennyezett világ” csupán illúziók, mert mind üres. Az ürességben megtapasztalhatjuk az alapvető boldogságot és minden hamis nézet szertefoszlik.

*Nem születő és nem megszűnő, nem szennyezett és nem tiszta, nem növekedik és nem csökken*

Térjünk vissza egy pillanatra a víz és hullám hasonlatához. A víz szemszögéből a hullám csak egy formai megnyilvánulás, de nem különböző a víztől magától, vagyis a hullám saját szemszögéből ugyan keletkezik és elmúlik, azonban a víz szemszögéből nincs sem születése, sem halála. Az élet egy folyamatosság, csak a benne megjelenő jelenségek, mint a növények, az állatok vagy éppen az ember születik és szűnik meg. Éppen így a jelenségek, amelyek megjelennek, nem lehetnek szennyezettek vagy tiszták sem. Minden összetett, és nem csupán rossz (szennyezett), vagy nem csupán jó (tisztá). A rossz tartalmaz jó elemeket, és a jó tartalmaz rossz elemeket is. *Thich Nhat Hanh* egy másik kiváló hasonlattal ábrázolja nekünk ezt: ha egy papírlapot nézünk, akkor a papírlap tele van nem papírlap elemekkel. Ugyanis ahhoz, hogy egy papírlapot kézbe vehessünk, számtalan dolognak kellett megvalósulnia. Szükség volt

egy magra, amiből a fa felnövekedett. A növekedéshez szükség volt például földre, napfényre, esőre, szélre, az évszakok váltakozására. A fa kivágásához szükség volt favágóra, akinek szüksége volt megannyi dolog mellett szülőkre, hogy megszülessen, ételre, hogy felnőjön, vagy arra, hogy azon a reggelen, amikor kivágja a fát, munkába tudjon állni. Szükség volt a fa feldolgozására, elszállítására, gyárra, ahol a papírlapot elkészítik. A gyárban gépekre, emberekre, akik a gépeket működtetik. Rettentő hosszú a sor, fel sem tudjuk sorolni. Egyetlen papírlap ilyen megszámlálhatatlan mennyiségű nem-papírlap elemből áll.

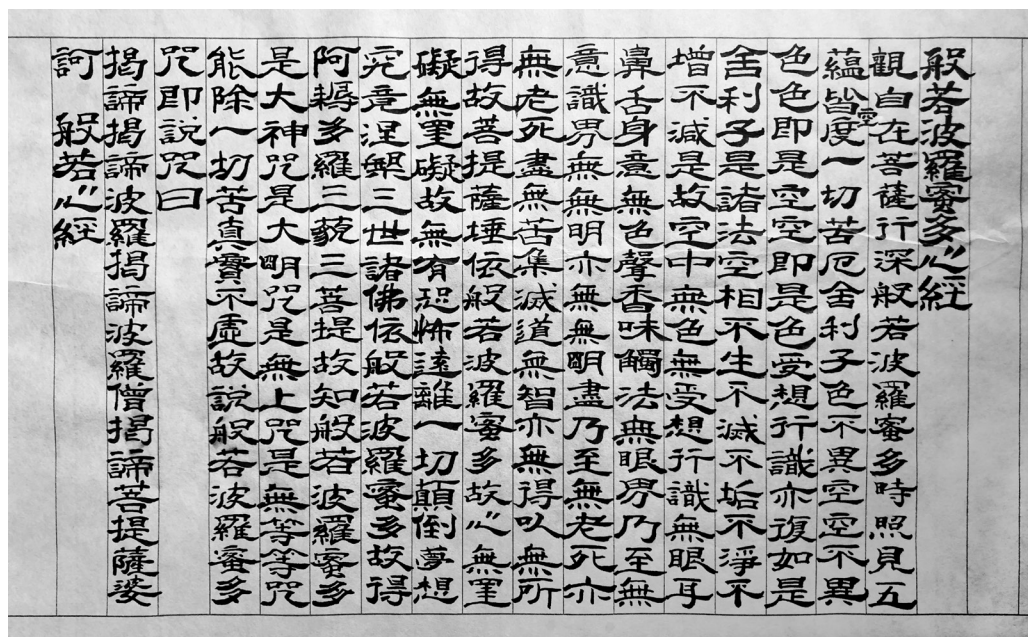
Végül a jelenségek nem növekszenek, és nem csökkennek, mert a legkisebb részecske is tartalmazza a kozmoszt, az egy tartalmazza az összeset, és az összes is tartalmazza az egyet.

Saját alapvető természetünk nem tiszta és nem szennyezett, a ragaszkodásunk az, ami a szennyezett és tiszta váltakozását okozza. Ehhez hasonlóan alapvető természetünk sem növekszik, vagy csökken.

A jelenségek nem különböznek az ürességtől. Ezt képesek vagyunk intellektuálisan felfogni, azonban felfogni mindezt, vagy megérteni értelmetlen. A lényeges az lenne, hogy megtapasztaljuk, megéljük igazságát mind testünkben, mind pedig tudatunkban. Ez a tapasztalás a *zazen* 座禪, a helyes hozzáállás testben és tudatban.

*Ezért az ürességben nincs forma, nincs érzés, érzékelés, akarat, tudat(osság)*

Kár vesződni álmokkal, téveszmékkal, jóval és rosszal, nyereséggel és veszteséggel, mindet egyformán el kell vágni. Az üresség szakadékaiban minden egy visszhang csupán, minden, ami körülvesz minket, csupán elnevezés, a megkülönböztetés következménye, önmagában nem létezik, ha úgy tetszik, nincsen ön-létezésük, vagyis ön-létezésük üresség természetű. Így erősíti meg a szútra az „öt halmaz” ürességét, majd folytatódik más buddhista alaptanítások üresség tanításának felsorolásával. Az ürességben tagadva van az „öt halmaz”, és aztán tagadva van a hat érzékszerv is, és így tovább.



A Szív-szútra (Gáncs Nikolasz kalligráfája)

Nincs szem, fül, orr, nyelv, test és gondolkodás, nincs szín, hang, szag, íz, tapintás és tudati folyamat sem. Nincs látható világ, továbbá nincs a gondolkodás világa sem

Az „Elemek tizennyolc birodalma” tanítás ürességét tanítja itt a szútra, vagyis a hat érzékszerv (szem, fül, orr, nyelv, test és tudat), a hat érzéktárgy (szín, hang, szag, íz, tapintás és tudati folyamat) és a hat tudatosság (látás tudatossága, hallás tudatossága és így tovább, ami a hat érzékszervet a hat érzéktárggyal összekapcsolja) ürességét.

Azonban akárhogy is nézzük, nekünk van szemünk, fülünk, orrunk, nyelvünk, testünk és tudatunk. Amikor az érzékek megmozdulnak, akkor megjelenik érzékelésük tárgya is. Amikor megjelennek az érzékek tárgyai, akkor létrejön a kapcsolódás érzék és tárgya között, és megjelenik a tudatosság. Ám, ha megpihen az érzékelés, megpihen az érzéktárgy és a tudatosság is, ami hozzá csatlakozik. Mindezek mind csupán buborékok egy parttalan óceánon.

Továbbá nincs nem-tudás, nincs a nem-tudásnak vége sem. Továbbá nincs öregség és halál, továbbá nincs öregség és halál vége (sem)

Ezekben a sorokban a „Tizenkét tagú függő keletkezés” tanításának üressége jelenik meg, még ha a szútra nem is sorolja fel mind a tizenkét tagot, csak az elsőt és az utolsót említi. Minden függésben keletkezik, függésben létezik, függésben szűnik meg. *Hakuin Ekaku* zen mester azt tanítja, hogy ha a vizet tehen issza meg, tej lesz belőle, ha kígyó issza meg, akkor méreg. Ugyanaz a víz mást szül. Ugyanazon dolog hozhatja a megszabadulást és a szenvedést egyaránt.

Nincs szenvedés, összegyűjtés, megsemmisítés, út. Továbbá nincs tudás, nincs annak megszerzése, ezért nincs, amit meg lehetne szerezni

A szútra szövege nem kíméli a buddhista alaptanításokat sem, elének tárja azok ürességét is. Ezekben a sorokban a „Négy nemes igazság” és a „Nemes nyolcstréű ösvény” tanítások ürességét hangsúlyozza, a szútra kiüriti ezen alaptanításokat is. Mindezt azért teszi, hogy megértésük, semmire sem szabad abszolút igazságként tekinteni, minden üresség természetű. Buddha is nem-Buddha elemekből áll, a megértés nem-megértés elemekből áll. Buddha maga

azt tanítja, hogy tanítványai ne kövessék vakon szavait, hanem saját tapasztalataik által igazolják igazságukat. Kövessék őt, de legyenek saját maguk „lámpásai”. Senki sem szabadulhat meg a szenvedéseitől más tapasztalatai, más gyakorlása, más útja által.

Nincs megszerzés, vagyis nincs megvalósítás sem, mindezek üresek. Amikor megtapasztaljuk, hogy minden, amit önvalóval rendelkezőnek hittünk üres, akkor éppen így megtapasztaljuk azt is, hogy nincs semmiféle tudás, amit meg lehetne szerezni, meg lehetne valósítani, hogy megszerezni és nem megszerzeni ugyanolyan. Nem ragaszkodhatunk még a megvalósítás képéhez sem.

Áttörünk az alaptanításokon, de még mindig van valami, ami megragadja és érzékeli ürességüket. Az igazi *hannja* (*pradzsnjá*) az, amikor már nincsen bölcsesség és nincsen elérés sem, vagyis nincsen bölcsesség és nincs is mit elérni. Az igazi *hannja* elérni azt, amikor mindez felviláglik. Ezt magunknak kell megragadnunk, magunknak kell elérnünk. A nincs bölcsesség egyúttal a nagy bölcsesség. Ezt tanítja *Kannon*. Micsoda együttlérés!

*A bódhiszattva a tökéletes bölcsesség következtében Tudatában nem tisztátalan vagy akadályozott, nem tisztátalan vagy gátolt, (ezért) nincs félelemben, eltávolodott teljesen minden egyes felforgató gondolatától és álmától, beteljesítette a nirvánát. A három világ összes buddhája a tökéletes bölcsesség következtében megszerezte a páratlan és tökéletes megvilágosodást*

A bódhiszattvák, sőt a három világ (múlt, jelen, jövő) összes buddhája az üresség természetének belátása által, a nem-ragaszkodás útjának igazságára való ráébredés által megszabadulnak a tudati akadályoktól, a tudati szennyeződésektől, a félelemtől, minden szenvedéstől. Az üresség tanításának megértése, mély megtapasztalása segítségével megszabadulnak. A bölcsesség a három világ összes buddhájának apja, a három világ összes buddhája alkotja a bölcsességet. A bölcsességbe vetett bizalom által képes minden buddha és bódhiszattva a tökéletes megvilágosodás elérésére. Ez az eredeti megvilágosodás Buddha megvilágosodása. Buddha megvilágosodása mindent magába foglal,

nem marad számára semmi, amitől függne. A Buddha és a bölcsesség éppen így nem válik el egymástól. A három világ összes buddhája és bódhiszattvája elválaszthatatlan a bölcseségtől. Ezt a bölcsességet tanítja és gyakorolja minden buddha és bódhiszattva. Ez a bölcsesség minden akadályt megszüntet. Amikor megszűnnek az akadályok, félelemnélküliek, rettenthetetlenek leszünk. Az, hogy félelemnélküliek vagyunk, azt jelenti, hogy kiirtottuk a szenvedéseink okozta akadályokat. Nincsenek akadályok, nincsen félelem, nincsen félelem, nincsenek akadályok.

Ez az út mindannyiunk számára nyitott és járható. Magunk mögött hagyva a duális-, megkülönböztető gondolkodást legyőzhetünk minden félelmet, megszabadulhatunk a szenvedéseinktől. A magunk által épített börtönünkből saját magunk erejéből ki is szabadulhatunk. Mindenünk megvan ebben a pillanatban ahhoz, hogy megvalósítsuk az akadálytalan, tiszta tudatot.

*Hakuin Ekaku* zen mester azt tanítja, hogy a bódhiszattva, miközben ő maga a legmagasabb megvilágosodásra törekszik, mások megmentésén is dolgozik. Még ha a határtalan úr hatalmas üressége megszűnne is, ő akkor is örökké hajtáná fogadalmi kerekét, hogy megmentse a nem-tudásban elvesző szenvedő lényeket.

Mi az, ami akadálytalan? Ha egyetlen dolgot is látunk, amire támaszkodhatunk, akkor az még nem akadálytalan, lánkra vagyunk kötve. Mindent elengedve, a tökéletes bölcsességet gyakorolva, semmire sem támaszkodva: ez a bódhiszattva útja. Egyetlen buddha, vagy bódhiszattva sem világosodott meg azonban a bölcsességre támaszkodva. Hogy miért? Mert a bölcsesség és a megvilágosodás nem kettő. Az, akinek bármit meg kell még szereznie, az nem világosodott meg, az még nem érkezett be.

*Ezért ismerjük meg a tökéletes bölcsességet. Ez a nagy szellemi mantra, ez a nagy fényesség mantra, ez a legfelsőbb mantra, ez az utolérhetetlen mantra. Képes eltávolítani minden szenvedést, (valóban) van tartalma, nem üres*

A tökéletes bölcsesség, vagyis a tökéletes belátás a legnemesebb mantra, éppen ezért ha képesek vagyunk a birtoklására, akkor képesek leszünk min-

den szenvedés eltávolítására is. A tökéletes bölcsesség maga a mantra, a bölcsesség, ami eljuttat minket a túlpartra, a *szatori* 悟り, a megvilágosodás partjára. A mantra pusztán a hangokban tartalmazza az erőt, amiben hinni kell. Elmondjuk a mantra szavait anélkül, hogy bármiféle kétség merülne fel bennünk az erejüket illetően. A hit, amit ebbe az erőbe vetünk, segít abban, hogy elérjük a bölcsességet, hogy elérjük a *hannja haramita*-t. A szútra teljes szövege ezt hirdeti. A mantra segíti a gyakorlást, képes megszabadítani minden szenvedéstől, megerősíti a buddhák és bódhiszattvák fogadalmát. A hit a mantra erejében, a mindenben túljuttató bölcsességben, a *zazen* erejében. A mantra ereje nem abban rejlik, hogy mit jelentenek a szavak, amik benne foglaltatnak, de még csak nem is abban, hogy intellektuálisan képesek vagyunk-e felfogni az értelmüket, vagy sem. Az erő a hitben rejlik. A legjobb, amit tehetünk, hogy nem szubjektív tudatunk szűrőjén, kategóriáin keresztül próbáljuk megragadni a mantrát, hanem a maga természetességében recitáljuk, és így a túlpartra juttató bölcsesség saját mély természetét megmarad. A nagy, fényes mantra minden sötétséget eloszlat, ha ismételtjük a szútrát, bevilágítjuk és eloszlatjuk minden sötétségünket, a tudatlanságunkat, legyen az bármilyen régi, bármilyen mély is.

*Ezért a tökéletes bölcsesség mantrájának hirdetése, az a tanítás kimondása (hogy):*

*Gjatej, gjatej, hara gjatej, hara szó gjatej, bo dzsi szovaka. Hannja Singjó.*

*(Gáté, gáté, paragáté, paraszangáté bódhi szvánhá)*

Amikor belátjuk az öt halmaz ürességét, akkor belátjuk minden ürességét. A dolgok, a jelenségek önmagátlanságának, csak függésben való létezésének felismerése minden más felismerést is magával vonz, így a Szív-szútra tanításának megtapasztalása segítségével minden egyszerre lobbant el.

*Menjünk, menjünk együtt, túl a túlon, a megvilágosodás partjára.*

A szútra minden egyes sora, minden egyes gondolata egy mantra. Azonban mégis úgy tartják, hogy a záró mantra az egész szöveg

lényege. A mantra minden egyes szótagja felfoghatatlan, végtelen univerzum. Végso soron lefordíthatatlan. Legjobb, ha tiszta hangként fejezzük ki őket. Az eredeti kiejtése a lényeges, úgy tartja meg az erejét. Ha mégis megpróbálják, sokféleképpen fordítják le a szavakat, ám az értelmük mindig ugyanaz marad. Másokkal együtt, abszolút és egyetemesen érzük el a túlsó partot, a megszabadulást. Ennek ellenére miért nem fordítjuk le mégsem a mantrát? Azért, hogy növeljük a hatékonyságát. Lefordítva egyetlen értelmezésnek adunk lehetőséget, és ez az egyetlen értelmezés korlátokat teremt. Ismételtjük a mantrát akár csak önmagában is, lefordítás nélkül, és minden értelme feltárul, minden korlát ledől. Nem értelmezzük a mantrát, mert bármiféle megértés nem az igazi megértés.

A szútra ismételtetése nem jár haszonnal, így a szútra ismételtetése mérhetetlen haszonnal jár. Csak ismételtessük a szútrát és saját természetünk is kitisztul, és minden alkalommal egy kicsit többet értünk meg belőle. Nagy segítség a saját természetünk bölcsességének fejlesztésében.

*Egy alkalommal egy zen mester így fordult a tanítványához:*

– *Mondd el, hogyan értelmezted a Szív-szútrát. A szerzetes összeérintette tenyereit és így válaszolt:*

– *Megértettem, hogy az öt szkandha üres. Nincs szem, fül, orr, test és tudat; nincsenek formák, hangok, szagok, ízek, érzések, vagy a tudatnak tárgyai; a hat tudatosság nem létezik, a jelenségek tizennyolc birodalma nem létezik, a Tizenkét tagú függő keletkezés nem létezik, és még a bölcsesség elérése sem létezik.*

– *Hiszel abban, amit mond? – kérdezte a mester.*

– *Igen, őszintén hiszek abban, amit mond. – válaszolta a szerzetes.*

– *Gyere közelebb – kérte a zen mester a tanítványt, mire az közelebb lépett hozzá. Amikor aztán a szerzetes egész közel ért a mesterhez az habozás nélkül megragadta a hüvelyk- és mutató ujjával az orrát és jól megcsavarta. A szerzetes kínok közepette felkiáltott:*

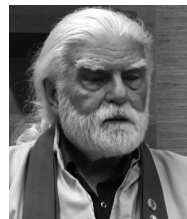
– *Mester! Te fájdalmat okozol nekem! A zen mester ránézett a szerzetesre:*

– *Akkor most mondd, hogy az orr nem létezik. De ha az orr nem létezik, akkor ugyan mi fáj?* 🐼

Dobosy Antal

# A Buddha alapfelismerései

## Nem támaszkodva az írásokra



A kezdetekig kívánok visszamenni, ezért a következő kérdéssel kezdem ezt a tanulmányt: „Tulajdonképpen mi volt az, amit a Buddha felismert, amikor megvilágosodott?” A magam részéről azt a nézetet képviselem, hogy a Buddha az élet lényegét kereste és akarta felismerni, és megvilágosodásakor pontosan ezt látta meg. Megoldást keresett az életben felmerülő problémákra, és ehhez először meg kellett értenie az élet mibenlétét. Amikor megvilágosodott a bódhifia alatt, azt látta meg, hogy itt a Földön az emberi életnek, az állati életnek és a növényi életnek mik is a legfontosabb jellegzetességei. A felismerés három alaptanításban fogalmazódott meg, az *ánátman*, az *ánitja* és a *súnjátá* tanításokban. Ezért joggal tekinthetem a buddhizmust az élet vallásának. Ezt régebbi tanulmányaimban is kifejtettem már néhányszor. A felismerését a Buddha az akkori világszemlélet, vallás és természetismeret alapján interpretálta, tanítását a korabeli India kultúrájára alapozta.

Érdeemes elgondolkozni azon, hogy ha ma megkérdéznének minket, mi az élet lényege, akkor vajon mi mit válaszolnánk? Vajon, ha a mai ismereteinkkel, a mai tudásunk szerint kellene kifejezni az élet lényegét, akkor mit tudnánk mondani, hogy mik azok? Természetesen mást és mást mondanánk a különböző kultúráknak és világszemléletnek megfelelően. Így például el tudnám képzelni azt, hogy ha ma a keresztény kultúrában fogalmazzuk meg az élet lényegét, akkor azt mondanánk, hogy az élet lényege az nem az isteni teremtettségben van. Ha egy determinisztikus világmépre reagálunk, például egy szigorúan materialista világnézetre, akkor azt mondanánk, hogy az élet lényege nem a meghatározottságban, hanem a szabadságban van. Ha a kétezer-ötszáz évvel ezelőtti indiai kultúrában fogalmazódnak meg, akkor azt kell mondani, hogy az élet lényege nem az örök lélek, az állandó és élethen túlmutató lé-

lekben van. Ezek a meghatározások abból indulnak ki és arra támaszkodnak, hogy milyen világszemléletünk volt eddig, és a meghatározások így azon világnézetek tagadásán alapulnak. Véleményem szerint ma már nem így kéne az élet lényegét interpretálni. Azt, amit Buddha fölismert, nem az eddigi nézet tagadásával, vagyis a környező vallási vagy kulturális világszemlélet tagadásaképpen kellene megfogalmazni, hanem közvetlenül és állító módon. A lényegét és a meglátásokat kellene kifejezni, azokat, amik ilyenkor ebben a felismerésben megjelennek.

### Az élet lényegének felismerése

A következőkben igyekszem megfogalmazni azt, hogy a magam részéről és jelen ismereteim, valamint tudásom alapján, mit tartok az élet lényegéről.

