

Zen tükör



24. szám
2025. tavasz

*Pillanat – kép
Bízhatunk-e
a hiteinkben?*

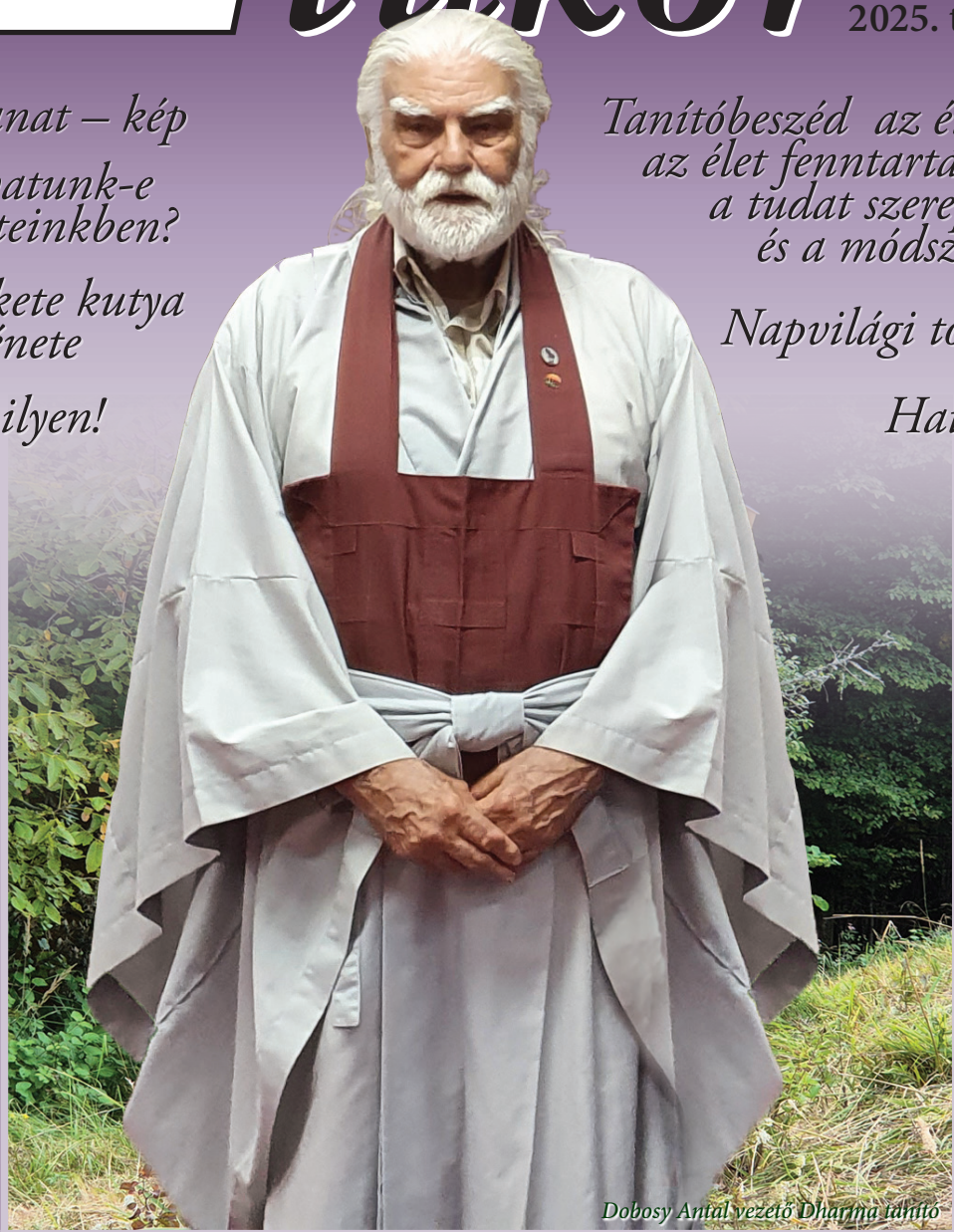
*A fekete kutya
története*

Épp ilyen!

*Tanítóbeszéd az életről,
az élet fenntartásáról,
a tudat szerepéről
és a módszerről*

Napvilági tolvaj!

Határok



Dobosy Antal vezető Dharma tanító

Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés



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)
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
蘇軾詩高士之志也

Dobosy Antal
Példamutatás

Láttam egy rövid videót, amelyben egy apa egy keskeny hídon ment át a gyermekével, ahol három kötel volt kikötve keresztben, úgy 40 cm magasságban. Amikor odaértek az akadályhoz, az apa könnyedén átlépett a köteleken. A gyerek próbálta utánozni az apját, úgy akart átlépni a köteleken, ahogy azt az apjától látta, de mivel neki mellmagasságban voltak a kötelek, így az sehogy sem sikerült. Végül az egyikén mégis sikerült átjutnia, de az apa, látva, hogy a gyerek a kötelekbe belegabalyodott, visszament hozzá, fölemelte, és visszatette a kötelek elé. Hátranézve jelezte: „Gyere, fiam!” A gyerek továbbra is sikertelenül próbálkozott. Majd egyszer csak a kezével megemelte az egyik kötelet, és átbújt alatta. Ezután már nagyon könnyen a másik két kötel alatt is sikerült átbújni, és szaladt az apja után. Mélyen elgondolkodtatott ez a kis történet. Látván azt, hogy a gyerek először mindenáron az apját akarta utánozni, de a testalkata és magassága miatt az sehogy sem sikerült. Ekkor egy különös tudati tevékenység játszódott le, egy másik lehetőséget kereső tevékenység, ami nem a példát követi. Igen érdekes a kreativitás, ami ebben a gyerekekben megnyilvánult. Ahogy föladata, hogy az apja mozdulatát kövesse, és elkezdett más módszerrel próbálkozni. Megoldhatta volna más módon is, hogy átjusson a köteleken, hiszen kicsi, talán kétéves gyerek lehetett. Például úgy is átjuthatott volna, hogy átbújík a kötelek alatt. Ez egy másik megoldás erre a problémára. A történet felhívta a figyelmemet arra, hogy bár természetesen van helye a példának a tanulásban, de vannak helyzetek, amikor a példa követése nem megoldás. Ilyenkor sokkal értékesebb a kreatív tanulási módszer. A történet utal arra, hogy egy adott helyzetben önállóan is meg lehet és meg is kell keresni a megoldást. Fontos, hogy az ember képes elszakadni a hagyománytól, képes nem úgy tenni, ahogy eddig, és ahogy másoktól látja, képes új megoldásokat keresni a problémára. Vannak szakmák, ilyen a villanyszerelés, ahol célszerű szabványos megoldásokat alkalmazni. Ezeknél a pontos módszert kell átadni, a műszaki megoldást végig kell vinni. Ha egységes a módszer és az eszközhasználat, akkor sokkal egyszerűbb az építkezés, a működtetés és a javítás. Társadalmilag ennek sok előnye van. Ilyen esetekben a példa követése fontos. De az élet sokszor nem ilyen természetű. Ez a kis történet erre hívja fel a figyelmet. Olyan helyzetekre, amikor nem tudjuk követni a példát, mert testileg, érzelmileg vagy gondolkodásmódunkban mások vagyunk. Ezért képesnek kell lennünk arra, hogy megtaláljuk azt a módszert, ami alkatumunkhoz illeszkedik. Így az egyéni módszerek is előrevivők lehetnek, sőt sokszor az egyetlen megoldás, ha nem ragaszkodunk mások módszereihez. 

Tartalom

	Bevezető		Tanulmány
Példamutatás • Dobosy Antal	1	7	Némethy András • Határok
Esszé			Dharma-beszéd
A fekete kutya története • Dobosy Antal	16	25	Dobosy Antal • A anátman tanítás az életről szól
A retina sárga foltja • Dobosy Antal	50	28	Dobosy Antal • A anitja tanítás az élet fenntartásáról szól
Koronás keresztеспók • Dobosy Antal	4	33	Dobosy Antal • A súnjátá tanítás a tudat szerepéről szól
Épp ilyen! • Kenéz László	23	37	Dobosy Antal • A dukkha tanítás a módszerről szól
Napvilági tolvaj! • Kenéz László	2	43	Knud Rosenmayr • Az „én-enyém-engem” fejhallgató
Nincs érdem! • Kenéz László	44		
Pillanat – kép • Monszport Kriszta	14		
Bízhatunk-e a hiteinkben? • Varsányi György	19		
A vabi szabitól a kavaii-ig • Varsányi György	46		

Kenéz László

Napvilági tolvaj*



Ki az, aki őszintén állíthatja, hogy ismeri magát? Persze, mindannyian ismergetjük valamennyire, annyira legalábbis biztosan, amennyi a boldoguláshoz kell. A baj azonban rögtön a nyakunkon, ha rákérdezzünk: vajon a boldogulásból fakadó önismeret elegendő a boldogsághoz is? A válaszhoz többet kellene látnunk magunkból és ezzel meg is válaszoltuk a kérdést. Hiába, az élet a maga mindennapi teendőivel legfeljebb annyit kényszerít ki, hogy időnként a tükörbe pillantsunk, de arra bizonyosan nem enged időt, hogy mélyen és hosszán a saját szemünkbe nézzünk. Itt az idő tehát időt szakítani!

Kezdjük hát egy egyszerű kérdéssel, amelyre könnyen megtalálhatja ki-kí a maga választát.

Ennyi az egész: *mi legfőbb jószágod?*

Fura e szó, 'jószág', de csak azért, mert rendhagyó az egyes szám, hiszen a többes számot jól ismerjük: javak. Így is kérdezhetnénk tehát: javaid közül melyik az első és legfontosabb? Mi az, amire a leginkább odafigyelsz, el ne vesszen? Mi az, amin folyton rajta tartod a szemed?

Van rá idő, nyugodtan gondold végig, nézz a tükörbe, ameddig csak kell.



És most jöjjön a diszkusszió, mert azt állítom ezennel (s itt az első meglepetés): mindannyiunknak *ugyanaz* a legfőbb jószága! Ám jöjjön mindjárt a második meglepetés is: hiába ugyanaz, nem veszünk össze rajta, hogy kié, már csak azért sem, mert *nem vesszük észre*, hogy az legfőbb birtokunk!

Belátom, kezd az egész találós kérdősdívé alakulni: itt állok, mint Frodó az egyetlen gyűrűvel, kezem a zsebemben és kérdek, mi van benne, ami a tiéd is, éppen úgy, mint az enyém és éppen úgy, mint bárki másé. De játszunk még tovább, nem árulom még el a megoldást!

Nos, nem vesszük észre, hogy *ez* legfőbb jószágunk, mert folyamatosan meglópnak vele bennünket. Két fő tolvaj settenkedik nap mint nap körülötünk, az egyik az éjjeli, a másik (s itt is vagyunk a zengo-nál) a *napvilági tolvaj*.



Bjakunenzoku

Gáncs Nikolasz kalligráfija

Az éjszakai tolvajt jól ismerjük. Leülünk este, tegyük hozzá, végre, és nem is kell soká várni, már meg is érzékeljük csendben. Van, amikor annyira hirtelen, hogy felébredve csak átkaszálódunk az ágyba, de van olyan is, hogy még hosszan küszködünk, ám a végén csak elviszi a

* Részlet a szerző Cselekvő esztétika. Ujjgyakorlatok zen művészetekre című, hamarosan megjelenő könyvéből

tolvaj magával, amit akar s észre sem vesszük. Nem tűnik fel, hogy az éjszakai tolvaj nem viszi el nappal legfőbb javunk, és azt sem vesszük észre, amikor végre elviszi éjjel.

A napvilági tolvaj másmilyen. Így munkálkodik: nyitva a szemünk, de nem látunk semmit magunk előtt, mert tekintetünk egyvalamire szegeződik, ami maga ugyan láthatatlan, mégis mindent szem előtt tévesztünk miatta (a mindenkori problémáról van szó). Vagy: nyitva a fülünk, de nem hallunk semmit hallhatót, mert olyat akarunk kifülni, ami fülekkel meghallhatatlan (a probléma megoldása) és így tovább, minden érzékünkkel a megoldandó után szaglászva, a problémát ízlelve, sötétben tapogatózva. Sőt, mozogjon akár a kezünk-lábunk, tegyünk ezt vagy azt, akár hiba nélkül, meglop bennünket a tolvaj fényes nappal, óráról-órára, percről percre, pillanatról-pillanatra, minket, a testet öltött problémamegoldó gépeket.

Az éjszakai tolvaj mindenestül viszi legfőbb jószágunk, de legalább vissza is adja, mikor feljön a nap. A napvilági tolvaj azonban nem ad vissza semmit magától, sőt a legtöbbször simán átadja zsákmányát az éjjelinek, hogy aztán reggel vissza is vegye tőle ismét.

De elég a metaforákból, hiszen már mindenki érti: *saját tudatunk* az, amiről szó van, mindenkinek a magáé. Bármilyen más gondolnánk is legfőbb jószágunknak, nélküle, tudat nélkül egyáltalán nem lehetnének javaink, s ugyan egyikünk tudata sem a másiké, mégis ugyanolyan valamit nevez mindannyiunk a sajátjának.

Márpedig, ha ez a helyzet, akkor miképp lehetséges, hogy mégsem óvjuk a tolvajoktól?

Az éjszakai még hagyján, hiszen ő visszaadja reggel, legalábbis jódarabig, mert nem lesz örökké így, ezt is sejtjük (*nota bene*, a halál a legnagyobb fehér folt önismereti térképeinken). Nem lenne túlzás tehát minden nap kezdetén hálát adni, mikor magunkhoz térünk és megköszönni, hogy megköszönhetjük.

De a napvilági tolvaj? Súlyosan benne vagyunk az egészben, s egyáltalán semmit sem teszünk ellene, mintha az lenne a világ legtermészetesebb dolga, hogy a tudat feje búbjáig problémákban lubickolhat egész nap, s lényegében mindenről tudhat, csak éppen magáról nem.

S innen megint rengeteg irányban tovább lehetne lépni, de mi maradunk, ahogyan eddig is mindig, a művészetnél.



Semmi meglepő nem lesz az alábbiaknak (s ezzel vissza is váltunk az írói többszörre), vagyis hát semmi olyasmi, amit ne mondtunk volna már korábban a zen művészetek kapcsán, hiszen említettük a mozdulatlan ülő meditációt, a *zazent*, mint a zen buddhista alapgyakorlást, ahogyan azt is, hogy a zen művészetek gyakorlása, bár nem mozdulatlan ülés, mégis meditáció. Többször is felhívtuk a figyelmet arra, hogy nem a készülő és végképp nem a már befejezett műalkotás ad értelmet a zen művészetnek, hanem az alkotás vagy akár a tanulás, a gyakorlás során létrejövő szituáció, amelynek révén olyasmit is megtudhatunk magunkról, ami amúgy rejtve maradna.

A napvilági tolvaj csele a művészetben nem más, mint hogy a művet kínálja az önismeretért cserébe. Írhatjuk nagybetűvel is, hiszen így még vonzóbb a jószág, s jobban is mutat a cédulán: a Mű. Nehéz, nagyon nehéz levenni tekintetünk róla, különösen attraktív probléma ez, olyan, ami egy egész életen át pörgetheti a naptárt, hogy majd holnap megadja magát, így, ha oldalra sandítunk, sok neves személy sorakozik előtte, s Faustot is észrevehetjük, aki bizony még az üdvösségét is eltékozolta a Műért cserébe.

A zazen egészen másféle lehetőség: napvilági virrasztás ez, vigília, az üdvösség őrzése, ellenszegülés a tolvajnak, aki csábítóbbnál, csábítóbb gondolatokat, érzéseket, képeket és hanglejtéseket lebegtetve lopna tudatot magának. A zen művészet gyakorlása a mozgó zen, őrzés a tolvaj barlangjába, amely tudatemésztő csapdától hemzseg, felderítőút, amely magunkhoz vihet közelebb, de amelynek minden egyes lépésében ott a kísértés, hogy felfedezőúttá alakul át, ami magához a Műhöz vezet.

Egy pillanatra se feledjük tehát, hogy minden javunk, a legkisebb betűstől a legnagyobb betűsig, legfőbb jószágunktól függ! Vegyük észre, hogy bőven van mit észrevennünk, még hozzá bármikor! Tartsuk ébren a tudatot magunkban öntudatként, hogy a zen művészet gyakorlása ne problémamegoldás, hanem saját elménk megvilágítása legyen!



Dobosy Antal

Koronás keresztespók



Nemrég felkeltette a figyelmemet egy történet a Miért éppen Alaszka című filmsorozat egyik epizódjából. Egy kisfiú, aki nem utazhatott, beletett egy tárgyat egy dobozba, és elküldte postán a világnak egy véletlenszerűen kiválasztott távoli pontjára. Arra kérte azt, aki a dobozt kibontja, hogy szintén tegyen bele egy tárgyat, amit fontosnak tart, és adja fel a Föld valamely véletlenszerűen kiválasztott pontjára. A doboz, a film szerint, körbejárta a világot, és a legkülönbözőbb tárgyakat tartalmazott. Mikor



Cicely város polgárai kinyitották a dobozt, és elolvasták a kisfiú kérését, úgy döntöttek, hogy egy lázmérőt tesznek bele, mert ez igazán közös érték a városban.

Mikor láttam ezt a filmet, illetve a filmnek ezt a részletét, felmerült bennem az a gondolat, hogy vajon én mit tennék a dobozba, és hogyan küldeném tovább. De azt is érdekes kérdésnek tartottam, hogy vajon mi az az erő, ami fenntartja ezt a folyamatot, és mi készíteti a dobozt kibontókat, hogy ne szakítsák meg a láncot. Elkezdttem gondolkodni azon, hogy vajon van-e hasonló folyamat itt az emberi világban. És azon is, hogy vajon egy szellemi közösség, például a mi zen közösségünk, milyen értéket tud találni, ami jellemez minket, és így érdemes volna a dobozba tenni és tovább küldeni. De vajon mi a családomnak vagy a rokonságomnak ilyen közös értéke? Mi az, ami a földijeimet jellemzi? (Borsodiakat, Ózdiakat.)

Vagy minket, magyarokat? Másrészt: mi az, amit együtt közölni szeretnénk? Mi az, amit továbbadni szeretnénk? Van-e olyan fontos tárgy, szimbólum, eszme, felfedezés, érték, amit beletennénk egy dobozba, és érdemesnek tartanánk, hogy körbeküldjük a világban?

Egyszer valamikor már feltették nekem azt a kérdést, hogy mit vinnék magammal egy lakatlan szigetre. Például melyik öt könyvet? Ez a dobozzal kapcsolatos történet inkább azt veti fel, hogy mit tartanánk fontosnak továbbadni magunkból.

Ma egy régi barátommal beszélgettem. Elmondta, hogy mostanában írással foglalkozik, és megírja a vele és velünk történt régi dolgokat, eseményeket. Fontosnak tartja, hogy ezeket a régi dolgokat és eseményeket megörökítse, hitelesen leírja. Úgy érzi, hogy az utókor emberei számára ezek az emlékek értékesek lehetnek.

Mélyen elgondolkodtam, vajon én hogy vagyok a velem történt eseményekkel; fontosnak tartom-e hagyományozni. Be kellett látnom, hogy nem! Magukat a történeteket nem tartom fontosnak. Más tartok fontosnak, inkább magukat a rájövéseimet, a szemléletváltásaimat, a tudati mozdulatot szeretném az utókorra hagyni. Nem az eseményt magát, sőt talán még azt sem, hogy mi váltotta ki, hanem inkább egy olyan lenyomatot, alakzatot, hagyományt vagy leírást, ami másokból is azt a szemléletváltást hozza vagy váltja ki, mint nálam. De az is lehet, hogy magának a kiváltott szemléletnek a leírását kellene a dobozba tennem.

Példaként felidézek egy esetet. Valamikor gyermekként megfigyeltem, hogy a keresztes pók, ami a kertünkben élt, minden reggel új hálót szőtt. Rendszerint a régi háló fő tartószálait megtartotta, újra húzta és megerősítette azokat. Így legtöbbször az új háló ugyanott jött létre, mint a régi. Azonban, ha valami napközben elszakította a hálót, akkor előfordult, hogy még aznap új hálót szőtt, de mivel a régi háló tartószálai már nem léteztek, újakat kellett ké-



szíteni. Legtöbbször két fa vagy bokor között, és sokszor több méter magasan. Meglehetősen érdekelt, hogyan hidalja át a távolságot abban a magasságban. Napokat, heteket töltöttem a háló tartószálainak megszületésének megfigyelésével. És sokáig nem sikerült rájönnöm, hogyan csinálja. Hiába bámultam a pókot hosszú percekig, ahogy mozdulatlanul függeszdedett egy ág végén, potrohát felfelé tartva, míg egyszer csak, nem tudom honnan, lett egy addig láthatatlan szál, amin át tudott mászni a másik fára, maga mögött húzva az erős tartószálát. Azonban hetek után egyszer csak úgy esett a napfény, hogy megláttam a titkot. Rájöttem, hogyan oldja meg az átjutást, és hogy mit csinál akkor, amikor mozdulatlanul függ az ág végén. Határtalan öröm töltött el, a felismerés öröme. Szaladgált a hátamon a boldogság borzongása, és szinte ugráltam örömömben. Megérte, hogy annyit ácsorogtam, vártam, koncentrálni figyeltem. Ez az élmény minden fáradozást megér!

Legszívesebben ezt tenném bele a dobozba! A késztetést! Azt a késztetést tenném bele a dobozba, ami akkor volt bennem, amikor meg akartam fejteni a pók titkát, azt a késztetést és kíváncsiságot, ami olyan nagyon segített, hogy kitarító legyek, hogy addig ne hagyjam abba a kutatást, amíg meg nem tudom az igazságot.

Mivel ezt a késztetést nem igazán lehet tárgyasítani, egy tárgyi jelképet tennék a dobozba. Egy preparált keresztes pókot. És azért, hogy ne sérüljön meg olyan könnyen, borostyánba önteném vagy valami átlátszó műgyantába.

Vajon aki kibontja a dobozt, és megtalálja a keresztes pók medált, vissza tudja-e fejteni, megérti-e, hogy én mit tartok fontosnak, mit tartok értéknek, és hogy a pókmedál mit szimbolizál? Milyen tudatállapotot jelöl? Vajon, ha



elolvasunk egy zen történetet, egy kóant, akkor hogyan jövünk rá arra, hogy milyen tudati folyamatot kellene megfigyelnünk, létrehoznunk, alkalmaznunk? Tudjuk-e, hogy mit akart ránk hagyományozni a régi korok írója, szobrásza, szellemi vezetője?



Károlyfi Judit

Virágzó lótosz



Némethy András

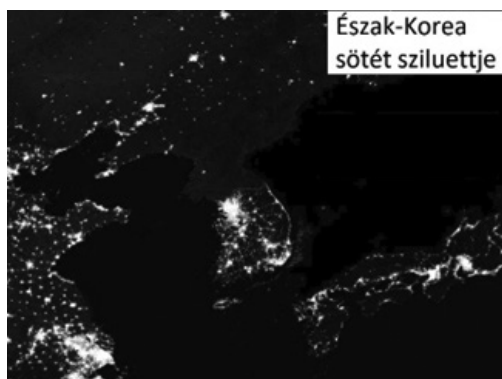
Határok

Az alábbi gondolatok több tényező „szerepcsés együttállásaként” születtek meg. Egyrészt az elmúlt évtizedben nagyon sokat utaztam, közel száz országot jártam be, és ennél is jóval több határon keltem át. Megannyi országhatáron, a saját testi- és szellemi határimon, nem egyszer a társadalom által elfogadott „normális ember” mezsgyéjén is. A határok – elsősorban az országhatárok – egyébként már jóval korábban is érdekelték, így többször terveztem utazásaimat olyan területekre, amik határrendészeti szempontból érdekesek. Amikor a zen buddhizmussal ismerkedtem, a külső határok iránti érdeklődésem áttolódott a belső határok megismerésére való törekvéssé. Régóta terveztem, hogy a két témát összevonva meg kellene fogalmazni („külső-belső határok”). A pontot az mondat végére az tette, hogy nemrég olvastam Milo van Bokkum: *Határok - Miért ott, miért így?* c. könyvét. Művében számos olyan határról, és azok történetéről ír, amiken azelőtt én is jártam, vagy a közeli-távoli jövőben tervezek felkeresni, és sok olyanról, amikről nem is hallottam. Milo van Bokkum könyve számomra meghatározó élmény volt, ami segített, hogy egy kicsit átrajzoljam a fejemben kavargó gondolatok hol túlzottan egymásba gubancolódó, hol pedig egymástól távoli, zavaros határvonalait, majd egy határozott döntést meghozva billentyűzetet ragadjak, és határtalan elszántsággal írjak.

A határokkal többek között azért érdekes és érdemes foglalkozni, mert gyakorlatilag az egész történet egy szellemi termék, amit valamikor valakik valamilyen indokból kitaláltak, majd pedig másokkal karöltve ezekhez a kitalált rendszerekhez alkalmazkodnak – sokszor kényszerből. Az országhatárok a mai világunkat szervesen áthatják, és szép, vagy inkább érdekes példaként állhatnak előttünk és a saját (belső) határaink előtt. Bizonyos esetben mi vagyunk, akik határokkal tagoljuk a tudatunkat, máskor mások vagy a társadalmi normák határaihoz igyekszünk alkalmazkodni.