Az első meglátásom az, hogy az élet itt a Földön egységes és összefüggő. Függnünk egymástól, egymásnak adunk életet, egymás életét támogatjuk. Az élet lényege az, hogy a lények egymásra támaszkodnak, nagyon bonyolult kapcsolatrendszerben vannak, mégis egységet képeznek. Az élőlényeknek szükségük van a másakra, egymást feltételezik. Életet csak élő képes adni. Élet csak élő által jön létre. Nincs olyan, az élő rendszeren kívüli entitás, ami életet hozna létre.

A második felismerésem lényege, hogy az élet igazi természete abban van, hogy tenni kell azért, hogy fennmaradjon, szükséges egy fenntartó erő a létezéséhez. Hogyha megszűnik a fenntartó erő, ha nincs egy, a fenntartásra irányuló tevékenység, akár egyedileg, akár egyénileg, akár társulásokként vagy társadalmilag, vagy akár globálisan az egész élővilág részéről, akkor összeomlik, szétesik, szétfoszlik és megszűnik. Az életet mi együtt tartjuk fenn, mi és valamennyi élőlény. Ez a fenntartó erő minden

egyedülálló képessége, mellyel élete folyamán hozzájárul a saját és az élővilág fennmaradásához, miközben a lények élete véges, születnek, élnek és meghalnak, de az életközösségek, a fajok és az ökoszisztémák sem örök életűek. Az életet egy dinamikusan változó, de egyensúlyra való törekvés tartja fenn.

A harmadik felismerésem az, hogy az élőlények rendelkeznek egy olyan képességgel, amellyel érzékelik és tapasztalják a környező világot, így képet alkotnak a valóságról, és igyekeznek a tapasztalt világnak megfelelő viselkedéssel élni, reagálni és ahhoz alkalmazkodni. Ez a világvélemény nem azonos a valósággal, mégis ennek alapján történik minden tevékenység, így nagyon fontos az életképesség szempontjából. Fontos, hogy jól tükrözze a valós világot, ne kerüljön konfliktusba vele, azaz a világvélemény helyes.

### *Az ember helyzete az élővilágban*

Az első felismerésből következik az is, hogy az ember része a nagy egésznek, nem helyezhető más lények fölé, sem fejlettségben, sem intelligenciában. Az élethez szükség van az emberre is, mint ahogy az embernek is szüksége van az élőlényekre. Együtt tartjuk fenn a bioszférát. Minden lény megfelelően intelligens a maga életterében, viselkedése és intelligenciája a létezését szolgálja, így az életet is szolgálja itt a Földön. Az élet egységességének és összefüggőségének felismerése megmutatja azt is, hogy az embernek, mint tudattal rendelkező lénynek, milyen szemlélet szerint kell viszonyulnia a földi környezethez és a többi élőlényhez. Nagyon fontos, hogy ez a felismerés legyen egész világszemléletünk és vallási hozzáállásunk alapja.

A második felismerés az emberre vonatkozólag arra ad iránymutatást, hogy milyen életvitel és cselekvés szükséges, hogy az életet szolgáljuk. Fontos, hogy egyéni életünk fenntartásáért tevékenykedjünk, mint ahogy a nagyobb emberi közösségek fenntartásáért is, és minden más élőlény fenntartásáért is, hiszen az első felismerésből következik, hogy a mi életünk is függ a többi élőlénytől. Egy olyan attitűd kell, ami aktív és tevékeny. Ami nem kivonul egy helyzetből, hanem a helyzetet megoldani

akarja. Az elszenvető magatartás helyett a cselekvő magatartást tartja fontosabbnak. A tenni akarás az élet fenntartásáért, és mindazért, ami az élethez szükséges.

A harmadik felismerés az ember helyzetét és a tudat szerepét is tisztázza. Nagyon fontos szempont, hogy az ember képes rálátni a helyzetére, és képes fölismereni azt, hogy a körülötte levő világot nem tudja közvetlen módon tapasztalni, nem képes úgy tapasztalni, ahogy az van, hanem csak a hatást közvetítő érzékszervek segítségével. Érzékszervek és közvetítő eszközök által fogjuk fel a környezetünket, kapunk képet a világról. A közvetítő eszközökbe bele kell érteni a modern tudomány által és műszaki életben használt érzékelő eszközöket is, amelyek olyan jelenségeket is tudnak érzékelni, amiket az emberi érzékszervek közvetlenül nem. Ezek az érzékelők átalakítják az emberi érzékszervek számára a jelenségeket. De fontos azt is belátni, hogy az emberi elme és a tudat is ide tartozik, hiszen annak is közvetítő szerepe van. Közvetetten tapasztaljuk a valóságot, és ezért a világvéleményünk belülről indul ki. Mi hozzuk létre azokat az érzeteket, élményeket, elképzeléseket, amiket kivetítünk a dolgokra. Ez a tudatnak a kreatív létrehozó ereje. A harmadik felismerés ezt az emberi képességet is tartalmazza.

A fejlődőképesség, az alkalmazkodó képesség felismerése azt jelenti, hogy megértjük azt, hogy az élőlényeknek a környezetükhöz, az életterükhöz és a többi élőlényhez való viszonya változó- és fejlődőképességű, nem statikus, a környezet és az élettér nem határozzák meg egyértelműen ezt a viszonyt. Az élőlények a legkülönbözőbb módon viszonyulhatnak egymáshoz is és a környezethez is. Így az élőlényeknek módjukban van különböző módon használni és felhasználni az életterületüket és a körülményeket.

A harmadik felismerésbe azt is bele kell érteni, hogy az élet változóképes, az élőlények alkalmazkodó-képesek, fejlődőképesek, ami azt jelenti, hogy az a világvélemény is, amivel rendelkeznek, képes a változó körülményekhez alkalmazkodni, sőt a körülményeket megteremteni is, így annak életképességére utal, hogy megmarad-e vagy nem. A világvélemény mutatója biztosítja azt, hogy különböző elképzelések legyenek arról, hogy mi hogyan működik.

Ide tartozik a valóság és a szubjektív világunk konfliktusa is, ami úgy jelenik meg, hogy ahol a világszemléletünk nem pontosan egyezik a valósággal, akkor azokon a pontokon konfliktus keletkezik. Azaz nem az a cselekedeteink eredménye, mint amit várunk, így kiderül, hogy a valóság másképp működik. Ezek a helyzetek döntik el, hogy vajon mennyire tud megmaradni egy hibás elképzelés, és létezik-e olyan mechanizmus, egy visszacsatolás, ami a hibás elképzeléseket korrigálja, és helyettesíti egy, a valóságnak jobban megfelelő elvvel vagy viselkedéssel. Beláthatjuk, hogy a tényleges tevékenységekben történik meg ez a visszacsatolás és verifikálás, és ez segít rájönni arra, hogy az elképzelésünkben volt a hiba.

Ez a három szemlélet, a három felismerés a Buddha megvilágosodásával analóg, tulajdonképpen ezekre jött ő is rá. Ezt a felismerést hívjuk megvilágosodásnak, és ezért nem azzal kell foglalkozni, hogy mi a megvilágosodás, hanem arra kell törekedni, hogy mi magunk is fölismerjük az élet lényegét. Tevékenységünk arra irányuljon, hogy meglássuk, mi is ez a földi élet, mi az emberi élet, és ebben az életközösségben mi az embernek a helye, szerepe. Ezt a lényegét állításként, pozitív hozzáállással érdemes kifejezni, és azt megfogalmazni, hogy a meglátásokból hogyan következik az, hogy mi a teendő.

Talán éppen itt és most van az ideje annak, hogy a buddhizmus alapjait ilyen módon, az emberiség mai helyzetének megfelelően újrafogalmazzuk, és ezáltal a Tan kerekét továbblendítsük. Röviden még egyszer összefoglalom, hogy mi ez a három felismerés, ami a buddhizmusnak, mint az élet vallásának az alapját képezi. Az első, ami a hagyományos buddhizmus *anátman* tanításának felel meg: az élet egységessége, egymásra támaszkodása, egymás szükségelése. A második, ami az *anítja* tanításnak felel meg: az élet fenntartásának szükségessége. Az élet fenntartásáért tenni, cselekedni kell! Az élet dinamikus egyensúlyban, állandó mozgásban van, állandó fenntartottságban van. Együtt és állandóan tenni kell azért, hogy létezzen! A harmadik pedig, ami a *súnjátá* tanításnak felel meg: a világvé viszonya a valósághoz. Ahhoz, hogy az élet fennmaradjon, a valósághoz jól illeszkedő világszemléletre van szükség.



ség. A világvének fejlődőképesnek kell lennie, hogy kiállja az idő próbáját, így az életet kell szolgálnia!

A buddhizmust innen, ezekből az alapfelismerésekből kell levezetni. De ennek az elképzelésnek a megvalósítása azt jelenti, hogy vissza kell mennünk az eredethez, azaz újra fel kell ismerni azt, amit Buddha felismert, azaz az élet lényegét. Mai gondolkodással kell ezt megtenni, mai terminológiával és azzal a tudással, azzal a tudományos és tudásbeli háttérrel, amelyek ma már sokkal jobban érthetővé teszik az élet mibenlétét, mint az akkori ismeretek tették annak idején. Az így adódó felismerésekből kell következzen az, hogy hogyan éljünk, hogyan gondolkozzunk, mi legyen a világhoz való viszonyunk, mik legyenek a céljaink, és milyen tevékenységeket tartsunk helyesnek, hogyan cselekedjünk, hogyan neveljük gyermekeinket és hogyan óvjuk meg az életet itt a Földön!

### A négy nemes igazság

A négy nemes igazságot is ebben az értelemben kell megfogalmazni. Fel kell ismerni azt, hogy az élet alaptulajdonsága és alapfeltétele a cselekvés, és ahhoz, hogy élet legyen, és a későbbiekben is legyen, azzal bizonyos feladatokat szükséges elvégezni. Ez az első nemes igazság. A feladatok elvégzéséhez szükséges erővel való gazdálkodás a legfontosabb teendő. Ez a második nemes igazság. Tenni kell a létezésért, és az, hogy tenni kell, azt jelenti, hogy vannak hiányok, vannak akadályok, vannak célok, vannak motivációk, vannak erők, amelyek mozgatnak, tehát vannak megoldandó feladatok. A feladatok mögött



Kengyel Tímea

# Felderítem Okinavát

## 1. rész

„Ami jön fogadjátok, ami megy engedjétek!”

(zen mondás)

2018. augusztus 7., kedd

Nyugodtan utaztam a reptérre egyenesen a vonattal és hálásnak éreztem magam, hogy Japánban élhetek, ahol minden, ami közlekedéssel kapcsolatos simán működik. Elrepültem Isigakira, de mikor megérkeztem, a busz, ami Kabirába vitt volna már nem járt, pedig még csak délután 3 óra volt. De nem volt gond, mert volt egy másik busz, ami elvitt a kikötőhöz. Ott láttam a sok hajót, ami különböző szigetekre vitte az utasokat, az egyik ilyenre tartottam én is. Beszereztem pár turista röpiratot, vettem jó sok naptejet és elindultam ismét keresni egy buszt, ami elvisz majd Kabirába. Mindig élvezem az utazásnak ezt a felfedező részét, de ugyanakkor mindig izgulok is. Bármi is történne, bízom benne, hogy legjobb képességem szerint megoldom a felmerülő problémákat. Ilyenkor még magabiztosabb leszek. Így busz is akadt és már száguldottam is Kabira felé a part mentén. Nagyon szép volt az érintetlen természet és azok a messziről brokkolinak kinéző facsoportok. Nagyon sok gyönyörű színes virágot is láttam az út mentén. Úgy döntöttem, hogy a kabirai postánál szálllok le. Onnan gyalog indultam a szállás felé. Már dél után 6 óra volt és nagyon éhes voltam. Megérkeztem és egy fiatal lánnyal találkoztam, aki az anyukájával volt és kérdezték, hogy az Ishigaki Sunflower House-ot keresem-e. Válaszoltam, hogy igen és elvezettek a bejárathoz. Azt hittem, hogy ők a tulajdonosok, de kiderült, hogy ők is csak nyaraltak ott és pont grilleztek a teraszon. A tulajdonos a recepciónál ült és egy pökhendi, unott öregembernek tűnt. Lemásolta az útlevelemet és kifizettem előre az 5 napot. Ezek után bemutatta a szobámat. Nagyon kicsi volt, mint egy szekrény, benne csak egy ágygal és épp annyi hely volt



mellette, hogy el tudtam menni az ajtóig. Olcsó helyeken szoktam megszállni ezért egy kicsit koszos volt, és az ajtót sem tudtam zárni. Lepakoltam és elindultam vacsorázni egy Jui nevű étterembe, ami a szállás mellett volt. Isigaki féle sült disznóhúst ettem, ami nagyon zsíros volt. A miszoleves íze is más volt, nem éreztem benne a miszót, hanem csak egy sós, talán hal lé alapot. Megkérdeztem mikor végeztem, hogy ez valami speciális miszoleves volt-e, de az éttermes azt mondta csak sima miszoleves. Elindultam abba az irányba amerre a vendégház recepciósja mondta, hogy vannak boltok. Útközben az óceánhoz értem, ahol volt egy kis fehér homokos terület és a gyönyörű kék óceán. Volt pár hajó is egy kisebb kikötőben. Már kezdett sötétedni ezért miután bokáig besétáltam a vízbe tovább álltam. Kicsit eltévedtem, de aztán megtaláltam a postát ismét. Ott volt egy tipikus falusi mindenek bolt. Vettem két nagy vizet és koala rágcsálni valót 650 jenért és aztán visszamentem a szállásra. A vendégház konyhájában egy középkorú férfi pont tévézett és vacsorázott.

2018. augusztus 8., szerda

6-kor akartam kelni, de még aludtam egy órát. Nem volt semmi ennivalóm, ezért elsétáltam egy menő helyre, amit azelőtt nap láttam, hogy ott reggelizzek. Egy fiatal pár üdvözölt. A lánynak a válltáskájában egy cuki kiskutya figyelt. Hátra fordulva lazán mondta, hogy köszöni, hogy benéztem. A fiúnak már mondtam, hogy reggelit szeretnék és vártam a menüt. Nem kaptam semmi menüt ezért kezdtem nyugtalan lenni. A lány egyszer csak leengedte a kutyust a táskából és eltűnt a konyhában. Akkor rájöttem, hogy a reggeli úton van. Én a pultnál ültem és egy párocska odébb ült egy másik asztalnál. Sok kicsi tányérból ettek így gondoltam japán reggelit kapok majd. Hallottam, hogy valami sült a konyhában. Rövid időn belül egy japán reggeli

tárult élm. Volt benne sült zöldség, lazac, nori és egy nagyon krémes leves tele algával. Ismét meglepődtem és tanakodtam rajta, hogy vajon ez is miszolevesnek számít-e. A párocskának egy vendégháza is volt és elég aranyosnak nézett ki. 500 jen volt a finom házi reggeli, ami után elindultam a Szukudzsi part felé. Japánban hihetetlenül benő a járdákra a növényzet. Húsz percet sétáltam a partig, olyan volt, mintha egy dzsungelben lettem volna. Kilenc körül megérkeztem és pont akkor nyílt. Sok volt a mérgező medúza, ezért csak egy bekerített részen lehetett fürdőzni. Dél körül visszaindultam a faluba, találtam egy pékséget és beszereztem valamit következő nap reggelire. Aztán gondoltam bevásárlók még valamit, de nem volt minden a helyi vegyesboltban. Vettem mosóport, de naptejet elfelejtettem venni. Aztán elmentem egy Okinawai szóba leves boltba. A 'szóba' szót általában a hajdina tészta használják, de az okinawai szóba búzalisztból és lúgoldatból készül. Nagyon izzadtan a hőségtől rendeltem egy kabirai szoki szóba levest hal húspogácsával és disznóhússal. Megszórtam helyi jéjama borsal, aminek kicsit fahéjas íze volt. Az étteremben lehetett venni fűszereket ezért vettem egy ilyen borsot otthonra is. Azt a hibát követtem el, hogy túl sok csípőst tettem a levesbe, azt hittem ecetben volt oldva, de 30%-a alkohol volt.



Visszamentem a szállásra kicsit hűsölni a sok forróság után. Átöltöztem és elindultam Kabira öbölbe. A partmentén akartam sétálni, de volt egy pont, amin túl nem lehetett menni, így vissza mentem egy kilátóhoz, ahonnan nagyon sok kis hajót láttam. Úgy döntöttem felszállok egy üveg aljú hajóra mert nem nagyon merész-

kedtem merülni, de így láthattam korallokat és a halakat az óceánból. Szép volt, de nem az igazi. Aztán tovább sétáltam és a parton találtam megkövesedett korallokat, amiket mai napig is őrzök. Sok időt töltöttem egy nagy sziklán ülve, ami a vízben volt. Ott nem lehetett fürdőzni,



de a sziklán kicsit olyan volt mintha fürdőztem volna. Bár a kaják itt elég zsírosaknak tűnnek, nagyon hamar megéheztem, ezért úgy döntöttem, hogy abba az izakajában (olcsó bár, ahol sokféle kis adag ételeket lehet rendelni és ahol alkoholt is fogyasztanak) fogok vacsorázni, amit a lány ajánlott, aki a reggelimet csinálta. Mikor megérkeztem nagyon üres volt. Szasimi (nyers hal) salátát ettem, aztán sült zöldségeket, amiben spam volt. Az ennivaló ismét elég olajos és zsíros volt.

Vacsora után visszatértem az öbölbe, de már nem volt arra senki. Csend és nyugalom, csak a víz, a madarak és a rovarok hangja. Mikor el-lazulok rögtön elálmosodok. Ott ülve rájöttem, hogy soha semmi sem elég nekem. Mikor utazom, még többet akarok látni és úgy érzem nem csináltam eleget. Még ez a szép, festői Kabira



öböl is unalmasnak tűnik. Nyugtalan vagyok és mindig többet, jobbat akarok. Csak néztem az eget, ez teljes luxus. Általában szóba szoktam elegendni a többi emberrel, aki a szálláson van, de aznap visszamentem a szobámba és ott pihentem.

„Minden kiadja titkait, ha eléggé szereted”  
(George Washington Carver)

### 2018. augusztus 9., csütörtök

Már helyinek érzem magam. Térkép nélkül buszozok, jövök, megyek. Már kívülről ismerem a Kabira öbölt. Most szálltam le egy buszról, amin egy izgatott turista volt, aki a sofőrt kérdezte, hogy merre van az öböl. Már eleget tudtam az öbölről, hogy elvezessem, de leszálltam a megszokott postai megállónál. Joneharából jöttem pont vissza, ahol végre tudtam rendesen úszni, először amióta ott voltam. Olyan 11 óra körül érkeztem oda.



Bár vidéken voltam, a buszok nagyon pontosan közlekednek. Kicsit eltévedtem mikor kerestem a partot, de egy öregember segített átugrani pár homok dűnét (mint valami népmesében) és találtam egy nagyon jó árnyékos helyet, ahova lepaloltam. Elmentem lubickolni a kristály tiszta vízben. Olyan volt mintha egy óriási akváriumba csöppentem volna sok cucci színes halacskaival körülöttem. Nem féltek tőlem. Kinyújtottam a tenyeremet, és csak körbe úszkáltak. Kicsit még éreztem, hogy a lábaimat is csiklandozzák. Annyira élveztem, hogy kétszer is mártóztam. Instant levest meg kenyeret ebédeltam, szundítottam és könyvet olvastam.

Tökéletes volt. Dagálykor a többi turista ment sznorkelezni, de nekem már dél után 3- kor haza kellett menni az utolsó busszal.



Mikor visszaérkeztem a szállásra, megkérdeztem a morcos tulaját a vendégházban hogyan tudok eljutni az Oganzaki fokhoz. Azt mondta nincs busz, de elvisz kocsival. Meglepődtem és megkérdeztem, hogy tényleg elvinne-e. Akkor felállt és mondta elmegy tankolni és mindjárt jön vissza. Elvitt a fokhoz, de mutatott pár nagyon csodálatos eldugott helyet is.

Megkérdezte hol akarom, hogy kitegyen és még oda is elvitt, ahol vacsorázni szerettem volna. Nagyon értékeltam ezt a rövid kis utazást. Nem tudtam a Dzsinej nevű helyen vacsorázni, ahol szerettem volna, ezért kerestem egy másik helyet. Találtam egy Pulau nevű helyet, ami egy hindu vagy buddhista étterem, ahol nagyon érdekes volt a légkör. Sok szobor és pihentető zene. Egy óriási tévén ment mindenféle HD video Isigakiról. Kicsit olyan volt, mint egy szentély keresztezve egy gyógyüdülővel. Már nagyon éhes voltam. Több mint fél órát vártam egy aprócska adag rizsre, amin marhahús volt.



Még mindig éhes voltam, de feladtam, mert csak egy nő volt a konyhán és az étterem tele volt. Elmentem ismét a helyi közértbe és aztán ettem egy kebabot is, amit az út szélén árultak. Mikor visszatértem a vacsoráról a tulaj ott volt a recepción, de most már mosolygós volt. Én is visszamosolyogtam. Azt hiszem, most már jóban vagyunk.

### 2018. augusztus 10., péntek

Korán keltem, 6:30-kor. A szokásos tejet és kenyeret reggeliztem a teraszon. Korán keltem, mert a városközpontba akartam menni, ahol a busz terminál is van. A Kabira öbölből 40 perc busszal. Nem értettem pontosan a leírást a buszmegállóban így 7:45-re mentem. A busz végül 8:10-kor érkezett. Nagyon sok cukornád ültetvényen átmertünk. Csak egy férfi volt még a buszon, aki aludt. Észrevettem, hogy valaki otffelejtett egy cuiki kis táskát a széken mögöttem. Úgy nézett ki, mint egy katica. Aztán a puszta közepén még egy férfi felszállt a buszra. Megérkeztem a busz terminálhoz és úgy döntöttem felfedezek kicsit. Azt hittem sok felderíteni való lesz, ezért megkérdeztem, mikor indul vissza az utolsó busz. Nagyon kedvesek voltak a buszmegállóban az alkalmazottak és aláhúzták nekem az összes buszt, ami visszamegy Kabira öbölhöz. Elindultam felderíteni és találtam egy drogériát, volt egy kis bevásárló központ sok étteremmel és ruha boltok, amik csak 11-kor nyíltak. Aztán találtam egy utcai árus részleget, ahol sok szuvenírt árultak. Igazából mind egyre ment, ha egyet láttál, láttad mindet. Annyira egyformák voltak, hogy végül úgy éreztem körbe járok. Eljutottam Joko Gusiken bokszoló szobrához is, amit a Trip Advisor-on találtam. Mikor végiggörgettem a Trip Advisor-t, rájöttem, hogy eléggé kimerítettem a látnivalókat a környéken. Kivettem némi pénzt a bankból, mert a falusi boltokban csak készpénzzel tudtam fizetni. Érdekes volt az automata, mert ki lehetett választani, hogy milyen bankjegyekkel fizessen. Lehetett 2,000 jent is választani, ami nagyon ritka. Választottam párat és még mindig megvan belőlük egy. Aztán vettem pár dolgot, amit szerettem volna, többek között még egy noteszt, mert ezt az elsőt már majdnem tele

írtam. Egy cuiki okinavai stílusú notesz. Vettem hidratáló arc maszkokat is, amit csak Okinavában lehet kapni magamnak, meg ajándékba a barátnőknek. Persze kellett ismét naptejet is venni, mert naponta nagyon sokat használtam. Néztem okinavai stílusú ingeket és ruhákat is. Nem hinném, hogy Oszakában ezt hordanám, de a virágok rajta olyan szépek és egzotikusak. Szóval ez egy vásárlásos nap volt. Érdekes volt Kabira után a városban vásárolni. Kabirában olyan kicsi a választék, de valahogy felszabadító, hogy nem kell folyamatosan fogyasztani. Oszakában sokat gondolkodom azon, hogyan legyek divatos, hogy válogassam a kiegészítőket, hogy néz ki a hajam. Kabirában volt, hogy fésülködni is elfelejtettem. Mintha más ember lennék városban, és más vidéken. Alkalmazkodom a körülményekhez. Végül egy rántott husis ebédet választottam egy sörcskével. Szuper volt, de már 12:15-kor indultam is vissza Kabirába. Úszni szerettem volna, ezért ismét el akartam menni a Szukudzsi partra. A következő két napra esőt mondanak, ezért ki kell használnom az utolsó napjaimat Kabirában. Eldöntöttem, hogy ebből az utazás írásokból egy sorozatot fogok majd csinálni. Még van egy másik naplóm is, arról az időről, amikor Kojaszanban voltam. Végül lesz majd egy utazás sorozatom. A jövőbeli utazásaimat is lejegyzem majd. Nekem is izgalmas lesz majd sok év után visszaolvasni. Most is érdekes miközben írok mert azt hittem sok mindent elfelejtettem, de mikor visszaolvasom, amit írtam nagyon élénk képek jelennek meg és nagyon tisztán ott van minden az emlékezetemben, hogy merre jártam. Szerintem sokan szeretik az utazási naplót. De lehet, hogy írni egy kicsit elavult. Van még valaki, aki ezeket elolvassa? Én olyan könyveket szeretek, amiket nem kell tölteni, hogy olvassuk, a nyomtatott könyveket. Meg tudom érinteni a lapokat, megnézni a nyomtatott képeket. E-könyvek... Látom magam 40 év körül, mint író és fordító. Ez az írás is, amit most csinállok gyakorlás. Jól jön majd később.

Visszaértem a kabirai szobámba és úgy néz ki esni fog pár óra múlva. Elbújtam az erős UV sugárzástól a szobámban. Azt hiszem elfelejtettem a terveimet, hogy elmenjek Szukudzsire. Valószínűleg viharban kellene visszajönnöm.

A következő napokra esőt mondtak, ezért a szobában kell majd maradnom. Majd olvashatok meg írhatok. Szundikáltam egyet és kiderült, hogy csak estére fog esni. Elindultam Szukudzsi felé. Nagyon meleg volt és tartottam a napszúrástól. Vettem egy fagyit és arra gondoltam, hogy a siránkozás helyett, elgondolkodhatnék a séta közben azon, hogy szeretnék e továbbra is tanítani. Ahogy sétáltam, eszembe jutott pár helyzet, amikor a japán tanárnő, akivel tanítottam nagyon szépen vezette az órát, mintha egy szimfónia lett volna. Mint egy igazi profi. Ezért ahogy tovább sétáltam elgondolkodtam azon, hogy én is profi szeretnék lenni. De ez csak egy gondolat. Gyakorlatban ezt mindig elfelejtem. A mindennapi tanítás csak favágó munka, járom az utat, és izzadok, mint most, amikor a part felé megyek. Amit tehetek, hogy emlékeztetem magam arra, hogy valamikor profi szeretnék lenni.

Mikor a partra értem leültem egy csoport olasz mellé. Beszélgettek és olaszosan veszedkedtek. Bementem a vízbe, de nem volt olyan szép tiszta, mint a joneharai parton. Igazából a fekete tengerre emlékeztetett, annyi különbséggel, hogy sokkal nagyobb volt itt a hőség. Olyan volt mintha egy óriási kádban fürödnék. Úszkáltam kicsit aztán kimentem napozni. Gyönyörű szőke fiatal pár jött ki a vízből, családok gyerekekkel és három japán fiú. Viszszasétáltam Kabira öbölhöz, de szinte minden zárva volt már. Vettem instant levest, de közben találtam egy éttermet, ami nyitva volt. A férj készítette a vacsorát, telefonálás közben hámozta a hagymát. A feleség közben vette a rendelést egy másik vendégtől mellettem. Egy család már vacsorázott.

Pincérnő: – A goja (balsamkörte) csampuru a legnépszerűbb!

Férfi: – De a goja keserű, nem?”

Pincérnő: – Így van.

Egy sovány férfi beköszön és leül mellém a pultnál. Úgy néz ki, egy helybeli, aki ismeri a tulajt. Valamit csinál a laptopján és sörözik. Kiderült, ő is egy családtag. Egy gyerek elkezd sírni egy szobában, ami az étterem mellett van és a nő elmegy megnézni. Hihetetlen, hogy mennyire összefolyik ezeknek az embereknek a munkája a magánéletükkel. Fizetek a sovány

férfinél. Japánosan, egyik kéz tenyerére a másik kéz mutató és középső ujját teszi, így mutatja az ujjával, hogy 700 jen. Olcsónak tűnt ezért japánul visszakérdezek, hogy tényleg csak 700 jen. Ámulva néz és bólogat. Visszamentem a Kabira öbölhöz elköszönni. Egyedül voltam, mert óriási eső felhők közeledtek. Integtettem: „またね ええ – mata né e –” (Visztlát!)

„Ne add fel a magányodat olyan gyorsan! Hagyd, hogy mélyebbre vágjon! Hagyd, hogy megerjesszen és fűszerezzen, ahogy csak kevés emberi vagy magasztos elem tudna.” (Hafiz)

### 2018. augusztus 11., szombat

Valami zajra ébredtem, ami egy másik szobából jött. Forgolódtam az ágyban kicsit, aztán úgy döntöttem felkelek. Még csak reggel 7 óra volt, ezért még sok időm volt. Úgy döntöttem olvasok és zenét hallgatok kicsit. Éhes lettem és ettem egy instant levest meg a kenyeret, amit azelőtt nap vettem. A 10 órás buszra akartam felszállni, de 9-kor már készen álltam és a fél tízes buszra szálltam fel. Elmentünk mindenféle üdülő hotelekhez. Kívülről néztem a hoteleket. Úgy nézett ki mintha az emberek direkt ebben az álomban akartak volna élni. A nyaralási álomban. Soha nem voltam ilyen luxus



nyaraláson, ezért nem tudom pontosan milyen érzés lehet. Azt hiszem előítéletes vagyok ezzel szemben és a saját utazási stílusomat gondolom helyesnek. Az utazásaimhoz mindig hozzá tartozik, hogy egy kicsit kényelmetlen, hogy kilépek a komfort zónából. De lehet csak másképp állok a dolgokhoz. Egyszer elmegyek egy luxus utazásra és megtapasztalom milyen érzés. (Három évvel később voltam nászúton egy tengerparti villában Amamiban (Okinava közelé-

ben), de akkor is kocsival elmentünk mindenféle lakatlan, furcsa *Jurassik Park* féle helyekre a férjemmel. Nem tudtunk változtatni az utazási stíluson akkor sem.) Sok szép kilátás volt az óceánra a buszról. Pár ázsiai és egy nagy darab fehér férfi voltak az útitársaim. Megérkeztem a városba és végül találtam tropikus virágos inget, amit megvettem.

A vásárlás után elmentem a kikötőbe, ahol találkoztam megint a nagy darab fehér férfivel. Lehet, hogy ő is Taketomiba megy. Én a 12:30-as komppal megyek és még mindig napos idő van. Reggel mikor tükörbe néztem, az arcom nagyon derült és fiatalos volt. Kicsit tovább néztem magam ámulva. A napok mindig gyorsan telnek, de minden nap estére sok kérdéssel állok szemben. Azért, mert napközben elkerülöm őket.

Taketomi sziget (ez az új, cuiki, okinavás noteszből van)

Ez valami gyönyörű. Elbáméskodtam, meg nem is tudtam milyen buszra lehetne itt szállni, ezért lekéstem és gyalog mentem az új szállá-



somra. A falu gyönyörűségeen rusztikus, és nagyon élvezek ezeken a poros, homokos utakon jönni menni és csak nézelődni. A nagy darab fehér férfi is ide jött. Egy későbbi busszal jött és aztán láttam egy bivaly kocsin.

Nagyon egyszerű és laza helynek nézett ki, olyan hely, ahol vissza lehet térni a gyökerekhez, ahogy az emberek régebben éltek.

Egy fiatal harmincas férfi köszöntött a Je t'aime vendégháznál. Pont a bejáratnál takarított. Azt mondta még túl korai a bejelentkezés, de ott hagyhatom a csomagomat a bejáratnál. A nagyobb csomagokat ott hagytam és elin-

dultam bandukolni. A sziget olyan apró, hogy minden 15 perc sétára van. A sziget marketingje nagyon promotálja a biciklis túrákat ezért minden turistát biciklin látni a szigeten. Nem



láttam egy közértet sem, csak ital automatákat és éttermeket, ezért lehet nem találok 2 literes vizes palackot, amit venni szoktam minden nap. Lementem a kikötőbe, de még mindig apály volt. 20 perc sétára volt a szállástól ezért úgy terveztem, hogy ott nézem majd a naplementét meg a csillagokat. Bementem kicsit a vízbe, sétáltam és cuiki kis kék halakat láttam megint, mint Joneharában. Mindenki mondogatta, hogy *なまこ* -*namako*-. Nem ismertem ezt a szót, ezért utána néztem és azt jelenti tengeri uborka. Tényleg tele volt a víz00 fekete fehér valamikkel. Egy enyhe kis szél fújdogált ezért leültem és áztattam a lábaimat a vízben. Az emberek messzire elsétáltak az óceánban mert nagyon sekély volt a víz. Éhes és szomjas lettem és már dél után 2 óra lehetett. A kikötőben láttam egy helyet, ahol volt curry. Már pár napja curry-re fájt a fogam. Agu curryt rendeltem. Az *agu* egy okinavai sertés, amire a szigetlakók nagyon büszkék.

És lehetnek is. A hús olyan finom és puha volt, hogy elolvadt a számban. Olyan volt, mint egy első rendű marha hús. Boldogan megettem és egy kis levest is kaptam mellé. A leves is egy csontleves volt és kicsit kemény tészta volt benne. A nagy csontleveseire emlékeztetett. Az olaj csillogott a leves tetején. Szuper volt. Nagyon örültem, hogy ide jöttem. A mai UV 14, ami irgalmatlanul erős. Alig bírtam járni ezért megálltam pár fa árnyékában egy *sintó* szentélynél. Három óra körül visszamentem a

szállásra, hogy bejelentkezzek. Telefonálnom kellett, mert nem volt ott senki. Jött egy fiatal fickó és elmagyarázta mi a házirend. Egy másik nővel voltam egy szobában, aki Tokióból jött. Eltörte a lábát, de mégis eljött Okinavára, amitől elámultam. Mankók voltak az ágya mellett és elnézést kért, hogy felül kell aludnom az emeletes ágyon. Gyorsan átöltöztem és elindultam a Kondói partra. Könnyen és gyorsan oda értem, de nagyon fúj a szél. Bementem a vízbe és a hőmérséklet tűrhető volt, de mikor kijöttem nagyon erős volt a szél. Elindultam sétálni, de a szél nagyon fúj az arcomba. Fárasztó volt, de élveztem a Taketomi sziget cuki csillag formájú homokját nézegetni. Igazából ez a homok a tengeri élőlényeknek a maradványa. Nagyon érdekes volt megérinteni és látni az érdekes formákat. Nem maradtam sokáig, mert a dagály közeledett és a víz is össze-vissza dobált a szél miatt. Felöltöztem és azt terveztem, hogy majd ott megvárom a naplementét, ami 7 körül lett volna, de túl hideg volt a szél miatt, ezért visszamentem a szállásra és kiültem a kertbe. Ez a kertecske nagyon cuki volt. Van egy közösség kovácsoló ereje. Valaki pont instant levest eszik, más beszélget vagy cigarettázik. Zuhany után megint kiültem és két középkorú férfival beszélgettem. Adtak valami Duna kavics féle cukorral borított mogyorót, ami mondták, hogy okinavai specialitás. Rövid beszélgetés után, már pattantunk is egy kisteherautóba: egy pár Narából, két lány Kaszaiból (csak akcentus után gondoltam, mert nem tudtam honnan vannak), a két tulajdonos, a mankós nő a szobából és én. Mind hátul voltunk a csomagtartóban, de nagyon élveztük. Először féltem kicsit, de megszoktam. Gyorsan megérkeztünk kondói partra. A tulaj azt mondta, hogy menjünk amerre akarunk, de jöjjünk vissza fél 8-ra a kocsihoz. Sétáltunk, de nagyon felhős lett ezért úgy döntöttünk korábban visszamegyünk. A szél még mindig nagyon erős volt. Mikor vissza értünk, megkérdeztem a mankós nőt, hogy evett e már. Mondta, hogy még nem és elmentünk együtt enni. Egy Aszahi nevű étterembe mentünk ugyan oda, ahol ebédeltem, mert minden bolt 8-kor bezárt. Ez a Taketomi sziget egy olyan hely, ahol el tudnám képzelni az öreg koromat. Egy kis faluban, egy kis házikóban.

## 2018. augusztus 12., vasárnap

Esik. A tegnap este beszélgettünk a teraszon az emberekkel a vendégházból. Ez egy Okinavai tradíció. Tegnap volt az első este amikor nem a telefonomat bámultam, hanem emberekkel beszélgettem. Azt hiszem ennek hiányában vagyunk. Nincs egy közösség érzet és nem beszélünk egymással. Pedig ez lenne, ami józanon tartana. Mindenféle modern kapcsolódást keresünk. Nagyon elidegenültnek találtam magam,



vágyakozva valami jobb közösségi életre. Csak maga az, hogy más emberek vannak körülöttem, megnyugtató. Hallok másokat, hogy valamit nyitnak és zárnak, forgolódnak az ágyban. Közben az esőt és szelet is hallok. Éjszaka nagyon erős volt a szél és félelmetes volt a hangja. A mosdó kint volt és ki kellett mennem. Azt hittem csurom vizes leszek, de mikor kimentem, már nem is volt olyan ijesztő. Csak apró eső cseppek peregtek és a szél hangja nem volt már olyan félelmetes. Nem tudtam mélyen aludni. Rájöttem mennyire megszoktam az Oszakai komfortot. Rugalmasabb szeretnék lenni. Nem tudok elmenni reggelit venni az eső miatt. A rutinom az, hogy reggel reggelizni kell. Nem is vagyok éhes, de valami nincs rendben. A bejáratnál lehetett venni instant levest a kis becsületkasszás boltban, amit a tulajdonosok összedobtak. Papucsot, törülközőt és még sört is árultak. Nem vettem végül instant levest, hanem elindultam 10 óra körül felderíteni a környéket. Az eső megállt, de néha-néha megint kicsit esett. Vettem rágcsláni valót egy kis boltban. Reméltem, hogy a posta mellett lesz majd egy nagyobb közért, de nem volt semmi más bolt ezért leültem az út közepén

rágcsáltam a reggelimet. Egy japán kinézetű férfi elment mellettem, rám mosolygott és tovább ment. Aztán tovább mentem egy helyre, ahol ki volt írva, hogy Iriomote Isigaki Nemzeti Park. Nem volt semmi külön nemzeti park, hanem az egész sziget egy nagy nemzeti park.



Volt ott egy kis múzeum és pihenő hely. Sokat tanultam a taketomi népszokásokról: mesékről, zenéről és arról, hogy mérik az évet egy másik speciális naptárral. Majdnem egy órát ott voltam és aztán elmentem a Kanifuba ebédelni. Nagyon finom volt ott is az enivaló. Okinavai marha pogácsa, amiben agu sertés volt egy gyömbér szelet és reszelt retek szósszal. Persze sok hiba volt az angol menüben, de végre láttam egy első 'CLOSED' feliratot, eddig mindenhol Kabirában azt rakták ki hogy 'CLOSE'. Az étteremből elmentem Kaidzsi partra, ahol megint mindenki a csillag formájú homokot vadászta. Ott szundikáltam kicsit és tovább álltam a kondói partra. Ott észrevettem, hogy nincs elég víz nálam és nincs ital automata sem a környéken. Ezért viszsamentem a Je t'aime-hez vízért és megkérdezni, hogy hol tudok jegyet venni az esti koncertre. Segítőkészek voltak és felhívták a szervezőket, akik azt mondák, hogy majd ott a parton lehet venni. Ezzel elindultam a kondói partra. Ma az óceán csendes volt és az ég csak kicsit volt felhős. Sok színes pillangó volt és a zenészek még gyakoroltak. Olyan volt, mint valami idilli álom. Nem hittem el, hogy ébren vagyok. Aztán belementem a vízbe és a zene ritmusára úszkáltam. Szuper volt. Ezekon az utazásokon mindig magamra vagyok utalva, önállóan érzem magam és minden egyedül döntök el.

Az esti koncerten volt egy szomorú dal. A zenész a szám elején azt mondta gondoljunk szeretteinkre.

A koncert közben sok árus is volt a parton, ételeket és italokat is árultak. Ettem valami jakiszóba félét (ez egy sült tészta hússal) egy sörrrel.

Aztán arra járt a két középkorú férfi is a szállásról. Oda ültem hozzájuk, de azán elmentem egyedül még sétálni kicsit. Ismét nem láttuk a naplementét mert felhős volt az ég. Sok hullócsillagot is mondtak mára, de nem láttunk semmit a felhőktől. Viszont láttunk sok szentjánosbogarat, amik a sötétben tündököltek. Mikor vége lett a koncertnek minden ételt nagyon leárastak és vettem *onigirit* (rizslabdát) másnap reggelire.

Mikor visszaértünk a Je t'aime-be, egyenest zuhanyoztam és elkészítettem a ruháimat a következő napra. Mikor készülődtem egy fickó oda jött hozzám: „Te holland vagy, ugye?” Meglepődötten néztem rá és mondtam, nem, magyar vagyok. „- Te honnan jöttél?” kérdeztem. „- Én Tajvanból jöttem”. Kiderült, hogy sommelier-tréningen volt Magyarországon, de jóga tanár is és tíz éve egy könyvet is írt a jógáról. Vala-



milyen fitness jógát tanít, ami nagyon népszerű az USA-ban, de Kínában is nagyon jól ismerik. Nagyon sokat beszélt és érdekes embernek tűnt. Kiderült, hogy ő is volt Kabirában egy másik vendégházban, ami közel volt ahhoz, ahol én voltam. Ezek után úgy tűnt mintha ő lett volna az izgatott turista, akinek nem segítettem Kabirában. Azt mondta, hogy gyakran látott Kabirában mert sokszor ment a Jui étterembe és jót röhögtünk a furcsa miszolevesen. Azt mondta, hogy szerintem csak nem rakták bele, ami kellett és nem volt jó ott a kaja. Nagyon élveztem az emberekkel beszélgetni a Je t'aime-ben. Olyan volt, mint egy kisközösség, de holnaptól ismét útra kelek. Mára már kicsit elegendem van az utazásból. Hiányzik Oszaka.