Az országhatárok magából szinte sohasem látszódnak, de gyakran a szárazföldön járva-kelve sem érzékeljük őket (pl. az EU belső határait). Átkelve rajtuk általában úgy változik meg minden, hogy közben tulajdonképpen alig egy-két lépést tettünk meg, és valójában minden ugyanolyan, mint 5-10 méterrel arrébb. Néha azonban



még a műholdfelvételeken is jól kivehető, hogy egy-egy vonal két oldalán a különféle politikai berendezkedés és/vagy eltérő gondolkodásmód mennyire más látképet tud okozni. Ilyet láthattunk például a Dominikai Köztársaság és Haiti határán. Haitin az erdőirtás sokkal nagyobb léptékű, mint szomszédján, így a műholdfelvételeken egészen jól kivehető a sziget nyugati sárgásabb színárnyalatát a keleti zöldes árnyalatától elválasztó (képzelt) vonal fizikai megtestesülése. Hasonló a helyzet Észak-Koreával is, az éjszakai légifelvételeken döbbenetesen kirajzolódik az ország sötétbe burkolódzó sziluettje a vele szomszédos, fényárban úszó Dél-Korea, Kína és Japán között.

De ugyanez a helyzet a saját határainkkal is. Például egy meditációs teremben ülve, a gyakorlótársakat nézve nagyjából mindenki ugyanolyan: meditációs pózban ül, csendben, többnyire csukott szemmel. Az, hogy belül mi zajlik, a különféle gondolati struktúrák kibén milyen határvonalak szerint vannak felépítve, többnyire rejtve marad minimum addig,

ameddig a másik embert meg nem szólítjuk, és így legalább egyféle kommunikációs határt át nem lépünk. Persze általában egy egyszerű beszélgetés vajmi kevés. Nem egyszer tapasztaltam már azt, hogy valaki nem érzékelte a határait. Például egy jóízű beszélgetés után közölte, hogy milyen nyugodt és kiegyensúlyozott vagyok, pedig akkortájt igencsak felkavart és zaklatott voltam. Az, hogy a beszélgetésünk során miket és hogyan mondtam éppúgy nem volt összefüggésben azzal, hogyan éreztem magam, ahogy a levegőből sem feltétlen látszik két egymással szomszédos ország esetén, hogy az egyiket esetleg egy véreskező diktátor tartja rettegésben, míg a másikban viszonylagos szabadság van. A saját tudatunkat is érdemes néha magunktól valamelyest eltávolodva, máskor viszont egészen közlőrl, az apró részleteket is megfigyelve tanulmányoznunk. Saját határainkat nem elég pusztán átlépni, ha utána nem fektetünk energiát abba, hogy az adott tudati választóvonalról eltávolodva valóban megismerjünk egy új világot, akkor az esetek többségében csupán egy „Ó, átléptem a határait!” élménnyel gazdagodunk, amire önmagában eléggé nehézkes építkezni.

Hol és hogyan vannak a határaink?

A határok (határaink) gyakran igencsak meg tudnak tréfálni bennünket. Ha egy átlag magyart megkérdezzük, hogy Franciaországnak melyik országgal van a leghosszabb szárazföldi határa, akkor a többség valószínűleg Belgiumra, Spanyolországra, esetleg Svájcra, netán Németországra gondol. Amikor az igazság kiderül, akkor általában teljes döbbenet ül ki az arcokra: a megoldás ugyanis Brazília. Francia Guyana, ami egy tengerentúli francia megye (így Franciaország és az Európai Unió szerves része) 730 km hosszán határos Brazíliával. De hasonló meglepetést vált ki az emberekből, amikor Franciaország és a Holland Királyság között húzódó szárazföldi határáról beszélünk. Ezt a határt igencsak nehéz megtalálni a térképen, ugyanis mindössze 16 km hosszú és a két anyaország európai területeitől sokezer km-re délnyugatra található a karibi Szent Márton-szigeten (hollandul: Sint Maarten, franciául Saint-Martin).

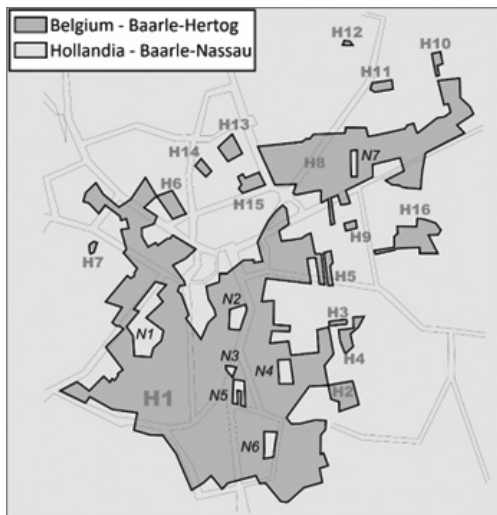
Lehetünk Franciaország fővárosában úgy, hogy az Eiffel-toronytól 357 km-re vagyunk, és ha bármilyen irányba teszünk meg 50 métert, akkor nemhogy Párizst, de Franciaországot is elhagyjuk. Ehhez egy – a brit koronafüggőséghez tartozó – szigetre, Guernsey-re kell utaznunk, egészen pontosan a St. Peter Port városában található ún. Hauteville-házba. Victor Hugo francia száműzetésének idején vette meg ezt az ingatlant, ahol aztán rövid ideig élt, mielőtt a Harmadik Francia Köztársaság megalakulása után visszaköltözött Párizsba. Néhány évtizeddel később Victor Hugo unokája hivatalosan Párizsban adományozta a házat, ahol korábban nagyapjával élt. Ennek az érdekes történetnek számomra az a tudati játéka a legizgalmasabb, hogy kellő hatalom és befolyás esetén hozzá lehet adni egy apró területet egy tőle akár ezer kilométerre lévő másikhoz, úgy, hogy technikailag semmi sem változik (hiszen az apró földterület ugyanott és ugyanolyan maradt), és mégis egész embercsoportok viszonya meg fog változni a területet illetően. Hasonló szellemi mozgást lehet találni például a matematika tudományában is. A józan földi halandó falakba ütközik, amikor negatív számból akar gyököt vonni, ez számára képtelenség. A matematikus viszont egyszerűen létrehoz egy újfajta számhalmazt (komplex számok halmaza), amit akképpen határoz meg, hogy ott a gyökjel alatt igenis lehet negatív szám, ami bizonyos „speciális” tulajdonságokkal bír, és így – számára – máris értelmet nyer a $\sqrt{-2}$, amivel így tud dolgozni! Egy-egy ilyen „játék” aztán adott esetben az egész tudományt, vele pedig az egész emberi társadalmat meg tudja változtatni, éppúgy, ahogyan egy – voltaképpen csak a tudatunkban létező – országhatár átrajzolása is. Saját határaink esetleges átrajzolása is hasonló radikális hatással bírhat önmagunk és a környezetünk életére.

A fenti meglepő példák rámutatnak arra is, hogy milyen sémákban gondolkozunk a hétköznapiakban, és mennyire nehéz ezektől elvonatkoztatnunk. Ki tudja, hogy hány dologgal kapcsolatban vannak hasonló téves és felületes elképzeléseink például a munkánkat, párkapcsolatunkat, világnézetünket, végső soron önmagunkat illetően...

Milyenek a határaink? Hogy néznek ki?

A naiv és/vagy józan ész azt diktálná, hogy a határok bizonyos kultúrák, vagy valóban különböző gondolkodásmódú, vallású (esetleg megjelenésű) embercsoportok között húzódnak, többnyire valamilyen természetes határoló (tenger, óceán, magashegység, áthatolhatatlan dzsungel, sivatag stb.) formájában. A valóság ennél persze jóval cifrabb. A térképeket bújva sokszor egészen megdöbbentő – a józan ész szabályaival teljes mértékben szemembenő – már-már értelmezhetetlen formációkkal találjuk szembe magunkat. A magamfajta „egyszerű” embernek már az is furcsa, hogy például hogyan állhat Azerbajdzsán két részből? Aki Nahicsevánban vagy a környező településeken él, mindenképpen el kell hagynia Azerbajdzsán területét, ha szárazföldön akar eljutni Bakuba. A Nahicseváni Autonóm Köztársaság ugyanis egyfajta buborék (exklávé), ami Irán, Örményország és Törökország közé van beékelődve (egyedül itt határos Azerbajdzsán Törökországgal egy rövidke szakaszon), és nem határos az anyaország többi területével. A fenti példa bár idegenszerű, mégis – legalább külső megjelenésre – nem vált ki különösebb szemöldökráncolást az emberből¹. Más a helyzet, ha a Hollandia területén található Baarle-Nassau és Baarle-Hertog város környezetét vizsgáljuk meg közelebről. Itt azt láthatjuk, hogy Hollandiába van beékelődve Belgium. Itt azonban nem egy buborék, hanem buborékok egész halmazaként. Mi több, a Hollandiában található egyik-másik belga buborék belsejében van további buborék is, ami már megint Hollandia. Baarle-Nassau nemcsak a térképet nézve furcsa. Ha a városban jár-ke az ember, akkor lépten-nyomon láthatja az utcákon teljesen véletlenszerűen megrajzolt határvonalak keszkesza hálózatát, ami sokszor lakóházakon megy keresztül. A dolog ott kezd érdekesé válni, amikor el kell dönteni, hogy egy lakos ugyan melyik országban is akar élni. A házakat és lakásokat kettészelő határoknál a szabályt

úgy határozták meg, hogy amelyik országban az épület bejárati ajtaja van, oda tartozik az adott lakóhely, akkor is, ha az ingatlan nagyobb része a másik ország területén van. A belgák és a flamandok azonban nem a legjobb példái a



békés, szeretettel együttélésnek, így természetesen a fent említett szabály okozott is gondot. Például Hollandiában és Belgiumban különböző TV csatornák vannak, amiket más-más nyelveken sugároznak (vallon, flamand), és az egyik országból nem mindig lehet(ett) fogni a másikat. Így aztán volt rá példa, hogy valaki 2-3 méterrel arrébb tetette a házának az ajtaját, ezáltal egy másik ország lakosa lett, a másik országot megillető jogokkal.

Határaink múltja, a mi múltunk

Baarle-Nassau és Baarle-Hertog rendkívül furcsa megjelenése évszázadokkal korábbra tehető. Akkoriban a település jóval kisebb volt, a világ határai közel sem voltak ennyire pontosan megrajzolva, egy-egy terület (leelő) hovatartozása akár egy egyszerű – a gazdag urak, hercegek közötti – földcserével is megváltozhatott. Az évtizedek, évszázadok aztán az egyéni érdekek komplex lenyomatát rajzolták a térképre. Akkoriban az esetek túlnyomó többségében a határok sokkal szimbolikusabb jelentőséggel bírtak, senkit nem vontak felelősségre, ha az egyik legelőről átsétált 20-30 métert a másikra, hogy visszaterelje az

¹ Itt kizárólag a határ formájára, külső megjelenésére gondolok, a jelenség történelmi és politikai okairól más forrásokból érdemes tájékozódni, ezen írás ezekre nem tér ki és állást sem foglal a helyzetet illetően!

elkőborolt jószágot. Senki nem gondolt akkor még se több ezer lakosú városokra se kábel TV-re. A határok megszilárdulásához sok esetben idő kell, illetve bármikor történhet valami (pl. nyersanyaglelőhely, vagy valami más felfedezése), ami a korábban inkább csak jelképes értékkel bíró vonalakat egyszerre heves érzelmekkel túlfűtött, görcsös és konok, ragaszkodással teli indulatokkal, illetve tettekkel fűti fel. Ugyanez igaz lehet önmagunkra is, emiatt is érdemes lehet a belső határainkat olykor-olykor egy nyugodtabb időszakban átgondolni, a kaotikus részeket kibogozni, és apróbb-nagyobb határmódosításokat végezni, mielőtt valami túlzottan megszilárdulna bennünk. Hasonló megoldással élt India és Banglades, amikor 2015-ben az észak-bengáli határvidéket korrigálták. Itt több mint 200 buborék (exklávé és enklávé) volt a végtelenségig egybefonódva, ami – az európai példával ellentétben – rendkívül megnehezítette az itt élő félszázezer ember mindennapi életét.

Egy másik hely az 1960-as években lett érdekes. A határ az akkor még Spanyolországhoz tartozó Nyugat-Szahara valamint az egykor Francia Nyugat-Afrika részeként létező Mauritánia között (erősen leegyszerűsítve) úgy keletkezett, hogy néhány hatalommal bíró európai ember Mauritániától és Nyugat-Szaharától több ezer km-re kitalálták, hogy a határ ezentúl az északi $21^{\circ}20'$ szélességi és a nyugati $8^{\circ}40'$ hosszúsági koordinátákon fog húzódni. A megállapodás után vonalzóval meghúzták a határt, ami innentől kezdve létezett. Ez a vonal több ezer kilométeren keresztül lakatlan, sivatagi, néhol hegyekkel, sziklával szabdaltságon halad egyenesen, nyugatról keletre, majd egy derékszöget véve délről északra. 1960-ban a franciák egy vasútvonalat kezdtek építeni Mauritánia tengerparti részéről (Nouadhibou) a belső sivatagi területek vasércbányáihoz (Zouérat). A sint közvetlenül a nyugat-szaharai határ mentén építették, azzal párhuzamosan. Egyrészt igyekeztek a legrövidebb útvonalat kiépíteni, másrészt pont a határ derékszögű fordulópontjához nagyon közel található Choum, az egyetlen település közel s távol, amit keresztezni akartak az új vasútvonallal. Az aprócska település az észak-dél irá-

nyú Choum-hegység lábánál fekszik, és a sors fintora, hogy a délről északra mintegy száz kilométeren át húzódó hegység legészakibb pontja 3-4 kilométerre belóg Nyugat-Szaharába. A vasúti pályát Choum falut elérve vagy egy több száz kilométeres észak-dél-észak kitérővel kellett volna kiépíteni, vagy a sínnek át kellett volna mennie Nyugat-Szahara teljesen lakatlan délkeleti csücskén egy alig 5 kilométeres szakaszon. Az európai diplomáciai tárgyalások hamar kudarcba fulladtak, a spanyolok kéréseit a franciák nem voltak hajlandók teljesíteni, ugyanakkor azt sem akarták, hogy pár kilométer miatt több száz kilométernyi kitérőt tegyen a vonat, ezzel jelentősen megnövelve a menetidőt. Végül úgy határoztak, hogy Choum falu határában egy két kilométeres alagutat vájtak a tömör gránithegységbe, ami egyrészt megannyi helyi munkás életébe került, másrészt pedig bődületes költségeket emésztett fel. A történet leggroteszkebb része, hogy az 1960-as év végén Mauritánia végleg elszakadt Franciaországtól, majd 1975-ben Nyugat-Szaharából kivonultak a Spanyolok és

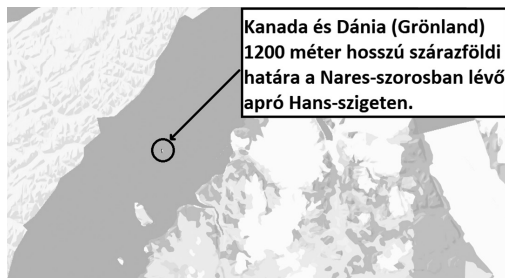


Az európai hülyeség emlékműve Afrikában

rövid ideig az említett határszakasz mindkét oldalát Mauritánia birtokolta, így az alagút értelmét veszítette. Végül 1991-re kiépült a Nyugat-Szaharán átmenő rövid vasúti szakasz is, így azóta az alagutat – ami méltán érdemelte ki „Az európai hülyeség emlékműve Afrikában” nevet – már egyáltalán nem használják. A történet ismét azért érdekes, mert tükörként használható: a mi fejünkben hány hasonló mereven betartott határ és elhatározás van, ami méltán érdemelne ki valami hasonlóan zengzetes nevet?

A határok jelene, a mi jelenünk

Az emberi természetre és gondolkodásmódra oly jellemző ellentmondásokat lehet tapasztalni az országhatárokhöz való viszonyulás tekintetében is. Egyrészt van egy olyan tendencia, ami arra utal, mintha a mai globális világban a határok eltűnnének. A magyar-osztrák-szlovák hármashatáron egy háromszögletű asztal van. Egy maláj, egy kenyai és egy brazil ember, akik eredetileg három különböző kontinensen élnek, távol Európától) itt minden további nélkül lejátszhatnak egy römpiarit úgy, hogy jogilag három különböző országban vannak, és mindez semmi fennakadást nem fog okozni.



Az eltűnőben lévő határok és az egységesebb emberiség, globális társadalom mellett ugyanakkor folyamatosan hallhatunk konfliktusokról, határvitákról, háborúkról, újonnan létrejövő félig elismert országokról, egyre szigorúbb bevándorlási politikáról, bonyolult, bürokratikus vízumügyintézésről, szó szerint milliméter pontossággal meghúzott határvonalakról, az óceán közepén fekvő pár méteres szikladarabokról, aminek a hovatartozásáról olyanok vitatkoznak vérrre menőkig, akik ezernyi kilométerre sem közelítették meg soha a kérdéses zátonyt, stb. A dolog néha annyira abszurd, hogy már-már a vitázó felek is nevetnek rajta. Az egyik ilyen „mókás” határvita alig két éve, 2022-ben oldódott meg a Dániához tartozó Grönland és Kanada között. Egészen távol északon a 81. északi szélességi körön található az alig egy kilométer átmérőjű kerekded Hans-sziget a Nares-szorosban. A jégbe burkolódzó teljesen lakatlan „világvégi” sziklasziget a szorosnak gyakorlatilag a mértani közepén van, így mind Dánia, mind Kanada közel száz éve igényt tart rá. Ez az igény sokkal

inkább önérzeti kérdés, mintsem gyakorlati, a környéken gyakorlatilag semmilyen emberi tevékenység nem zajlik, nincsenek nyersanyagok stb. A szigetecske miatt a két ország között évtizedekig egyfajta harc volt, az ún. whiskyháború. Ez annyiban merült ki, hogy néhány évente, amikor egy dán vagy egy kanadai jégtörő átkelt a szoroson, a személyzet kiszállt a parton, kihúzta a földből a másik ország korábban kitűzött zászlóját, és a sajátját tűzte ki. A kihúzott zászlót aztán szépen összehajtogatva letette a földre egy ajándék kanadai whisky vagy egy üveg dán snapsz kíséretében. A „whiskyháború” idővel „Googleháború” lett, hiszen roppant fontos volt a térképen látni, hogy térképen a világvégi szigetre nagyítva „Denmark” vagy „Canada” feliratot lehet-e olvasni... A „háború” befejezését végül az északi területeken történő egyre intenzívebb orosz jelenléttől való félelem oldotta meg. Kanada és Dánia az óvodásokat megszegyenítő vitatkozás helyett 2018-ban összefogtak, ám még így is évekig tartó egyeztetéssel és egy külön erre a „nemes” határvita célra létrehozott munkacsoport segítségével sikerült rendezniük az ügyet. A megoldás: a szigetet kettéosztották, így Dániának és Kanadának lett egy 1200 méter hosszú szárazföldi határa a semmi közepén, ami egyben a világ legiszákibb szárazföldi határa is. Ez a példa bár vicces és valahol bájos is, mégis a ritka pozitív kivételek közé sorolható. Manapság egyrészt a csapból is olyan szlogenek folynak, hogy „vigyázzunk egymásra”, „fogadjuk el egymást”, „óvjuk a bolygónkat”, „egységes emberi jogok”, a gyakorlatban mégis az elidegenedés, a növekvő fogyasztás, egymás és végső soron önmagunk pusztítása nyer egyre nagyobb teret. Ugyanez a jelenség látható nemcsak globális, hanem egyéni szinten is: hangoztatjuk nap mint nap, hogy „egészséges életmód”, „béke”, „kevesebb stressz”, „harmonikus kapcsolatok”, „tudatos vásárlás”, „többet a természetbe”, miközben a lakosság jelentős része dohányzik, alkoholizál, egészségtelenül táplálkozik, keveset és rendszertelenül alszik, emberi kapcsolatait elhanyagolja, a bolygót nem védi, eszement módon vásárol, a szomszédal csak addig áll szóba, ameddig egy közös ügyet (pl. a lépcsőház karbantartását) megbeszél, vagy éppen mobiltelefon pár centis kijelzőjében él...

Szintén izgalmas példa egy nemrég történt esemény, ami segít rávilágítani arra, hogy hogyan viszonyulunk a saját magunk által létrehozott és/vagy elfogadott szabályokhoz. Az USA és Kanada közös határának jelentős szakasza egy egyenesen meghúzott vonalból áll, amit az északi szélesség 49. fokán határoztak meg. A vonal nyugaton a Georgia-szorosig tart. Amikor ezt a vonalat meghúzták a térképen, még fel sem derítették a környéket, így nem tudták, hogy a hosszú egyenes vonal egy tavon, egy hegyen vagy éppen egy mocsárvidéken fog-e átmenni. A sors újabb fintora, hogy a határvonal legnyugatibb részén egy apró félsziget van, aminek és egy nagyjából 2x2 kilométeres darabkája az északi 49. foktól délre belóg. Ez az apró földdarabka így az USA része lett. Az itt található Point Roberts faluban lakó alig 1200 ember szinte mindegyike vagy a pár kilométerre található, közel hússzor nagyobb Tsawwassen településen, vagy a kissé távolabbi Ritchmond és Vancouver városokban dolgozik. Point Roberts bár az USA része, mégis teljesen izoláltnak mondható. Nincsen repülőtere, és a közeli, alig 20 km-re található amerikai belföldi területekkel sem köti össze kompjárat. Mindezzel 2020-ig nem is volt semmi baj, az itt lakók (akik jelentős része amúgy kanadai) minden gond nélkül, pillanatok alatt át tudtak menni Kanadába, hogy eljussanak a munkahelyükre, a gyerekeket a gimnáziumba vigyék, vagy éppen bevásároljanak. A probléma akkor kezdődött, amikor a koronavírus miatt az USA és Kanada eltérő intézkedésekbe fogott, majd Kanada lezárta határait. A Point Robertsben élő emberek így gyakorlatilag egy börtönbe kerültek, ahol még a boltok is bezár-

tak, lévén nem tudtak a zárt határon áthozni semmit. Komp és repülő hiányában az itt lakó amerikaiaknak kb. 40 kilométert kellett volna autózniuk kanadai területen, de ez oly módon sem volt megengedve, hogy az adott szakaszon egyszer sem szállnak ki a járműből. A „vigyázzunk egymásra” szlogen elbocsájtásokat, munkanélküliséget, az oktatás- és az életszínvonal jelentős romlását hozta az itt élők számára, pedig egy-két egyszerű és ésszerű intézkedéssel orvosolható lett volna a probléma. Hasonló jelenség volt az innen több ezer km-re található szintén USA-hoz tartozó, de csak Kanada érintésével elérhető Angle Inlet nevű településen is. Itt úgy lehet az Egyesült Államok eme buborékjából Kanada érintésével az Egyesült Államok fő területére átmenni, hogy közben egyetlen kanadai településen sem halad át az ember. De hát a szabály az szabály, ami – mint köztudott – fontosabb a józan észnél, és görcsösen ragaszkodni kell hozzá, különösen akkor, amikor azt másokkal tartatjuk be... De hagyjuk most Amerikát és Kanadát, inkább nézzünk magunkba egy kicsit! Nekünk hány olyan határunk van, amik csak akkor működőképesek, ha nyitva tartjuk azokat? Ezek közül hányat tartunk valóban nyitva, vagy milyen dolgoktól szenvedünk, amik a merev gondolkodásunk következményei?

Határaink jövője, a saját jövőnk

Érdekes történet a litván-orosz és a litván-lengyel határok esete. 1990-ig Litvánia és Oroszország (akkor még Litván SZSZSZK és Oroszországi SZSZSZK) mint a Szovjetunió tagállamai gyakorlatilag unióban voltak, így az átjárás



gördülékeny volt közöttük. Ebben az időben az átkelés Litvánia és Lengyelország között jóval problémásabb és korlátozottabb volt. A Szovjetunió felbomlott, majd 14 évvel később Litvánia és Lengyelország egyszerre csatlakozott az EU-hoz. Innentől kezdve Lengyelország és Litvánia között lett láthatatlan a határ, míg a korábbi litván-orosz határ igencsak markánsá vált. Mindezek a dolgok úgy mentek végbe, hogy a közben határvonalakon egy centiméternyi módosítást sem eszközöltek. Látható, hogy bizonyos konkrét tetteink vagy akár gondola-



taink, (újonnan kreált elvek stb.) mennyire át tudják alakítani az életünket, úgy, hogy közben az alapvető gondolkodásmódunk esetleg változatlan marad. Hasznos lehet ezeket időben górcső alá venni és megvizsgálni „békeidőben”, mielőtt még forrna a helyzet. Ki más tudja, hogy a jövőben potenciálisan melyik rosszul vagy főlöslégesen meghúzott határunk fog komoly galibát okozni, ha nem saját magunk?

A Szovjetunió azzal is ékes példát tud mutatni, hogy milyen, amikor a mások által belénk vésett határoktól szenvedünk, ahelyett, hogy elhagynánk azokat és végre a sajátjaink szerint élnénk. A néhai szovjet tagköztársaságok határait igyekeztek úgy megrajzolni, hogy azok (többé-kevésbé) az etnikai határok mentén húzódjának. Ez Közép-Ázsiában nem volt egyszerű, és ha megnézzük a mai Tádzsikisztán, Üzbegisztán és Kirgizisztán határát, bizony fogni kell a fejünket egy kicsit, mire megértjük, hogy melyik terület hová is tartozik. A rendkívül tekerős vonalak mellett megjelennek itt is a már sokszor említett buborékok (exklávék). Ez a komplex struktúra sem a kirgizek, sem az

üzbégek és nem is a tádzsikok, hanem az akkoriban errefelé még csak ritkaság számba menő oroszok szüleménye az innen mintegy 4000 km-re nyugatra lévő Moszkvából. Hiába esett a Szovjetunió több mint harminc éve darabjaira, a mai napig gyakoriak a – sokszor a politikai megnyilvánulásokban is mindmáig a néhai szovjet vezetést utánzó – közép-ázsiai országok közötti határviták. A közös összefogás helyett sajnos inkább a közös dekonstrukció jellemző ezen a vidéken. Vajon mi még hány évig fogunk olyan berögződések miatt szenvedni, amiket a szüleinktől, tanárainktól vagy esetleg a csúfolódó iskolatársainktól kaptunk? Még mindig a múltba mutogatunk vissza, és őket okoljuk, vagy nekifogunk végre, hogy saját magunk tegyünk rendet a fejünkben?

A határok sokszor évtizedekkel a megszűnésük után is érzékeltetik a hatásukat. Nyugat- és Kelet-Berlin 41 évig két igencsak különböző berendezkedésű országhoz tartozott, ennek megfelelően a városi világítást is más technológiával építették ki. A város két oldalán különböző lámpák lettek kiépítve, amikbe másfajta izzók kellenek. Berlin egyesülése óta hiába telt el több mint három évtized, az éjszakai műholdas képeken a mai napig jól kivehető, hogy a város keleti és nyugati oldala némileg más színárnyalatban ragyog esténként, kirajzolva a néhai határt. Ez a jelenség jól rámutat arra, hogy hiába változtatunk meg magunkban vagy magunk körül valamit egy tollvonással (pl. egy félórás meditálás által), korábbi tetteink hosszú távú kihatása csupán ettől a belátástól még nem fog megváltozni. Érdemes életünket és döntéseink esetleges kimenetelét hosszú távon is előre tervezni, vizsgálni, modellezni. Nem elég, ha pusztán belátjuk, hogy valamit eddig hibásan csináltunk/gondoltunk. Berlin éjszakai látképének színe sem változott sokat, hiába irányítják a korábbiaktól merőben eltérő szellemiségben a ma már egy egységet alkotó várost. Ameddig nagy munkával, idő- és energiabefektetés árán az egész utcai lámpahálózatot le nem cserélik, addig a múlt lenyomata szemmel látható marad. Ugyanez igaz ránk is: a felismerés és a tudatunk esetleges átstrukturálása nem a cél, hanem csupán egy kezdő lépés a haladás és a megvalósítás irányába.



Monszport Kriszta

Pillanat – kép

Végtelenül lassan, de könyörtelenül sodródunk. A tömeg, mint egy nagytestű állat, szinte együtt lélegzett és mozgott a korlátokkal és örökkel elzárt terület felé. Pár nappal korábban a metró peronján éltünk át ilyesmit, de ez most mégis érezhetően más volt. Öntudatosan és büszkén szorongtunk, cinkosan összepillantva sorstársainkkal, tudván, hogy nem egy tömött metrókocsira várakozunk. Mi Készülünk Valamire! Két kis japán lány, meg egy nagydarab amerikai fickó közé préselődve haladtunk centiről centire célunk felé, és próbáltunk nem elszakadni egymástól. A vidám amerikai XXL-es pólóján – melyet hosszan volt alkalmam egészen közléről tanulmányozni – egy baseballsapkás, fülhallgatós majom vigyorgott, feje mögött lidérces lila-zöld fények villóztak a háttérben. A két japán lány olyan parfümfelhőbe vont bennünket, amelyet maga Marie Antoinette is megirigyelhetett volna, s miközben kék és rózsaszín színben játszó műkörmeikkel a telefonjaikat babrálták, arra gondoltam, hogy bár a körülmények nem a legideálisabbak, kétség sem férhet hozzá, hogy ahol ennyi ember tapossa egymást jó kedélyűen, ott van is miért taposni. Nemsokára feledhetetlen pillanatokat élünk majd át, amelyeket soha nem feledek majd – mert a feledhetetlen pillanatok már csak ilyenek.

Mikor végre nagy nehezen elértünk a kordon elejére, a tömegállat első sora hirtelen – mintha csak vezényszóra történt volna – hátraarcot csinált és a két japán leánnyal az élen boldogan és egymást ölelve szelfizni kezdett. Mi értetlenül és tétován toporogtunk, miközben a szelfibotok a Louvre korábbi lakóinak vívó teljesítményét is megszegyenítő vad csatába fogtak a legjobb pozícióért. Ott álltunk csalódottan a szelfikardok csattogtatása közepette, fegyver nélkül, farkasszemet nézve a baseballsapkás majommal és társaival, mindössze néhány méterre az emberiség legnagyobb géniuszának művétől. Mindhiába, nem láttunk semmit.

A háttérben, az örök mögött, golyóálló üvegtől védetten ott mosolygott ránk a Mona Lisa. Kitartóan és lenézően, boldog-boldogtalanul, mint egy becserkészett vad, amit azonban mégse lőhet le senki.

A következő pillanatban – a statisztika szerint a látogatók átlagban 15 másodpercet töltenek a festmény előtt – már hajtottak is minket tovább a morcos örök, és újabb néhány pillanat múlva kipenderítettek a tereméből.

Csalódott és dühös voltam. Ellentétben újdonsült ismerőseinkkel, akik vihogva, boldogan posztolták a frissen készült szelfiket ezúttal egy másik – kevésbé ismert – Leonardo képnek hátul. A Keresztelő Szent János függött mögöttük szerényen és megfeketedettten (sajnos Leonardo festékekkel kapcsolatos kísérletei nem mindig voltak sikeresek). Végre a két leányzó elégedetten nekiindult a folyosón a kosztümös hölgyek és komoly arcú hercegek portréi között. Mint uralkodók az alattvalók sorfalától övezve, mobiljaik képernyőiről időnként nagy kegyesen felemelték tekintetüket, és egy-egy elnéző pillantást vetettek a többszáz éves alkotások felé.

Mi hosszan időztünk a Keresztelő Szent János előtt, amelyet a legtöbben pillantásra sem méltattak. Eltűnődtem, hogy is van ez. Hogyan válik egy pillanat és az azt megörökítő kép fontossá, egy másik pedig lényegtelené? Miért buli Mona Lisával szelfizni és miért nem menő Keresztelő Jánossal? Mit látott Leonardo, amit mi már nem veszünk észre?

Leonardo a Keresztelő Jánoson is – hasonlóan a Mona Lisához – évtizedekig dolgozott. Bárhová ment, mindkét festményt magával vitte, és időnként egy-egy ecsetvonást tett rajtuk. Ha figyelembe vesszük, hogy Leonardo freskóinak és festményeinek jelentős részét – a korabeli megrendelők bosszúságára – soha nem fejezte be, különösen érdekes, hogy vajon miért tett kivételt ezzel a két képpel? Miért tartotta annyira fontosnak, hogy tökéletesítsen két befejezett alkotást? Mindkét művet ezernyi talány

övezi, amelyekre valószínűleg sose kapunk választ. Egy valami tűnik biztosnak csupán. A Mona Lisa és a Keresztelő János esetében is lehetett egy pillanat – talán csak a mester fejében – amit meg akart örökíteni és amelyet még évtizedekkel később is képes volt, sőt fontosnak



tartott felidézni. Fontos volt ez a pillanat Leonardo életében? Ezt megint nem tudjuk. Csak azt tudjuk – a két kép rá a bizonyíték –, hogy fontossá vált. Éppen azért vált fontossá, mert annyiszor felidézte.

Leonardo zseni volt, így sokféleképpen tudta felidézni a pillanatokat. Rajzolt, zenélt – híresen jó lantjátékos volt –, jegyzetelt, tervezett, így gondolatai még fél évezreddel később is sokat adhatnak nekünk. Nehezen megfogható pillanatokat is képes volt megragadni – mint amilyen Mona Lisa mosolya vagy Keresztelő János kézmozdulata –, mert hihetetlen érzékeny és jó megfigyelő volt.

És mi a helyzet velünk?

Mi, hétköznapi emberek is vágyunk arra, hogy megörökítsük felejthetetlen pillanatainkat és önmagunkat, mint e felejthetetlen pillanatok nélkülözhetetlen főszereplőit. Régebben a pillanat képi rögzítése persze csak a gazdagok kiváltsága volt, a többségnek be kellett érnie a megfigyeléssel, az emlékezéssel és a felidézéssel.

Az emberek elKÉPzelték és elmesélték egymásnak pillanataikat és minden egyes mesélő újraélték őket. Így kerültek egyre közelebb önmagukhoz, a pillanatokhoz és egymáshoz is.

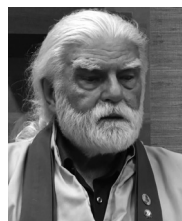
Évszázadokon át így őriztünk meg képzeletünkben minden arra érdemes pillanatot, míg meg nem jelent és sokak számára elérhetővé nem vált a fényképezőgép. Most már jeles alkalmakkor, mikor összejött a család, elhívtak egy kívüllállót, a fényképészt. A fényképész beállította a „pillanatot” – a család pillanatát – és repült a kismadár. Eleinte ez tényleg csak egy röpké pillanat lehetett, a kívüllálló fényképész dolga végeztével távozott, az esemény résztvevői pedig később a képre pillantva felidézhették a kedves emléket. Apró, jelentéktelennek tűnő dolog: egy fénykép és egy fényképész. Ez az apróság azonban néhány évtized alatt teljesen megváltoztatta az életünket. Egyre gyakrabban repült a kismadár, ma pedig – amikor mindenki és mi magunk is fényképésszé váltunk – egész madárrajok feketéllnek körülöttünk, amelyek nemcsak a remekműveket takarják el szemünk elől, hanem minden más is.

Miközben önnön életünk idegen és magányos fényképszeiként lelkesen kattintgatunk, nem látjuk már sem egymást, sem a valóságot, de még önmagunkat sem. Mohón megörökítünk minden pillanatot, legyen az szép vagy csúnya. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy akár csak egyet is elszalasszunk, mert már rég elvesztettük a képességet, hogy észrevegyük közöttük az emlékeztetéseket. Úgy tűnik, végérvényesen elvesztettük a pillanat varázsát, a felidézés örömét és báját, a lehetőséget, hogy az emlékezéssel fontossá válhasson számunkra valaki vagy valami. Kívül rekedtünk a saját életünkön. Nincsenek pillanataink, csak fényképeink vannak. Fényképeink önmagunkról, szépen tálalt étkekről, kerti virágokról, a cicánkról, az új kocsinkról, a gyerekünk születéséről, cuki mosolyáról és bizonyítványáról, okos emberek mondatairól, a Mona Lisáról és csodás tájakról, ahol jártunk vagy ahol nem jártunk. Fényképeink, amelyeket soha nem nézünk meg, mert nem idéznek fel semmit. Mert amit nem élünk át, azt nem is lehet felidézni.

Utánanéztam: évente 7-8 millió ember tekint meg a Mona Lisát. Látta egyáltalán valaki? 

Dobosy Antal

A fekete kutya története



Elmondok egy régi történetet. A fekete kutya történetemet, amely esemény a szellemi utam megindítója volt, de a későbbiekben is, sőt, egész későbbi életemnek is a legfontosabb mozgató erejét jelentette.

Az eset 1976 nyarán történt. Ebben az időszakban meglehetősen kritikus és válságos helyzetben voltam. Családi problémák miatt is, de más szempontból is több dologban döntésem kellett. Elhatároztam, hogy egy egyhetes elvonulást csinálók a hegyekben.

Összecsomagoltam a hátizsákomat, egy fél kilós rozskenyeret tettem be élelmiszer gyanánt, némi szalonnát és hagymát, majd vonattal elutaztam Miskolcra, onnan Lillafüredig, és onnan gyalog indultam el a Lusta-völgyön felfelé a Bükk-fennsíkra.

Amikor felértem, nem túl messze észrevettem egy csapat, talán három-négy-öt kutyából álló farkát. Amint megjelentem a távolban, elkezdtek figyelni. Ott a Bükk-fennsíkon már elég messze voltam a lakott területektől, így ezek a kutyák elvadult vagy félig elvadult kutyák lehettek, feltehetően nem tartoztak semmilyen portához.

Kicsit aggódtam, illetve bizalmatlan voltam, hogy vajon nem akarnak-e megtámadni. Óvatosan mentem tovább, de aztán azt láttam, hogy az egyik kutya kivált a többi közül, és érdeklődni kezdett irántam. Közeledett, majd 30-50 méter távolságban megállt és figyelt. Az igazság az, hogy nem éreztem túl sok bizalmat vele szemben, ezért némi félelemmel figyeltem a helyzetet, próbálva kitalálni, mit akarhat.

Úgy tűnt, mintha a bizalmatlanságom hatott volna rá, és valahogy ő is bizalmatlanabb lett velem szemben, megtorpant és nem jött közelebb. Egy kis idő múlva arra gondoltam, hogy valójában nem biztos, hogy rossz szándékkal közeledik, lehet, hogy tulajdonképpen egy kedves kutya. Kezdett fölolvadni bennem az előbbi érzés, és egyre több bizalmat éreztem iránta. Erre ő is megmozdult, növekvő kíváncsisággal és érdeklődéssel egyre közelebb jött. De amikor

már elég közel volt, megint felébredt bennem a félelem, hiszen ez egy idegen kutya, és vajon mit akarhat. Újra bizalmatlan lettem vele szemben, és féltem tőle, mire ő megállt, és visszahúzódott, és egy kicsit távolabb leült.

Egyre érdekesebb lett a helyzet. Egy idő után megint azt éreztem, hogy mégse fog bántani. Lehet, hogy ez egy szeretetre és talán sajnálatra is méltó kutya, akit a gazdája elhajtott otthonról. Kezdték szeretetet érezni iránta. Erre a kutya újra elkezdett közeledni, és most már egész közel jött hozzám. Érdekes volt ez a megfigyelés. Észre kellett vennem, hogy a kutya aszerint jön közelebb vagy távolodik, ahogy én viszonyulok hozzá. Közeledése és távolodása szinkronban volt az érzéseimmel, hozzáállásommal és tudatállapotommal.

Nem tudom, hogyan érzi meg a kutya, hogy én bízom benne, vagy bizalmatlan vagyok vele szemben, de úgy gondoltam, hogy néhány kísérletet megér, hogy megtudjam, tényleg aszerint mozog-e, ahogy én viszonyulok hozzá. Megpróbáltam. Fölkeltem magamban a bizalmatlanságot, mire távolabb ment a kutya. Aztán fölkeltem magamban a bizalmat és a szeretetet iránta, mire közelebb jött. Számomra ez egy nagyon izgalmas megfigyelés volt. Megláttam, hogy ebben a helyzetben a tudatnak milyen óriási szerepe van, de azt is, hogy a kapcsolatunk tényleg a tudatállapotomnak megfelelően alakul.

De most csalódást kell okoznom azoknak, akik azt gondolják, hogy annak meglátását tartottam fontosnak, hogy mennyire a tudattól függenek a helyzetek és mi a tudat szerepe a körülményeink alakításában. Ezt tulajdonképpen eddig is tudtam, és szerintem többé-kevésbé mindenki tudja, minden szellemi iskola is tanítja, hiszen a buddhizmustól kezdve az összes vallás ezt mondja.

Nem az volt az alapvető felismerés, hogy a kutya viselkedése függ tőlem, hanem igazából az – és ez sokkal jelentősebb volt –, hogy én

hoztam létre ezt a viszonyt. Hogy képes voltam megteremteni azt a tudatállapotot és érzelmi állapotot. Ennek az érzésnek a megtapasztalása és annak a felismerése, hogy ezt a viselkedést és belső tudatállapotot tetszésem szerint tudtam megválasztani és kialakítani, alapvetően megváltoztatta az addigi nézeteimet. Mert amire rájöttem, az eddig rejtett volt, és mindezidáig nem is gondoltam volna, hogy ez lehetséges. Rájöttem, hogy a belső érzeteket, a tudat állapotait szabadon, tetszés szerint lehet kialakítani. Ezeket az állapotokat meg lehet választani, és úgy, vagy másképp létrehozni. Ez volt az a felismerés, amit a kutyával kapcsolatban meg láttam, és ez a felismerés megváltoztatta az életemet. Innentől kezdve nem csak úgy gondoltam a környező világra, hogy a körülmények a tudatállapotaimtól vagy az érzelmi helyzetemtől függenek, amelyek alapján véve adóttak, sőt, valami mástól függenek, hanem úgy, mint aki látja a tudat függetlenségét és szabadságát is. Ez alatt a szabadság alatt azt értem, hogy bármely helyzetben bármilyen tudatállapot létrehozható.

Ennek a felismerésnek a jelentőségét végiggondolva annyira másra jutottam, mint amit eddig a tudatról tudtam vagy gondoltam, hogy úgy éreztem, nem szabadna ezt a felismerésemet senkinek elmondani, mert ha a tudat

ilyen, akkor a tudatnak ez a képessége bármire felhasználható, jóra és rosszra egyaránt.

Emlékszem egy régi esetre fiatalkoromból, a 60-as évek közepén, amikor egyik barátom hozott egy könyvet, Dale Carnegie: Érvényesülés című könyvét. Az alcíme „Amerikai karrieriskola” volt, és 1942-ben adták ki magyarul. Ez a könyv valami olyasmiről szólt, hogy a sikert hogyan lehet elérni. A könyv felhívta a figyelmet arra, hogy milyen tudati változások kellenek és hogyan lehet azokat megvalósítani, hogy az ember a társadalomban sikert érjen el. Már akkor komoly erkölcsi aggályaim merültek fel a könyvben szereplő módszerekkel kapcsolatban, történetesen az, hogy a tudat manipulálhatóságának lehetősége komoly veszéllyel járhat és visszasságokat teremthet.

Kutyatörténetem következményeként egy jó darabig tényleg nem mertem elmondani senkinek felismerésemet, mert úgy éreztem, hogy a szellemi útnak ez egy igazán mélységes titka.

Elvonulásom történetéhez az is hozzátartozik, hogy végül is a kutyával barátságot kötöttem, és ez a kis kedves, érdeklődő fekete kutya még néhány napig mellettem maradt, és ott rohangált körülöttem. Úgy tűnt, mintha hozzám akart volna tartozni.

Ez az egyhetes elvonulás nagyon jelentős szakasz lett az életemben. Sok különböző hely-



Kilátás a Három-kő csúcsról

zetet kipróbáltam ez alatt a hét alatt. Például az egyik nap kiültem a Három-kő csúcs szélére, a legszélsebb sziklára, és ott töltöttem az egész napomat, de az éjszakát is. A szabad ég alatt aludtam a sziklapárkányon, jobb oldalon egy 80-100 méteres mélység lehetett, bal oldalamon pedig a sziklához támaszkodtam. Az önmagammal való foglalkozásomnak értékes napjai voltak ezek, amelyek értékes megfigyeléseket eredményeztek. Eltöltöttem egy napot úgy is a fennsíkon, hogy egy négyzetméteren belül maradtam 24 órán keresztül. Leültem egy fa alá, és csak másnap, 24 óra múlva folytattam utamat.

Ezt az időszakot úgy akartam eltölteni, hogy emberekkel ne találkozzak. Jól ismertem a Bükknek ezt a részét, tudtam, hol vannak települések, turistaházak vagy erdei élet. Tudtam, merre van Jávorkút és a Bánkúti turistaház, így elkerülhettem ezeket a lakott helyeket.

A történethez az is hozzátartozik, hogy azt a fél kilós rozskenyert szigorúan be kellett osztanom az egész hétre, minden napra csak egy vékony szelet jutott. Olyannyira sikerült beosztanom, hogy a hétvégén a kenyérnek egy kis sarka meg is maradt. Máig őrzöm ezt a darabot. Ráírtam tussal elvonulásom emlékére a dátumot: „Bükk, 1976”.



Az elvonulás után tényleg úgy intéztem mindent, ahogy szerettem volna. Elrendeztem életem bizonyos konfliktusait. Nagyrészt megvalósítottam azokat az elképzeléseimet, amelyeket a Bükkben alakítottam ki.

Ez az 1976-os elvonulásom később sok mindenre kihatott. A továbbiakban szándékosan és tudatosan nagyon sok mindent igyekeztem az életemben ennek a megértésnek megfelelően

tenni. Akkoriban kezdtem el megismerkedni a buddhizmussal, majd komolyan érdeklődni a zen-buddhizmus iránt, ami aztán az egész későbbi életemet meghatározta.

Azért volt érdemes elmesélni ezt a történetet, mert reményeim szerint rávilágít arra, hogy bizonyos események során értékes összefüggéseket és magyarázatokat találhatunk. Ugyanakkor fontos felismernünk, hogy vannak az eseményeknek olyan részei, amelyeket a hétköznapi életben nem veszünk észre. Például az, hogy a kutya közeledése és távolodása a tudatomtól és bizalmamtól függött. Bár ezt a jelenséget meg lehet figyelni és érteni, a lényeges felismerés számomra az volt, hogy ez a belső állapot szándékom szerint alakítható. Ezt korábban nem gondoltam volna. A történet legfontosabb része tehát ez a felismerés volt. A kérdés az, hogyan jön létre egy ilyen felismerés. Mi indítja el azt a folyamatot, amely során egy adott helyzetben olyan dolgokat is észreveszünk, amelyeket a helyzet maga nem generál vagy indukál.

Úgy is megfogalmaznám a kérdést, hogy miként lehet más szemszögből nézni egy eseményre. Hogyan vehetünk észre olyan jelenségeket, és tehetünk fel kérdéseket, amelyek nem szokványosak, nem tűnnek logikusnak, sőt egyenesen túlmutatnak a szokványos tapasztaláson? A történetben az a pillanat volt a lényeges, amikor felismertem a tudat szabadságát. Ez később meghatározta az érdeklődési területeimet, és azt, hogy milyen dolgokat vizsgáljak és mire keressek magyarázatokat.

Amikor zent gyakorlok vagy az iskolában tanítok, azon gondolkodom, hogyan hívhatnám fel a hallgatók és társaim figyelmét erre a pillanatra. Ez a probléma régóta foglalkoztat. Bár az ok-okozati összefüggéseket sem egyszerű átadni, mégis könnyebb, mint megmutatni, hogyan tegyünk fel irracionális kérdéseket. Az ilyen kérdések felvetése magyarázatokat követel, majd sok gyakorlást és kutatást igényelnek, és újabb felismerésekhez vezetnek.

Az ilyen tudati mozdulatok és élmények vezetnek el szemléletváltáshoz, ahhoz, hogy az ember a környezetét és saját magát is képes legyen egészen másnak tekinteni, és így mássá alakítani, és ez az, ami végül megváltoztatja az életünket.



Varsányi György

Bízhatunk-e a hiteinkben?



A zen számos vonatkozásban különbözik a világban ma követett világvallásoktól, de még a buddhizmus más irányzataitól is. Az egyik szembeszökő különbség a hit tekintetében érhető tetten, jelen írás ezt szeretné boncolgatni, ám inkább csak kérdéseket vetne fel, semmint lezáró válaszokat akarna, vagy tudna rájuk adni.

Ahhoz, hogy valaki a jelenkori nagy vallások egyikének követője legyen, alapvető, sőt magától értetődő, hogy legyen vallásos Hite Istenben, vagy istenekben, a reinkarnációban, vagy a túlvilágban, az imádság erejében, esetleg a szent iratokban foglaltak szó szerinti, vagy átvitt értelmű igazságában, egy transzcendens világban, vagy felsőbb erkölcsi parancsolatokban, és még folytathatnánk a sort. A zen viszont nem ezekre a kérdésekre összpontosít.



Első lépésben érdemes megvizsgálni, hogy milyen gyökerei vannak, mikből állnak össze a hiteink. A *Hit* szót – így nagybetűvel – a vallásos hit értelmében fogjuk használni jelen írás keretei között, azokat a nem vallásos *hiteket* pedig, amelyek egész gondolkodásunkat, érzelemvilágunkat, létszemléletünket átszövik, alapját képezik, megkülönböztetésekképpen kisbetűvel. Végül megpróbálunk rövid párhuzamot vonni e kétféle hit között.