Kenéz László

## Egy nevezetes mosoly anatómiája



Józan ésszel igen nehéz elképzelni, hogy bármi is kiszülhet abból, ha az *evolúciós pszichológiát* kapcsolatba hozzuk a *buddhizmussal*. Egyrészt arról van szó, hogy a vallási jelenségek olyannyira távol vannak a természettudománytól, a természettől annyira érintetlennek tűnő szellemi dimenziókban bontakoznak ki, hogy csak erőltetett kapcsolatot tudunk elképzelni. Másrészt, az ilyesféle redukcionista színezetű kísérletek immár avítottak és terméketlennek tűnnek, vagyis nem látszik semmiféle értelme a vallásos jelenségek ilyesféle visszavezetésének, sem az ember mint olyan, sem az individuális önismeret perspektívájából. Végül, az evolúciós pszichológia ugyan sokat ígért és nagyot markolt, amikor megszületett, ám igen keveset sikerült valóban a kezébe kaparintania: koncepcióját, magyarázatait egyre több kritika éri. Mindebből pedig az adódik, hogy még ha el is jutunk valahová, akkor sem leszünk majd igazán ott.

Azért megpróbáljuk, mert szerzői pozícióból az út végét is ismerve, szórakoztató utazást ígérhetünk, amelynek értelme nem merül ki az utazás esetleges hasznában vagy haszontalanságában. Utazás következik tehát, nem komoly tanulmány, így jelen írás nem hivatkozik forrásokra, nem is lép fel olyan igénnyel, hogy ezt el kellene várnunk tőle. A szerző a maga részéről mégis reméli, hogy a tanulmánnyal töltött időt nem érzi majd pazarlásnak az olvasó, s gondolatmenete hozzájárulhat önmagunk, kulturális identitásunk és természeti lényünk mélyebb megismeréséhez.

Elsőként vegyük szemügyre az utat, amelyet bejárunk. Az evolúciós pszichológia általános ismertetésével kezdünk, majd egy konkrét esettanulmányt elemzünk. A nevetés és a mosoly kapcsán megvizsgáljuk az ehhez társuló jelenségeket, nemcsak a kultúra, hanem a természet világában is. E két világ között kapcsolatot a jelelmélet segítségével teremtünk, majd

eredményeinkre támaszkodva foglalkozunk a buddhizmus művészetével, még pontosabban, e művészet ábrázolási sajátosságaival. E ponton elemezzük majd azt a nevezetes, sokat ígérő mosolyt is, amelyet képekről és szobrokról oly jól ismerünk.



Az evolúciós pszichológia nagyívű kutatási program, amely szerint egyes emberi jelenségeket egészen más módon szükséges megmagyaráznunk, mint ahogyan többnyire tesszük, amikor közvetlenül megfigyelhető eseményekre vagy az egyén élettörténetéből következő mentális okokra hivatkozunk. Ez utóbbi magyarázatok teljesen kézenfekvők: azért ijedünk meg a vicsorgó kutyától, mert félelmetes, illetve azért fagyunk le, ha csak a morgás hangját halljuk, mert korábban már átéljük az indokolt félelmet. Az ilyen típusú magyarázatokat *proximativ*nek nevezzük, mivel az okok időben és térben közeli, könnyen belátható kauzális relációt képeznek a viselkedéssel, mint okozattal. Az evolúciós pszichológia azonban más nagyságrendben gondolkodik és *ultimativ* magyarázatokat keres a viselkedésre, különös tekintettel azokra a jelenségekre, amelyeket proximativ okokra hivatkozva nem tudunk magyarázni. Ilyen viselkedés például az indokolatlan félelem, az a helyzet, amikor tulajdonképpen nincsen okunk félni és mégis félünk, holott sem a körülmények, sem korábbi élettapasztalatok nem támasztják alá félelmünket. Ez megeshet például az arachnofóbia, a pókiszony esetén. Ártalmatlan, sőt, testméretében és megjelenésében is kifejezetten gyámoltalan állat esetén fellépve nem találunk közvetlen indokot.

Az ultimativ magyarázat e sajátos jelenséget egy valamikori, időben és adott esetben térben is igen távoli okra vezeti vissza, nevezetesen arra az adaptív, tehát egy élőlény fennmaradása és tovább szaporodása szempontjából

előnyös viselkedésre (íme, itt az *evolúciós* vonatkozás), amelynek háttérében valamely örökölt és öröklődő genetikai program áll. A pókiszony esetén egy ilyen program előnyös egy olyan környezetben, ahol életveszélyes mérges pókok fordulhatnak elő és optimálisan akkor működik, ha *minden* pókra kiterjed, azokra is, amelyek esetleg veszélyt egyáltalán nem jelentenek. Mivel őseink olyan környezetben éltek, olyan körülmények között maradtak életben és örökítették tovább adaptív viselkedésmin-táik háttérében álló genetikai programjaikat, ahol ki voltak téve pókok jelentette veszélynek, az örökölt program még akkor is lefut vakon a mai ember esetében is, amikor a környezet már nem fenyeget ilyen veszéllyel, sőt, amikor életmódunk már átalakult és igen messze, teljesen más környezetben éljük azt őseink eredeti élőhelyétől.

Mindez egyszerű példa csupán, ennél összetettebb viselkedések és jelenségek magyarázata az igazán izgalmas. Ilyen komplex viselkedés például a párválasztás során tapasztalható vonzódások és taszítások problémamezeje. Sajnos, ezek esetén, s ez az evolúciós pszichológiát érő kritika egyik mozzanata, az ultimatív magyarázatok sokat veszítenek meggyőző erejükből. Mivel az emberi viselkedés igen komplex, az ultimatív magyarázat, amely lényegénél fogva érzéketlen kell, hogy legyen a kultúrára mint olyanra, amely viszont elemi erővel hathat preferenciáinkra és averzióinkra, igen kevésbé megbízható. Kiemelve és elkülönítve vizsgálva egy-egy mozzanatot, mondjuk a szem, vagy az arc más vonásait, a testalkat egyes elemeit, ugyan következtetni lehet bizonyos programok működésére, de ezen testrészek szeparálása a vonzó vagy taszító vonással rendelkező személy egészétől létszerűtlenné teszi egy-egy program jelentőségét.

Hogyan is lehetne tehát kapcsolatba hozni mindezt a vallással és egyáltalán, milyen haszonnal, vagy legalábbis nóvummal kecsegtethetne egy ilyen megközelítés? Ha a párválasztás komplex jelenség, a vallási jelenségek legalább ugyanennyire azok, s velük kapcsolatban ugyan kétségtelenül tetten érhetőek preferenciák és averziók is, de hogy ezek háttérében az evolúció kontextusába tarto-

zó programok sejléne fel, nos, az nagyon meredek gondolatnak tűnik. Lássuk azonban, jutunk-e valamire mégis.



Kiindulópontunk a mosoly és a nevetés jelenségek. Talán nem túlzás azt állítani, hogy a mosolyt és a nevetést mindannyian összekapcsoljuk és egyazon skála különböző fokán helyezzük el. Vagyis, a mosoly mintegy a nevetés előszobája, vagy máshonnan indulva, a nevetés éppen mosollyá szelidül. Ha a humor felől közelítünk, akkor könnyen megfigyelhető, hogy egy kabaré közönsége hogyan produkál igen változatos viselkedést, amelyet azonban mégis sorba rendezhetünk. A skála az éppen megrezdülő mosolytól a harsány, térdcsapkodó hahotázásig terjed, sokszor átmenetekkel, de hirtelen ugrásokkal is. A nevetést és a mosolyt így jó okunk van egy kategóriába helyezni és fokozatokként egymás alá rendelni, ahogyan a latin nyelvcsaládban is teszik: *rire* és *sub-rire*.

Az evolúciós pszichológia azonban igen érdekes perspektívából közelít a mosoly és a nevetés jelenségekéhez. Elsőként vegyük észre, hogy ha kiemeljük a két jelenséget, a mosolyt és a nevetést kulturális kontextusaikból és nem mimikaként, hanem csakis alakítani szempontból vett mintázatokként vizsgáljuk őket, vagyis csak azt vizsgáljuk, hogy milyen izmok működése hozza létre őket, akkor észrevehetővé válik, hogy sokkal bonyolultabb a helyzet, mint elsőre gondolnánk. A különféle izmok működését jól jelzi például, hogy egy grimasz esetén a *fogsor* látható-e vagy sem.

Ha az emberi anatómiától az állatvilág felé fordulunk (mint ezt már sejtette az előzőekben az, hogy a mimika helyett a szövegben megjelent a grimasz kifejezés), akkor a fenti különbség ugyancsak felfedezhető, ám tágabb, *társas* viselkedési mintázatokba ágyazva. Minden társas viselkedési mintázat magában hordozza a veszélyt, hogy antropomorfizáljuk, vagyis saját emberi tapasztalataink alapján interpretáljuk és értjük meg, ezért is használ más fogalomrendszert az etológia.

Amikor tehát az izmok egyik típusú összehúzódása egy bizonyos helyzetben fellép, *agresszió*ról beszélhetünk, amelynek mindkét ágense

a domináns pozíció megszerzésére törekszik egy adott erőforrás vonatkozásában. A saját fogalmainkkal is érthetővé téve, ez az csarkodás, amelynek során a fogak jól láthatóak, a száj pedig harapásra kész mindkét résztvevő részéről.

Ez a jól ismert szituáció azonban egy pillanat alatt megváltozhat, ha az egyik résztvevő *szubmisszív* viselkedést produkál, vagyis magát alárendelő helyzetbe hozza: füleit hátrasúnyja, fejét leereszti, illetve, és ez a fontos számunkra, szája sarkait hátrahúzza, vagyis fogait elrejt.

A fentiekre tekintve, bármilyen furcsán hangzik is, a nevetésre emlékeztető grimasz, mint a fogak láthatóvá tétele az agresszió domináns ágához, míg a fogakat elrejtő, mosolyra



Farkasok

emlékeztető grimasz ennek *szubmisszív* ágához sorolható. Nagyon messze vagyunk még a kultúrától és mindenképpen ódzkodnunk kell attól, hogy a nevetést az agresszív csoportos szituációkra egyszerűsítsük, de már az is mélyen elgondolkodtató helyzetet teremt, hogy a humor és az agresszió talán kapcsolatban állhatnak egymással. Erre később még visszatérünk, de egyelőre még folytassuk a vizsgálódást a megkezdett irányban.

Vegyük mindjárt észre, hogy kulturális kontextusban is megkülönböztethetünk két fajtát a mosolyból, ám nem egyszerűen aszerint, hogy a mosolygás során a fogsor látható-e vagy sem; ennél összetettebb a helyzet. A kabaré közönségén az egyik típusú mosoly figyelhető meg, amelynek során olykor nyitva is marad a száj, tehát látható a fogsor, de ez nem szükségszerű vonás, időnként eltűnhetnek a fogak. Ha azonban egy zavarban lévő, kínjában mosolygó

ember arckifejezését nézzük, valami más érzékelhetünk. Aki úgy mosolyog, hogy nem nyílik ki a szája, az bizony gyaníthatóan nem fog egy pillanat múlva hangosan hahotázni, ám kétségtelenül előfordulhat az, hogy zavarában mégis elneveti magát, noha ez, még ha a fogak fel is bukkannak, semmiképpen nem a felszabadult öröm kifejeződése lesz.

Ahhoz tehát, hogy tovább léphessünk, a fogsor láthatóságán kívül egy másik fontos tényezőt is figyelembe kell vennünk. Olyan mozzanatról van szó, amelyet már a XIX. században felfedezett egy *Guillaume Duchenne* nevű orvos. Nevezetesen, a valódi mosolygást, vagyis az oldott és nevetés felé nyíló mintázatot, az úgynevezett Duchenne-mosolyt az is megkülönbözteti a zárt, fogakat takaró mosolytól, hogy kialakításában a szem körüli izmok is részt vesznek. Éppen ez alapján tudjuk egyszerűen megkülönböztetni a valódi, spontán, örömet sugárzó mosolygást a csak mímelt mosolytól és attól a furcsa alakzattól, amely a zavar során lép fel, a *torz mosolytól*. Az utóbbiak esetén a szem nem mosolyog, csak a száj húzódik el, a mímelésnél inkább felfelé, a zavarban inkább oldalra. E jelenséghöz tartozik *Mona Lisa* mosolya is, ahol a szemek mosolyognak ugyan, de csak az egyik szájsarok ível felfelé, vagyis csak az arc egyik fele fejezi ki számunkra azt, amit az őszinte mosolyhoz kapcsolunk, az arc másik fele nem. E különleges arc titokzatosságának forrása éppen az, hogy nem tudjuk egyértelműen dekódolni, mit fejez ki.

De tovább haladva, ami a számunkra fontos mozzanat: figyeljük csak meg, a szemünk nem vagy másként húzódik össze, amikor zavarban vagyunk, vagyis amikor kínunkban mosolygunk. Ilyenkor megfeszülnek a rágóizmaink, vagyis összeszorítjuk az állkapcsunk, a fogak összezáródnak és az ajkak teljesen elfedik őket és ha el is nevetjük magunkat kínunkban, a szemünk nem fog velünk nevetni.

Még egy lépést tehetünk azonban egy újabb irányba, ám ezelőtt érdemes még egy kis kitérőt tennünk, annál is inkább, mert eddig nem tettünk explicitté egy igen fontos mozzanatot: a mosoly és a nevetés társas kontextusát, vagyis azt, hogy ezek a gesztusok más számára üzennek, vagyis kommunikációs események is.

Ennek vizsgálatához, s ez a későbbiekben is fontos lesz, a jelek általános elméletét, vagyis a *szemiotikát* hívjuk segítségül.



A jelek azért is nagyon fontosak számunkra, mert egyfajta hidat képeznek a természet és a kultúra között, abban az értelemben, hogy a jel valamilyen érzékelhető, testünk révén adódó jelenség, ám a jelentés maga már a kultúra dimenzióját nyitja meg. Plasztikusan szólva, bármilyen élőlény láthatja egy írás jeleit a papíron, ha vizuális információk befogadására alkalmas látószerve van, ám érteni csak az fogja, mit jelent az írás, aki a kultúrában, sőt, az adott írásbeliséget kimunkáló és használó kultúrában szocializálódott, akár csak úgy, hogy megtanulta az adott nyelvet. Nyilván eszünkbe jut e ponton, hogy az állatok is megtaníthatóak arra, hogy adott jelekhez viselkedési mintázatokat kapcsoljanak, ám igen kétséges, hogy az ily módon értelmes magatartást mutató állatok maguk értenek-e bármit is abból, ami történik és nem csak nekünk tűnnek-e a jelet értelmező lényeknek. De legyen akárhogy is, a döntő az, hogy az ilyen módon viselkedő állatok a kultúrában váltak ilyenné, ahogyan mi magunk is, vagyis a természetben, az öröklődő programok szintjéről közvetlenül nem képződik emberi jelentés. Vagyis, Maugli, bár képes lenne olvasni, mégsem lesz rá képes önerőből.

Fontos azonban árnyalnunk a fentieket. Először is, a jelentés igen szublimált dimenziója a jelentést hordozó jelek olyan rendszere, mint az írás vagy akár a beszéd. Egy igen jól alkalmazható kategorizálás szerint, ez a *szimbólumok* világa, abban az értelemben, ahogyan *Charles Sanders Pierce* a jelek egyik fajtáját nevezi.

A pierce-i szimbólumok sajátossága az, hogy *semmilyen fizikai összefüggés nincsen* a jel és a jelentés között. Abban a szóban, hogy 'görbe' nincs semmivel sem több görbe, mint abban a szóban, hogy 'egyenes' és fordítva, az 'egyenes' nem egyenesebb. Másrészt, az, hogy 'görbe' nem azért jelenti azt, hogy görbe, mert görbe, hanem valami más miatt. Izgalmas és beláthatatlan feladatnak tűnik persze meghatározni, hogy hogyan képződik meg a jelentés a szimbólumok esetén, ám nekünk most az a fontos és abban az irányban haladunk is tovább, hogy

Pierce szerint vannak olyan jelek is, amelyek fizikai megjelenése viszont szükségszerű kapcsolatban áll jelentésükkel.

Talán érzékelhető már, hogyan ereszkedünk egyre alább és alább a kultúra világából a természet világába. A pierce-i *ikonikus jelek* ugyanis azok, amelyek, egyszerűen szólva *valamilyen hasonlatosság révén* hordoznak jelentést. Ilyenek például azok a jelek, amelyeket illemhelyeken szoktak elhelyezni, megkülönböztetve a férfi és a női oldalt. Ha honi felirat lenne az ajtókon, a külföldiek nem tudnák, melyik oldalra kell menjenek, ám a széles vállú, keskeny csípőjű alak, illetve a keskeny vállú, domborodó mellű, széles csípőjű figurák láttán ők is eligazodnak, mert ezek a jelek hasonlítanak a jellegzetes férfi, illetve női alkatra.



*Buddha virágprédikációja*

Van azonban egy még mélyebb dimenzió, s ez a pierce-i *indexikusoké*. Ha füst száll fel az égre a távolban, az jelzi a tüzet, de nem azon a módon, ahogyan a 'görbe' szó azt jelenti, hogy görbe és nem is úgy, ahogyan egy ikonikus jel hasonlatosság révén jelentést hordoz, hiszen a füst nem hasonlít a tűzre. Az ilyesfajta jeleket *természetes jelek* is nevezhetjük, mivel a jel és a jelentés között eleve adott *fizikai összefüggést* fedezhetünk fel, amelynek alapja nem valamilyen izomorfia.

Ez utóbbi kategóriába tartoznak azok az érzelmkifejezések is, amelyek tehát a természeti világ részét képezik annyiban, hogy nem

konvencionális, kultúrafüggő a jelentésük (nem szimbólumok), de nem is hasonlóság alapján képződnek (nem ikonikusak), hanem mintegy közvetlen kapcsolatban állnak azzal a mentális jelenséggel, amelyet kísérnek.

A nevetés nem hasonlatos a humorhoz, de nem is a kultúra rendeli hozzá a szocializálódás folyamán a komikus helyzethez. A nevetés univerzális, amely minden kultúrában megfigyelhető. Nem szimbólum és nem is ikonikus jel, hanem *indexikus*, vagyis *természetes jel*, ahogyan a füst is természetes jele a tűznek. Felvéve egy korábban elejtett fonalat, térjünk egy pillanatra vissza az agresszió és a nevetés kapcsolatához.

A gyerekek végeérhetetlen kacaja csetlő-botló figurák láttán olyan egyetemes jelenség, amely a kultúránál mélyebb gyökereket sejtet. Mi a nevetséges abban, ha valaki megbotlik? Nekünk semmi, akik a helyzetkomikumnál ezerszer jobban értékeljük a szellemességet, de a „bénázás” olyan ellenállhatatlanul hódít, hogy kiirthatatlan a cirkusból és a vásári komédiákból. Nagyon nehéz ellenállni a kísértésnek, hogy kijelentsük, a helyzetkomikumban a nevetés tényleges agresszív viselkedés nélkül adja meg a dominancia pozícióját annak, aki nevet.

Am mi a helyzet a torz mosollyal? A mosoly is olyan szoros kapcsolatban áll esetleg valamely mentális állapottal, hogy természetes jelként, érzelmkifejezésként is konkrét helyzetekhez köthetjük?

A torz mosoly esetén már láttuk, hogy milyen jellegű szituációkban bukkan elő a leginkább: amikor zavarba jövünk. Ilyen helyzet az is, amikor valamilyen mulasztáson, hibán kapnak bennünket. Igen nagy a kísértés, hogy az ilyen eseteket a szubmisszivitás fogalma felől értelmezzük, de ez túl gyors és merev redukció lenne, hiszen a torz mosoly más, szorongást kiváltó helyzetekben is megjelenik, márpedig a szorongás, a félelem, mint mentális jelenség nem feltétlenül a szubmisszív cselekvéssel kapcsolatos (*flight*, vagyis a megfutamodás), hanem gyakran épp fordítva, hiszen, ahogy mondani is szokás, a bátorság éppen a félelem legyőzése, vagyis a harc (*fight*) konstituense.

Egy reflexiós pillanatra e ponton azonban meg kell állnunk. Nem lehet kétséges ugyanis, hogy a mosolyok kategorizálásához egyedül a

természettudomány nem elégséges. Legyen bár helytálló az evolúcióelmélet, s legyen valóban atavisztikus örökségünk az emberi mimika alapjául szolgáló izomzat működésének genetikus programja, amelynek révén távoli őseink a maguk természetes közegében pozicionálták magukat a társas szituációkban, a kultúra olyan rétegeket épített erre az alapra, amelynek megértéséhez a kultúra felől kell közelítenünk.



Buddha lábnyom. India, 2. század

Annál is inkább, mert egyes kultúrákban, bizonyos alapérzelmeket nem a száj, illetve a száj körüli izmok működése, hanem a szem fejezi ki. Nagyon furcsa nekünk, de Japánban még az emotikonok (*kaomodzsik*) is a szem és nem a száj segítségével különböztetik meg a pozitív és negatív hozzáállást. Nálunk a szmájlit és a diszmájlit a száj fejezi ki:

:) illetve :(

Japánban a szemek:

^\_^ illetve >\_<

(ennek háttérében nem a maszkszelés évtizedes szokása, hanem a mosoly bonyolult jelentés-

dimenziója áll, amely megnehezíti a mögöttes érzelem dekódolását a száj alapján).

E ponton azt is észre kell vennünk, hogy a tematizált gesztusokat eddig társas kontextusban, szociális dimenzióban elemeztük, kifejezésként kezelve őket, kommunikatív funkciót tulajdonítva nekik. Vajon minden arckifejezésünk szükségszerűen kommunikatív? Ezt jó okunk lehet feltenni, hiszen feleslegesen miért mozdulna akár csak egyetlen más izom is azokon kívül, amelyek funkcionálása nélkülözhetetlen egy természeti környezetbe ágyazott élőlény számára?

Gondoljunk elsőként az arcunkra is kiülő fájdalomra, vagy még inkább arra, amikor fel is kiáltunk hirtelen fájdalmunkban. Üzenni vele ugyan szándékunkban bizonyosan nem áll, hiszen, akkor is felkiáltunk, amikor megégetjük magunk, ha egyedül vagyunk. De az ismerősnek küldött mosolyunk sem követeli meg, hogy egy külön mentális aktusban még szándékozunk is kelljen. Még tovább erősödhet a meggyőződésünk, hogy még az egyedüllet során felbukkanó mimikának is alapvetően kommunikációs perspektívából ragadhatjuk meg értelmét, ha arra gondolunk, hogy a hangadással kísért fájdalom ultimatív perspektívából egyértelműen előnyös, hiszen egy ilyen viselkedés a csoport túlélését szolgálhatja, nevezetesen, a fájdalom és a hangadás összekapcsolásának genetikai programja felhívja a csoport figyelmét a veszélyre. Sőt, ez még az egyednek is előnyös lehet, amennyiben éppen a hangadása révén mentheti ki őt a bajból a csoport többi tagja.

Ha a feltevés helytálló, vagyis minden viselkedésünk, amely funkcionális szempontból indifferens, mégis reflexszerűen megjelenik, kommunikatív értékkel bír, az azt jelenti, hogy *soha nem vagyunk egyedül*, legalábbis abban az értelemben, hogy *testünk* mindenkor úgy reagál az eseményekre, mintha még ma is körülvennének bennünket a közelben keresgélő csoportunk tagjai.

Nem tudunk e feltevéssel ehelyütt alaposabban foglalkozni (hiszen előfeltevése, hogy minden öröklött viselkedés adaptív, sajnos vitatható tétel), de ennek ellenére érdemes e hipotézis fényében megvizsgálni azokat a szituációkat, amikor egyedülletünk során mosolyodunk el.

Gondoljunk elsőként arra a helyzetre, amikor *valamit megértünk*. Ilyenkor igen gyakran mondunk is valamit („tényleg!”), netán olyan kifejezést is használunk, amely egyértelműen indulati eleme a beszédnek (vagyis káromkodunk, s ez a jóféle, a pozitív lelkiállapotnak hangsúlyt adó káromkodás), sőt, még a kezünket is megmozdítjuk és fejünkhöz kapunk, de akár az egész testünkkel is reagálhatunk. Enyhébb formában azonban sokszor csak egy *halvány mosoly* jelenik meg az arcunkon, akkor is, ha egyedül vagyunk.



*Kis szerzetes mosolyog*

De folytassuk! Ha elképzeljük, hogyan vitázik két ismerősünk, akkor szimpátiánk jeleként egyikük felé *cinkos mosoly* jelenik meg ajkainkon. Ha arra gondolunk, hogy az ellenfél alulmarad, akkor ez *kárörvendő* mosolyt csalhat arcunkra, ám ha arra, hogy szimpatizánsunk veszt, az *együttérzöt*. Ha azt képzeljük el, hogy mi hogyan győztük volna le az antipatikus vitázót, *magabiztos* a mosolyunk, de ha efelől kétségünk támad, akkor a félelem *torz mosolya* ülhet ki arcunkra. Amennyiben pedig megjelenítjük magunknak, ahogyan tényleg alul is maradunk, akkor veszteségünk kifejezője nem más, mint a *keserű mosoly*.

Jól látható, hogy csupa-csupa szituáció, társas helyzet, amelyek révén a mosoly különféle

fajtaikat azonosíthatjuk. És ez nem is annyira meglepő, hiszen ha egyedül vagyunk és az arcizmaink maguktól összehúzódnak, miközben nem élünk át semmi olyasmit, aminek ez a kifejeződése lehetne, az nem arckifejezés, nem mosoly, hanem pusztán fiziológia. Sőt, még akkor is csak testi esemény, ha valaki netán titokban megfigyeli és azt gondolja, mosolygunk, vagyis számára kifejez valamit.

A következőkben a buddhizmus, pontosabban a buddhizmus kultúrája, a különféle kultúrákra gyakorolt hatása és ennek nyomai felé fordulunk és megvizsgáljuk, a mosoly milyen szerepet tölt be e kulturális területen. Eddigi előmunkálataink fényében abban reménykedünk, hogy új perspektívából vizsgálhatjuk meg a *Buddha nevezetes mosolyát*, vagyis, nemcsak a kultúra, hanem a kultúra mélyén olykor észrevétlen meghúzódó, olykor pedig egyenesen negligált természet perspektívájából is.



Izgalmas tény, hogy az emberi formát megjelenítő ábrázolások csak évszázadokkal a Buddha halálát követő időszakban bukkantak fel. A buddhizmus kialakulásának és kezdeti elterjedésének időszakát még egyértelműen az a kulturális kontextus uralta, amely kerülte a Buddha személyként való ábrázolását. Ebből az időből származnak az igen jellegzetes Buddha lábnyomok (vegyük észre, ezek a pierce-i értelemben vett természetes jeleket stilizálnak), illetve az olyan utalások, mint a kerék (ezek pedig egyértelműen a pierce-i értelemben vett szimbólumok).

A szobrok és a képek, amelyek egy embert ábrázolnak, a pierce-i értelemben vett ikonikus jelek. Hasonlítanak az ábrázoltra, s minél inkább hasonlítanak, annál inkább felismerhető, ki vagy mi az, amit megjelenítenek. Egy igazolványkép csakis akkor funkcionál megfelelően, ha az ábrázolt és az ábrázolás igen nagyfokú hasonlóságot mutat, ezért is vannak fényképek, vagyis indexikusok (közvetlen fizikai leképezések) az igazolványokban és nem ikonikusok, rajzok vagy karikatúrák (közvetett fizikai leképezések). Igen fontos még az a mozzanat is, hogy egy igazolvány esetén fenn kell állnia

az összevetés lehetőségének, hiszen éppen így szolgál azonosításra. A szobrok, festmények, művészi rajzok esetén azonban a hasonlóság nem szükségszerű mozzanat, mint az igazolványkép esetén s céljuk sem az azonosítás. A szobrok, képek funkciója nem az, hogy azonosíthatóvá tegyék az ábrázolt személyt annak esetleges felbukkanása esetén (ez már abszurd színjáték lenne: minden szobor mellé állítsuk oda az eredetit azonosításra!), s ez különösen jól tudatosítható, ha olyan személyt ábrázolnak, aki fizikailag nem lehet jelen, mert elhunyt, esetleg már évszázadokkal korábban. Ugyanez a helyzet, ha nem individuális, hanem tipikus vagy archetipikus entitás az ábrázolás megjelenítettje. Az előbbire példa az állat és növény ábrázolás (oroszlán, lótuszvirág), illetve, a fiktív lények ábrázolása (sárkány), az utóbbira pedig bármelyik legendás történelmi alak, illetve istenség.

Az ikonikus ábrázolások esetén a tipikus, archetipikus jegyek mellett, amelyek nem az azonosítást, hanem a felismerhetőséget biztosítják, igen fontos mozzanat lehet a *kifejezőerő*. Ez nyilván csak azokban az esetekben fontos, ha közvetlenül nem ábrázolható emberi tulajdonságok, jegyek, jelenségek, elsősorban érzelmek, indulatok, tágabban, karakteres jellemvonások megjelenítése az ábrázolás célja; gondoljunk a történelmi alakok a későbbi korok által alkotott összevont szemöldökű, büszke vagy éppen áldozatra kész arckifejezésű képeire, szobraira, de felidézhetjük a különféle kultúrák hérosz- vagy istenábrázolásait is.

Innen tekintve az első *mosolygó Buddha* ábrázolásokra rögtön észre vehetjük, hogy ezek nem egyszerűen megjelenítették a Felébredettet, ahogyan a lábnyom utalhat rá, de nem is valami absztrakt és személytől függetlenül is érvényesülő szellemi tartalmat jeleztek, mint ahogyan azt a Tan kereke teszi, hanem ismerős emberi jellemvonásokat sejtettek.

A Buddha lábnyom semmi különös nem árul el olyannak, aki nem ismeri a megvilágosodás jeleit, tehát nem tudja, hogy a lúdtalp ezek egyike. Ahhoz, hogy egy ilyen indexikus szimbólumként is működjön már kidolgozott és ismertté vált kulturális kódrendszer szükséges; így hordozhat üzenetet egy erekye is,

amely önmagában csak egy mumifikálódott testrészből. E kontextusban érvényesülhet csak az emberalakban ábrázolt Buddhák többi jellegzetes (tipikus) testi vonása is, a múdrák és a keresztbe tett lábak üzenete is. Másként, aki nincs tisztában a kéztartások jelentésével, illetve, saját kultúrájának nem eleme a lótszülésben végzett meditáció, az semmit sem ért meg ezekből.

Ám a mosoly más kategória. Indexikus, természetes jelként értelmezés nélkül is üzenhet, mert kifejezés, érzelmek, érzelmi világ, sőt, jellembeli sajátosság megjelenítője lehet. S így megsejthető az is, hogy ezek a szobrok nagyon fontos szerepet játszhattak a buddhizmus az Indiát övező, majd távoli országokban és kultúrákban való elterjedésében. A mosolygó Buddha olyan szimpátiát keltő figuraként jelenhetett meg, akinek arckifejezése derűt, magabiztos, nyugodt tudást fejez ki. Mindebben szerepet játszott a görög kulturális hatás is, mivel az antik görögség számára a mosoly a megelégedettség és a holisztikus értelemben is vett egészség jele volt, de akárhogy legyen is, a befelé mosolygó Buddha jelentőségteljes üzenetet küld kifelé.

Gondoljunk abba is bele, hogy a buddhizmus, annak vulgáris és sajnos igen széles körben elterjedt értelmezése szerint, a szenvedésről szól. Ennek ellenére egy mosolygó emberalak jeleníti meg, amely minden különösebb értelmezés nélkül is boldogságot sugall, vonzalmat kelt a szemlélőben és az értelmező munka csak az írások révén hozhatja egyáltalán kapcsolatba a figurát a szenvedéssel. Másfelől, a kereszténység a szeretet vallása, ám ennek ellenére a feszület közvetlenül, értelmezés nélkül nem képes a szeretetről üzenni, mert a gyermeki egyszerűség pillantása csak a szenvedést olvassa le róla és csak az értelmező munka képes e szenvedést a megváltás fogalma révén a szeretet jelképévé tenni.

A fentiek tükrében érthető tehát, hogy a kereszténységet a feszülettel terjesztő miszcionáriusok milyen hatást kelthettek azokban a kultúrákban, ahol semmit sem tudtak a kereszténység fogalmi tartalmáról, de az is érthetővé válik, hogy a buddhizmussal miért szimpatizál szinte mindenki, amíg nem ismeri

és miért ábrándulnak ki oly sokan, amikor olyan egyszerűsítő tanításokkal találkoznak, amelyek a szenvedés fogalma köré szerveződnek és ki is merülnek ebben, gyakorlatilag láthatatlanná téve a buddhizmus életörömet kifejező kultúráját.



Hotei. Japán, 18. század

Pedig a buddhizmus tele van nevetéssel. Maitréja ábrázolása jól ismert, vagyis a nevető Buddha, Hotei képe, de a sokkal szelídebb érzelemkifejezés, az eddig is figyelmünk középpontjában álló mosolygás is lépten-nyomon felbukkan minden korban és kultúrában.

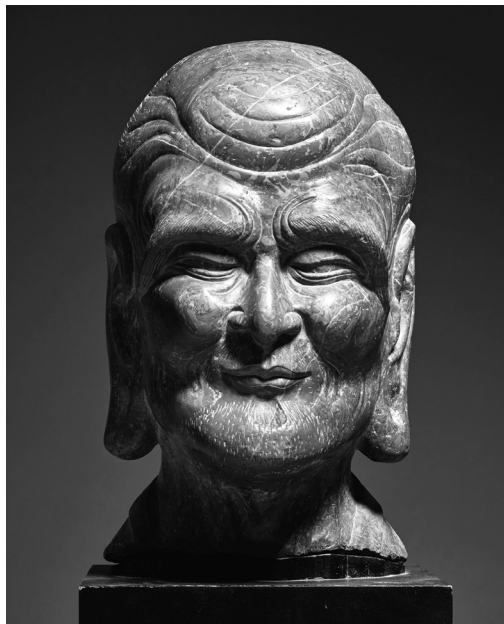
De maradjunk fő témánknál a mosolynál és gondoljunk a *zen* születésére! Arra a legendás eseményre, amikor a Buddha beszéd helyett egy virágot mutatott fel. Mahákásjapa mosolya nem a zavar vagy a félelem torz kifejeződése volt. Ha szó szerint vesszük a „szavak nélküli átadás” hagyományát az egyenesen azt jelenti, hogy Mahákásjapa elméjében maga a Tan jelent meg s ennek éppen a mosoly a kifejeződése.

Bizonyosan mi is elmosolyodnánk, ha egy probléma szellemes megoldása bukkanna fel tudatunkban, a nagy ötlet. Ám azonnal torz mosolyt öltene az arcunk, ha például a *dukkha* metafizikai fogalma. Az invenció felbukkanása felszabadító, örömteli tudati esemény, de képzeljük el, milyen formát öltene az arcunk,

ha a felbukkanó üzenet az lenne, hogy a valóság szenvedésteli? Mit tartalmaz tehát a Tan akkor, ha elmosolyodunk, amikor megértjük? Megoldást, módszert, heurisztikát vagy humortalan, búskomor dogmákat?



Bármilyen furcsán hangzik is, a *buddhamosoly*, mint eredeti kulturális jelenség, a fentiek tükrében nem pusztán konvencionális jelentése révén, hanem ezt megelőző módon is üzen nekünk, vagyis nem csak kulturális kódként hordoz információt, hanem természeti jelként is. Nem egyszerűen felfogjuk tehát, ami e mosolyhoz kapcsolódik, hanem az üzenet fog meg minket.



Mahākāśjapa mosolya (Kína, 15. század)

Ellenérvet persze hamar találhatunk: a kulturális jelentések ráépülhetnek a már meglévő viselkedésszerepekre. Példa lehet erre a sírás, amelynek nélkülözhetetlen testi kísérője a könnyezés, amely elképzelhető, hogy őseink számára élettani funkcióval bírt, nevezetesen, a szervezetbe került só eltávolítására szolgált egy olyan időszakban, amikor elődeink vízi életmódot folytattak (ez az úgynevezett „vízimajom-elmélet”). Erre épült rá a sírás, amelynek funkciója nem fiziológiai, vagyis a vízi életmód, a vízben táplálkozás során lenyelt

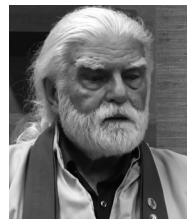
tengervíz, a szervezetbe került só eltávolítása, hanem társas funkcióval bír: érzelemkifejezés. Márpedig a magasabb funkciót semmi módon nem olvashatjuk le a fiziológiai szinten. Másként, ahogyan téves leírást adunk (bár mondani mondjuk), hogy a foka sír, ugyanúgy téves lesz a leírás, ha a könnymirigyek folyadék kiválasztását sírásként határozzuk meg. Következésképp, ha van is természeti üzenete e nevezetes mosolynak, nem mosolyként van, vagy másként, ami zsigeri szinten üzen, az nem mosoly.

Valóban ekkora szakadék tátongana természet és kultúra között? Ha igen, így tényleg nem hidalhatjuk át semmilyen konstrukcióval, vagy legfeljebb csak bizonytalan függőhíddal építhetünk. Ez a szakadék azonban bennünk magunkban tátong s vajon milyen más lehetőségünk adódik, ha nem szeretnénk ekkora antropológiai hasadékkal szembesülni önmagunkról alkotott képmásunkban? Tehetünk-e egyebet, mint hogy hídépítéssel kísérletezünk?

Nos, amennyiben a társas funkciókat tekintjük, az elemi érzelemkifejezések minden rájuk épült kulturális jelentésrétegen képesek áthatolni és közvetlenül hatni. Az ilyen üzenetek azok, amelyek révén olykor egyetlen pillantásból, egyetlen pillanat alatt *ráérzünk* egy szituációra, mint amikor például megérezzük, hogy a jelenlétünk nemkívánatos egy helyzetben. De ugyanilyenek azok a helyzetek is, amikor egy szemvillanás alatt, teljes világgossággal a veséjébe látunk valakinek, mint az *első benyomás* sajátos eseteiben. Természetesen ezeket az élményeket is alakíthatja a kultúra, befolyásolhatják az egyéni tapasztalatok, így teljes bizonyosságot ezek természeti eredetéről nem nyerhetünk, de nem is szükséges. Sokkal fontosabb, hogy éljünk a lehetőséggel: a kultúra magasrendű szellemi dimenziói, ahová a vallásokat, így a buddhizmust is soroljuk, nem csak kulturális önmagunkat szólíthatják meg, hanem olyan elemi, sőt, zsigeri hatásuk is lehet, amely teljes valónkat megragadja. Másként, a vallás, amennyiben a teljes személyiségre hat és radikális változást idéz elő, talán úgy képes egybekapcsolni a bennünk rejlő természetet és a természetünké vált kultúrát, hogy az alapként szolgálhat egy egységes antropológia kimunkálásához.

Dobosy Antal

# Viszket a hátam



Viszket a hátam. Megvakarom. Ez a mozdulat teljesen természetes reakció. De az is az, hogy feltételezem, hogy a kezem pontosan tudja, hol kell megvakarni a hátamat. Úgy tűnik, ebben nem találunk semmi különöset. Úgy érezzük, nincs értelme feltenni kérdéseket, és a hétköznapi gyakorlatban nem is merül fel semmiféle kérdés a viszketéssel kapcsolatban. Bennem mégis felmerül a gyanú! Biztos, hogy itt nincs semmi titok? Biztos, hogy mindent értünk ezzel kapcsolatban? Azért én mégis hadd erőltessem a vizsgálódást, és igyekszem kérdéseket feltenni magamnak! De vajon mire érdemes rákérdezni? A hétköznapiakban leginkább a következő kérdéseket tesszük fel: „Hol viszket? Mi viszket? Miért viszket?” De vajon felmerül-e az a sokkal szokatlanabb és eredetibb kérdés: „Vajon ott vakarom-e, ahol viszket?” Miért? Lehetséges, hogy mást csinállok, mint amit kellene? Hogy nem jó helyen vakaródom? Előfordulhat-e az, hogy a megvakarás után nem múlik el a viszketés? Ha igen, akkor bizonyára rosszul csináltam valamit. Márpedig bizony van ilyen! Sőt viszonylag gyakran fordul elő.

Az élet dolgaiban nagyon sokszor gondoljuk úgy, hogy *pontosan tudjuk*, mi a probléma, hol és mit kell csinálni, hogyan kell azt megoldani. Ugyanakkor mégis gyakran tapasztaljuk, hogy ismétlődően újra és újra felmerülnek ugyanazok a problémák. Ami arra utal, hogy mégiscsak rosszul tudjuk, mit kell csinálnunk. Rossz helyen vakarjuk! Van egy zen mondás: „*A csizmát vakarjuk, pedig a láb viszket.*” Ha nem tudja a tudat, az elme vagy a test azt, hogy a hátam közepén hol van az a pont, ami viszket, ahova nyúlnom kell, és ahol meg kell vakarnom – és ebben a látás nem segít –, akkor eredménytelen lesz a cselekvés. Na jó! De akkor is ez a helyzet, ha a lábam viszket, a látás itt sem segít, magát a viszketést nem látom, és a helyét sem, mégis pontosan tudom, hogy hol viszket.

Ez arra utal, hogy van a tudatnak egy olyan része, egy olyan alrendszer, amiben fel van térképezve az egész test és a test különböző

pontjai. Ez a test- és tér-tudat nyilvántartja azt, hogy mi tartozik hozzám, és az hol található a térben. Nyilvántartja azt, hogy *miben vagyok illetékes*.

Ha a vakaródzás nem mulasztja el a viszketést, akkor vagy pontatlan a térkép, vagy nem felel meg a valóságnak a tevékenység. Ez két kérdést is felvet. Egyrészt meg kell nézni, hogy lehetséges-e, hogy rossz fogalmaim vannak arról, hogy mi a probléma. Másrészt azt is érdemes megkérdezni, hogy lehetséges-e az, hogy rosszul gondolkodom arról, hogy mit kellene tennem.

Hogyan lehet az, hogy egyes embereknek az életvitele nem harmonikus, és tele vannak konfliktusokkal? Lehet, hogy ők nem tudják, mit és hol kell megvakarni! De hogyan lehet az, hogy más emberek élete és életvitele viszont harmonikus, közérzetük megfelelő. Ha tesznek valamit, jól csinálják, a hangulatuk jó, közérzetük pozitív. Lehet, hogy az ilyen embernek a világképe helyes, és az ilyen ember jól és pontosan tudja, hogy ha viszket, akkor azt hol kell megvakarni?