A hiteink rendkívül sok forrásból táplálkoznak: mire a gyermekkort elhagyva öntudatra ébredünk, tulajdonképpen már egy körvonalazatlan, javarészt kétségekből és megválaszolatlan kérdésekből és jobbra öntudatlan hitek

szövedékéből álló énközpontú világlátással rendelkezünk, csekély önkontrollal és a tudatos belső változtatás igénye nélkül, inkább a külvilágot igyekezve a saját igényeinkre formálni, jobbra persze sikertelenül. Ez a világlátás idővel aztán fokozatosan távol, ám ezzel párhuzamosan kezd is bemerevedni. Ezek a hitek hozott képességeken, tanuláson, benyomásokon alapszanak és vélekedésekben, hiedelmekben, érzelmekben, vagy gondolkodási sémákban és sok minden másban öltönek testet és eredményeznek egy állandóan változó, alakuló hiterendszert, világnézetet.

A hiteink természete

Ha nagyító alá vesszük hétköznapi hiteinket, meglepő dolgokat találhatunk. Azok folyamatosan módosulnak: akár teljesen mást gondolhatunk ugyanarról a dologról fiatalon, majd tíz év múlva, azután teljesen mást felnőtt fejjel. Általában azonban nem is kell ilyen hosszú időnek eltelnie, vélekedéseink adott esetben akár egy pillanat alatt megváltozhatnak egy új információ, élmény, esetleg mások véleményének hatására. Az effajta rugalmasság természetes, sőt szükséges, de hogy helyes eredményre is vezet, azt semmi sem garantálja. (Azt most tegyük is félre, hogy mennyire egyértelmű az, hogy mi helyes és mi helytelen, mi előremutató és mi nem, mert hiszen végül is ezek is a hitek kategóriájába tartoznak.) Tegyük fel, hogy teljes őszinteséggel járunk el magunkkal szemben (amit önmagában is érdemes vizsgálat tárgyává tenni) – ez esetben valóban teljes mértékben hiszünk abban a dologban, amit éppen tapasztalunk, érzünk, vagy gondolunk. Csakhogy felmerül a probléma, hogy a régebbi véleményünkben annak idején éppúgy és épp oly őszintén hittünk, mint a jelenlegiben. Vagyis a tudatfolyamat, amely egy bizonyos hit, vélekedés kialakulásához vezet, mindkét esetben ugyanolyan, még akkor is, ha a levont kö-

vetkeztetések esetleg gyökeresen különböznek egymástól. Akkor viszonylag belátható a dolog, ha egy új információ okozza az illető kérdésben hitünk átalakulását. Ez esetben ugyanis érthető és jogos, ha megváltoztatjuk vélekedésünket, az lenne a baj, ha nem tennénk. Azonban az, hogy az ember miért pont úgy változtatja meg a véleményét, ahogyan, gyakran homályban marad, általában nem is foglalkozunk a mierttel. Ha tehát a gondolkodásunkban, az érzelmeinkben nem is bízhatunk meg feltétel nélkül, akkor talán a tapasztalati úton, az érzékszerveink által közvetített benyomásainkban igen. Ezek mint ha még az előtt bukkannának föl tudatunkban, mielőtt bármilyen torzító befolyás érné őket.



Csak hogy ez sem tűnik maradéktalanul igaznak, mert a már meglévő, általában át nem látott hiteink, és társadalmi konszenzusaink jócskán befolyásolhatják már magát a tapasztalást is, arról nem is beszélve, hogy az érzékelés és az abból levont racionálisnak tűnő következtetés sem mindig állja meg a helyét, elég ha csak arra gondolunk, hogy mennyire logikusnak tűnik, és mennyire alátámasztja a tapasztalat például azt, hogy a nap kering a föld körül. Vagy vegyük Alfred Adler osztrák pszichológus azon megfigyelését, hogy egy mélyebb kút vize télen-nyáron egyaránt körülbelül 18 fokra. Ennek ellenére ugyanaz a kútvíz nyáron hidegnek tűnik, télen pedig melegnek. Talán a szélesebb körben ismert placebo-hatás példáját érdemes itt még megemlíteni, amely ugyancsak képes

megtéveszteni az érzékelést és objektív tapasztalatként megjeleníteni a tudatban.

Hozzávehetjük még, hogy mások hiteire, vagy vélt hiteire gyakran nagyobb rálátással rendelkezünk, mint a sajátjainkra. Az sem érdektelen, hogy vannak emberek – mindannyian ismerünk ilyeneket –, akik egyszerűen képtelenek megváltoztatni a dolgokról kialakított véleményüket mások, vagy objektívnek tűnő behatások, információk hatására: ez esetben még a párbeszéd is jobbra kudarca van ítélve. Megint mások viszont nagyon is könnyen megváltoztatják őket, ha például egy tekintélyt vélnek felfedezni a dolgok mögött. Mindez azonban önmagában semmit nem árul el arról, hogy ki látja igazabb módon a világot.

További figyelmeztető jel, hogy mások, akár általunk is elismert tudású, intelligenciájú, tájékozott, bölcsességgel rendelkező emberek teljesen mást gondolhatnak ugyanarról a dologról, mint mi. Ez ismét csak elbizonytalanodásra adhatna okot saját hiteink feltétlen érvényességére vonatkozóan.

Akkor miért éppen a saját hiteinket tartjuk igaznak?

Erre egy viszonylag egyszerű magyarázat kínálkozik: hitek, teóriák, emóciók nélkül alapesetben nem lennénk képesek koordinálni világunkat, ugyanis ezek világlátásunk tartópillérei, amelyek kétségtelen előnyei, hogy nem kell állandóan újrazivizgálnunk a jelenségeket, amelyekben hiszünk, például nem kell minden egyes alkalommal megérintenünk egy tűzforró kályhát ahhoz, hogy tudjuk, hogy azzal megfogjuk magunkat égetni. Ráadásul rengeteg jelenség szövi át világunkat, amelyeket nem vizsgálhatunk meg minden esetben egyenként, ha szembetalálkozunk velük.

A hátránya ennek viszont az, hogy ha időről-időre nem vizsgáljuk felül hiteinket, akkor olyanokba is belemerevedhetünk amelyek régebben igaznak tűntek ugyan (vagy talán soha nem is voltak azok), ám téves következtetéseken alapultak, és mégis, támaszként így-úgy azóta is funkcionálnak. Márpedig, ha egy régebbi téves hitünkre építkezünk, akkor minden további következtetésünk hibás lesz.

Ráadásul a társadalom sem tudna működni hitek, ez esetben kollektív hitek nélkül. A leg-egyszerűbb együttműködés sem jöhetne létre, ha a résztvevők nem hinnének a kitűzött célokban és nem fogadnák el az együttműködés szabályait. Ezek persze változhatnak és változnak is, de akkor az új szabályokban kezdünk el hinni a sikeres együttműködés érdekében. Az emberi történelem bővelkedik azokban a példákban, amikor a régi értékekbe vetett hitek egy szempillantás alatt fordultak akár az ellenkezőjükre, és ennek a társadalom java része még csak tudatában sem volt, mert az újonnan keletkező hitek átírták vagy méginkább elsőpörtek a régieket.

Így hát a hiteinkben való feltétlen bizalom okozza egyben a dolog mérgező voltát is, mert arra késztet minket, hogy azonosítsuk magunkat a hiteinkkel, véleményeinkkel, érzelmeinkkel és amilyen vélt tudásnak egyszer birtokába jutottunk, azt onnantól kezdve általában igazolt hitként, sőt tényként kezeljük.

Mindezek ellenére semmiképpen nem állítható, hogy a hitek azonos értékűek lennének, és ne lenne a szellemi fejlődést előremozdító és azt hátráltató hit. Pusztán arról van szó, hogy érdemes a hiteket minden aspektusból vizsgálat tárgyává tenni, mielőtt bizonyossággként kezeljük.

A problémamegoldó gondolkodás

A hétköznapi tudat számára nem magától értetődő, hogy olyan kérdésekkel is foglalkozzon, amelyek nem kívánnak azonnali, praktikus megoldást, hanem mondjuk úgy, hogy elméleti, filozófiai kérdések, mert hogy az emberek zöme a gondolkodást szinte kizárólag problémamegoldásra használja. Mindannyian ismerjük azt az élethez való tudati hozzáállást, amely az élet mindennapi, megoldandó dolgait tartja egyedül valóságosnak – egyébként az ezekre adott válaszaik akár adekvátak is lehetnek –, de az, hogy a sok részmegoldás a közvetlen hasznon túl hova vezet, az fölöttébb kétséges. Gyakorta előfordul, hogy látszólag sikeresen megoldunk ugyan egy problémát, de ezzel a távolabbi jövőben generálunk újabbakat, amelyeket esetleg sokkal nehezebb lesz majd felszámolni. Ez társadalmi szinten is így van, és ebben a Nyugat

sokáig elől járt: fantasztikus dolgokat volt képes kitalálni és megvalósítani, de az ezek által generált problémák száma egyre csak sokasodott, és mára kritikus szintre jutott. Az igazság kedvéért hozzá kell tennünk, hogy Kelet rohamléptékben zárkózik fel ehhez. Amennyiben a fentieket elfogadjuk, tovább erősödhet bennünk a felismerés, hogy ugyan belátható az, hogy hiteink ingoványos talajon állnak, ám mégis érdekelték vagyunk azok fenntartásában.

A vallásos Hit

Ezek után nehezen megkerülhető a kérdés, hogy vajon mi mondható el a fenti kontextusban a vallásos értelemben vett Hittel összefüggésben? A legizgalmasabb kérdés az, hogy a vallásos Hit is úgy keletkezik-e, mint a közönséges hitek, vajon ugyanolyan tudati mechanizmusok szülik-e?

A vallásos álláspont mindenesetre egyértelmű: a Hit nem kíván racionális megerősítést, hisz az éppen annak lényegével menne szembe. Több érv is felhozható e mellett, az egyik, hogy minden vallásnak vannak szent iratai, amelyek a hívők szemében Isteni, de minden esetre természetfölötti eredetűek, így nem is lehetnek relatív igazságok, pusztán a Hit képes ezeket verifikálni, ilyesformán közönséges emberi gondolkodásnak nincs létjogosultsága sem e kérdésekben véleményt alkotni. Nem hagyhatjuk azonban figyelmen kívül, hogy ez az álláspont is az általános hiteink által determinált tudat terméke, az alkot véleményt a Hit kérdéseiről is.

A másik érv az szokott lenni, hogy a transzcendens világba nem képes bepillantást nyerni a közönségesen kondicionált emberi tudat, ahhoz olyan különleges utak vezetnek, mint a meditáció, az ima, a közvetlen párbeszéd Istennel, a beavatás, a misztika és mágia, a vallásos extázis, hogy csak néhányat említsünk. Méltánytalan lenne ezt az érvet figyelmen kívül hagyni, hiszen kiváló gondolkodók, filozófusok, misztikusok, szentek és évezredek felhalmozott tudása, szellemi öröksége áll mögötte. Mindazonáltal, ha léteznek ilyen képességek és utak, de mi magunk nem vagyunk ezek birtokában, akkor megint csak a kisbetűs hit alkot véleményt ezek létéről vagy nem-létéről.

A zen álláspontja teljesen különböző e kérdésben (itt most a kínai csan és a japán kolostori zenre gondolunk, s nem annak szekularizált változatára). Úgy tűnik, a zennek nincs dolga a Hit kérdéseivel: nem foglalkozik Isten létezésének kérdésével, a túlvilági élettel, a transzcendens világ létével, okkult vonatkozások szóba sem kerülnek. Gondoljuk csak meg, milyen idegen a zen világától mondjuk az alkímia, hogy mást ne is említsünk. Másfelől – ellentétben más vallásokkal –, furcsának tűnő módon a tudatot behálózó aktuális hitek jobban érdeklik.

Természetesen a hiteknek a zen útjának kezdetén megvan a maga szerepe. A törekvő hisz a megvilágosodás lehetőségében, hisz a nemes nyolcstréti ösvényben, a szútrák igazságában, ezeknek a hiteknek azonban egy idő után belsőleg igazolt igazságokká kell válniuk, nem pusztán egy felvett hit és szabályrendszernek. A zen szempontjából ezeken is túl kell lépni. A hiteknek megvan a szerepe, hasonlóan, mint a csónaknak, melynek segítségével átkelünk a folyón, ám ha egyszer már átkeltünk, fölösleges magunkkal cipelni. A zen éppen, hogy szét akar zúzni minden olyan támasztékot, amelynek csak az a szerepe, hogy táplálja az úgynevezett külső valóság hamis tükröződéseit a tudatban.

„Ha szembe jön veled a Buddha, öld meg a Buddhát”, tartja az ismert zen mondás. Radikális mondat, ám egyik lehetséges magyarázata éppen az, hogy bármely külső tanítás – származzon az akár magától a Buddhától – ha nem lényegül át saját tudássá és tapasztalattá, csak akadály lesz az Úton, amelyet el kell pusztítani, meg kell ölni, bármilyen sarkosan hangozzék is ez. És ez a radikalizmus mutatkozik meg a zen mesterek, cselekedeteiben, tanítási módszereiben éppúgy, mint a kóanokban.

Hit és bizonyosság

Mindennapi életünkben, a gyakorlati kérdésekben igényeljük a bizonyosságot, ha azonban problémamegoldó gondolkodás körein kívül eső dolgokról van szó, annál nagyobb szerep jut a hitnek. Ha például abban hiszünk, hogy létezik a levitáció jelensége, birtokába is szeretnénk jutni, ám ha ez nem sikerül, le kell vonnunk valamilyen következtetést: vagy azt, hogy mi nem

vagyunk képesek megvalósítani, vagy azt, hogy mégsem létezik. Ráadásul ha a hit minél megfoghatatlanabb, ellenőrizhetetlenebb dologra irányul, annál erősebbé, eltökéltebbé válhat. Talán nem túl merész kijelentés, ha azt mondjuk, hogy a háttérben a tudat önvédelmi (vagy



inkább énvédelmi) mechanizmusai állnak. A tisztátalan tudat számára létkérdés, hogy hitek, vélekedések segítségével tartsa magát életben, hiszen, ha ezeket mind elveszük tőle, csak a tiszta üresség marad, amely rémisztőnek hat és élethetetlennek tűnik. Hiába ijesztő annak felismerése, hogy életünk java része olyan hitekre épül, melyek aligha állnák ki egy radikális és őszinte felülvizsgálat próbáját, az üresség átélésének a lehetősége még sokkal rémisztőbb. Márpedig a zen éppen ennek az ürességnek az elérésére törekszik. Más szóval, az üresség van annyira félelmetes, hogy a tudat mindent megtesz azért, hogy elkerülje, és újabb hiteket építsen gyakran úgy, hogy azok még felismerhetetlenebbek legyenek, mint a már felszámolt hiteink vagy tévképzeink.

Mindezekből úgy tűnik tehát, hogy a hiteinkbe vetett feltétlen bizalom indokolatlan, ugyanakkor az is, hogy hitek (és tévhitek) nélkül nem tudunk élni.

Vagy mégis létezhet feloldása ennek a paradoxonnak, sőt, esetleg épp ebben az irányban kellene keresnünk a megvilágosodást? 

Kenéz László Épp ilyen!*



„Így hallottam” – a tanításokat közvetítő buddhista szent iratok jellegzetes kezdő mondata ez, magyar fordításban. Japánul e fordulat másként szól s nagyobb nyomatékot ad annak a mozzanatnak, hogy a beszélő egyszerűen csak viszszaad valamit, amihez nem tesz hozzá semmit, és amiből nem is vesz el. Tulajdonképpen egy hangfelvételt tesz tehát tanúbizonyságot a beszélő e szófordulattal, olyanról, amely szó szerint játssza vissza mindazt, amit rögzített. „Épp ilyenként került elém”, *njozegamon*.

Aligha tudjuk persze elképzelni, hogy valaki tényleg szó szerint adjon vissza valamely hosszabb, összetett közlést, mert saját tapasztalataink inkább arról tanúskodnak, hogy a gondolatot ragadjuk meg (értjük, amit a beszélő mond) és később ezt a gondolatot öntjük újra szavakba, és nem feltétlenül ugyanazokba. Azt is tudjuk, hogy első hallásra valamely szöveget gyakorlatilag lehetetlen azonnal megtanulnunk szó szerint, de erre nincs is szükség, hiszen nem a sorokban, hanem a sorok között rejlik a lényeg, s aki ezt, a szavak előtti gondolatot, nem érti, hiába is szajkózza tökéletesen az elhangzottakat, valójában nem közvetíti az üzenetet magát.

Másfelől, a beszédnek van olyan sajátos területe, ahol nem, hogy nem megengedett, hanem egyenesen blaszfémia a tartalmi összefoglalás, a szabad kifejezéskezelés. A költészet. Amennyire furcsa lenne, ha valaki szó szerint bemagolná azt, ami egy hétköznapi értekezleten elhangzott, hogy másoknak közvetítse, épp annyira adszurd lenne, ha egy verset tömören saját szavaival összefoglalna az előadó egy költői esten, ahelyett, hogy elszavalná azt. Hát persze, *szavalat* és nem átgondolat vagy átszűrlet.

Pedig valami nagyon fontos dolog rejlik itt: aki szó szerint idéz, az egyúttal kinyilvánítja, hogy számára *a szavak világa közös*, s az idézettel megadja a lehetőséget a másiknak, hogy ő maga hatoljon el a gondolatig, amely viszont

akár egyedi is lehet; aki viszont a gondolatot interpretálja, egyúttal azt nyilvánítja ki, *a gondolat világa közös*, vagyis a beszélők nem a szavak világában találkoznak.

Ám mi a helyzet az esztétikával, mi a helyzet érzékeink világával? A széllel, ami fúj, amely nem gondolat, de nem is szó, a vízparti illatokkal, a homok csikorgásával, a kavics érintésével, majd a testünk mozgulataival, ahogyan a vízbe hajítjuk a követ, majd a csobbanással? Így hallottam, mondjuk és cuppantunk egyet, sisegünk, mint a szél, csikorgatjuk a fogunk, mint ha homokon járnánk? Vagy rákacsintunk a másokra, utalunk és utalgatunk *tapasztalataink közös világára*, úgys érti és úgyse, ha mégse?



Épp ilyen! (Njoze)
Gáncs Nikolasz kalligráfája

Jelen szöveg kapcsán az olvasó a gondolat világában találkozhat a szerzővel, aki, akárhol is kapálódzik, nem tud a szavak világában találkozni az olvasóval, hiába is mondana le a gondolatról a szavak miatt. Lemondani a szavakról is a találkozásért? A szerző így a továbbiakban csak csikorog, susog és csobban, de akkor sem ér el az olvasóhoz, hiába is hallotta így önmagát, amint e sorokat írta.

* Részlet a szerző *Cselekvő esztétika. Ujjgyakorlatok zen művészetekre* című, hamarosan megjelenő könyvéből.

Kapaszkodjunk vissza a mélyből, hiszen kimondhatatlanul, de pontosan érezzük, hogy van *valami közös bennünk*, gondolaton, szavakon, tapasztalatokon innen vagy túl, s ebben a közösben *távolság sincs közöttünk*, hogy kiabálni kelljen, mutogatni, jelezni, kódot fejteni, megfontolni a megfontolni valót, majd gondosan palackba zárni és elhajítani a másik irányában.

Ez a közös nem hol van, mert „hol” nincsen, ahogy a sehol sem valahol van. Nem is volt vagy lesz, hanem mindig és újra van mint „vanás”. Így került Basó¹ elé, így kerül elem és így kerül eléd is.

Tunya tűnődés
mélyéből egy kismadár
hangja emelt ki!

Gondolat? Ugyan már. Szavak, amelyek neked ezt, neki meg amazt jelenthetnek? Még ugyan márab. Akkor meg, mi ez? Mi történik? Hogy történik? Miért történik? Mi alapjáén értjük meg ezt azonnal?

¹ Macuo Basó: Százhetven haiku. Nyár. Budapest, Terebess, 1998, Fodor Ákos fordítása

Az öntudat verse szavakat, nem gondolat, ám mégsem pusztán szó, nem valami, hanem tanúságtétel, amelyben megnyilatkozik az öntudat maga, ahogy önmagára eszmél s ez az esemény 'épp ilyen', *njoze*. Mindennapi tanúságtételünk az öntudatról pillanatról-pillanatra meglepetést okoz, mert testet ölt benne az öntudat valósága, az, ahogyan ráláthatunk magunkra, ahogy nem csak gondolkodunk és szavakba öntjük innen-onnani érzéseink, hogy aztán az erre elmondottakon újra elgondolkodjunk, hanem azt is, *ahogyan* látjuk mindezt, némán, érthetetlenül és mégis tündöklő világossággal. Nem tudunk ehhez mit hozzátenni, nem tudunk mit elvenni belőle, csak visszajátszani tudjuk magunkat hozzá, újra és újra, *njozegamon*, épp ilyenként kerül elem.

S ha innen indulunk, van hová tovább menni. Legyen ez a feladat: *átvinni* egy-egy dologra, eseményre, színre, hangra, fűre, fára, ízre, illatra, és igen, a folyópartra, a kavicsokra, a csobbanásra, a repülőgép csíkjára az égen, a város távoli zajára, majd még egy lépést téve, másokra, a szemükre, a kezükre, a gesztusaikra, a tetteikre, azt, amit az öntudat kapcsán pillanatról-pillanatra megtapasztalhatunk: *épp ilyen*. 



Zen kenyér
Uszó, 2025. március 14.

Dobosy Antal

Az anátman tanítás az életről szól



A buddhizmusban számos olyan fogalmat használunk, amelyek részei a tanításoknak, és a buddhista szemlélet alapját jelentik. Az egyik ilyen, ami elsőként jut eszünkbe, és talán a legfontosabb, az *anátman* fogalma, amelynek hagyományos értelmezése általában az *éntelenség*. Szeretném most megmutatni, én hogyan értelmezem ezt a tanítást.¹

A buddhizmus a hindu vallás környezetében keletkezett. Amikor a buddhizmusban ez a fogalom kialakult, a hindu világkép volt érvényes Indiában. Az *átman* szó az örök lelket jelentette, és úgy vélték, hogy egy élő lényt, az *átman* tesz élővé. Amikor meghal, ez a lélek eltávozik a testéből, tovább létezik, így maga az *átman* örök. Nagyon röviden így lehet megfogalmazni a hindu elképzelést, de persze ennél azért sokkal bonyolultabb a hindu filozófia. A lényeg most számunkra az, hogy az *átman* olyan entitást jelentett, amelynek léte nem függ az egyes életektől, de egy örökké létező valami, amely életként jelenik meg az egyes élőlényekben. Az adja az élet minőségét, hogy egy lény rendelkezik ezzel az *átmannel*. A buddhizmus az *anátman* fogalomról tanít, tehát tagadja az *átman* fogalmát, amit úgy szoktak értelmezni, hogy nincs lélek. Ha figyelembe vesszük, hogy ez a buddhizmus egyik alapfogalma, akkor úgy érzem, ez kellő magyarázatra szorul. Mi az, hogy nincsen lélek? Hiszen minden vallás foglalkozik a lélekkel! A buddhizmus sem állítja azt, hogy az embereknek, állatoknak ne volna lelke. Nem ezt tagadja, hanem a hindu *átman* felfogást. Abból indul ki, hogy az a fogalom nem érvényes. Buddha felismerései közé tartozott, hogy nem így van, nem örök a lélek. Tulajdonképpen ezt jelenti a buddhizmus *anátman* felfogása.

Ezt a fogalmat nemcsak mi, hanem sokan nem értik, 2500 év alatt mindenfélét gondoltak róla, nem igazán tudták helyretenni. Egész odá-

ig jutottak e fogalom kapcsán, hogy nincs én. Elég elolvasnunk Farkas Attila Márton Kérényomokban megjelent cikkét, melynek címe: „Az *anátman* a buddhizmus egyik legneuralgikusabb fogalma.” Igaza van, az *anátman* tényleg egy neuralgikus fogalom, ahogy egyébként az *anítja*, a *súnjátá*, a *dukkha* is azok. Az említett cikk eléggé jól összefoglalja, hogy az egyes irányzatokban, kultúrákban egymásnak teljesen ellentmondóan értelmezik ezt a fogalmat. Harminc oldalon keresztül sorolja a különböző elképzeléseket.

Én azt gondolom, nem érdemes megtanulni, mit gondolnak erről mások. Ne arra fordítsunk energiát, hogy számtalan irodalmat elolvasunk csak azért, hogy megtudjuk, mások szerint mi az *anátman*. Valami mást kellene csinálni! Abból kellene elindulni, hogy mi az, hogy lélek. Ha ezen elgondolkozunk, kiderül, hogy a lelket a régiek élőlényekhez kötötték hozzá. Úgy gondolták, attól élőlény valami, és nem halott vagy kő, hogy lélek van benne. Nekem is megjelent egy írásom a lélekkel kapcsolatban a Zen Tükör egyik számában, amelyben körüljárom, hogy a lélek az étellel van szoros kapcsolatban. Amikor a lélek kifejezést használjuk, akkor azt akarjuk megragadni, mitől élő valami.

Annak idején még nagyon keveset tudtak eleink az életről, sőt még kétszáz évvel ezelőtt is alig tudtak valamit róla. Az elmúlt 50-100 évben hihetetlen mértékben bővült a tudásunk, és ma már sokkal jobban értjük, mitől élő valami. A baktériumtól egészen a legmagasabb szervezetségű lényekig rendelkezünk tudással arról, hogyan működik az élet.

Engem mindig érdekelt, hogy mi az élet, mivel magam is élő vagyok. Vannak problémáim, és szeretném megérteni, mitől vagyok ilyen vagy amolyan. Ezek a problémák mind-mind az étellel kapcsolatosak, és megoldást igényelnek. Ha egy öreg vagy egy beteg vagy egy halott embert látunk, fel kellene, hogy keltse a figyelmün-

1 Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2023. augusztus 30-án, a Dharma-teremben.

ket. Meg kellene tudnunk, mi is az élet, hiszen jó lenne az életünket értelmesen használni.

Engem nem az inspirál, hogy megtudjam, az *átman* szó mit jelent, hanem leginkább az, hogy megtudjam, mi az élet. Ezt szeretném meglátni. És hát ilyenkor mit tehetek? Elkezdek gondolkodni, hogy mit is tudunk az életről. Ha végiggondoljuk, mi mindent tudunk ma, hogyan látjuk a mostani, modern szemléletünkkel az életet, és ebből a nézőpontból szeretnénk megérteni, hogy amikor Buddha leült a bódhifa alá, tulajdonképpen mit akart meglátni, akkor észrevehetjük az analógiát. Meg akarta érteni, mi is az élet. Ő a hinduizmust ismerte, abban a szellemben nevelkedett, és úgy érezte, hogy az akkori ismeret nem elég, valahogy nem tesz érthetővé sok mindent.

Milyen felismerésekre adott lehetőséget az akkori tudás? Még azt sem tudták, hogy két állat, például a kutya és a macska, hogyan van rokonságban egymással. Úgy hitték, nincs kapcsolatuk, hiszen külön lények; de ma már nem így látjuk. Buddha annyit láthatott, hogy mindkettő élő. Gondolhatta, hogy a lélek az, ami közös bennük. Ma már tudjuk, hogy ennél jóval több dolog közös a lényekben. És nemcsak a kutya és a macska, hanem a répa és a kutya között is van kapcsolat. Úgy tűnik, az élővilág itt a Földön egységes. Ugyanolyan a DNS kódolási rendszer minden lénynél. Azok a biokémiai folyamatok, amelyek kellenek ahhoz, hogy a sejt és ezáltal a szervezet életben maradjon, ugyanazok a répában, a kutyaiban és az emberben is. Apró eltérések vannak, de látszik, hogy a működési rendszer azonos. De nemcsak ezen a szinten van azonosság, hanem ha a makroszintet nézzük, azt látjuk, hogy amikor táplálkozunk, élő szervezeteket eszünk. Mindegy, hogy húst, növényt vagy egy állat termékét esszük, mindegyik élő. Így például, ha mézet kenek a kenyereimre, az azt is jelenti, hogy egy élőlény által előállított anyagot fogyasztok, amit a méh is eszik, meg az ember is. A méz létrehozásához élő szervezetek egész sora szükséges. Könnyen lehet, hogy ebben a mi bioszféránkban minden lény egymásnak szolgál táplálékul, például úgy, hogy eszi. Ha megeszem a répát, az történik, hogy az enzimeim szétbontják

olyan kisebb részekre, amelyeket más módon is össze lehet építeni, kiderül, hogy én is ilyen részekből vagyok felépítve. A répa részeit a testem hasznosítja.

Próbáljuk meg a mostani tudásunkkal végiggondolni – ez lehet akár egy meditáció egy mai „bódhifa” alatt –, hogy tudunk-e olyan különálló lényt mondani, amelyik ne igényelné más lények termékét vagy a másik lényt magát ahhoz, hogy életben maradjon. Nincs ilyen. Egymást szükségelik az élőlények. Ebből a szempontból nézve elmondható, hogy ha egy lény meghal, a saját élete megszűnik, de átalakul, és egy másik élet részévé válik. Amikor a konyhában megebédelünk, beláthatjuk, hogy a konyhasótól eltekintve, amivel megsózom a krumplis tésztát – ugyanis a NaCl egy ásvány –, a krumpli is, a tészta is, a paprika is, a hagyma is, és mindaz, amit még beleteszünk, mindegyik élőlény volt.

Csányi Vilmos egyik könyvében említi, hogy látott egy videót, amelyben gyorsított felvételen mutatták, mi történik egy kis sakállal, miután elpusztult. Nagyjából el tudjuk képzelni a folyamatot. Először jönnek a legyek, és lerakják a petéiket. Eleinte mozdulatlanak tűnik a test, aztán elrepül belőle egy csomó légy. Jönnek a baktériumok, a gombák, és egyszer csak a kis sakál eltűnik. Hova lett a kis sakál? Egy csomó élet lett belőle. Ilyenkor azt érzem, hogy nincs is halál! Valójában az egyik lény átalakul egy mássikká. Még a mellék- és végtermékeink is más élőlények tápanyagai és építőanyagai lesznek. Gondoljuk végig! Nem találunk a Földön olyan élőlényt, amivel ne lenne igen szoros kapcsolatunk! Nem találunk olyat, ami nem szükséges az életünkhöz! Ez csak az egyik része a történetnek. De hogyan jön létre egy élőlény? Csakis másik élőlények által! Mindig szükség van más lényekre, nem jöhet létre élet csak úgy. Élet csak élet által jön létre. Egymásnak adunk életet. Minden lénynek itt a Földön vannak szülei, még a legegyszerűbb lény is felmenőket feltételez, azok nélkül nem létezne. Legyen az spórákkal vagy osztódással szaporodó, vagy petékből fejlődő lény vagy magot létrehozó növény. Érdemes ezeket nagyon részletesen végiggondolni. Mindez a gondolatmenet és a felismerési folyamat hozzájárul ahhoz, hogy tudatosítsuk, mennyi mindent tudunk ma már az életről. Mindezeket

annak idején még nem tudták, és Buddha sem tudta. Talán annyit megsejthetett, hogy a lények valahogy átalakulnak egymásba. Nincs egy lélek, ami örök és ami életet teremt. Az életnek egészen más természete van. Ezt vehette észre, persze az akkori tudásnak megfelelően. Ezért tagadta az *átman* addigi fogalmát. Minden arra utal, hogy az étellel foglalkozott. Azok az események, amik elindították az úton, erre utalnak. Amikor a hagyomány szerint találkozott egy beteg emberrel, egy öreggel és egy halottal. Ezek az események – bár szimbolikusan is értendők – késztették arra, hogy utánajárjon, mi az élet.

Úgy gondolom, akkor járunk a buddhizmus útján, ha nem a régi szövegekre és interpretációkra támaszkodunk, hanem megpróbáljuk mi magunk felismerni, mi is az élet. Ez a kiindulásunk, ez az alap. Az *anátman* tanítást a mai tudásunknak is megfelelően újra kell értelmezni! Aranyos dédunokám szépen fejlődik, de nem független tőlünk, emberektől. Látszik, ahogy az anyatej, amivel az anyja táplálja, építi fel. Az élet *egységes és összefüggő*. Ez az összefüggés nagyon bonyolult, de összefüggő. Egymást *éltetjük* és egymást *szükségeljük*. Tulajdonképpen ezzel a négy fogalommal szeretném helyettesíteni az *anátman* tanítást, mert úgy gondolom, hogy ez a legfontosabb alap. Ez a tanítás annak idején is az életről szólt, és ma is arról kell szólnon.

Ma az *anátman*ról beszéltem, de nem szívesen használok ezt a terminust, mert úgy érzem, inkább újra kéne gondolni, és nem pedig a mai gondolkodásunknak megfelelően értelmezni a régi szövegeket. A lélek fogalom nem áll távol tőlem, szívesen használok, csak nem valami absztrakt dolgot értek alatta, hanem magát az életet, azt, ami minden élőt jellemez. Ezt régebben nem tudták másképp kifejezni, mint hogy egy külön entitást rendeltek hozzá. Azt gondolom, hogy az élet szó és a lélek szó ugyanazt jelenti, nem kettő különbözőt. Még nem túl régen sem értették ezt, és így feltételeztek egy külön entitást, ami bejut az élőlényekbe és az emberbe, és a halott anyagból élőtt csinál. De ma már tudjuk, hogy nem így van. Élőt csak élő csinál. Halott anyagot nem lehet élővé tenni. Minden élő másik élőből származik, és nagyon fontos, hogy így lássuk, mert akkor észrevesszük, hogy szükségünk van minden élőlényre, és minden élőlénynek szüksége

van ránk. És nemcsak az ember szempontjából van így. Pont nem emberközpontúsággal kellene gondolkodni, hanem életközpontúsággal. Meg kell látni, hogy az élőlények itt a Földön egymást támogatják, egymást léteztetik.

Amióta az első egysejtűek kialakultak, azóta folyamatosan létezik élet a Földön. Ebből a nézőpontból értelmetlen az a kérdés, hogy van-e élet a halál után. Az élet folyamatos. Egészen addig, míg a Föld fel nem robban. Amíg van egyetlen baktérium, amely létezik, addig az élet folyamatos. Nagyon szeretem felhozni példának azokat az élőlényeket, amelyek úgy fejlődnek, hogy van egy pete, abból kikel a kis hernyó, megeszi a levelet, egyre nagyobb lesz, bebábozódik, és egyszer csak egy lepke lesz belőle. Ha megnézzük, mi történik a bábban, azt látjuk, hogy a hernyó teste elfolyósodik, és átszerveződik mássá: egy lepkévé. Mikor kész, kinyitja a bábót, és elrepül. Teljesen más szervei lesznek. Az egyik lényből egy másik lény lesz. Nincs halál közben! Nem mondhatjuk, hogy a hernyó meghalt, mert a hernyóból mindig ugyanaz a lepke lesz. Tehát a két állatnak köze van egymáshoz. Az élet ilyen. Átalakul inkább, nem pedig megszűnik.

A buddhizmust olyan vallásnak vagy filozófiának tartom, amely megpróbál őszinte lenni. Nem ködösít, és nem tételez fel olyan misztikus dolgokat, amelyekről nem tudhatjuk, hogy mi csoda, hanem megpróbál valójában gondolkodni az életről és minden másról is. Kellemes lenne, ha nem mi lennénk a felelősek azért, hogy hogyan élünk, de akárhogy gondolkozom, mégis csak arra a következtetésre jutok, hogy minden élőlény felelős az életért. Ez a bosszantó realitás.

Befejezésképpen javaslom, hogy a többi alaptanítási fogalmat is ilyen módon gondoljuk végig, az alapigazságokból vezessük le a négy nemes igazságot, és ugyanígy ezekből vezessük le az erkölcsi szabályokat és azt, hogy hogyan viszonyuljunk a környező világunkhoz. Ezek nélkül az alapfelismerések nélkül a módszerek és a gyakorlás nem érnek semmit. Egy komplex folyamatot szeretnének bemutatni. Az alapfelismerések meglátása és megértése a legfontosabb. Abból következzen, hogy hogyan kell élni, mit kell csinálni, hogyan kell gyakorolni, és mik azok az elvek, amelyek szerint viselkedjünk. Egységben legyen az egész.



Dobosy Antal

Az anitja tanítás az élet fenntartásáról szól



A mai alkalommal folytatni szeretném a múlt héten elkezdett témát. Azok kedvéért, akik nem voltak itt azon az előadáson, vázolom, miről volt szó eddig. Néhány héttel ezelőtt elkezdtünk egy műhelymunkát, elhatároztuk, hogy áttekintjük és megvizsgáljuk a buddhizmus, majd pedig a zen alaptanításait. Szeretnénk visszamenni egészen az alapokig. A múlt alkalommal megismerkedtünk a buddhizmus egyik alaptanításával, az anátman tanításával. Úgy gondolom, kissé szokatlan módon vezettem fel a témát, más-képp, mint ahogy egyébként szokás erről beszélni.¹

A mai alkalommal folytatom a megkezdett munkát egy másik alaptanítással, az *anitja* tanításával. Örölnék, ha miután elmondtam a gondolataimat, minél többen hozzászólnátok, kiegészítenétek, vagy kritikát mondanátok! Esetleg megerősítenétek abban, hogy érthető volt, amit elmondtam.

Nézzük meg, hogy a hagyományra támaszkodva hogyan tudnánk összefoglalni az *anitja*-val kapcsolatos tanítást!

Az *anitja* ugyanúgy fosztóképzővel van ellátva, mint az *anátman*. A *nitja* kifejezés állandóságot jelent, így az *anitja* szó szerinti fordítása az állandótlanság. Valójában azt jelenti, hogy semmi nem állandó. Zen szövegekben is gyakran elhangzik ez a tanítás. Semmi sem állandó, nem tökéletes és nem független. Nemcsak állandótlán minden, hanem minden valamitől függ. Minden dolog közvetve áthatja egymást a hétköznapi életünkben is. Az *anitjából* következik az *anátmannak* az értelenséggé váló értelmezése is. Van ugyan egy én, de az is állandótlán.

Lényegében röviden ez az, amit erről a témáról mondani szoktak. Hozzátenném, hogy

szokták még az *anitját* úgy is interpretálni, hogy „minden, ami keletkezett, az elmúlik”.

Ez a tanítás, így, nekem valahogy nem igazán vonzó. Nem tudom, hogy mit kezdjek vele, mire használjam. Számomra teljesen nyilvánvaló az állandótlanság, a dolgok múlandósága. Persze, hogy így van! Egyszerűen trivialis. De akkor miért kell erről ennyit beszélni? Felmerül az a kérdés is, hogy miért ez a buddhizmus egyik alaptanítása, és miért olyan fontos tanítás ez?

Véleményem szerint azért, mert amikor ez a tanítás keletkezett, az emberek még nagyon másként gondolkodtak. Az akkori vallási nézetek és a természetszemlélet is másból indult ki. Rengeteg olyan entitást tételeztek fel, amit állandónak és öröknek gondoltak. Ugyan nem tudunk visszamenni 2500 évet, de joggal feltételezhetjük, hogy abban a kultúrában ez érthető volt, és így kellett kimondani. Annak idején feltehetően ezek az eszmék ellenkeztek az akkori hittel és gondolkodással. Valószínűleg egy csomó természeti jelenséget, erőt, istenséget, igazságot – beleértve az átmant is – öröknek tételezték fel, ami független az emberi léttől vagy az élettől. Úgy gondolták, hogy ezek az entitások örökké léteznek ebben a világban. Aki a hindu filozófiát ismeri, az további állandó és örök entitásokat is ismer.

Úgy gondolom, hogy a Buddha, amikor meglátott valami nagyon lényeges dolgot, rájött, hogy ez az állandóság közel sincs így. De van egy másik lehetőség is, lehet, hogy arra jött rá, nem érdemes így gondolkodni. Nem az a fontos, hogy így van-e vagy sem, hanem az, hogy nem érdemes állandónak gondolni ezeket az entitásokat. Hogyha az ember abban hisz, hogy sok állandóság van, akár az ő élete is végtelenségig tart, vagy majdnem addig, akkor felmerül a kérdés, vajon milyen motiváló erők érvényesülnek ilyenkor, mik vezetnek az embert, és ezek milyen hatással

¹ Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2023. szeptember 6-án, a Dharma-teremben.

vannak az életünkre. Nagyon nem mindegy, hogyan gondolkodunk! Azt gondoljuk, hogy van állandóság és olyan entitások, amik tőlünk függetlenül érvényesek, léteznek az idők kezdetétől a végéig, vagy pedig úgy gondolkozunk, hogy nem minden ilyen, vagy általában a dolgok nem ilyenek. Én ebből a nézőpontból közelíteném meg ezt a kérdést. Azt mondom, hogy amikor ez a nézet kialakult, a Buddha valamivel szembe akart menni, valami mást akart mondani. Azért, mert úgy látta, hogy az a gondolkodás, vallás vagy filozófia, ami a környezetében van, valahogy nem hatékony, nem abba az irányba vezet, hogy megoldjuk a saját életünket. Halogató irányba hat. Ez az egyik lehetőség.

A másik irány az, hogy ha abból indulunk ki, vajon a Buddha, amikor „megvilágosodott”, akkor mire akart megoldást találni, mit akart meglátni. A múlt alkalommal azt jeleztem, hogy szerintem, az életről gondolkodott. Az emberi életről, de általában is az életről, a földi életről. Meglátott olyan összefüggéseket, amelyekből a tanítása létrejött. Az egyik ilyen volt az *anátman*. Azt látta meg, hogy az élet és lélek összefügg, és az egyéni élet múlandó. Születünk, élünk, meghalunk. Nincs bennünk egy örök lélek, ahogy korábban hitték. Ettől függetlenül, ha az élet lényegét felismerjük – erről a múlt alkalommal sokat beszéltünk –, akkor látjuk, hogy változásban van. Ha megnézzük az egyéni életet, minden lény, a baktériumtól a legösszetettebb, legnagyobb állatokig és az emberig, születik, él és meghal. Van egy ilyen folyamat. Ha így látjuk az egyéni életet, annak sok irányban van motivációs hatása. Az egyik az – és a buddhizmus erről is szól –, hogy ebben az életben kell megoldanunk, addig amíg létezzünk és amíg élünk, azokat a problémákat, amelyek a saját életünkkel kapcsolatosak. Nem halogathatjuk egy következő életre. Ennek a felismerésnek van egy ilyen hatása, amit nagyon nehezen fogad el az emberi gondolkodás, és ezért még a buddhizmusba is visszajön a reinkarnáció elve, amit a Buddha tagadott. Mert hátha nem úgy van, hátha nem egy életünk van.

Az élet maga nagyon bonyolult – erről a múlt alkalommal már beszéltünk –, de általá-

ban igaz az, hogy születünk, élünk, meghalunk. Ez minden élő jelenségre kivetíthető. Látszik, hogy minden mozgásban van. Ilyen szempontból igaz az *anitjának* az a szokásos értelmezése, amit fentebb említettem.

Buddhista tanítóktól többször is hallottam megemlíteni azt, hogy a boldogság sem állandó. Az is elmúlik, és ezért a boldogság is szenvedés. Keletkezik és elmúlik. Így még a legszebb emberi állapotokat is a szenvedésnek ítéli meg ez a szemlélet. Nem hihetjük azt még a legjobb dolgokról sem, hogy örökké tartanak. Amikor ilyet hallok, mély szomorúság tölt el. Ha a buddhizmust ilyennek kell elképzelnem, ha mindent ilyen negatívan kommunikál, akkor inkább vallástalan leszek. Ha így értelmezzük azt, hogy minden változik, és ami keletkezett, az elmúlik, az nekem azt sugallja, hangsúlyozza, hogy nem érdemes sem beruháznunk, sem megcsináltatni a csöpögő vízcsapot, hiszen úgyszólván elromlik újra. Ha így van akkor inkább nem csinálunk semmit, nem veszünk semmit, azt se amire amúgy szükségem lenne az életemhez, mert úgyszólván elromlik, megszűnik, elrozsdásodik. Egy ilyen világszemléletet is kialakíthat ez az értelmezés. Annak idején, 2500 évvel ezelőtt ez a megközelítés akár még építő jellegű is lehetett, mert hozzásegíthette az akkor élő embert, hogy ki tudjon lépni abból a közegebből, ahol a társadalmi korlátok nem tették lehetővé a szenvedéstől való megszabadulást, de nem volt lehetőség megvilágosodni sem, mert a vallás tagadta, hogy ez lehetséges bizonyos kasztokba született emberek számára. Ehhez lehet, hogy segített egy ilyen elgondolás. De a mai gondolkodásunk szempontjából én ezt nem tudom segítségnek elfogadni. Ezért azt gondoltam, hogy ha én lennék egy akármilyen fa alá és elkezdenék azon gondolkodni, hogy mi is az élet lényege, akkor arra jutnék, amit a múltkor elmondtam: az élet összefüggő, az egyéni élet csak egy része a nagy egésznek. Mindenki mindenkit támogat, és mindenkire szükség van. De hogyan tud ez fennmaradni, működni? Vagy akár az egyéni életnek mi legyen a célja?

Az élet itt a Földön már jó pár millió éve tart, sőt, ha úgy vesszük, milliárd éve. A földi élet folyamatos. A földi élet majdnem állandó,

majdnem örök. De mi kell ahhoz, hogy ez az élet fennmaradjon, miközben az egyéni életek megszűnnek, keletkeznek? Az a véleményem, hogy az *anítja* tanítása ezzel van kapcsolatban. Azt felismerjük, hogy minden változik, de ha így van, mi a teendő? Nem az kell legyen a konklúzió, hogy belenyugszunk, és azt gondoljuk, hogy nem érdemes semmit sem csinálni, mert úgyis elmúlik. Hogy ne is vegyünk levegőt, mert úgyis meghalunk előbb-utóbb, miért élünk akkor? Szerintem, nem ezt kell tanítani.

A buddhizmusnak a második legfontosabb tanítása nem járhat ilyen következtetéssel. Inkább az, hogy felismerve múlandóságunkat, dolgunk van a fenntartással. Ha nem tartjuk fenn az egyéni életet, ha nem tartjuk fenn a globális életet itt a Földön, akkor bizony megszűnik. Véleményem szerint fontos egy olyan motivációt leszármazni ebből a tanításból, ami ellentétes irányú a hagyományos interpretációval. Én legalábbis így látom. Ha elromlik a villanykapcsolóm, akkor csináltassam meg, tegyek érte, hogy megjavuljon. Ha éhes vagyok, egyek, mert ha nem, leromlik az egészségi állapotom, és megszűnik az, ami eddig létezett. Vannak célok, fontos dolgok: ilyen az élet itt a Földön, az egyéni élet, családi élet, a közösség szerveződése, egy nemzet és a világ összes élőlénye. Mindezek fenntartása fontos! Ezekért tenni kell, mert ha nem teszünk, összeomlik úgy az egyéni élet, mint az élővilág is. Az *anítja* tanításból pont egy ellenkező irányt érzek fontosnak, és el tudom képzelni, hogy ha annak idején a Buddha nem a hindu kultúrában élt volna, nem így fejezte volna ki magát, hogy *anítja*, hanem azt a fogalmat használta volna, hogy az élethez fenntartó tevékenység szükséges. Mert egyébként nincs élet. Azt hangsúlyozta volna, hogy tegyünk érte. Igenis minden egyénnek és nemcsak az embernek, hanem minden élőlénynek alapvető, hogy fenn akarja tartani a saját életét, és a másik, hogy fenn akarja tartani a hozzá hasonló lények életét is. Az állatvilág ezt megteszi magától, nem kell külön magyarázni neki. A farkas mindent megtesz azért, hogy fenntartsa a farkaslétet. Tehát fontos a szaporodása, a faj fenntartása. Egyedül egy lény nem tudna

megélni. Egy farkas bárány vagy szarvas nélkül nem tudna megélni. Fontos, hogy élelem is legyen. Ezt a múltkor megbeszéltük, hogy minden élőlény szükséges egy másik élőlény életéhez, tehát táplálék is egyben. A másik élőlény táplál minket. Nemcsak a szarvasmarha, de a répa is és sok más apró élőlény is.

Tehát az *anítja* tanítást megfordítanám, és nem az elmúlást hangsúlyoznám, hiszen abból egy negatív hozzáállás következik. Inkább arra mutatnék rá, hogy mivel felismertük, hogy múlandóak a dolgok, és az élet különösen az, érdemes azt tanítani, hogy tenni kell azért, hogy élet legyen és fennmaradjon. Legyen fontos az egyéni életem, és a többi energiámmal tartsam fenn a családot, a gyermekeket, a társadalmat és az egész élővilágot is. Ezeknek kellene következnie az *anítja* felismerésből.

Megvallom őszintén, ezt a fogalmat helyettesíteném valami olyasmivel, ami a fenntartást fejezi ki. Meg lehetne nézni, mi az a fogalom szanszkritban, ami a fenntartást jelenti. Ami nem használ fosztóképzőt, nem azt mondja meg, mi nincs, mit nem kell tenni, ellenkezőleg, azt fejezi ki, mit kéne tenni. A buddhizmusnak úgy gondolom, elég nagy hibája, hogy sok mindent fosztóképzővel tanít. Nemcsak ezekre gondolok, amivel most foglalkozunk, hiszen a négy nemes igazságban is több ilyen van, de más tanításokban is hasonló a helyzet.

Ezt a kérdést akartam felvetni, mert úgy gondolom, a mai gondolkodással és ismerettel sokkal többet tudunk az életről, hogy mi mitől függ, mi mit szükségel, és milyen összefüggések vannak, amik az életünket fenntartják. Ebből a szempontból kéne végiggondolni a Buddha fontos felismeréseit. A Buddhát zseninek tartom, mert egy olyan modern felfogást látott meg, amit az akkori természetkép nem sugallt. Annyira keveset tudtak akkor az életről, hogy mi is az ember és az élőlények, hogy csoda, hogy a Buddha így nyúlt ehhez a kérdéshez.

Igen ám, csak hogy ma egészen más kultúrában élünk, mint az akkori indiai-hindu kultúra. Még egy ötszáz vagy száz évvel ezelőtti kultúrához képest is messze vagyunk. Most egy olyan világot élünk, ami kikényszeríti, hogy újragondoljuk az alapigazságokat, amik szerint élünk, mert ha nem tesszük meg ezt, és nem helyes

irányba indulunk, akkor lehet, hogy a homo sapiens egyszerűen kipusztítja önmagát.