A viszketés és a vakaródzás jól illusztrálja a gondolkodást és a gondolkodási modelleket. Sokszor automatikusan cselekszünk, és nem gondolkodunk el azon, hogy mit is csinálunk. Abban a hitben vagyunk, hogy tudjuk, mi az oka a problémának, és ennek a tudásnak az alapján cselekszünk, de nem *ellenőrizzük*, hogy igazunk van-e. Abban a hitben vagyunk, hogy tudjuk, hol viszket; sőt meg is akarjuk vakarni, de mégsem találjuk meg a probléma helyét. Rossz helyen vakarjuk! Ilyen például, amikor nem jó a párkapcsolatunk, konfliktusaink vannak a munkahelyen, vagy nem találunk szellemi társakat. Tudjuk és látjuk a hibánkat, de nem oda nyúlunk, ahol a hiba keletkezik. A csizmát vakarjuk pedig a lábunk viszket, az ujjunkkal a Holdra mutatunk, a Holdat figyeljük, holott a mutatást létrehozó erőt kellene észrevennünk!

Hiszem azt, hogy nem minden titokra derült fény, bőven van még, amit nem jól tudunk, ezért érdemes újra és újra feltenni a kérdést: „*Miként tudja a kezem, hogy hol viszket a hátam?*”

Varsányi György  
*A vabi szabiról*  
– *Leonard Koren kapcsán*



Noha meglehetősen hosszú idő óta foglalkozom a vabi szabi<sup>1</sup> tanulmányozásával, gyakran felmerül bennem a kétely, hogy vajon sikerült-e belelátnom a japán szépségfelfogás igazi mélységeibe? Sikerülhet-e ez egyáltalán bárkinek, aki nem abban a kultúrában született, nevelkedett? Ha egy japánt kérdezzük, a válasza udvarias, egyértelmű nem. Ám, ahogyan a japánok sértőnek találják, ha valaki túlzott magabiztossággal közeledik kultúrájuk felé, én pedig azt nem szerettem volna elfogadni, hogy miért is lenne az ember ab ovo kizárva abból, hogy megismerjen egy filozófiát, illetve esztétikai rendszert, még ha oly távoli is, mint a japán. Lehet-e akkora szakadék két kultúra között, amit képtelenség áthidalni? A tradicionális japán vizualitás kétség kívül meglehetősen megosztó, vannak akiket egyáltalán nem érint meg, mások számára viszont valami megfoghatatlan vonzerővel bír. Annak, hogy megértjük, nem kis részben az az akadálya, hogy a japánok nem szokták felhívni az ember figyelmét, ha hibát vét például a társadalmi viselkedés szövevényében, vagy valamit végzetesen félreért akár a szépségfelfogásukkal kapcsolatban. Így hát az embernek folyamatosan az az érzése, hogy sosem tudja, hogy mikor, mivel téved tilosba, vagy csinál valami elfogadhatatlan dolgot a legnagyobb jóhiszeműséggel.

Ezért is lehet az, hogy bár a Nyugat nagy lelkesedéssel nyúlt a vabi szabihoz, amikor az eljutott hozzá, de azonnal saját kultúráját akarta ráhúzni, így az eredmény meglehetősen felemásra sikerült.

### *A vabi szabi megjelenése nyugaton*

Két tényező játszott jelentős szerepet a kezdetknél: az időpont, amelyben a vabi szabi meg-

jelent Nyugaton (ez a 90-es évek vége), valamint Leonard Koren<sup>2</sup>, az az ember, aki a vabi szabi első és mindmáig legnagyobb hatású interpretátora Nyugaton.

Koren 1994-ben írta meg úttörő jelentőségű könyvét a „Wabi-sabi for Artists, Designers, Poets & Philosophers” címmel, amelyben úgy határozza meg a tradicionális japán szépségfelfogást, mint amelyet a dolgok, a tárgyak tökéletlensége, időbe vetettség, befejezetlensége



jellemez. Ezzel megvetette az alapjait a nyugati vabi szabi felfogásnak, amelyet később a témával foglalkozó írók, művészek megkérdőjelezhetetlen alapvetésnek tekintették és ezen a nyomvonalon haladtak tovább.

Ezen írás semmiképpen nem szeretné a koreni életművet és jelentőségét megkérdője-

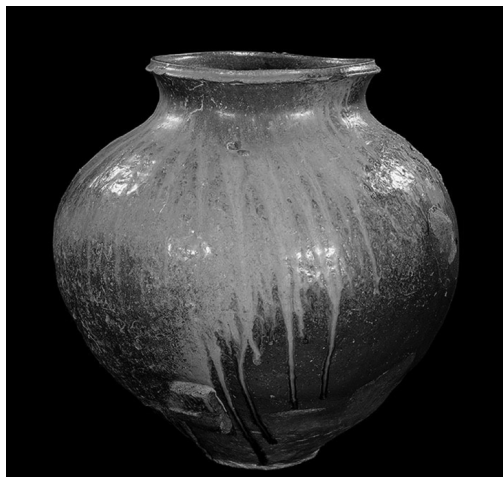
1 A vabi szabiról már jelent meg két tanulmány a Zen Tükör korábbi számaiban, (2019. 16. szám/tél, 10.-ik oldal és 2020. 18. szám/tavaszi, 35.-ik oldal.), ezért az abban foglaltakra itt már nem térünk ki.

2 Koren nem tévesztendő össze a hasonló nevű Leonard Cohen-nel, a kanadai születésű költő-zeneszerzővel.

lezni, sokkal inkább igyekeznék megvizsgálni az általa felvázolt vabi szabi felfogás érvényességét, és egyáltalán a nyugati értelmezés helytállóságát.

### Leonard Koren, korának tökéles lenyomata

Koren nem az a figura, akit egy kézlegyintéssel el lehet intézni. Pályája a '70-es évek elején indult. Meglehetősen színes, extrovertált személyiség volt, eredetileg építész, ám végzettsége



ellenére mindössze egy tea-szertartás kunyhót épített, azt is javarészt sajátkezűleg. A nagy kőépületekkel szemben ellenszenvvel viseltetett, mondván, hogy állandóságuk, monumentalitásuk szembemegy a vabi szabi szellemiségével – amiről egyébként akkor még csak töredékes ismeretei lehettek. Fő tevékenysége a „WET” (Magazine of Gourmet Bathing) című folyóirat szerkesztése, éveken át tartó megjelentetése volt, a benne szereplő fotókat is javarészt maga készítette. Ez egy igazi, a beat nemzedék számára készült posztmodern művészeti folyóirat volt, címét meghazudtoló, sokrétű tartalommal, designja az Andy Warhol féle vizualitás jegyében fogant, címlapon esetenként hírességekkel. Egyike volt azon időszak legjelentősebb izlés- és véleményformáló orgánumainak.

A nyolcvanas évek végére azonban a magazin megszűnt és Koren Japánba ment, hogy megismerkedjen a japán kultúrával, amely egy ideje már foglalkoztatta. Széles érdeklődésű, érzé-

keny szemű művészként hamar ráhangolódott a vabi szabira, felismerte jelentőségét, de létezett egy vonal, amelyet tudatosan vagy sem, sohasem lépett át. Mindvégig megtartotta nyugati intellektuális-művészi attitűdjét, és ennek szűrőjén keresztül vélte megismerni a japán szépségfelfogást. Ez a kívülállás azonban láthatóan megakadályozta abban, hogy teljes mértékben azonosulni tudjon azzal, ahogy maguk a japánok érzik, átélnek a vabi szabit.



Aki valóban meg szeretné ismerni, az nem közeledhet hozzá egy kívülálló attitűdjével, hanem egy minden prekonceptiót nélkülöző nézőpontot kell felvennie és nyitottá kell válnia szemlélődése tárgyával kapcsolatban. De még ez sem garancia semmire a japán gondolkodással kapcsolatban, mert nem pusztán arról van szó, hogy ők némileg másképp látják a dolgokat, hanem gyakran kitalálni sem lehet, hogy hogyan és miért úgy. Sőt, gyakran már eleve másképp tapasztalják azokat, ami egy még felfejthetlenebb szint.<sup>3</sup> Feltehetően ez a kívülálló alapállás az oka, hogy a nyugati interpretációk szembeszökő hiányosságokat mutatnak, mikor le akarják írni a japán szépségfelfogást.

Koren tehát azt írja, hogy a vabi szabit a dolgok, a tárgyak tökéletlensége, időbe vetettsége, befejezetlensége jellemzi.

Nézzük akkor az első állítását, miszerint a vabi szabi tárgyak, vagy a vabi szabi által létrehozott jelenségek tökéletlenek lennének. Ez az állítás csak félig-meddig tűnik igaznak.

<sup>3</sup> A témáról nagyszerű könyvet írt Ruth Benedict és Mori Szadahiko „Krizantém és kard” címmel. (Nyitott Könyvműhely, 2006.)

Vegyünk például egy teaszertartás-csészét; európai szemmel egyáltalán nem tűnik tökéletesnek. Szabálytalan az alakja, a máz színei fakók, esetlegesen, gyakran a használat nyomai is látszanak rajta. A kérdés persze itt az, hogy mit tekintünk tökéletesnek, mondjuk egy tárgy esetében? Ahogyan az kiderül, Koren megállapítása elsősorban formai tökéletességre vonatkozik, mondván, hogy például a természetben is ritkán találkozunk (formailag) szabályos tárgyakkal. Ez persze vitatható állítás, de most ezt tegyük félre. Azonban hogy férhet ez össze azzal, hogy a japánok köztudottan minden területen messzemenőleg törekszenek a tökéletességre? Hogyan lehet akkor, hogy pont a teaszertartás legfontosabb szimbóluma esetében adnák fel ezt a fajta igényességet, különösen úgy, hogy maga szertartás is egy művészien megkomponált folyamat? Nem arról van-e inkább szó, hogy ezek a tárgyak valójában nagyon is kifinomultak, tökéletesek, csak nem abban az értelemben, ahogyan azt a nyugati ízlés megszokta és elvárna? Nem attól vabi szabás valami, hogy formailag tökéletes, vagy tökéletlen, „szép” vagy sem, ahogyan az előző oldalon látható két tárgy jól példázza ezt. A kerámiaváza amorf, tökéletlen, a bambusz kosár pedig precízen kidolgozott, szabályos, noha kézművestermék, mégis mindkettő hordozza a vabi szabít. Ha a teaszertartást kellékeit tekintjük, a kerámia csészék, az öntöttvas teáskanna, maga a tűzra-

kóhely hangsúlyozottan rusztikusak, magukon viselik az idő nyomát, ellenben a szertartásban használt bambusz eszközök hangsúlyozottan újak, csakúgy, mint a tárgyak szárazra törlésére szolgáló fehér kendő, amely mindig keményített, kifogástalanra vasalt.

Koren másik két alapvető megállapítására ugyanez vonatkozik: helytállóak ugyan, de az ellenkezőjük mellett éppúgy lehet érveket felhozni.



Éppen ebben áll a vabi szabi misztériuma, minél több megnyilvánulását tekintjük, annál nehezebben lehet beszorítani egy rendszerbe, ám mégis érezhető, hogy az egyes területei egy egyedülállóan koherens egésszé állnak össze.

A legfontosabb félreértés, amit a Nyugat elkövetett és folyamatosan figyelmen kívül hagy, az a japán szépség szemlélet alapvetően aszketikus mivolta. A róla szóló leírásokban persze megjelenik, hogy mennyire visszafogott, egyszerű, szerény, alázatos, de ennél többről van szó. Az kevésbé vitatható, hogy a vabi szabi mélyen a zen buddhizmusban gyökerezik. A zen elsősorban kolostori, szigorúan szabályzott vallás volt (amennyiben elfogadjuk, hogy valóban vallásként definiálható), amely kisugárzott az egész társadalomra és az természetes életérzésként itatta át annak szövetét. Az egyszerűség, a visszafogottság, a tisztelet mások iránt mélyen beleivódott a kultúrába, erénynek számított, míg például a középkori Nyugaton (a szerzeteseken kívül) inkább csak a szegénység szülte kényszer volt. Alapvetően fontos figyelembe venni ezt a vonatkozást, ellenkező esetben – akaratlanul is –, visszájára fordul a dolog.



## A vabi szabi és haszonelvűség

A másik fontos mozzanat, hogy a nyugati szemlélet általában használni vagy inkább felhasználni akarja a vabi szabit, mégpedig haszonelvű módon. A japánok nem. Az ő esetükben a pórusaikba ívódott, nem kell külön erőfeszítéseket tenniük ahhoz, hogy áthassa gondolkodásukat, cselekedeteiket, érzéseiket, esztétikájukat. A Nyugat gyakran úgy használja a keletről származó tanításokat mint egy köpönyeget, amin bármikor tud fordítani egyet, vagy végleg sutba dobja, ha egy másik ígéretes életmód, filozófia vagy irányzat jelenik meg a horizonton. Ha meggondoljuk, hogy hány irányzat, filozófia került el Nyugatra és hány merült többé-kevésbé feledésbe, hogy hány guru gyűjtött össze magának több tízezres, vagy még nagyobb követőtábor az elmúlt száz évben és mi maradt belőlük...

dik használni, esetleg nemzedékeken keresztül, ugyanazzal a megbecsüléssel és tisztelettel, ahogyan azt a fazekas annak idején készítette. Nagyon jól tudják, hogy a hagyomány, amihez kapcsolódnak, egészen Szen no Ríkjúig, a teaszertartás megalapítójáig, a forrásig vezet vissza (már pusztán ez is megkérdőjelezhetetlen ok a tiszteletre), vagy a szamurájokig, akik két dolgot tartottak igazán nagy becsben: a kardjukat és a csészéjüket; ezektől nem váltak meg.

## Rusztikusság és letisztultság

Szót kellene ejteni még arról, hogy a tradicionális vabi szabi napjainkban némi változáson megy át. A rusztikusság, amely eddig szinte egyedülállóan jellemezte a japán szépségfelfogást, szinte észrevétlenül kiegészült egy másik fontos jellemzővel, ami a letisztultság, a minimalizmus.



Ugyanez játszódott le a vabi szabi esetében is. Ma már szinte csak lakberendezés, és az életvezetési tanácsadás területén lelhető fel.

A vabi szabi másik ősellensége – ahogy már szó esett róla – a haszonelvűség. Természetesen nem arra gondolok, hogy ne lehetne értékesíteni a vabi szabi tárgyakat, csak annak is olyan szellemben kellene történnie, ahogy e tárgyak a tradicionális időkben készültek.

A tradicionális Japánban úgy tartották, hogy egy teaszertartás-csésze nem akkor van készen, amikor kikerül a kemencéből, ez csak a történetének egyik állomása, utána azt elke-

Kétségkívül ez utóbbi javarészt az elmúlt pár évtizedben vált hangsúlyossá. Fontos elem, hogy ennek a letisztultságnak a használata összhangban kell, hogy legyen a tökéletességre való törekvéssel. A japánok nagyon is tudatában vannak ennek.

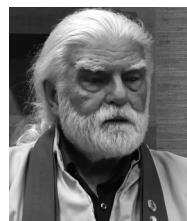
A vabi szabi tehát, figyelembe véve a fentiakat, mégis csak egy ígéretes lehetőség maradt a Nyugat, a nyugati ember számára, ha nem is mint irányzat vagy mozgalom, hanem mint egy egyéni út és az útkeresés eszköze, amelynek azonban az eszközeit javarészt ezután kell megtalálnia.



Dobosy Antal

# Dharma-beszéd a súnjátáról

Elhangzott 2022. december 4-én, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola zen meditációs gyakorlásán.



Koppintok ezzel a bottal ebben a ritmusban: „titátítiti, titátítiti, titátítiti, ti”, és kérdezem: „Látjátok ezt?” Megint koppintok a bottal, és kérdezem: „Halljátok ezt?” Újra koppintok a bottal, és kérdezem: „Étitek ezt?”

A súnjátá fogalmáról fog szólni ez a Dharma-beszéd. Arról a tanításról, ami a buddhizmus alaptanításának a három legfontosabb tanítása közül a harmadik. A súnjátá szó jelentése az, hogy üresség. A fogalom gyakran hangzik el a zen szövegekben is, így a Szív-szútra szövegében is. A súnjátá tanítás a buddhizmus egyik igen alapvető felismerése, mely az emberi tudat szerepét foglalja egybe. A fogalom a matematikában is használatos, és kiváló példa arra, hogy a vallás hogyan termékenyíti meg a tudományt.

Egy jól eltalált fogalom jelentősen segíti egy probléma megértését, előreivó lehet, és leegyszerűsítheti az összefüggéseket, így alkalmas a további építkezésre, a kreatív gondolkodásra. Míg egy fogalom, amely valahogy nincs eltalálva, ellenkező eredményt ad, nehezíti az értést és gátolja az átlátást, így elterjedése és felhasználhatósága nehézkes, nem hasznosítható a helyes szemlélet kialakításában. A súnjátá fogalma jó példa arra, hogy ami egy területen jól használható fogalom, egy másik területen milyen nehézkes.

A súnjátá szó a buddhizmusból ered. Ténylegesen már kétezeröttszáz éves a használata. A buddhizmusban mindig is megvolt. Érdekes tény, hogy a súnjátá fogalma igen megtermékenyítette a hindu matematikát és nagyon hatékonyra tette a számolást. A 6–7. században kezdték el a súnjátá fogalmát használni a matematikában, olyasmire, amiből éppen nincsen, amiből egyetlen darab sincs. Egy kis körrel jelölték ezt a *nincs*-et, és ezt a súnjátával, az üresség fogalmával jelölték. Ez a találmány segítette az akkori matematikusokat, hogy rájöjjenek

a helyiértékes számolás előnyeire is. A tízes számrendszernek megfelelően csoportokba rendezték a mennyiségeket, úgy, ahogy azt ma is használjuk. Tízes, százás, ezres csoportokat képezve. A helyiértékes rendszerben a számjegyek a csoportok számára utalnak, ezreseket jelentenek, százásokat jelentenek, tízeseket jelentenek, és egyeseket jelentenek. Mivel az indiai matematikában akkoriban már a tízes számrendszert használták, és az egyes számokat különböző szimbólumokkal jelölték, a mennyiségeket elkezdték helyiértékesen leírni. Leírni sorban úgy, hogy hány darab ezres csoport van, hány darab százás csoport van, hány darab tízes csoport van, és hány darab egyes van. Ha nem



A hindu számok

volt valamelyik csoportból semennyi, akkor azt egy súnjátával jelölték, egy kis karikával. Ezzel a módszerrel a számolás hihetetlen módon leegyszerűsödött, könnyebbé és hatékonyabbá vált. A súnjátá bevezetése a matematikában forradalmi változást hozott, amely átalakította az egész matematikát a középkorban.

Ugyanebben az időben Európában még a római számokat használták a számoláshoz a matematikában, a kereskedelemben és a mérnöki számításokban. Ma már meglehetősen nehéz elképzelni, de gondoljuk el, hogy mennyire nehéz és bonyolult lehetett a római számokkal, például egy nagyobb szám esetén elvégezni a négyzetre emelést, vagy egy gyökvonást, de akár nagyobb számokkal a szorzást is. Aki képes volt elvégezni ilyen komoly számolási műveleteket a római számokkal, az igen nagy tiszteletben és megbecsülésben részesült a társadalom részéről, és egy országban feltehetően kevés ilyen ember élt. Képzeljük el, hogyan

számolnánk ki egy templom felépítéséhez szükséges fa mennyiségét vagy a szükséges kő és építőanyag mennyiségét, vagy a térfogatát valamely mértani idomnak kizárólag a római számokat használva. Ez a tudás csak kevesek kiváltsága lehetett. Nem volt alkalmas arra, hogy széles körben elterjedjen. Az európai tudományban a tizenharmadik–tizenötödik században vált ismertté ez a hindu számrendszer és számolási módszer használata az arabok közvetítésével. Fibonacci matematikus szorgalmazta 1202-ben megjelent könyvében, a *Libre abasi*-ban ennek a hindu módszernek az elterjesztését, mivel ő az araboknál tanult, és ott ismerkedett meg a hindu számolási technikával. Az arabok már akkor tízes számrendszerben számoltak, és a hindu számokat használták. Hihetetlen pontossággal és nagyszerű számítási módszerekkel határoztak meg geodéziai, földmérési problémákat. Jó példa erre, hogy nagy pontossággal meghatározták a Földnek a területét. Ami nem csak a mérőműszerek pontosságának volt köszönhető, hanem annak, hogy a hindu számokat használták tízes számrendszerben, helyiértékes rendszerrel. Ezt a rendszert vettük át az araboktól a tizenharmadik században, de például az akkori Magyarországon csak a tizenötödik században kezdték használni ezeket az „arab” számokat. Ezért mi arab számoknak hívjuk ezeket a számokat, holott ezek tulajdonképpen hindu számok. Az arab számok, melyet ma is használnak az arab nyelvterületeken, egészen másképpen néznek ki. Azonban ezt a helyiértékes számolást a mai

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۰
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

*A ma is használatos arab számok*

napig is használjuk. Ez a helyiértékes módszer a számolásban meghatározó még a bináris világban is, bár ott nem a tízes számrendszert használjuk, ott a kettes a számrendszer alapja.

Azonban amennyire a matematikát ilyen hihetetlen módon megtermékenyítette a *súnjató* fogalmának használata, érdekes módon az a buddhizmusban és annak filozófiájában inkább nehézségeket okoz, nem könnyíti meg

a dolgunkat. A *súnjató*nak a buddhizmusban használt fogalma – hiszen azt jelenti üresség –, meglehetősen megnehezíti annak a megértését, amit ez a tanítás, a *súnjató* tanítás jelent. Pedig a *súnjató* tanítás szinte a legfontosabb tanítás.