Nagyon érdekes, hogy én most Csányi Vilmos könyveit olvasom, és éppen egy olyan könyvet kezdtem el, ami a megszaladásról szól. Az evolúcióban vannak úgynevezett megszaladás folyamatok, amikor valami annyira fel erősödik egy kiválasztási folyamat során, hogy a faj kihalását is okozhatja. Példa erre a fácánkakasok hosszú farka, ami hihetetlen hátrány. Statisztikák szerint a fácánkakasok 1%-a marad életben úgy, hogy szaporodóképes és utódai lesznek, mert a ragadozók pillanatok alatt elkapják a többiét. A tojókat nem kapják el, mert azoknak nincs hosszú farkuk, el tudnak repülni, menekülni. A hím fácánok viszont nagyon nehezen repülnek, így a ragadozóknak könnyű prédái. Ugyan még fennmaradt a faj, mert úgy tűnik, hogy ez a megmaradó 1%, valahogy fenn tudja tartani a fajt, de a hosszú fark egy megszaladási jelenség. A tudósok azonban több olyan fajról is tudnak, amelyek ilyen okokból pusztultak ki. A kipusztulás nagyon gyorsan megy végbe, ugyanis a hátrányos tulajdonságot az evolúció nem képes ilyen rövid idő alatt visszafejleszteni.

Ez csak egy példa, és talán rossz példa is, mert az emberi megszaladások egészen más területen vannak, de úgy tűnik, hogy az emberi kultúrában és értékrendben számtalan ilyen megszaladási jelenség van. Tulajdonképpen ez az oka annak, hogy az ember az erőforrásait túlzottan használja, és nem gondoskodik arról, hogy az élővilág egyensúlyban legyen. Nézzetek meg egy-két Attenborough-filmet, melyek azt az aggodást fejezik ki, hogy mi lesz velünk, az emberiséggel. Ezekben a filmekben rengeteg problémát, folyamatot sorolnak fel, amelyek már azon a határon vannak, hogy visszafordíthatatlanok.

Azt gondolom, hogy ebben a helyzetben nem lehet azokat az elveket alkalmazni a problémák megoldására, amelyek 2500 évvel ezelőtt haladók voltak és segítettek az akkori hívőknek, gyakorlóknak. Ezeket kellene végiggondolni! Az *anítjánál* nem a pusztulás szemlélete a fontos, hogy ami keletkezett, elmúlik. Engem ez depresszióba hajtana, ha ezt fontosnak érezném így. Ezt másképp, inkább a

tennivalók oldaláról kellene felépíteni. Hangsúlyozom, hogy értékeket csak a fenntartásra irányuló tevékenységgel lehet fenntartani. Ha nem tesszük, akkor elmúlik. Az egyéni embernek, közösségileg és társadalmilag is ezt a szemléletet kellene érvényesíteni. Ez az érték, és nem a lemondás. És nem az, hogy „hát nem kezdek bele, mert úgyis elpusztul minden, de addig is éljünk jól.” Ezt nem! Mást kéne csinálni! Ehhez lenne segítség, ha újragondolnánk a buddhai felismeréseket is.

A tevékenység az ügyekre is vonatkozik. Ha szeretnénk valamit, azt nem bízhatjuk másra; tennünk kell érte. Azt látom, hogy a cselekvő hozzáállás az élet fenntartásához és a helyes társadalmi értékek megőrzéséhez szükséges. Sok területen cselekvőnek kéne lenni. Ezt azért hangsúlyozom, mert a buddhizmus jobban kiemeli a passzivitást, a kivonulást és a nem cselekvést. Szüntessük meg a vágyakat, stb. Meg kéne érteni, hogy érték a cselekvés.

Maga az aktivitás nem érték, gondoljunk csak a bankrablókra! Nem erről van szó. Általános elvként, ha fenn akarom tartani a bankrabló szakmát, akkor ezért tennem kell. Bankot kell rabolni. Ez a lényeg. Legyenek bankok, bankrablók és oktatás, hogyan kell bankot rabolni. Nem az a kérdés, hogy jó vagy rossz, hanem hogy megértsük: mindenhez, amit fenn akarunk tartani, cselekedni kell. Ha azt akarjuk, hogy valami elhaljon, nem kell csinálni semmit.

Az összefüggés meglátása a fontos. El kell dönteni, mit szeretnénk, és mit nem. Amit szeretnénk, azért tenni kell. Amit nem, az magától elmúlik. Az, hogy mi értékes és mi nem, nem az *anítja* tanítása dönti el, hanem az *anátman* tanítása. Az élet érték, és amit az élet fenntartásáért teszünk, az érték. Nem maga a cselekvés az értékes, hanem a hatása. Ezért függ össze a két tanítás. Önmagában semmi a cselekvés. A zen tanítás pont erről szól. A cselekvés az cselekvés. Nem jó, nem rossz. Mi teszi jóvá vagy rosszá? Egy bankrablás is lehet jó, ha olyan irányba hat, ami megszünteti a bankokat vagy a kizsákmányolást. A cselekvés szükséges, és nem jó, ha mindenkit arra tanítunk, hogy ne cselekedjen. Az az elv nem jó, hogy jobb nem csinálni semmit. Ez a mostani

világ megoldásához nem elegendő. Tudnunk kell, mi a célunk, mi a jó.

Nekem nagyon egyszerű a célom: elsődlegesen nem azt tartom fontosnak, hogy az emberiség megvilágosodjon, hanem hogy életben maradjon. És nemcsak az emberiség, a múltkor épp arról beszéltem, hogy az emberiség önmagában nem maradhat fenn, csak az élővilág összességével. Mert összefüggünk. Az élet itt a Földön fontos és értékes, és nem a minősége fontos, hanem hogy egyáltalán legyen. Ebből sok minden következik.

Nem azt hangsúlyozom, hogy higgyük el, amit a hagyomány mond. Hanem meg kéne érteni valamit, átlátni valamit. Én is megpróbáltam végiggondolni, átérezni, hogy mi a fontos, és azt hiszem, a Buddha is ezt tette. Nem biztos, hogy ugyanarra jutunk, mint a Buddha, de az az igény, hogy átfogóan megértsünk valamit az életéről, az fontos. Az lényegtelen, hogy Dobosy Antal mit mondott. Persze azért beszélek, de nem azért, hogy ezt megtanulja valaki, különösen nem azért, hogy idézzon Dobosytól, hanem hogy ő is végezze el azt a munkát, amit én is az elmúlt 40 évben elvégeztem. Kezddjen el gondolkodni! Azért jövünk össze itt, legalábbis én azért, hogy kapjunk inspirációt arra, hogy valamit önállóan meg akarjunk érteni. Ez nagyon fontos. Ne kényszerből fogyasszunk kevesebb áramot, ne azért, mert az állam elrendeli, hanem azért, mert beláttuk, hogy mindenkinek az a jó, ha a Földön az élet megmarad. Önként és átlátásból ne okozunk kárt, és nem azért, mert tilos. Ne azért ne raboljunk bankot, mert büntetik, hanem mert nem akarunk bankot rabolni.

Megmondom őszintén, sokszor felháborít ahogyan a buddhizmus tanításait interpretálják. Ezért kezdtem el egy egészen más megközelítést, azt, hogy nézzük meg, mi egy tanításnak a hatása. Hajlandónak kell lennünk megtenni azt az utat, amit a tett meg. Leült, és azt mondta: „Én innen addig föl nem kelek, míg meg nem oldok valamit.” Ez az attitűd lenne fontos, ezt kellene csinálni.

Úgy látom, az, hogy „értem”, az messze nem elég. Ha beszélgetünk valamiről, az eredményezheti azt, hogy értem, amiről szó van, de nem változtatja meg az életeteket. Az lenne jó, ha a belátásnak olyan hatása lenne, hogy meg-

változtasson. Nem azért, mert azt tanácsolják, hanem azért, mert átlátom a dolgot, és emiatt változik az életem. A megértésnek hatnia kell rám, a viselkedésemre, életmódomra, és sok minden másra. Csak az, hogy értem, nem elég. Nem azt kell megjegyezni, hogy mit mondtam, hanem kezdjete el gondolkodni, megérteni az élet lényegét, és akkor abból sok minden következik az életre vonatkozóan.

Nagyon nem egyszerű a dolog. Nemrégén valaki a következő szöveget idézte: „A cél világos, az út ismert, csak járni kell, ennyi az egész.” Kérdezem, van olyan ember, akinek annyira világos a cél, és pontosan tudja az utat? Én nem látom ilyen egyszerűnek az utat. Nekem nem olyan világos a cél sem, nem tudom, hova fogok jutni, és azt se tudom, milyen úton. Viszont járni akarok mégis, rögzös utakon is. Sok minden van, ami nem világos. Ha tudnánk pontosan a célt, akkor bezárhatnánk a főiskolát is nyugodtan. Egyben vagyok biztos: vannak olyan eszmék, amelyeket meg kellene változtatni, mert nem jó irányba hatnak. Erre van elképzelésem, hogy mit kéne tenni, fel kell vállalnom, még akkor is, ha nem sikerül megvalósítani.

Egy folyamatban vagyunk, amelyben a múlt héten és ezen a héten a buddhizmus két alaptanítását vettük sorra. Még messze vagyunk attól, hogy meglássuk, ezek a felismerések hogyan hatnak az életünkre, vagy hogyan kéne ezeket a felismeréseket elősegíteni. A következő hetekben tovább megyünk, és foglalkozunk a négy nemes igazsággal és az öt sílával. Ez egy hosszabb folyamat lesz, át szeretném nézni, mit tanít a buddhizmus. A fenntartottság elvét nem tartom teljes megoldásnak, az csak egy szempontnak, aminek ellentétes a hatása az elmúlás negatív motivációjával. Nekem van egy elgondolásom, és azt szeretném el is mondani, de ne tőlem várjátok a megoldást. Ahogy én gondolom, az nekem mozgatóerőt jelent. Az, hogy nektek mi jelent mozgatóerőt, arra nektek kell rájönnötök. Nem én fogom helyettesíteni megoldani. Én csak arra vállalkoztam, hogy elmondom, nekem milyen szemlélet segít. Hogyan gondolok az életre, az elmúlásra, hogy az nekem olyan mozgatóerőt adjon, hogy érdemes legyen élnem.



Dobosy Antal

A súnjátá tanítás a tudat szerepéről szól



Az elmúlt hetekben elkezdtek közösen végigvenni a buddhizmus és a zen alapjait. Én azt vállaltam, hogy egy rövid összefoglalást tartok a buddhizmus legfontosabb tanításairól, amit aztán közösen megbeszélünk. Ez a mostani a harmadik alkalom, és ma a *súnjátá* tanítását beszéljük meg. Szeretném megmutatni, hogy én hogyan közelítem meg ezt a témát.¹

Azzal kezdem, hogy a tavalyi Keréknyomokban olvastam Farkas Attila Márton *anátman*-ról szóló cikkét, amelynek azt az alcímet adta, hogy ez a buddhizmus egyik neuralgikus kérdése. Azt gondolom, az *anítja* is meglehetősen neuralgikus pont – erről a múlt alkalommal beszéltem –. De a harmadik fontos téma, a *súnjátá* kérdése igencsak problematikus, sőt, talán a legneuralgikusabb pontja a buddhizmusnak, és úgy tűnik, nagyon kevesen mernek hozzányúlni a témához.

A *súnjátá* tanítást a buddhizmus legfontosabb tanításának tartom. Jól ismerjük a *súnjátá* szó jelentését, azt jelenti, hogy „üresség”. Minden nyelvben így fordítják. Szertartásainkon minden alkalommal recitáljuk a Szív-szútrát, aminek a szövegében sokszor szerepel az üresség kifejezés. „Az üresség forma, a forma üresség”. Véleményem szerint az üresség-tanítás az egyik, ha nem a legfélreérthetőbb tanítása a buddhizmusnak, ugyanis amikor erről az ürességről kezdünk el beszélni vagy tanítani a főiskolán, akkor esetleg hosszú órákon keresztül kell magyarázni, hogy ezt nem úgy kell érteni, hogy a világ üres lenne, hanem azt jelenti, hogy ..., majd hosszú fejtegetések következnek. Nekem a *súnjátá*-tanítás, amióta buddhista vagyok, problémás volt. Az üresség szó alatt nem tudok mást érteni, csak azt, hogy „üres”. De azért azt el tudom képzelni, hogy a buddhizmus azzal, hogy ürességként értelmez

egy nagyon fontos tanítást, azzal, hogy azt állítja, hogy „a forma üresség”, tulajdonképpen egy nagyon nehéz rejtvényt ad fel, így az, aki ezt a tanítást tényleg meg akarja érteni, az kénytelen alaposan utánanézni a kérdésnek. Ha nem hagyja nyugton a kérdés, akkor ugyan lehet, hogy hosszú évek alatt, de előbb-utóbb rájön. Véleményem szerint, nem így kéne ezt a tanítást értelmezni, hiszen rengeteg más tanítás is van, amire energiát kell fordítanunk, hogy megértsük. Miért pont ezt az amúgy viszonylag egyszerű kérdést kell bonyolulttá tenni, a szokásos megközelítés ugyanis eléggé bonyolult. Megpróbálom röviden elmondani, hogy mit is ért a buddhizmus az üresség tanítás alatt. Remélem, kiderül, hogy olyan kacifántos a gondolatmenet, hogy alig lehet követni.

Az üresség alatt – ahogy azt általában magyarázni szokták – azt értjük, hogy a dolgok és a jelenségek nem rendelkeznek öntermészettel. Feltételezem, ezzel a lényegyet nem sikerült elmondanom, hiszen most meg azt kell magyarázni, mi is az öntermészet. A dolgok azért üresek, mert nem rendelkeznek valamivel, amit öntermészetnek mondunk. Különös, mert amúgy viszont azt tapasztaljuk, hogy a dolgok attribútumokkal, tulajdonságokkal rendelkeznek. Akkor hogyan lehet ezt összeegyeztetni azzal, hogy a dolgok üresek? Azt tapasztalom, hogy ez a könyvborító színes, és rá van írva valami, továbbá itt ez a kulcscsomó pedig csörög. Hogy jön ez össze az üresség szemlélettel? Pont ez az, amit olyan nehéz megérteni. Magyarázkodni kell, hogy a csörgés, amit hallok, amikor megrázom ezt a kulcscsomót, az nem a kulcscsomó csörgése, az nem a kulcsok tulajdonsága, hanem csak mi halljuk azzá. Ez egy bonyolult, kacifántos megközelítés.

Szeretnék a kérdésnek egy másik vonatkozásáról is beszélni. Gyakran halljuk azt a kifejezést is, hogy *üresség-meditáció*. Ezt általában úgy magyarázzák, hogy le kell ülni meditáció-

1 Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2023. szeptember 13-án, a Dharma-teremben.

ba, és ki kell üresíteni a tudatot! Itt is komoly problémát érzek. Próbálta már valaki ezt a meditációt? Elég gyakran tanácsolják, még a zen irodalomban is lehet olvasni ilyeneket, hogy ki lehet üresíteni a tudatot. Én megpróbáltam annak idején, mikor erről hallottam, de valahogy nem ment. Bár kiderült számomra, hogy ugyan el lehet érni, de az nagyon természetellenes tudatállapot. Képzelnék azt el, hogy a tudatunkban nincs semmi tapasztalható, sőt még a tapasztaló sincs, hiszen ilyenkor már nem is üres! Mikor van ilyen helyzet, mikor üres tényleg? Néha van ilyen helyzet!

Még egyetemista koromban történt valami, hogy amikor hazaértem, anyám palacsintával várt, a tűzhelyen egy tányéron egy halom lekváros palacsintát találtam. Nagyon éhes voltam, és egyet leengedtem a torkomon, aztán az utolsó falat valahogy nem ment le. Elszorított egy eret, és abban a pillanatban eltűnt minden a tudatból. Bevertem az ajtót, beestem a fürdőszobába, mint ahogy utólag megtudtam. Egy ideig eszméletlen voltam, az életemből kiesett jó pár perc. Az öcsém talált meg, de addigra valahogy megszabadult a torkom ettől a nyomástól, és észhez tértem. Ott akkor valóban egy teljesen üres tudatállapot jött létre. Nem volt sem megfigyelő, sem megfigyelt. Semmi sem volt. Íme ezt az üres tudatot egy palacsintával is el lehet érni! Tudjuk, van más eszköz is, aminek ez a hatása. De gondoljuk meg, ha nincs megfigyelő, és nincs, amit megfigyeljen, akkor ez mire jó? Kiüresíteni a tudatot, ez nem lehet célunk! Nem szívesen említem meg, de van még olyan helyzet, amikor a tudat kiüresedik, de az majd a történetünk végén következik be. Nehogy már azt előbbre akarjuk hozni!

Ilyen problémáim vannak az üresség-meditációval. Ha nekiállnánk egy ilyen gyakorlatot csinálni, érdemes lesz végiggondolni, mi történik majd. Mondjuk, elkezdjük kiiktatni a tudatból az ott megjelenő folyamatokat. Vajon ez milyen mértékig lehetséges? Száz százalékosan nem megvalósítható. Ameddig van látásmódunk, és észrevesszük, hogy van valami, addig jelen vagyunk a tudatban. Megfigyelhetően. Önmagunkat is meg tudjuk figyelni. Az ürességmeditáció előbbi értelmezése valójában lehetetlenség.

A magam részéről az üresség-meditációt, a *súnjátá*-meditációt, másként értelmezem. Nem kell a tudatot kiüresíteni, az emberi lényem igazi természetét kell felismerni. Azt, hogy hogyan veszem észre a dolgokat, hogyan látok, hogyan gondolkodom, hogyan figyelem meg belül-kívül a dolgokat, és hogyan értelmezem azokat. Ez az üresség meditáció. Az üresség fogalom ebben a szemléletben nem is szerepel, hiszen nem arról van szó, hogy bármit is üressé kéne tenni., Itt egy egész más folyamatnak a megfigyeléséről van szó. Történetesen arról, hogy ha ránézek egy dologra és felismerem, hogy például az egy mikrofon, akkor ezzel a felismerési folyamattal foglalkozom. Azt vizsgálom, hogy egy hatás az érzékszervekre, amit az idegrendszer érzékel, azt az agyunk hogyan dolgozza föl, hogy aztán a tudat felismeri – de én inkább úgy mondanám –, rájövök, hogy mi az, és így a tulajdonságai is adódnak. Az a fontos, hogy végig tudjam követni ezt a folyamatot, nem pedig az, hogy mi üres, mi nem. Azt kellene meglátni, hogy a dolgokat miként tapasztaljuk, és hogyan lesz értelmes ez a világ körülöttnünk. Véleményem szerint ennek kellene lennie az üresség meditációnak.

A buddhista hagyomány azt tanítja, hogy például az, hogy az egyik mikrofon fehér, a másik pedig fekete, ezek nem a tárgyakhoz tartoznak hozzá. A dolgok nem tudják azt, hogy ők fehérek-e, vagy feketék, és egyébként is nincsenek semmilyen attribútumaik. A szín az ember élménye, felismerése. Mi gondoljuk és látjuk azt fehérnek. A fehér nem egy valóságos jelenség, hanem egy észlelési élmény. Ahogy minden szín, és sok minden más tulajdonság is az. Magukat a fizikai jelenségeket, amelyek a tapasztalás előtt vannak, azokat nem annak tapasztaljuk, amik azok valójában. Így a színt sem elektromágneses hullámnak érzékeljük, hanem például fehérnek vagy pirosnak. Tudjuk a fizikából, hogy ez valójában sok különböző elektromágneses sugárnak az arányaiból adódik, hogy ez fehér, az meg fekete. A fizikai jelenségeket nem lehet közvetlenül tapasztalni, az elektromágneses hullámokat sem, noha lehet, hogy az nem is hullám, hiszen azt is csak mi gondoljuk. Egy hatás éri az érzékszervünket, okoz valamit, és azt az agyunk dolgozza fel valamivé. Így adunk a dolgoknak tulaj-

donságot. Persze jogosan, mert ha ide nézek a szőnyegre, nem fehérét látok, hanem bordót, és csak ott látok fehérét. Tehát jogos az is, hogy a szőnyegnek tulajdonítom a színét, azt mondom, hogy az bordó. De mégis ebben a folyamatban az én szerepem a fontosabb, az, hogy én látom azt fehérnek vagy feketének. Tudjuk, hogy a tapasztalás a körülményektől is függ, nem egy objektív valami a szín.

Egy barátomnak a szemében, a retinában, másképp vannak a színérzékelő csapok, ezért egyszerűen másnak látja a világot. Nyilvánvaló, hogy elsősorban az érzékszerveinktől függ, hogy mit tapasztalunk, másodsorban attól, hogy azt hogyan dolgozza fel az idegrendszerünk, harmadsorban pedig attól, hogy a kultúránk minek ítéli, milyen fogalmakkal ruházza fel, milyen minőségeket társít hozzá. Jó vagy rossz lesz, szép vagy csúnya és így tovább. Egy csomó megítélés rakódik rá, és ezeket mi tesszük hozzá. Ez nemcsak emberi képesség, az állatoknál is ugyanígy megvan. Ha egy állatot megérintünk egy kicsi árammal, akkor nem a „15 Volt feszültség”-et érzi, hanem a bizsergést. Testélménye van ezzel kapcsolatban, de hogy mi a fizikai jelenség, azt nem kell neki tudni. Mi se tudjuk.

Azt vehette észre a Buddha, hogy a világ értelmezésében a saját tudatunknak igen nagy szerepe van. Ez tulajdonképpen az üresség-tanítás. Két és félezer évvel ezelőtt az akkori gondolkodásmód, a hindu világkép és a természetismeret alapján, úgy gondolták, hogy így lehet a legegyszerűbben elmondani ezt a tanítást. A lényeg az, hogy nem a dolog rendelkezik a színnel vagy egy adott tulajdonsággal. Ebből a szempontból üres az adott dolog. De arról nem sokat mondott a tanítás, hogy akkor mi a szín. Ez a tanítás másik oldala. Azt gondolom, hogy ma már nem így kéne hozzányúlni. Ne az legyen hangsúlyos, hogy a dolgok üresek. Azt kellene hangsúlyozni, hogy a tapasztalás, hogyan működik. Erről ma már sokkal többet tudunk, mint annak idején tudtak. Akkoriban még fogalmuk sem volt például a látásról. Nemcsak 2500 évvel ezelőtt, de még akár 500 évvel ezelőtt se tudták, hogy hogyan látunk. Azt sem tudták, hogy a fény mi fán terem, hogyan viselkedik, hogyan tükröződik, és azt sem, hogy

a fényérzékelő szerveink hogyan dolgozzák fel. Még nem túl régen is azt gondolták, hogy a látás úgy történik, hogy a szemünkből látósugarak mennek ki, és azok teszik láthatóvá, azok világítják meg a dolgokat. Ma már tudjuk, hogy ez így nem igaz.

Az „üresség-tanításban” tehát azt kellene megérteni, hogy az érzékelés és a tapasztalás milyen viszonyban van a valósággal. Valóság alatt azt értem, hogy azzal, ami generálja az érzékszervi hatásokat. Nyilván működik valami „fizikai” világ, és annak, hogy mondjuk ez a telefon hideg, van valami fizikai megfelelője, de mi az érzékszerveinken, a látáson, a halláson, a tapintáson stb. keresztül tapasztaljuk ezeket, és ez a folyamat teszi értelmessé a világot. Olyanná, amilyen. Nem túl régen, amikor a kémia még nem tudta, hogy az égés micsoda, akkor feltételezték, hogy van egy flogiszton nevű anyag, ami ugyanúgy, mint a kátrány vagy a kén, egy anyag, és aminek az égésben szerepe van. Ezt az anyagot valóságosnak gondolták. Később kiderült, hogy ez úgy, ahogy van, rossz elképzelés, ez az anyag nincs. Nagyon sok ilyenről tudunk. A régi világképekben a jelenségek magyarázatul sok olyan entitást tétéleztek fel, istenségeket, démonokat, különböző lényeket és anyagi létezőket, amelyekről azóta bebizonyosodott, hogy nincsenek. Viszont ma már sokkal több olyan dolog létezéséről tudunk, amiről régen fogalmunk sem volt, ezért érdemes újra gondolni azt ahogyan látjuk a világot. Az akkori világkép is megmagyarázta valahogy a természeti jelenségeket és azt is, ami az emberi világban történik. De nem vették észre, hogy a magyarázat az a kultúrából eredő szemlélet terméke. Ami vagy helyes volt, vagy nem. Akkor helyes egy nézet, ha nem kerül konfliktusba azzal, ami generálja, tehát ami a tapasztalás előtt van. Az ajtón megyek ki és nem a falon, mert tudom, hogy az ajtót ki lehet nyitni. Ebben az esetben az elképzelésem helyes, mert tényleg az ajtón lehet kimenni, a falon nem. És ezer ilyen dolog van. A *súnjátá tanítás* erről szól. Ismerjük fel, hogy hogyan látunk, hallunk, gondolkodunk, ítélkezünk, hogyan van jelen a világkép a tudatunkban. (Szándékosan nem az agy szót használom, de tudjuk, hogy a tudat szó sem egy jól definiált fogalom.) A tudatban olyan tulajdonságok ke-

letkeznek, melyeket joggal társítunk a dologhoz, ahogy a csörgést hozzárendelhetjük a kulcsokhoz, a telefonhoz. Az sem baj, ha azt mondjuk, hogy ez a mikrofon fehér, de amikor igazán meg akarjuk ismerni, hogyan tanuljuk ezt meg, akkor jó, ha tudjuk, hogy nem a mikrofon fehér, hanem én látom azt annak. Én látom a szomszédasszonyt készségesnek, én látom az XY politikust képmutatónak. A buddhizmusnak az a legfontosabb tanítása, hogy a tudat hozza létre a világot körülöttünk, teszi olyanná amilyen. Nem magát a fizikai tényt akarjuk megismerni, azt viszont igen, hogy milyennek látjuk azt, milyen összefüggéseket találunk, és azok az összefüggések mennyire konzisztensek. A tudományban épp az a jó, hogy nagyon sok olyan összefüggést talál, amit lehet használni, mert ha aszerint alkotok valamit, akkor az működni fog, azt csinálja, amit előre elterveztem. Ilyenkor nincs nagy eltérés a valóság és aközött, ahogy a valóságról gondolkodom. Az emberi világról is így kéne gondolkozni. Ha van egy világképem, és kevés konfliktusom van a világgal, akkor az egy konzisztens világkép. Ilyen az, amikor nem veszek össze állandóan a szomszédommal, és ha elültetek egy palántát, akkor tényleg az a növény hajt ki, amit szerettem volna. Ilyenkor a világkép megfelel a valóságnak. Viszont hogyha állandóan azt tapasztalom, hogy bár én jóindulatú vagyok, de a főnököm mégis állandóan belém köt, azaz állandó konfliktusban vagyok világom valamely területén, akkor valószínűleg nem az a baj, hogy a főnököm hülye, hanem az, hogy nem jól látom a világot. Arra kellene gondolnom, hogy valami nem stimmel, a világképem nem felel meg a valóságnak, annak a világnak, ami a tapasztalás előtt van. Ma is volt pl. egy hasznos tapasztalatom. Bizonytalan voltam egy helyzet megoldásában. Volt egy ötletem, és amikor megvalósítottam, kiderült, hogy megoldja a problémát. Érdemes ilyenkor azt gondolni, hogy igen, jól láttam az összefüggést, és nem csak látszólagos a megoldás.

Most már látjuk, a buddhizmus *súnjátá-tanításában* nem a dolgok üressége az, ami a lényeg, hanem az ember képessége arra, hogy tulajdonságokkal ellássa a dolgokat. Az nem működik, hogy a látásmódomat nem szeretném megváltoztatni, viszont a valóságot igen.

Az inkább lehetséges, hogy meglátom azt, hogy miként teszem azzá a világot, amilyen. Mint például, ha megértem, hogyan látom és teszem arrogánssá és elviselhetetlenné a főnökömet, akkor meg is lehet változtatni ezt a viszonyt, akár csak annyira, hogy ne legyek állandóan stresszben, ha már úgyis minden nap találkoznom kell vele. Másképp kellene látni, másképp gondolkodni, mássá látni a helyzetet. Azt nehezen tudom megtenni, hogy ezt ne fehérnek lássam, de azt könnyebben, hogy ne lássam, de tudjam, hogy azt én teszem. Ebben az esetben nincs fehér és sincs semmi sem. Ha a tárgyak ürességéről beszélünk, akkor pont az nem derül ki, hogy a lehetőség itt van nálunk. Míg, ha onnan közelítünk, hogy mi tesszük azzá a dolgokat, akkor teljesen világos, hogy nekem van dolgom a világgal. Ezért érdemes meditatálni, ezért érdemes buddhistának lenni, mert erre hívja fel a figyelmünket. A tudat lehetőségeire! Ebben látom a *súnjátá-tanításnak* a jelentőségét, és nem pedig abban, hogy a dolgok üresek. Vajon mire inspirál az utóbbi? Tudomásul lehet venni, hogy a dolgoknak nincs öntermészetük, ahogy azt az irodalomban olvastam. De akkor mi következik belőle? Ez lehet csupán egy információ, de mire jó ezt tudni? Nagyon nehezen következik ebből az, – legalábbis nekem nehezen következett –, hogy az én tevékenységem által látszik az fehérnek. A megközelítés hiányosságára hívom fel a figyelmet! Annak idején lehet, hogy az volt a tanítás célja, hogy minél nehezebbé tegye a megértést, ezáltal a kíváncsi emberek nézzenek utána és jöjjenek rá az igazságra. Az a véleményem, hogy a *súnjátá-tanításnak* az ürességgel való megközelítést el kéne felejtetni, mert a tudat szerepének a fentebbi értelmezésből következik a régi megközelítés is. A dolgok vannak valahogy, de azt, hogy azok milyenek, azt a kultúra, meg a saját szemléletünk, gondolkodásunk teszi azzá. Ez a fontosabb szempont! A dolgok tulajdonságaiért én vagyok a felelős. Én tehetek róla, én vagyok a gyártója, én vagyok kibocsátója, én vagyok a fogyasztója, én vagyok a minden, és amit csinálok, annak én vagyok az élvezője is. Ha rosszul látom a világot, akkor megnézhetem magam, mert állandó konfliktusban leszek a környezettel. Ha jól látom, akkor meg lehet, hogy tudom a megoldást.



Dobosy Antal

A duhkha tanítása a módszerről szól



Az elmúlt néhány alkalmat arra szántuk, hogy áttekintsük a buddhizmus legfontosabb alapfogalmait és alaptanításait.¹ Az előző három alkalommal az *anátman*, az *anitja* és a *súnjátá* kérdéseivel foglalkoztam. Igyekeztem abból a szemszögből bemutatni, ahogyan én látom, ahogyan én végiggondoltam, bár ez a megközelítés merőben más, eltér attól, ahogyan hagyományosan a buddhizmust interpretálni szokták. Azért tartom ezt a megközelítést fontosnak elmondani, mert azt figyeltem meg, hogy ezek az alaptanítások sok esetben negatív terminológiával, tagadással vannak kifejezve. Mint például az „an-átman” vagy az „a-nítja” fogalmak, de a „súnjátá”, az üresség és az „a-vidjá”, a nemtudás fogalmak, de a „trisiná”, a létvágy megszüntetése is ilyen, és sorolhatnám tovább a példákat. Azt vettem észre, hogy ha így interpretáljuk a buddhizmus tanításait – és ezt sokszor így hallok a főiskolai oktatásban is –, akkor ez egy jellegzetes motivációt hoz létre. Egy szemlélet, egy koncepció vagy egy interpretáció és az, hogy milyen alapszemléletet sugallunk, az létrehoz valamilyen motivációs erőteret is. Meghatározza azt is, hogy mit kezdünk ezekkel a tanításokkal. Azt gondolom, hogy a buddhizmus még mindig hordozza, 2500 év után is, azt a szemléletet, ami akkor volt érvényes, amikor a buddhizmus kialakult. A buddhizmus hindu környezetben alakult ki, amely egy bizonyos szemléletet tartott igaznak, és a buddhizmus ebben a közegben, ezzel szemben alakult ki, ebből kivonulva, ezt megtagadva jött létre. Azonban mára, sőt a kialakulását követően viszonylag hamar, buddhizmus kiszorult Indiából, viszont elterjedt Távol-Keleten számos országban és eljutott Európába és Amerikába is. Ma már valójában az egész világon jelen van. Teljesen más környezetben, más világhelyzet-

ben, más társadalmi viszonyok között található. Véleményem szerint nem tartható a korábbi interpretáció és magyarázat a mai körülmények között. Ez az, ami semmiképpen nem megfelelő, és amit meg kéne oldani. Vagyis szükség van arra, hogy a buddhizmust másként közelítsük. Meg kéne vizsgálni, hogy mi is a buddhizmus lényege. Ebből indultam ki, amikor elkezdtem ezt az előadássorozatot. Feltettem a kérdést, mit nevezünk buddhizmusnak? Sőt nem is az a kérdés, hogy mit nevezünk annak, hanem hogy mit akarunk annak nevezni? Ezért azokat az alapvető felismeréseket, amelyeket állítólag Buddha elért annak idején, amelyek a buddhizmus lényeges tanításainak alapját képezik, és igen fontosnak tartunk a mai napig, újra kellene gondolni. Az a három tanítás, amelyeket az elmúlt három alkalommal tárgyaltam, tényleg fontosak, alapvetőek.

Megpróbálom röviden összefoglalni, hogy ezek mögött milyen attitűd áll. De nem fogom részletesen megismételni a múlt alkalommal elhangzottakat, szeretnék továbblépni. Buddha nem megvilágosodni akart, hanem valamit meg akart érteni. Átlátni! Azt, hogy mit akart átlátni, röviden úgy tudnám megfogalmazni, hogy arra volt kíváncsi, hogy az élet miből jön létre ezen a Földön, és az itteni életben mik az alapvető összefüggések. Ha ezt felismerjük, akkor mi az ember helye ebben a rendszerben, mik az ember készségei, képességei, amivel az élet rendszerében részt vesz. Annak idején nyilván a Buddha nem így fogalmazott, hiszen egész más természet- és világszemlélet volt akkoriban érvényes. Mai fogalmakkal azonban így lehet elmondani. Ha az élet igazi természetét fölismerjük, majd megnézzük, hogy a Buddha mit tanított, hogy az egyezik-e ezzel a fölismeréssel, akkor kiderül, hogy egyezik, csak nagyon más terminológiát használ, más megközelítést alkalmaz. Azt gondolom, hogy igenis itt a földi élet felismerése, átlátása a cél,

1 Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2023. szeptember 20-án, a Dharma-teremben.

és abból sok minden következik szemléletileg is, terminológiailag is, vallásilag is és a gyakorlatban is.

Valamikor sok évvel ezelőtt egyszer egy uszói foglalkozáson kifejtettem, hogy az, hogy milyen világszemléletünk van, az nem abból a szempontból fontos, hogy igaz-e vagy sem, hanem abból a szempontból, hogy milyen következményei vannak az életünkre, mi az, amit megmozgat bennem, és milyen cselekvésre készítet. Ez a lényeges, nem az, hogy igaz-e vagy sem. Konzekvenciális jelentősége van világszemléletünknek, vallásunknak, ideológiánknek, és ez sokkal fontosabb, mint azt nézni, hogy igaz-e vagy sem. Éppen ezért gondolom azt, hogy a buddhizmus idejét múlta olyan szemlélettel interpretálva, ahogyan én sokszor hallom. E háromra vonatkozólag például a következőket szokták mondani: az anátman a „nem én”, „nincs én”, az *anítjára* azt mondják, hogy „minden múlandó”, az ürességre meg valami olyasmit, hogy „a dolgoknak nincs öntermészete”. Ezekben mind egy negatív megfogalmazás jelenik meg, amikből olyan hozzáállás következik, mint: kilépek, otthagynom, nem érint, elhagyom és így tovább. Ezek az attitűdök annak idején helyesek voltak, mert valamit meg kellett szüntetni, hogy valami új elinduljon. De ma ugyanezek az attitűdök hátrányosak, és ha így állunk hozzá, akkor az emberiség problémáit nem leszünk képesek megoldani. Nemcsak az emberiség problémáit nem oldjuk meg, de a saját egyéni problémáinkat se tudjuk megoldani. Ezért kell újragondolni az alaptanításokat.

Szeretném összefoglalni az elmúlt néhány alkalmat, mert így lesz érthető, hogy miért érdemes másként fogalmazni, miért érdemes pozitív hozzáállásokkal fogalmazni ezeket a felismeréseket. Az anátmant ne úgy fogalmazzuk, hogy nincs én vagy, hogy nincs lélek, hanem úgy, hogy az élet egységes és összefüggő, egymást szükségeljük és egymást éltetjük. Az *anítjával* kapcsolatosan meg nem az a lényeges, hogy minden megszűnik, ami keletkezett, hanem hogy ahhoz, hogy legyen élet vagy egy érték, ahhoz fenn kell tartani, egy fenntartó tevékenység kell, különben megszűnik. A *súnjátával* kapcsolatban pedig nem az a lényeg, hogy

a dolgoknak nincsen öntermészetük, hanem az, hogy ami természetük van, amit gondolok, hogy milyenek, azt az emberi tudat teszi hozzá. Ilyenné tesszük. Szerepünk van a dolgok értelmezésében, és abban, hogy mi milyen, mi hogyan van, és mi létezik nekünk egyáltalán. A tudat teremtménye kell hozzá. Nem az a lényeges, hogy a dolog nem rendelkezik a fehérséggel, a fehér színnel, például a mikrofon esetén, hanem az a fontos, hogy a tudatunk hozza létre azt a fogalmat, hogy fehér, és azt gondoljuk a mikrofon tulajdonságának. Ez egy megfordított attitűd a korábbiakhoz képest. A múltkor ecseteltem azt is, hogy a hagyományos értelmezés mennyi nehézséget és mennyi félreértést okoz, hogy a *súnjátá* alatt mit értünk. Félreértés az, hogy üresség-meditáció alatt nem azt értjük, hogy megismerni a tudat teremtményét, hanem azt, hogy a tudatot ki kellene üríteni nullára. Ezek abszolút félreértések. Azért lényeges erről beszélni, mert az, hogy hogyan közelítünk a felismerésekhez, mit ismerünk fel, annak konzekvenciális jelentősége van a saját életünkre vonatkozólag is. Úgy vélem, ebből a három felismerésből kellene, hogy következzen, ebből kellene tudni levezetni a buddhizmus többi tanításait és doktrínáit is, így a Négy nemes igazságot is.

A Négy nemes igazságot szokták a buddhizmus legfontosabb alaptanításának tekinteni, mert az valamilyen módon egy módszertan is. Gyakorlás és módszertan. Nem elmélet, arra ad iránymutatást, hogy meglássuk a problémákat, és megmutatja, hogy aztán ezeket hogyan oldjuk meg, és milyen attitűd szükséges ahhoz, hogy ezeket gyakoroljuk is.

A Négy nemes igazságot röviden úgy szokták interpretálni, hogy „a szenvedés megszüntetésének módja”. A *dukkhát* legtöbbször szenvedésnek fordítják. Amikor a Négy nemes igazság téziseit említik, sokszor ilyen állításokat hallunk, mint „a lét szenvedés” vagy „a lét szenvedéstermi”. Hallottam olyan beszédet is ezzel kapcsolatban, ami arról szólt, hogy lássuk be, hogy még a boldogság és az öröm is szenvedés, azért, mert az is elmúlik. Nem furcsa, hogy egy pozitív érzésünket is, tekintsünk szenvedésnek, csak azért, hogy igaza legyen annak az értelmezésnek, hogy a létben állandóan csak szenvedés

van? Itt én egy furcsa ellentmondást érzek, egy erőszakolt magyarázatkomplexust, ami már a páli kánonban is megjelenik. Annak idején, amikor még a szanszkrit nyelvvel foglalkoztam, derült ki, hogy a *duhkha* kifejezés eredetileg, – a szó gyöke –, nem kimondottan a szenvedést jelenti, hanem a rosszul forgó, rosszul működő kerékagy fogalmát jelölték vele. Nyilván egy analógia volt eredetileg, azt mondták, hogy ha valakinek rosszul ment az élete, hogy olyan, mint egy megszoruló kerékagy, olyan „dukkhá”-s. Később egyre inkább használták szenvedés értelemben, és így lett az élet szenvedésteli.

Annak idején, 2500 évvel ezelőtt az élet tényleg tele volt problémával, nem úgy, mint most. Harminc egynéhány évig éltek az emberek akkoriban, betegség, éhezés, háborúk sújtották őket. Sokféle problémával volt tele az életük, kivéve esetleg néhány gazdag herceget. Az emberek nagy többsége állandó bizonytalanságban élt, nem tudhatta meddig lesz egészséges, lesz-e ennivalója holnap. Ma nem ez a helyzet. A mai világban nem ilyen problémák a gyakoriak. Nem halunk éhen, nem halunk meg nagyon hamar, és még háborúban se halunk meg annyian, mint annak idején. Akkoriban az agresszió – egy főre vetítve – sokkal több volt, mint ma. Még akkor is, ha figyelembe vesszük, ma is vannak háborúk. Nem jogos ugyan olyannak tekinteni a világot, mint annak idején. Kicsit másképp kellene a jelen helyzetre nézni. A problémák is mások. Inkább pszichikai problémáink vannak, és olyan egészségügyi problémáink, amelyek régen nem fordultak elő, hiszen a legtöbben nem élték meg azt az idős kort, mint hogy ilyen problémái legyenek. Persze most is vannak problémáink, de ha anyagi problémáink vannak itt Magyarországon, akkor azok inkább olyasmik, hogy nem tudjuk a legdrágább és legmenőbb cuccot megvenni, mert annyi pénzem nincs, csak a közepes árfekvésűhöz tudunk hozzájutni. De azért az nem jellemző, hogy egyáltalán nem tudom megvenni. Éppen tegnap bosszankodtam, hogy tele van a szekrényem ruhával. A háromnegyed részét nem is hordom, nem is fogom soha. Mi a fenének van?

Problémát sokat látok, de ezek nem olyan jellegűek, hogy szenvedésnek lehet tekinteni.

Ez lényeges. Ezért a következő a gondolatom: a Négy nemes igazságot nem a szenvedésből kéne levezetni, hanem egy általánosabb módszertant kellene erre építeni. Nem állítom, hogy nincs szenvedés manapság is, és nem állítom, hogy sok szenvedést a vágyak hoznak létre – a hagyományos interpretációt követve –, persze ilyen esetekben a megoldás azoknak a vágyaknak a megszüntetése lesz, amelyek a szenvedést okozták. Nyilvánvaló, hogy igaz az is, hogy sok olyan probléma van, amit a vágyaink okoznak. Tudjuk, hogy vannak olyan vágyak, szenvedélyek, amik létrehozhatnak extrém helyzeteket, amikor aztán megnézhetem magam! Kezdjük a drogokkal és a legkülönfélébb szenvedélyekkel, a státusszimbólumok gyűjtéséig bezárólag, ezek vajon milyen helyzetekhez vezetnek? Például ilyen, ha valaki bankkölcsönt vesz fel, aztán nem tudja törleszteni, mert túlméretezte a vágyait. Ezekben az esetekben érvényes a hagyományos javaslat, hogy a vágyakat kell visszafogni, és akkor a problémák nem keletkeznek. A gond csak azzal van, hogy nem minden probléma ilyen természetű. Ezért a Négy nemes igazságot bővíteni kellene. Nemcsak az ilyen típusú problémákra kéne gondolni, másra is ki kellene terjeszteni. Legelőször úgy fogalmaznám, hogy igenis vannak problémák minden élet esetén. Az élet természete az, hogy feladatokat kell megoldani. Vannak dolgok, amik hiányoznak, és létre kell hozni, aztán vannak olyanok, amiket meg megszüntetni szükséges, mint amikor valamilyen akadályt kell elhárítani. Azt kell meggondolni, hogy ezekhez mi szükséges. Vannak olyan helyzetek, amikor nem a vágyak hozzák létre a helyzetet, a helyzet tőlünk függetlenül teremődik, így azzal, hogy megszüntetünk valamilyen vágyat, nem oldódik meg a probléma. De lehet az is, hogy éppen fel kell kelteni vágyakat, motivációt, hogy megoldjam azt a dolgot valamilyen módon, hogy tevékeny tudjam tenni magam és cselekedjem. Nyilván ehhez a megoldást is ismerni kell. Ahhoz is kell valamilyen motiváció, hogy rájöjjenek, hogy mit kell csinálnom. Ilyenkor nem a vágyak megszüntetésével oldódik meg a dolog, hanem pont fordítva, cselekvéssel, amihez meg pont kell valami, ami mozgat, kell vágy, hogy ne hagyjam annyiban a problémát.

Éppen most, mielőtt elkezdünk gyakorolni, kaptam egy e-mailt, melyben valaki nagyon súlyos élethelyzetet ír le magáról, hogy milyen súlyos helyzetbe került. Úgy el tudok ilyenkor csodálkozni, hogy évek óta hagyta ezt a helyzetet, nem tett ellene semmit. Hogy lehet ez? És akkor panaszkodik, hogy milyen helyzetben van, és hogy most már nem bírja. Hát, már az elején sem kellett volna bírni! Amikor felismerte. Hiszen már évekkal ezelőtt is látta. Nagyon furcsa ez a dolog, az, hogy így gondolkodunk. Próbálunk semlegesek maradni, türelemmel lenni, elfogadni. És látszik, hogy nem oldódik meg a helyzet. Döbbenetes volt ez, annyira meg vagyok rendülve ettől a levélről! Ilyenekre gondolok, hogy ilyen helyzetek nem oldódnak meg maguktól, és nem oldódnak meg akkor se, ha visszavonulok érzelmileg. Megpróbálok nem vágyani – de nem is tudom, hogy milyen vágyat kéne megszüntetni ehhez. Nem. Másként működik a dolog. Be kell látni, hogy emberiségszinten is így van ez. Ahhoz, hogy a klímakatasztrófa ne következzen be, ahhoz valamit csinálni kéne. Az, hogy mindent hagyunk, hogy menjen így tovább, az nem fog eredményre vezetni. Ugyan lehet, hogy nagy sokára igen, mert belefutad annyi ember a szennyezésbe, hogy aztán nem lesz, aki szennyezze a Földet, de most nem erre gondolok, hanem arra, hogy ne jussunk el odaig. Ehhez valamit tenni kéne. De az egyéni életben is más szemlélet kell, igenis cselekedni kell, csinálni kell, ahhoz meg vágyakat kell felébreszteni, hogy kedvem legyen megcsinálni, kedvem legyen küzdeni, kedvem legyen gondolkodni azon, hogyan oldjuk meg.

Egy másik felvetésem pedig az, hogy mi van akkor, ha nem ilyen súlyos nehézségek merülnek fel? Ilyen például a kíváncsiság, ami az élethez szorosan hozzátartozik. Amikor szeretnék megtudni valamit, tanulmányozni valamit, vagy érteni szeretnék valamilyen folyamatot, ilyenkor mit csináljak? Megszüntessem a vágyat a Négy nemes igazság hagyományos értelmezése szerint? Oldjam meg, hogy ne érdekeljen, és akkor nem lesz semmilyen probléma? Ez esetben például nem fogok olyan akadályba ütközni, hogy már a harmadik könyvtárba megyek be, és ott sincs semmi arról a témáról, amit szeretnék megtudni. Nem az a megoldás,

hogy megszüntetem a vágyamat a megismerésre, hanem éppen fordítva, használom a vágyamat a megismerésre, és keltsek fel más vágyakat is, hogy tovább léphessek a kutatásban, és ha az egyik helyen nem találok megoldást, akkor folytassam a keresést máshol. Ezekre a Négy nemes igazság hagyományos értelmezése nem ad módszert, hanem csak annyit mond, hogy szüntessük meg a vágyakat, a „trisná”-t, a létvágyat is, mert akkor nincs probléma. Igaz, hogy így nincs probléma, mert akkor nem akarok semmit megismerni. De ahhoz, hogy meg tudjunk oldani valamit, ahhoz ez ma már nem elég. Azt gondolom, hogy a Négy nemes igazságot is úgy kellene értelmezni, hogy hagyjuk ki a szenvedés fogalmát, hagyjuk el a trisná megszüntetésének a negatív értelmezését, és vizsgáljuk meg, hogy hogyan oldunk meg problémákat!

Az egyik problémamegoldás az, amit a Négy nemes igazság ajánl. A megszüntetés. De sokféle más probléma is van, és azokra mind reagálni kell. Általánosan így fogalmaznék – nem tudom, hogy ez elég-e –, hogy valójában az életben sokféle megoldandó feladat van. Adódik, meg van is, meg csinálunk is feladatokat. Az élet ilyen. Bármelyik élőlénynek az életét nézzük, nemcsak az emberét, ezt látjuk. Mondjuk, békésen fekszik az oroszlan a fa alatt, és egyszer csak elkezd éhes lenni. Nagyon éhes lesz. Egyszer csak fölkel, és elkezd élelem után lesni. Jelen van a probléma. Az éhség. Táplálkozni kell, mert egyébként bele fog halni az éhségbe, ha nem sikerül élelmet szereznie. Nem olyan könnyű az oroszlánnak élelmet szerezni. Vannak bivalyok, de azokat nem könnyű elejteni. Sokszor az életébe kerül az oroszlánnak, hogy megtámadja a bivalyt, mert felökleli, és megsebesül. Tele van megoldandó feladattal az oroszlan élete. Az ember esetében ugyanígy van.

Nagyon érdekes volt nemrégén anyám egyik régi naplóját olvasni, amiben beszámolt az 1944–46-os évekről, a háború végének idejéből és az utána való évről. Sokat írt arról, hogyan éltek annak idején, hogyan tudtak életben maradni, hogyan szereztek élelmet. A vágyak és késztetések által létrehozott problémák az első típusba tartoznak.