*Az ürességet szimbolizálja a kör, az enszo*

Amikor a *súnjató*t interpretálni szeretnénk, és ez így van a főiskolai oktatásban is, akkor az oktatók, a tanítók nagy nehézségekkel küzdenek, hogy megmagyarázzák, hogy ez a tanítás hogyan vezethető le az üresség fogalmából. Az üresség tanítása a buddhizmusban a tudat szerepéről szól. Arról, hogy a dolgok, amik körülvesznek minket, azok tulajdonságai, minőségei nem a dolgokhoz tartoznak, nem a dolgok tulajdonságai. Azt, hogy hozzájuk tartozónak látjuk, és a dolgokat tulajdonságokkal látjuk el, a tudat vetíti ki, és még ezt a hozzárendelési viszonyt is a tudat hozza létre. Tulajdonképpen a *súnjató* tanítása arról szól, hogy a tudat miként teremti meg ezt a világot. Ennek a minőségét, milyenségét, ami minket körülvesz. A viszonyunkat a világhoz, a dolgokhoz. Az üresség fogalom úgy kapcsolódik ebbe a tanításba, hogy a dolgokhoz tartozónak tulajdonított minőségek szempontjából a dolgok üresek. Nem ők rendelkeznek ezekkel. A buddhizmus úgy fejezi ki ezt a viszonyt, hogy a dolgok üresek. Nincsenek eredendően tulajdonságaik, ezeket a tudat hozza létre, így üresek a dolgok. Hát elég faramuci ez a megfogalmazás. Könnyebb lenne nyilván egészen másképp dolgozni ezzel

a tudati képességünkkel. Ugyanakkor látható az, hogy a *súnjátá* fogalma a buddhizmus szempontjából igen megnehezíti ennek a tanításnak a megértését, ahelyett, hogy könnyítene. Ellentétben a matematikával, a *súnjátá* fogalom nem termékenyítette meg olyan jól a buddhista szemléletet, a tanítás megértését és a gyakorlást. Sőt, úgy gondolom, hogy nagyon gyakran félrevezet minket, netán egyenesen félre is értjük ezt a tanítást. Nem azt gyakoroljuk, amit kellene, és nem arra figyelünk, amire kellene!

Így például az üresség-meditáció nem azt jelenti, hogy a tudatunkat ki kell üresíteni, hanem azt kéne, hogy jelentse, hogy ezzel a tanítással foglalkozunk. Tehát azzal, hogy a tudat hogyan hozza létre a dolgoknak tulajdonított minőségeket és a dolgokhoz való viszonyunkat. Azaz a tudatunk szerepét kellene vizsgálnunk és felismernünk a világunkban.

Amikor ránézünk egy tárgyra, mondjuk egy itt a teremben található ülőpárnára, azt bordónak látjuk. Akkor az a szín, amit látunk, az a valóságban egy fénynyaláb. Fotonok sokasága, elektromágneses sugárzás, és ez az, ami bejut a szemünkbe, eléri a retinát, és ott ingerli a receptorokat. Amit aztán az agy kiértékel, és úgy látja, mint hogyha a párna bordó lenne. A tudatunk a párnának tulajdonítja a bordó színt, azt gondolván, hogy a párna rendelkezik azzal a színnel. Holott a valóságban ott nincs szín, hiszen a szín egy szubjektív élmény, ami mögött persze objektív, tényleges fizikai jelenség van. A jelenség az nem a szín, hanem az elektromágneses rezgés, amit a párnának az atomjai vernek vissza, és juttatnak el a szemünkbe. Természetesen más érzékszerveinkkel kapcsolatban is hasonló a folyamat. A hang esetében nyilván a levegőrezgések jutnak be a fülbe, és azt mi, adott esetben, egy zenei hangnak halljuk. Az agyunk, illetve a hallást feldolgozó agyterület és a hozzájuk tartozó tudati folyamat értékeli, amit aztán hangélménynek élünk át, és amit a levegőrezgést létrehozó eszköznek tulajdonítunk.

Amikor egy madárnak a hangját halljuk, és ismerjük annak a madárnak a fajtáját, akkor rögtön tudjuk azt is, hogy az milyen madár. Magunk elé tudjuk képzelni akár a madarat is. Amikor egy forró teát iszunk, akkor a nyelvünk,

az ajkunk érzékeli az itálnak a hőmérsékletét. Mi úgy éljük át, hogy a tea forró. A tudat összefüggéseket is tud észlelni, és ezek viszont már az agynak a magasabb rendű tevékenységei közé tartoznak. Adott esetben ilyen egy okozati lánc megértése, az, hogy mi mitől függ, és az, hogy mi mit okoz. Az értés az embernek egy nagyon fontos tudatfolyamata.



Az örvös galamb (*Columba palumbus*)

A koppintás ritmusa, amit ezzel a bottal koppintottam, az egy madár hangjának a ritmusa. Elárulom most már, hogy ez a ritmus az örvös galamb hangját utánozza. Ezt a hangot, ezt a ritmust itt a Dharma-teremben is lehetett hallani. Már kora tavasszal hallottam, aztán egész nyáron át, sőt az őszi hónapokban is még jó ideig. Most már így a téli hónapokban nem hangzik el. Amikor itt a Dharma-teremben meditáltunk, akkor sokszor hallottam ezt a madárhangot a környező fákról. Párban üldögélnek az ágon, és ez a kommunikációs hangjuk. Ezt a ritmust kopogtam le a bottal, és ugyanezt a ritmust fogom most újra lekopogni ennek a tanításnak a befejezéseként.

*Koppintok a bottal az örvös galambok hangjának ritmusában: „titátítiti, titátítiti, titátítiti, ti”, és kérdezem: „Vajon a látvány megy a szembe, vagy a szem megy a látványhoz?” Újra koppintok ugyanabban a ritmusban, és kérdezem: „A fül megy a hanghoz, vagy a hang megy a fülhöz?” Újra koppintok, és kérdezem: „Az értés megy a tudathoz, vagy a tudat megy az értéshez?”*

Köszönöm a figyelmeteket!



Katkits Judit

# Gondolatok az ikebanáról az erdőben egy májusi napon



Az erdőben sétálok, a napfény átszűrődik a faágakon. Érezni a fenyőfák erőteljes, fűszeres illatát. Hetek óta készülök arra, hogy leírjam a gondolataimat, de mindig úgy érzem, hogy amint szavakká formálok amit gondolok, máris mássá válik.

Újabb és újabb gondolatok, emlékek cikáznak a fejemben, annyi mindent szeretnék elmondani. Arról, hogy hogyan kerültem kapcsolatba az ikebanával, milyen volt elkészíteni az első kompozíciót, milyen érzés 25 év után újra és újra megcsinálni az első formát, amivel találkoztam. Milyen érzés tanítani a virágrendezést, milyen továbbörökíteni, amit mestereimtől, Ando Teiho mestertől tanultam.

Az erdőben milliárd apró élet, növények, állatok, madárdal vesz körül. Sétálok a kicsattanó zöld megannyi árnyalatában. Minden ami körülvesz szép, mindegyik kis fűszál, a gyöngyvi-

a világ lüktető energia. Minden a fény felé törekszik, minden keresi a helyét az erdő világában, az a növény is amelyik alul megbújik, és az is ami erősen, szilárdan a magasba tört, próbál vízhez jutni, táplálékot szerezni, túlélni, majd elmúlni, újra és újra, évszakról északra, évről évre. Vissz tér, újakezd, fejlődik, spirálisan halad előre az időben. Ez csak az a része az erdőnek, amit a szemünkkel érzékelünk, a talajban, a föld alatt létezik egy másik világ, ami ugyanúgy szerveződik, túlél.

Mit tanulhatunk a természettől, ha megfigyeljük? Mit tanulhatunk a természetről és magunkról, amikor ikebanát készítünk? Vagy a virágrendezés folyamatában csak hagyjuk a hangulatot átzuhanni magunkon és alkotni? Megmutatni a virágot, az ág, a levél, a forma, a szín, a tál, vagy a váza szépségét, harmóniát találni.

„Mi az ikebana?” – teszem fel újra és újra a kérdést. Ha egy szál virágot egy vázába helyezek, az már ikebana? Ha nem az akkor mitől lesz az, és ha igen, akkor mitől igen? Az ikebana (生け花) kifejezés jelentése szó szerinti fordításban nagyjából „vízben, tóban virág”, vagy élővé tenni a virágot, annak ellenére, hogy ki-vágtuk a természetből.

Jogom van levágni egy virágot a természetből? Elmozdítani az élőhelyéről azért, hogy alkossak valamit. Amint megalkotom, a részemé válik. Rátettem a kézjegyem. Kutatom, keresem a belső életét, megpróbálok méltó tál, vázát találni hozzá, és egy kiemelt helyre helyezni, hogy immár az életem része legyen. Sokszor kapok bizonyosságot, hogy a virág, növény, a vázában tovább él. Fordul a fény felé, növekszik tovább, előfordul, hogy gyökeret ereszt. Megtanít sok mindent a világról. A virág is „megöszül”, elveszti a színét, ha sokáig, hetekig van a vázában. Egy ág lehullatja a levelét, vagy elszárad, felgyorsul a folyamat, ami a természetben is végbement volna.



Készítette: Katkits Judit ikebana mester, az Ichiyo Ikebana iskola svédországi ágának vezetője

rág, a magasodó fák, az öregebb fák sokat látott kérge, és az éppen kibújó áfonyahajtás. A télről ittmaradt, lehullott, száraz faágak, amiknek a helyén növekszik az új. Úgy érzem minden él,

Kivágok egy virágot a kertből és belehelyezem abba a vázába, amit egy héttel ezelőtt csináltam. Üvegváza. Először fújtam üveget. Amikor ikebanázol, előbb-utóbb megismerkedsz az agyaggal, kerámiával is. A megfelelő edényt akarod elkészíteni az ikebanádhoz. Az üvegfűjás különleges élmény. Az, ahogy egy forró massa átalakul egy kis levegőbuborék segítségével, majd később, még több levegővel egy vázává formálódik. A tökéletes vázává. A tökéletes virághoz. Amint a kedvenc mondatom is utal rá Az utolsó szamurájából c. filmből: „Minden virág tökéletes”. Mi volt előbb? A virág, vagy a váza, amihez megkeresem a virágot, és a formát, amivel szimbiozisba kerül? Próbálok megtartani a virágot az eredeti állapotában.

A készítés közben megannyi szabály, automatikussá vált mozdulatok, a sokéves gyakorlás hatására. Megszokott, de mégis mindig új. Mire figyelek? Az egyensúlyra, az ürességre, a vonalakra, a színek harmóniájára. Leképezem az évszakokat, és megkeresem a megfelelő helyet, ahová elhelyezem a kész virágkölteményt. Kell az üres tér körülötte, és magában a kompozícióban is.

Japánban több mint 3000 különféle ikebana iskola létezik. Az első, az Ikenobó iskola, Kyótóban alakult és 2022-ben ünnepelte fennállásának 560. évfordulóját. Ahol én tanultam Tokióban, az Ichiyo iskola, egy modern iskola, 1937-ben alapította egy testvérpár, Ichiyo és Meikof Kasuya. Megtanultam a tradicionális formákat, és az iskola saját formáit is. Ami speciális, és kiemeli az iskolánkat a többi közül, az az egyensúlyra törekvés, felhasználva a növények saját tulajdonságait, és az üresség tér értelmezése, amibe beletartozik az alkotás és az alkotó közötti üres tér kapcsolata is.

A gondolataim jönnek, és jönnek, amit elmesélek, az csak a csepp a tengerben.

Végezetül álljon itt egy híres történet *Rikjú* mesterről, aki elsőként helyezte el ikebanát a tokonoma-fülkébe, azzal a céllal, hogy a vázába rendezett virág a szépség és a szellemiség tökéletes összhangját tükrözze. Az idézet Ivaki Tosiko Ikebana c. könyvéből való:

„A korabeli kormányzó, a kényúr *Tojotomi Hidejosi* (1535–1598) kíváncsi volt a *Rikjú* kertjében nyíló hajnalkavirágra. Rikjú meghívta őt

egy reggeli teazertartásra. De a házigazda hívását váró kormányzó a kertben sétálgatva hiába kereste a híres virágot, nem lelte sehhol.

*Tojotomi* felháborodottan lépett be a teaszobába és pillantása legelőször egy szál gyönyörű hajnalkavirágra esett, amely egy különleges alakú bronzvázába helyezve úgy uralkodott a szoba hangulatán, akár egy pompás kimonóba öltözött világszép császárnő.

A kényúr megszegeyenülten hallgatott, rádőbbenve a művész igazára. Mert ha *Rikjú* a kertben hagyta volna a hajnalkaszálat, az csak egy szál véletlenül ottfedett, árva virágot je-



lentett volna. Ha pedig a kormányzó a kertben ide-oda hajlongó hajnalkatömeget talál, sosem dőbben rá e virág igazi szépségére.

Azzal, hogy *Rikjú* az egyetlen tökéletes szépségű virágot a tokonomába, a szépség és áhítat oltárára emelte, reá összpontosította a belépő minden figyelmét, s így képes volt megláttatni a hajnalkavirág legmélyebb – a lényegéből áradó – szépségét.

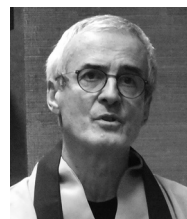
Ez az összpontosított figyelem az ikebana-művészet lényege.

*Rikjú* egyetlen szál virágban felismerte a »virágszellemet«, a szépség sűrítményét, a világegyetem sugallatát. Egy szál virágnyi nyugalom a mindenség szédítő mozgásában: a művész énjének tükre, amelyből a határtalan szépség árad.

Az ikebana-művészet hivatása a cseppben élő tenger, a parányi emberben izzó végtelen világ kifejezése.”

Jan Sendzimir

# Otthon

*Inka beszéd, Kassa, 2022. szeptember 3.*

**A**z otthon nem otthon. A nem otthon az otthon! *(ütés a bottal)*  
 Nem otthon. Nem, nem otthon! *(ütés a bottal)*  
 Az otthon az otthon. A nem otthon az nem otthon! Melyik állítás a helyes? *(Kacu!)*  
 Fényes arcok ragyognak a reggeli fényben.

*Hol van az otthon?!*

Hol van az otthon? Talán éppen itt, Kassán – nagyon közel ahhoz a helyhez, ahol apám született, és ahol régen a nyári szüneteit töltötte. Szerette ezt a földet, de a háború miatt soha nem tudta megmutatni nekem. Végül is ez talán egész közel áll az otthonhoz. Hol van az otthon? Mi vagyok én? Mi az élet? Alapvető kérdések, amelyek mindannyiunkat arra ösztönöznek, hogy őszintén ránézzünk erre az életre, erre a világra. De gyakran olyan drámaian merülnek fel ezek a kérdések, hogy kibillentenek minket az egyensúlyunkból.

Újra és újra feltettem a kérdést: európai vagyok vagy amerikai? Itt senki sem tudja kibétegni vagy kiejteni a nevemet. Apám lengyel volt, anyám francia. Azt mondták nekem:

– Ne csinálj semmi különlegeset! Az amerikaiak biztonságot adtak nekünk a legveszélyesebb időkben. Csak légy amerikai!

– Rendben – mondtam –, de olyan furcsa érzésem volt.

<sup>1</sup> Jan Sendzimir azóta gyakorolja a zent, hogy 1974-ben találkozott Dae Soen Sa Nim-mel, és beköltözött a Providence Zen Centerbe. 1976-ban a dél-koreai Sudok Sa-ban részt vett a Kyol Che-n. A következő 20 évben továbbra is praktizált az Egyesült Államokban, miközben ökológiából doktorált, és két lányát nevelte Floridában és Ausztriában. 2010-ben vizsgátért az intenzív gyakorláshoz Európában, Dél-Koreában és Észak-Amerikában. 2013 óta él és gyakorol élettársával, Hyon Ja zen mesterrel, mint a Bécsi Zen Központ apátja.

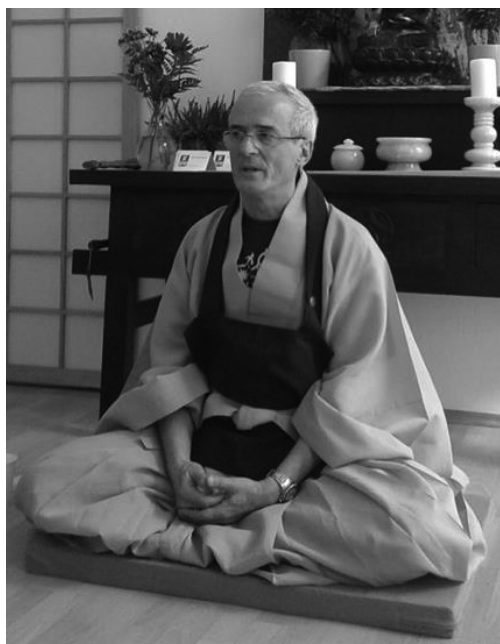
Ez a beszéd 2022. szeptember 3-án hangzott el Kassán (Szlovákia) Jan Sendzimir felhatalmazott tanítónak történő ünnepélyes kinevezése alkalmából. Az ilyen kinevezés hagyományosan egy úgynevezett „inka szertartás” keretében történik.

Az 1960-as években kezdtem el megismerni ezt az országot. Minden új volt, új autópályák, új repülőterek, új autók. Azt gondoltam:

– Talán ez a nagy, új, csillogó ország az otthon. Talán ez része annak, aki vagyok?

*Tylko kapusta i maslo  
(csak káposzta és vaj lengyelül)*

De végül tíz évvel később, amikor a vasfüggöny megnyílt, 1970-ben eljutottam Lengyelországba, és rájöttem, hogy az otthon több mint amit a nevek vagy a szavak megragadhatnak. A csillogó és elbűvölő Manhattanból, New Yorkból érkeztem Varsóba, és egy színek nélküli világot találtam. Nem volt festék az épületeken, és nem voltak ragyogó fények. Mégis, az élet bizonyos szempontból teljes és vibráló volt, amit olyan emberek teremtettek, akiknek alig volt valamijük. Nem volt sem autójuk, sem telefonjuk, sem divatos dolguk, és a szupermar-



ketekben szinte egyáltalán nem volt élelmiszer: „tylko kapusta i maslo – csak káposzta és vaj”. Nem volt kenyér, hús, zöldség. Semmi nem volt, és ez volt Varsó, Lengyelország fővárosa. Megijedtem. Hogyan élnek ezek az emberek? Mégis, csodálatosnak találtam ezeket az embereket. Annak ellenére, hogy semmijük sem volt, ezeknek az embereknek ragyogó, éles elméjük volt. Mélyreható kérdéseket tettek fel, bölcsen megfigyelték az életet, valamint inspiráló módon szerették és segítettek egymást. Semmiből teremtetek jó életet.

Lengyel vagyok? Valójában le tudják írni a nevemet, így... – Itthon vagyok? Mire ők nevettek, és azt mondták:

– „Jan, kedves fickó vagy, de nem nézel ki lengyelnek.” *Nem tudom.*

Ez a kérdés még mélyebben merült fel bennem, amikor a következő évben Nyugat-Afrikában éltem, és ugyanazzal a történettel találkoztam, olyan emberekkel, akiknek még kevesebb volt, mint a lengyeleknek. Csodálatos, éleslátó emberek voltak.

### *Otthon vagy nem otthon?*

Talán a könyvekben megtalálom a választ? Talán az irodalom vagy a vallás választ adhat? Olvastam és olvastam, de nem találtam igazi elégedettséget vagy megkönnyebbülést. A filozófia túl száraz volt, nem volt élet szaga. A vallások magukban foglalták a hitvallások millióinak cipelését. Végül egy zen könyv eltalált: „Amint azt hiszed, hogy megtaláltad a választ, elaludtál.” Ez a gondolat soha nem avulhat el. Mindig friss



*Providence Zen Központ*

marad. De vajon hogyan lehet a zen utat követni? Japán és Korea a világ másik felén van.

Talán a drogok jelenthetik a leggyorsabb megoldást? Hippi idők voltak akkoriban, a hajam a vállamig ért. Mindent megpróbáltunk. És amikor azt mondom, hogy „mindent”, akkor ez alatt azt értem, hogy „*Mindent!*” Kipróbáltunk mindenféle varázsgombát és LSD-t, és fantasztikus élményekben volt részünk. Ez egy szavakon túli világ volt. A sok ilyen élmény közben miért nyitná ki a száját, amikor a szavaknak nincs értelmük? Ilyenkor az ember a csontjában érzi, hogy odakint van valami a szavakon túl.

De mi lehet ez? Minden alkalommal, amikor felébredtünk ezekből a drogokból, és ugyanazon a helyen találtuk magunkat, frusztráltan, ahogy minden ragyogás elhalványult, és akkor világossá vált... Nem függhetsz külső segítségtől, mert az hamar semmivé foszlik. Lehet, hogy a drogok megmutatják, hogy *nincs otthonod*, de végül visszatérsz ugyanoda, és még mindig *nem tudod*. Egyedül kell felmásznod erre a hegyre, és magad mögött hagyni „kintet” és „bentet”. Minden erőfeszitésem, hogy megtaláljam az *otthont* vagy *nem otthont* ugyanott végződött: *nem tudom*.

### *Szóval, mi az irányom?*

Úgy döntöttem, hogy megnézem az összes zen mestert, és keresek egy szanghát. Egy nagy túra Kaliforniából New Yorkba, és talán még Ázsiába is. A szerencse úgy hozta, hogy éppen a Rhode Island-i Providence-ben éltem. Felhívtam hát a Providence Zen Központot, azt mondták: „Igen, van itt egy zen mesterünk.” Így hát elmentem oda, hogy először találkozak egy valódi zen mesterrel. Emlékszem, hogy a Dharma-teremben vártam az esti gyakorlatot, mindenki csendben ült, hallottam a lépcsőn lefelé haladó lépteket, és megjelent Szung Szán zen mester. Ekkor láttam az első zen mestert, aki nem egy könyv lapjain élt.

Végigkántáltam az énekeket, és ültem. Lopkodó pillantásokat vetettem rá, néztem és hallgattam. Próbáltam értelmezni, de ismét világossá vált... Fogalmam sem volt, hogyan tehetném. *Nem tudom.*

Így hát húsz perc alatt elpárolgott a nagy túsátterv. Minek röpködni virágról virágra, ha még azt sem tudod, hogyan kell a nektárt ízlelni? Maradj itt, ahol vagy, amíg a dolgok világossá nem válnak. Talán a Providence Zen Központ az otthon? Szung Szán zen mester azt mondta, hogy elvesztettük az utat az eredeti otthonunkba, mert elfelejtettük az igaz ünneket. Ezért beköltöztem a központba, és elkezdtem építeni az új zen identitásomat: új köntöst kaptam és *kasát*, új gyakorlatot, új nyelvet és egy Dharma-nevet. De mielőtt berendezkedhettem volna egy kényelmes *otthonba*, Szung Szán zen mester kihívást intézett hozzánk:

– Miért gyakorolsz? Megvilágosodást akarsz? A megvilágosodás és a nem megvilágosodás – mindez nem fontos! Mi az irányod? Ez a fontos csak minden lény számára!

– De melyik irányba?

Egy orvos megkérdezte Szung Szán zen mestert:

– Legyek szerzetes?

Azt válaszolta:

– Nem. Csak légy orvos 100%-ban, és segíts mindenkinek!

Ezt nagy megkönnyebbüléssel hallottam, mert 90 nap után a koreai Su Dok Sá-ban töltött *kjolcse*-ből tudtam, hogy nagyon rossz szerzetes lettem volna. Ha bizonyítékot akarsz, csak nézd meg a két gyönyörű lányomat és a csodálatos páromat! Szóval, mi az irányom? Hol segíthetek a legtöbbit?

**Föld, klímaválság, tudomány: otthon ... nem otthon ... Nem tudom**

Már akkoriban is sok szenvedés volt, mert a világ gyorsan változott. Olyan gyorsan, hogy egyre nehezebb volt felismerni... *Otthon... Nem otthon... Nem tudom*. Különösen most, amikor több mint 30 millió ember környezeti menekült. Az aszály, az árvíz, a tűz a vihar, az éghajlatváltozás elűzte őket otthonaikból. Valahol máshol élnek, és nem azért, mert máshol akarnak élni, hanem mert muszáj.

Kaliforniában vannak olyan kanyonok, ahol a tűz olyan gyorsan terjed, hogy néha az egyetlen lehetséges figyelmeztetés, hogy a szomszéd azt kiabálja: „Fussunk!” Nem gondolsz az út-

leveledre, és nem próbálsz semmit magaddal vinni, csak elkezdesz futni, mert olyan gyorsan terjed a tűz. Most ezt halljuk Ausztráliától Európán át Szibériáig... „Már nem ismerem fel a világot.”



A kassai zen központ Dharma-terme

Tűz, árvíz, aszály, járványok... Az otthon *nem lesz az otthon, az lesz az új otthonunk. Nem tudom*. A segítségre itt van szükség.

Talán 100%-ig tudós lehetnék, és minden lényt megmenthetnék tudással. A tudományban töltött 40 év világossá tette, hogy a tudás nem elég. Még veszély is lehet a kisszerű elmékre, mert a tudást identitásukként ragadják meg. Tudásukat identitásuk védelmére használják. Ezek azok, akik azt mondják: „*Tudom*.” De a tudomány világában vannak olyan kiváló elmék, akik messze túlléptek a „tudáson”, arra a határra, amelyhez csak a kíváncsiság hajthat, oda, ahol senki sem „tud”. Ahol *nem tudom* van, ami határtalan. Mélyen megérintett, hogy milyen alázatosak és nyitottak voltak a legnagyobb kutatók, olyanok, mint a gyerekek, akik szemtől szembe és teljes őszinteséggel és mély alázattal hallgattak bárkit, és beszéltek bárkivel.

**Most sokkal inkább szükségünk van erre a „nem tudom”-ra, mint valaha**

Minden út, amit kipróbáltam, a hírnév, a vagyon, a filozófia, a vallás, a drogok, a tudás mind ugyanott végződött: nem tudom. De hogyan lehet a *nem tudom*-ot használni egy olyan világban, ami olyan gyorsan változik, hogy senki sem ismer fel senkit és semmit, és nem bízunk senkiben és semmiben? Erre a *nem tudom*-ra most jobban szükségünk van, mint valaha. Életem 72 éve alatt még soha nem volt ennyire megosztott a világ.

Oly sok ember fél, és félelmükben úgy próbálják megszerezni az irányítást, hogy többet tudnak, mint mások. A tudósom ezt mondta, az újságíróm ezt mondta. Szóval tudom! A harag és bizonyosság miatt nem tanulunk. Klímakutató vagyok, és elmondhatom, hogy senki sem tudja a választ. Tanulnunk kell! Kockázatot kell vállalnunk, és meg kell tanulnunk a jövőbe vezető utat!

Szeretnéd látni ennek a *nem tudom*-nak az erejét? Menjünk vissza 108 évet a *nem otthon*-hoz, a senki földjére, az első világháborús brit és a német lövészárkok közötti mezsgyére, 1914 karácsony estéjére. Ekkora öt hónap alatt már egymillió ember halt meg. A világ még soha nem látott ilyen pusztítást és vérontást. Sokk és hihetetlen harag és félelem uralkodott, amely mindenkit elválasztott egymástól.

Egy brit katona megdöbbenve látja a karácsonyfát és lámpásokat a német lövészárkokban, és hallja, hogy a „*Stille Nacht, heilige Nacht*”-ot éneklük németek. A britek „*Az első Noel*”-lel válaszoltak, a németek erre pedig „*Oh Tannenbaum*”-mal. Valami megnyílt. Mi ez? Tegnap gépfegyverekkel néztünk szembe, ma pedig énekelünk. Mi ez?

A legbátrabbak mindkét oldalon kihasználták ezt a nyitottságot, és kimentek a lövészárkok közötti senkiföldjére. Elég bátrak voltak ahhoz, hogy azt mondják: „*Nem tudom.*” Dohányt, pálinkát és kolbászt osztottak meg, fényképezkedtek, fociztak. Ezek az emberek elég bátrak voltak ahhoz, hogy lerázzák magukról a gyűlöletet és a gondolatot, hogy ők az „ellenség”, és csoda történt. Egyszerűen emberi lényekként kezelték egymást, ahol „te” és „én” nem különbözik egymástól. A front kétharmada azon a karácsonyon abbahagyta a harcot. 100 000 férfi tette le a fegyvert két napra. A *nem tudom* lehetővé tette azt, amit senki sem tudott elképzelni.

Ugyanezzel a felelősséggel szembesülünk most is. Túl a technikákon, szavakon vagy elképzeléseken... Mit tehetünk most? Néhányan úgy gondolhatnak a zenre, mint valami romantikus menekülésre a világból a meditációba. Nem romantikus, hanem praktikus. A *nem tudom* gyakorlása a legfelelősségteljesebb lépés ebben a változó világban.

Hol van hát az *otthon*? Amikor követjük az útmutatásunkat, gyakorolva a mély *nem tudom*-ot, akkor megjelenik az *otthon*, ahogy együtt építkezünk. És amikor elveszítjük az irányt, akkor az *otthon* is eltűnik.

Mindannyiótoknak nagyon hálás vagyok ezért a sokéves közös gyakorlatért. Ti, mindnyájan tanítottatok engem. Egyetlen utazás sem történik egyedül. Mélységes hálám minden barátomnak és a családomnak, akik támogatottak engem az évek során, de különösen a tanárainak, Ji Kwang zen mesternek, Knud zen tanítónak, Barry zen tanítónak, csodálatos társamnak, Almának, és végül Szung Szán zen mesternek, akik nagyban segítettek elindulni ezen az úton. Kéz a kézben mindannyian osztozunk ebben a munkában, és remélem, hogy ez még sok éven át így is marad!



Ha keresed az otthonodat, akkor elvted. (*ütés a bottal*)

Ha nem keresed az otthonodat, soha nem fogod megtalálni. (*ütés a bottal*)

Hagyd el a keresést és az elvétést! Azután, mi ez? (*Kacu!*)

Gyönyörű hegyi reggel van. Nyissuk ki az ajtót, és segítsük ki barátainkat az egyre növekvő hőségéből!



Hagymási Tamás  
*Földtől az Égig*



*Három féle kert koncepció: a csan, a zen, és a Tiszta föld buddhizmusban.*

Egy nem kanonizált történet szerint egyszer reggel egy *brahmana* odament Buddhához és megkérdezte: „Van-e Isten?” A Magasztos azt válaszolta, hogy nincs. Délután egy *csarvaka* (korabeli materialista) ment oda Buddhához és megkérdezte: „Van Isten?” A Magasztos az válaszolta: „Van.” Az egyik szerzetes este már nem bírt a kíváncsiságával és megkérdezte Buddhát miért válaszolta az egyiknek, hogy van Isten a másiknak meg, hogy nincs? A Magasztos így válaszolt: „Aki hitt Istenben annak, ha azt válaszolom, hogy van akkor ebben megnyugszik és a szellemi utat feladja. Annak, aki nem hitt Istenben ha azt válaszolom, hogy nincs akkor ebben megnyugszik és a szellemi utat feladja. Mit válaszolsz erre kérdésre nekem?” Kérdezte meg aztán a szerzetes. Neked pedig azt válaszolom, hogy: „Meditálj!”

Felmerülhet a kérdés, hogy a maga isten-nélküliségével vallás-e a buddhizmus? A „religio” szó, amelyet sok európai nyelvben a vallás megjelölésére használnak, egyfajta összeköttetésként is fordítható. A jóga szó egyik jelentése is éppen ez. Vagyis összeköttetés az ég és a föld, az ember és a transzcendens között. Nem túl ismert tény az, hogy a buddhizmus egyfajta jóga (persze nem a mostani fitness), pedig az, és az egyik szellemi irányzatának éppen a neve is ezt idézi: *jógacsára*, a jóga útja, vagyis a transzcendenssel való összekötés útja, más szóval *religio*. De hogyan létesítheti, valósíthatja meg ezt az összeköttetést a kert? A buddhizmusnak többféle irányzata létezik. Ezek közül háromnak van különös és meghatározó viszonya a kerthez. Ezek a kínai eredetű *csan*, ennek a japán változata a *zen* és egy ezektől teljesen eltérő irányzat a Tiszta föld buddhizmus. Érdekes ezek vizsgálata a transzcendenshez való viszony szempontjából a kerten keresztül. A kert mind három irányzatban szakrális hely (szent tér). „Minden szent térhez valamilyen hierophá-

*nia kapcsolódik: benne tör át a szentség, amely kozmikus környezetéből meghatározott területet kiemel, és minőségileg megváltoztat.”* Írja Eliade.

### A csan kert

A *csan* egy, a meditációra (ami egyfajta autoszotéria) irányuló, a transzcendenshez ezen keresztül közelítő irányzat a 6. század óta Kínában. Míg a többi kínai buddhista vonal a közösség adományaira támaszkodott, addig a *csan* irányzat a kolostorai közelében létesített kertek megműveléséből szerezte az élelmi szereinek a nagy részét. Így aztán a kolostori élet szerves részét képezte a kertek haszonelvű művelése. Ez azzal az előnnyel is járt, hogy amikor a császárok megalégték a sok, magát



a társadalomból kivont, adományból élő szerzetest, és elkezdtek szétzavarni a kolostorokat, akkor a magukat eltartó *csan* kolostorokat ezeket az intézkedések nagyrészt elkerülték. A kertművelés nem csak a napi megélhetést biztosította, hanem az ezzel a tevékenységgel kapcsolatos szövegek a tanításokba is belekerültek. Például:

„– Nem kérem, hogy az újjal tagadd meg a régít – mondta egy szerzetes –, de hogy fogadod el az újat, ha nem veted el a régít?”

– Tegnap padlizsánt vetettem, ma meg tököt – mondta Mu-csou.”

Vagy ez:

„Seng-kuang kapálás közben kettévágott egy gilisztát.

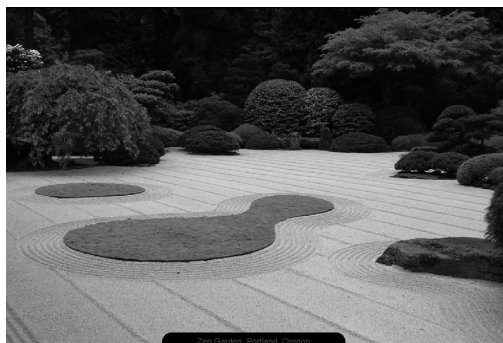
– Nézzétek – mondta a többieknek –, kettévágtam egy gilisztát, és mindkét vége mozog. Vajon melyikben van az élete?

Mestere, Ce-hu válaszul felemelte a kapáját, rábökött az egyik, majd a másik felére, végül a kettő közti közre is, aztán visszaindult a kolostorba.” (Terebess: Folyik a híd)

A kerti munka, mint látjuk, lehet a tanítás eszköze, de monotonitásánál fogva lehet akár a meditáció egy fajtája is, amely maga is az „összekötés” gyakorlása. A kertnek tehát itt ilyen a felfogása: a megélhető biztosításának fontossága, az ezzel kapcsolatos tevékenységek gyakorlatiassága egyáltalán nem válik szét a transzcendensre való törekvéstől, sőt annak különös módon támasza.

## A zen kert

A zen a Japánba átkerült csan buddhizmus. A kerttel kapcsolatos megközelítése mégis gyökeresen eltér a kínai eredetétől. Itt nem kellett a szerzeteseknek üldöztetéstől tartaniuk, megélhetésükről maguknak gondoskodniuk, sőt nagyvonalú főúri támogatói voltak egyes kolostoroknak. Ezek a támogatók gyakran egész palotákat adományoztak a szerzeteseknek a hozzájuk tartozó kerttel együtt. Itt már lehetőség volt arra, hogy a kert a kontempláció és a meditáció szolgálatába állítsák, vagyis teljes



mértékben és kizárólag a transzcendensre irányulást szolgálják, mindenféle gyakorlati ha-

szon nélkül. Ennek különben Japánban a buddhizmus előtt is voltak előzményei: „A japán természetfelfogás fő formálója az ősi természetvallás, és a későbbi utódja, a sintó, amely minden természetit – nem csak fát, de a követ is lelkesnek tart.” írja Miklós Pál.

Úgy gondolják egyfajta primitív panteizmussal, hogy mindegyiknek van saját szelleme, kamija. Tehát a természet, így a kert is, és a természet feletti összekapcsolódása már a buddhizmus megjelenése előtt is domináns volt. A kertekben gyakran helyeztek el kis tavacsákat. Ezek formája a „szív” kanji írásjegyére hasonlított. A keleti felfogás szerint a szív a tudat helye, tehát ez a kialakítás is a tudatra való irányulásra mutat rá. Ha nem volt lehetőség vízfelszín kialakításáni akkor úgynevezett száraz kertet



hoztak létre, ahol homok jelképezte a vizet.

„Ami a fenttartást illeti a kertnek van gyakorlati funkciója is. A szárazkertet intenzív napi gondozást igényelnek, ami meditációs gyakorlat is.” (Győri Péter) Alakítottak ki gyakran víz-eséseket is, amelyek arra utalnak, hogy ha egy hal elég elszánt, akkor feljuthat a vízeséseken a forrásig. Ez a jelkép is az intenzív gyakorlásra hívja fel a szerzetesek figyelmét. A meditáció és kontempláció pedig, mint fentebb említettem, mindig a transzcendensre irányul. A japán zen kertek sok esetben egyben a tea szertartás célját is szolgálták, amely szintén a gyakorlás részét képezték. „Itt minden emlékeztet valami kozmikus motívumra, valami fontos és alapvető tanításra a zen szerteágazó eszmevilágából. A kert, a kunyhó és enteriőrje hármassága az önzetlenséget (a kert természeti mikrokozmosz, amelynek az ember csak része), a mulandóságot (a kunyhó építménye annál vonzóbb, minél patinásabb) és a végső üd-

vöt, a nirvánát (az enteriőr, ahol az elmélyedés, a néma teázás történik) idézi a résztvevők emlékezetébe; a zsúptető maga is, azzal, hogy az időjárás viszontagságai ellen véd, a világ változásaira, múltékonyságára int, de még a kert sarkában elhelyezett árnyékszék is a test halandó voltára utal. A kunyhó ajtájának alacsony szemöldökfája is arra kényszerít, hogy lehajtott fővel megalázkodva lépjünk be rajta.” (Miklós Pál)

Összefoglalóan, mint látjuk, hogy a zen kertben minden az elmélyülést és ezáltal a természetfeletti való kapcsolódást szolgálja. Vagyis mondhatjuk paradoxonként, hogy a természetet úgy alakították, hogy a természetfelettre a transzcendensre irányuljon.

### Tiszta föld buddhizmus – A Paradicsom kertje

A buddhizmusban mint köztudomású nincsen isten, és így a benne való hit értelmezhetetlen. Ám van egy olyan, Ázsia sok országában elterjedt irányzata, amely egy elképzelt Buddhát istenként tisztel. Ez az irányzat a Tiszta föld buddhizmus. Tiszteletük tárgya pedig Amitábha Buddha. Kínaiul: Amituo fo „Gyarló világunkban a szellemi előrelépés gyakorlatilag lehetetlen. E hit követői szerint Amitábha Buddha segítségével nélkül valamennyi ember arra van kárhoztatva, hogy a vágy, tudatlanság és szenvedés jellemezte, szennyezett világokban újjászületve kóboroljon.” (Pap)

Ezen iskola követőinek a gondolkozásában fő helyen van még egy Paradicsom-szerű hely is. Ennek a központi alakja természetesen Amitábha Buddha. A körülmények pedig olyanok, mint ahogy a Paradicsomot bárki is elképzeli, elképzelése pedig a következő:

„A Tiszta-föld iskola szent szövegei egy olyan világról mesélnek, ahol csodálatos fák és növények nőnek, varázslatos madarak énekelnek, és tarka ruhájú égi lények repkednek a levegőben.”

Itt érkeztünk pedig el a Tiszta föld irányzat kert koncepciójához. A kolostoraik kertjét úgy próbálták kialakítani, hogy már itt a földön Amitábha Tiszta földjét idézze. A kertjeik nem utaltak a transzcendensre, mint egy zen kert, hanem azt mindjárt itt a földön megjeleníteni akarták a maga fizikai valójában. „A buddhista

templomkert stílusa, amely egy Amida-csarnokot és egy tavat foglal magába, és megpróbálja reprodukálni a Tiszta földet ezen a földön. Sok készült a Heian-korszak közepétől a Kamakura-korszakig, mind olyan helyek, ahol imádkoztak építőik paradicsomi újjászületéséért. A kiotói prefektúrában található Udzi Bjódoin templom és a kiotói Kamo Dzsóuridzsi templom kertjei tipikus példák.” (Japanese Garden Dictionary) Vagyis ezen irányzat elképzelése: „A Paradicsomot már itt a földön!”



Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a hagyományos európai felfogás szerint úgy gondolhatnánk, hogy itt valamilyen hierarchiát, emelkedést látunk. A földtől az égig. A földet túró, ahhoz hozzáragadt Csan-tól a Tiszta föld Paradicsomáig. Ám ezt én éppen fordítva gondolom. A Paradicsomot már itt a földön ígérő szellemi irányzatok mindig is veszélyesek, de legalábbis sekélyesek és megtévesztőek. A semmit (semmi könnyedén elérhető) nem ígérő csan tanításai ellenkezőleg éppen, hogy nagyon is mélyek, és azt (mások mellett) a föld, a földön végzett munka segítségével mutatják meg.

Nézzük például a fent idézett gilisztás tanítást újra: „Seng-kuang kapálás közben kettévágott egy gilisztát. – Nézzétek – mondta a többieknek –, kettévágtam egy gilisztát, és mindkét vége mozog. Vajon melyikben van az élete? Mestere, Ce-hu válaszul felemelte a kapáját, rábökött az egyik, majd a másik felére, végül a kettő közti közre is, aztán visszaindult a kolostorba.”

Mit is jelent ez? Amikor a mester a két giliszta közötti térre mutat rá akkor nem kevesebbre mutat, mint az élet megfejthetetlen, megnevezhetetlen misztériumára. Ez a rés, ez az arasznyi föld most itt a szakrális tér. A megnevezhetetlen, a szavakkal elmondhatatlan, de mégis átadható tanítás.

## *A négy bódhiszattva fogadalom*

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

A szenvedélyek kötelékei sokfélék,  
fogadom, hogy mindtől megszabadulok.

A tanítások sokrétűek,  
fogadom, hogy mindet megismerem.

Az út a teljesség elérése,  
fogadom, hogy végigjárom.



## *Tisztelet a három drágaságnak*

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

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

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



## *Az öt fogadalom*

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





*Elkészült a Zen-terem a Csengettyű utcai épületben.*