A másodikba azok, hogy mik hozzák létre ezeket a problémákat. Egy részük adódik, nincs

benne szerepem, akaratlanul egy helyzetbe kerülök. De vannak olyanok is, amik az én tevékenységem által jönnek létre, ilyenkor szerepem van a helyzet létrejöttükben. Tegyük föl, veszek egy zongorát, de később olyan helyzetbe kerülök, hogy kellene az ára élelemre, akkor el kell adni a zongorát. Elég nagy probléma, hogy akkor most mit csináljak. Ebben az esetben, döntési helyzetben vagyok, és nyilvánvalóan szerepem van. De ha nem tehetek egy helyzetről, a megoldás akkor is rajtam áll. Dolgom van vele, és érdemes végiggondolni, hogy hogyan oldom meg azt a helyzetet. A megoldások különbözőek lehetnek. Megoldható úgy, hogy elkerülöm a helyzetet, de történhet az is, hogy igenis egy tevékenységgel megoldom. A lényeg az, hogy a harmadik nemes igazság arra vonatkozzon, hogy miféle megoldások lehetnek. Egyik a vágyak megszüntetése, a másik a vágyak keltése, ha pont az a probléma, hogy nincs motivációm valaminek a megoldására, a harmadik a vágyaknak, motivációknak a gondozása, ami alatt a vágyak összességének, egy komplexebb törekvési iránynak a kézben tartását értem. Hogy kontrollált legyen az érzelmi világom. De még ez sem elég, mert hiába kontrollált az érzelmi világom, ha jön egy olyan probléma, amit logikával, ésszel kéne megoldani, és nem jövök rá a megoldásra. Úgyhogy nemcsak a vágyakkal, hanem a képességekkel is dolgozni kell. Meg kell tanulni bizonyos problémamegoldási módszereket, amik képességek, készség jellegűek. Például, ha nem tudok biciklizni, és valahova gyorsan el kéne menni, ott van a bicikli, ott vagyok én is, és akkor gyalog fogok menni? Nem. Jó, ha előbb tanulok meg biciklizni, hogy ilyen helyzetben gyorsan el tudjak jutni oda, ahova kell. Ez az egyszerű példa mutatja, hogy a készségeket előre érdemes kigyakorolni, mert lehet, hogy előáll olyan élethelyzet, ami azt a készséget fogja igényelni. Ehhez kedv is kell, hiszen rengeteg olyan dolog van, amit készség szinten kell kigyakorolni. A mai világban az, hogy informatikailag nulla tudással rendelkezzen az ember, az nem hiszen, hogy elég az élethez. Nem tehetjük meg, hogy állandóan átrohangálunk a szomszédhoz, hogy „te, utald már át a villanyszámlámat!” Ma már egy-két nagyon öreg nyugdíjas még hajlandó a postástól átvenni a nyugdíját, de lassan már nincs postás se, nemhogy házhoz hozná. Olyan

készségekkel kell rendelkezünk, amik régebben nem voltak, és ezeket meg kell szerezni, kell hozzá valami tanulási szakasz. De nemcsak ilyesmit, az emberi kapcsolatokra vonatkozó készségeket is meg kell tanulni. Szociális helyzetek megoldási módjait például. Sok ember él együtt, és súrlódások vannak, és a mai világban elég sok olyan helyzet fordul elő, amikor sok embertől függünk, ilyenkor az a kérdés, hogy hogyan tudjuk megoldani ezeket a szociális helyzeteket, úgy, hogy ne legyen belőle háború, katasztrófa vagy veszekedés. Ezek a dolgok tartoznának a Négy nemes igazság harmadik részéhez, hogy ne csak a vágyak megszüntetéséről szóljon a Négy nemes igazság, hanem a problémák megszüntetésének különböző módjairól.

A negyedik nemes igazság pedig a nyolcrétű ösvény, ami szintén kulcskérdés, mert azt mondja, hogy hogyan tudjuk elsajátítani ezeket a képességeket, készségeket. Helyes életmód, helyes gondolkodás, helyes elhatározás, helyes beszéd, és így tovább, nyolc életterületet sorol fel. Azt gondolom, hogy nem az a fontos, hogy éppen nyolc életterületet foglal magába, nem ez a lényege. Akkoriban ezzel a nyolc életterülettel próbálták lefedni az élettevékenységünk összességét, és ez nagyjából sikerült is. Most foglalozunk ezekkel az életterületekkel. Legelőször is szeretném megnézni azt, hogy mit értsünk az alatt, hogy helyes? A szanszkrit szamjak kifejezés egyszerűen annyit jelent, hogy helyes. A buddhizmusban nincsen egy abszolút erkölcsi norma, ami pontosan meghatározná, hogy mi a helyes. Nem támaszkodhatunk arra, hogy ha így csináljuk akkor helyesen cselekszünk, vagy ha úgy teszünk, akkor helytelenül cselekszünk. Így a helyes szót inkább abban az értelemben kellene használni, hogy az a helyes, ami arra visz, amerre szeretnénk haladni. Ez sokkal inkább megfogható valami, hiszen tudhatom a célom, így ehhez viszonyítok, és így tudom, hogy jó irányba megyek-e. A Négy nemes igazság az a módszer, ami utal arra, hogy az adott problémát hogyan kéne megoldani. Például, ha harmonikus életet akarok élni, akkor ebből vezetendő le, hogy hogyan kell élnem, hogyan kell gondolkodnom, hogyan kell beszélnem, és így tovább, sorra véve az összes életterületet. Ebből kell levezetni a cselekvéseinket! Nem egy

objektív entitás, mint az lenne például, amikor kimondjuk, hogy a helyes beszéd az, ha nem hazudunk. Nem, ez nem így van. A helyes beszédnek inkább azt kellene tartani, amikor a beszéd segít abban, hogy előbbre jussunk. ami előbbre visz az úton.

Emlékszem, annak idején anyámnak hazudtam a betegségéről, de maig helyesnek tartom hazugságomat. Nem mondtam meg neki, hogy annyira súlyosan beteg, amennyire én tudtam. Nem mondtam el az anyámnak, amit nekem az orvos mondott, azért, hogy a hátralévő élete kicsit bizakodóbb legyen, ne essen kétségbe. Én kétségbe estem, de nem hagytam, hogy ő is ezt tegye. Úgy gondolom, hogy ez a hazugság helyes beszéd volt. Nem arról van tehát szó, hogy hazudok, vagy nem hazudok, hanem hogy abba az irányba visz-e a beszédem, amit célnak kitűztem. Ilyen értelemben kéne az életterületeket végigvenni és végiggondolni, így azt is, hogy mi a helyes meditáció. A helyes meditáció az, ami azt célozza, hogy az életemet megoldjam, nem pedig az, hogy nem gondolok a személtápra, vagy mondhatnék csúnyább fogalmakat is. Azaz foglalkozom, hogy mit kéne csinálnom, és hogyan tudom a tudomat átrendezni. Nem akarom mindezt részletezni, csak a szándékot akarom mondani, hogy a nyolc nemes ösvényt is ilyen értelemben kéne végiggondolni, és nem egy dogmatikus, abszolút igazsághoz mérni a helyes szót, hanem azokhoz a problémákhoz, amit meg szeretnék oldani, és így haladni előre. Ez egy dinamikus elképzelés. Lehet, hogy most egy egyszerű élethelyzetet akarok megoldani, ahhoz kell helyesen, megfelelően gondolkodni, cselekedni, elhatározni stb., aztán mikor ezt megoldottam, lesznek más természetű problémák, és akkor egy más típusú helyes gondolkodás, cselekvés szükséges.

Azt gondolom, hogy ez a módszertan, amit eddig felvázoltam, abból kell következzen, hogy az élet a legfontosabb, úgy az egyéni, mint a globális és a földi élet. Az összefüggést most nem részletezem, hiszen erről már volt szó az elmúlt hetekben, amikor az anátman tanításról beszéltem, és szem előtt tartva az *anítja* tanítást, szükséges egy fenntartó erő is, és ebben minden élőnek és nekem is szerepem van. Tevékenyen részt kell vennem a saját életem fenntartá-

sában és a globális élet óvásában is. Ebből kell levezetni azt, hogy az így adódó problémákhoz hogyan állok hozzá, azokat hogyan oldom meg. És ha így gondolkodom, akkor az eseteknek a 90%-ában – én legalábbis így látom – nem a vágyak megszüntetése vezet a megoldáshoz. Csak a 10%-ában segít ez, azon kívül más problémamegoldást kell megtalálni, kidolgozni. A Négy nemes igazság egy módszertani javaslat erre. Nem mondja meg pontosan, hogy ha ez meg ez az élethelyzet van, akkor ezt meg ezt kell csinálni, hanem arra biztat, hogy dolgozd ki magadnak, hogy ha egy élethelyzet van, akkor mit kell csinálnod, hogy megoldjad.

Úgy tekintem a Négy nemes igazságot, mint egy mintapéldát. Hogy adott esetben, ha a vágyak okoznak valami gondot, akkor szüntesd meg a vágyadat. Ez hasonlít a matematikában egy szöveges példák megoldásához. Például, ha van nyolc ember, aki 5 métert és egy óra alatt, ... és így tovább. Itt nem az a lényeges, hogy mit cselekszenek, ásnak vagy nem, hanem egy bizonyos gondolkodásmódra példa. Utal arra, hogy hogyan kell megoldani ilyen jellegű feladatokat. De más típusú feladatok is vannak. Például, ha egy létrát így támasztok egy falhoz, vagy amúgy, akkor milyen magasra lehet felmászni. Ez nem ugyanaz a feladat, mint az, hogy hány ember hány nap alatt és egy gödört. Ehhez más típusú gondolkodás szükséges. De nem lehet végigvenni az összes példát, aki rutinos nem is veszi végig, hanem ad egy példát, ami sok mindenre használható, de nem mindenre. A lényeg az, hogy hasonlóan ezekhez, módszereket gondoljunk ki. A logikai felépítés talán még a mai napig is mindenre érvényes. Van a probléma, meg kell nézni, hogy mi a struktúrája, érteni kell, hogy a helyzet hogyan jön létre, mi mit okoz. Szükséges egy átlátás, és utána jöhet a megoldás, ami ilyen, olyan vagy amolyan lehet. Így az lehet teremtő, megszüntető vagy egyik sem. Az, hogy az a készség megvan-e bennünk, ami a megoldáshoz szükséges a nyolcérű ösvény segítségével kell megvizsgálni, és meghatározni azt, hogy milyen szemlélet és gyakorlás kell, hogy eredményes legyen a tevékenységünk.

Röviden igyekeztem összefoglalni, a három alapfelismerésből hogyan következik a módszertani felépítés. Köszönöm a figyelmeteket! 

Knud Rosenmayr

Az „én-enyém-engem” fejhallgató*



Amai világban rengeteg erőszak és konfliktus van. A hírek és az emberek beszámolóí is erről kiáltoznak, ez visszhangzik mindenütt. Felfoghatatlan dolgok válnak hirtelen valósággá, megmutatva, mire képesek az emberek. Mind ez sok kérdést vethet fel: Honnan ered mindez? Mi ez? Mi az én felelősségem ebben?

Amikor azokról hallunk, akik sokat szenvednek, hamar megjelenhet bennünk az igazságtalanság érzése, amit gyakran kísér harag, gyűlölet és erőszak. Észrevevesszük, hogy a testünk megfeszül, minden jelentéktelenné válik, és minden aggasztónak tűnik.

Az „én-enyém-engem” fejhallgató

Hogyan lehetünk képesek mindezt hallgatni? Kezdjük itt és most: Rengeteg erőszak és konfliktus van, bennünk is és kívül is. Általában a saját és a szeretteink jólétével törődünk. Szeretnénk, ha meghallanának minket, és mi is szívesen



hallgatjuk szeretteinket. Azonban amikor megjelenik az „én-enyém-engem” energia, a törődés elcsendesül, és többnyire csak magunkat halljuk: milyennek kellene a világomnak lennie, és milyennek akarja az „én”. Az én fájdalmaim, az én tudásom a jóról és a rosszról, az én tudásom arról, mi a helyes. Ezek lehetnek lehetetlenség, de gyakran a mindennapi életben tapasztalhatóan is megjelennek. Felvesszük az „én-enyém-engem” fejhallgatónkat, és a saját helyesnek vélt véleményünkre, a saját történetünkre figye-

lünk. Ragaszkodunk a sérelmeinkhez, ahhoz, amit magunknak vélünk, azokhoz, akik iránt jó érzéseket táplálunk. Idővel még jobb fejhallgatónk lesz – ez szinte magától történik –, és ez az új fejhallgató már zajcsökkentéssel is rendelkezik. Kiváló hangminőséget nyújt, felerősítve azt, amit hallani akarunk. Teljesen elmerülünk az „én-enyém-engem” történeteinkben, és szinte már semmit nem hallunk abból, ami körülöttnk folyik. Ahhoz, hogy elérjenek hozzád az emberek, elég hangosan kell kiabálniuk, hogy a kiáltásuk áthatoljon ezen a fejhallgatón.

Mit hallasz most?

Követnünk kell azt a késztetést, hogy felveszük ezeket a fejhallgatókat? Mi történik, ha nem engedünk ennek a késztetésnek – nem elnyomva, csak nem követve –, és nem megyünk együtt a késztetéssel? Tudunk arra figyelni, ami éppen most történik? A légzés hangjára, a számitógép ventilátorára, a levegő illatára. Velük tudunk maradni egy pillanatra? Most, ebben a pillanatban.

Hallod?

Lehetséges a pillanattal maradni anélkül, hogy bármit is követnénk?

Mit hallasz most? Ha nem nevezed meg, és nem adsz neki formát, mi az valójában? Térj vissza újra és újra a figyeléshez, így magától megjelenhet az együttérzés, és észrevehetsz valami megnyílásfélét, tisztánlátást, ami beléd költözik. És utána mi következik?

Hogyan segíthetsz?

Valaki megkérdezte, mit tegyünk, ha úgy érezzük, nem tudunk semmit sem tenni? Néha tényleg nem tehetünk semmit azért, hogy segítsünk. De akkor mi van? Wu Bong zenmester gyakran kérdezte: „Hogyan segíthetsz egy olyan embernek, aki nem lát, nem hall, nem szagol, nem ízlel és nem érez?” Ha minden kapu zárva van, mit tehetsz? Még ilyenkor is van valami, amit tehetünk. Mi az? Ez belülről fakad. Kérlek, találd meg ezt, és segíts e világnak!

* Ez a Dharma jegyzet eredetileg a Bécsi Zen Központ weboldalán jelent meg egy sorozat részeként.: <https://www.zenmeditation.wien/en/category/dharma-note-2>.

Kenéz László

Nincs érdem!*



Bóddhidharma legendás audienciája a császárnál, mély nyomot hagyott a zen emlékezetében. E jeles párbeszédhez kapcsolódik egy lakonikus kifejezés, „nincs érdem” (mukudoku). Bóddhidharma akkor mondta ki ezt, mikor a császár felsorolta összes tettét, amellyel a buddhizmus meggyökeresedését és elterjedését segítette birodalmában, abban a reményben, hogy ez számára kedvezőbb üdvözülési feltételeket teremti.

A zen sok szempontból rokona a reformációnak, hiszen ezt is a megújulás igénye hívta életre és Bóddhidharma párhuzamba állítható Lutherrel, aki nemcsak, hogy elvetette, de egyenesen az igaz hit megcsúfolásának tartotta az üdvözüléssel való kufárkodást, a mennyei belépőjegyek árusítását. A zen praxisa felől tekintve, ahonnan a meditáció gyakorlása a szellemi út egyetlen szükséges és elégséges feltétele, a külsődleges cselekedeteknek nincs a cselekvőtől független valóságuk, hogy valamely világtörvény révén megtételük kedvező hatással visszasugározhatna a cselekvőre, szellemi útján mintegy magától előre víve őt. Még erősebben fogalmazva, nem arról van szó, hogy a zenben lehetséges lenne érdemeket szerezni, csak a császár nem olyasmit tett, ami ezekhez vezetne, hanem az *érdem mint olyan* indifferens jelenség. Kortárs szóhasználat, *off topic*, ha a zen a téma, vagyis, lehet róla beszélni, csak nem ide tartozik.

A furcsa persze éppen az, hogy a zen, de a buddhizmus, s tegyük hozzá, bármely szellemi utakat nyitó vallás, filozófia, önművelés, lelki gyakorlat kapcsán nemcsak, hogy lehet, de egyenesen elengedhetetlen az érdemről való beszéd, mivel oly nagy a kísértés, hogy a lényegit *valami mással helyettesítsük*, s aztán összedörzsöljük a kezünket azzal, hogy meg is vagyunk, végeztünk. Az érdem problémája mellett, hogy stilszerűen mondjuk, *nem érdemes* szó nélkül elmenni, de tudatosítsuk mindjárt gyorsan,

hogy az érdem jelenségének tisztázása, bármilyen érdemteli elfoglaltság, megint csak nem helyettesítheti egy adott szellemi út elsődleges praxisának tényleges művelését.

Nos, mi az érdem? Nem felsorolásra gondolunk itt, hiszen fel tudunk sorolni érdemeket (bár érdemeket felsorolni maga nem feltétlenül érdem), hanem arra a keretre kérdezzünk rá ekkor, amely valamely cselekedetet érdemmé avanzsál. Hogy e keret nem abszolút, könnyen belátható, hiszen a különféle korok, különféle kultúrák, sőt, szubkultúrák merőben különböző cselekedeteket tekintenek érdemnek, tehát egy cselekedet önmagában nem érdemteli, de nem is érdemtelen.

A cselekedetnek meg kell felelnie valaminek tehát ahhoz, hogy érdemről beszélhessünk, másfelől, ha nincs semmi, aminek megfeleltetnénk egy cselekedetet, attól az még cselekedet marad, változtat a világon, ténnyé lesz, teljesen függetlenül attól, hogy léteznek-e egyáltalán értékek vagy sem.

Normális életünkben megszokott összefüggés, hogy valamit, az érdemet, ki kell érdemelni s többnyire látszik is, hogy miért, mit kell tenni, noha garancia persze semmire sincsen. A valósággyakorlatban azonban nemigen látszik semmi előre, főleg nem olyasvalami, ami tőlünk függetlenül tűnik: a kegyelem. A mi kultúránk felől fogalmazva: „Ezért tehát nem azé, aki akarja, és nem is azé, aki fut, hanem a könyörülő Istené.” (Róma 9,16).

A zennek nincs teológiája, így hiányzik a *gratia* fogalmi megfelelője (úgy is mondhatjuk, hogy a zenben *nincs kegyelem*, s való igaz, olykor tényleg kimondottan kegyetlennek tűnik gyakorlata), mégis, analogonja lehet ennek a *kensó*, a teljes és kimerítő önismeret felvilágosítása. Hogy ez mikor, miképp következik be: rejtély, ahogy az is kérdéses, hogy bekövetkezik-e egyáltalán valamikor a gyakorló életében. Teljesen érthető lenne tehát az is, ha egy láthatatlan, mindenható személy számunkra átláthatatlan

* Részlet a szerző Cselekvő esztétika. Ujjgyakorlatok zen művészetekre című, hamarosan megjelenő könyvéből

döntésétől függne, vagyis a kegyelemtől. Valódi rejtélyé azonban éppen akkor válik, ha kulcsát nem helyezzük kívül magunkon, s a zenben éppen ez történik: akarhatsz, futhatsz (illetve, ülhetsz zazenben), halmozhatod a mérleg serpenyőjében az indokaid, hogy „most már aztán *tényleg* itt lenne az ideje”, de ennek a mérlegnek nincs másik karja, egyszerűen azért, mert ez a mérleg bizony a levegőben lebeg és semmit sem mér. Innen nézve érthető tehát, hogy miért volt olyan kurta-furcsa Bódhidharma válasza és miért nem abban az irányban ajánlott a keresgélés, amerre a császár kutakodott.

Ám mi a helyzet a művészetekben? Illetve, hogyan találkozhat egyáltalán a zen, a fentiekre tekintettel bármilyen művészettel? Hiszen mindjárt eszünkbe juthat az „érdemes művész” fogalma, a díjak, az elismerések, a taps, az ováció s mindaz, amiből nem jut semmi annak a művésznek, akit kora, környezete, esetleg még saját maga sem érdemesít arra, hogy elismerést kapjon.



Mukudoku (Gáncs Nikolasz kalligráfiája)

A zen művészetben azonban éppúgy *nincs* érdem, amiként a zenben sem. A kensó, az önismeret teljességének felvilágítása nem színpadi produkció, nem jár érte elismerés, díj, életjáradék, de nem jár semmi azokért a pillanatokért sem, amikor, akár csak egy villanásra (*szatori*) egy műalkotás vagy éppen egy műalkotás létrehozása közben ráérzünk önmagunkra. Az önismeret olyan reláció, amelynek mindkét kitöltendő helyére ugyanaz a valaki kerül, s min-

den kontextus nélkül is értelmes egészet alkot, méghozzá a műtől teljesen függetlenül. Ennyi az egész tehát: az önismeret nem kötődik semmihez, nem birtokunk, nem valamink, hanem a birtokaink, valamijeink közötti tér.

Figyeljünk most tehát ennek fényében a művészet dolgai közötti térre: mennyi mindent tudunk, milyen keveset tudunk, csodálatos dolgokat hozunk létre, szerény kis apróságaink vannak, s közöttük ott vagyunk mi magunk. Miből van mindez, honnan ered, hogyan vagyunk egyáltalán képesek bármit létrehozni?

Egy művészi készség megszerzésének folyamatával, vagyis a művész fejlődéssel fordítottan arányos az önismeret mélysége, *amennyiben* a készség elsajátítását bármiféle érdemnek tekintjük és *magunknak tulajdonítjuk*. Másként, ha azt hisszük, mi vagyunk a művészek, akkor nem ismerjük magunk és zen műveink sorára mutatva éppúgy kérdően nézünk Bódhidharmára, mint a császár: na, na, ez már valami, ugye?

Ha nem látjuk be, hogy legfeljebb menedzserek lehetünk, akik facilitálják a művésszé érést, de nem maga a művész, vagyis a készséget ténylegesen cselekvésre váltó *testünk*, akkor csak nevetségessé tesszük magunkat. Van érdemünk, igen, összehoztuk a dolgot a háttérben, megszerveztük a gyakorlásokat, a próbákat, a fellépést, keményen dolgoztunk, de a tapsot nem lehet képünk learatni. Odaírni, belevésni a nevünket a műbe egyetlen feltétellel tisztességes: ha ez a *testünk* neve, ami képes volt mindarra, amire mi bizony önmagunkban soha nem lettünk volna képesek, minden menedzser-érdem ellenére sem.

Nem nagyon lehet mást mondani tehát, mint hogy a művészet szellemi útján járó gyakorló nem „érdemes művész”, hanem éppen, hogy „nem-érdemes művész”. Szó szerint: nem érdemes foglalkozni vele, mint művésszel, nincs miért, mert nem valaki, de nem is művészi produkcióban önmagát valakitlanító mégis csak kvázi-valaki. Nem, a zen művész nem érdemelt ki semmit, érdemtelen minden elismerésre, tevékenysége révén nem képződik meg az a szubsztrátum, az a fogas, amire aztán az érdekeket rá lehetne aggatni. Ennyi tehát művelni a zen művészetet: alkotni, alkotó nélkül. Nem kis feladat ám ez; *érdemes* gyakorolni! 

Varsányi György

A vabi szabítól a kavaii-ig

Kavaii, a „cukiság kultúrája”



Erővid írás témája a japán „kavaii” mai, modern életideáljának a bemutatása és szembeállítás a „vabi szabival”, a japánok eredeti, tradicionális létszemléletével és szépségfelfogásával¹. A kavaii elsősorban a fiatalok kultúrája és önkifejezési eszköze, amiatt azonban, hogy egyre erőteljesebben van jelen a társadalom



minden területén, a középkorúak sem tudják kivonni magukat hatása alól, sőt furcsa módon (később szóba kerülő okokból) még bátorítják is azt. Aligha lehet elképzelni két ennyire ellentétes életfelfogást és azok vizuális megnyilvánulásait, különösen, hogy ugyanabból a japán táptalajból sarjadtak ki.

A kavaii fordítására több fogalmat szoktak használni: nincs bonyolult dologról szó, sem filozófiájában, sem vizualitásában. Jellemző rá a gyermekiesség, az „aranyosság”, a felszíni felhőtlen boldogság, a bájoság, ugyanakkor nem hiányzik belőle egyfajta giccsbe hajló megjelenés, a bugyutaság, a mesterkéltesség, néha még az infantilitás sem, velejárója egyfajta kivagyiság és polgárpukkasztás is – legalábbis azok szerint, akik ellenszenvvel viseltetnek iránta. Ha a legtalálhatóbb kifejezést keressük, az talán a „cukiság kultúrája” lenne, árnyalva a felsorolt jellemzőkkel.

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/tavasz, 35.-ik oldal.), ezért az abban foglaltakra itt már nem térünk ki.

A kavaii végeredményben egyfajta lázadó reakció a régi Japán egy mindenki számára világos határokat kijelölő, ám gyakran fojtogató hierarchikus rendjére. Azonban mindent összevetve egy európai szemében a kavaii mégis csak egy érthetetlen, rendkívül idegenszerű színjátéknak tűnik. Nem így a japánok esetében. Sőt, ha igazságosak szeretnénk lenni, a japánok szerint a nyugati kultúra szánalmas, gyökértelen, modortalan, és számukra szinte barbár.



Végül is alig tíz év kellett hozzá, hogy az eredetileg amerikai Barbie baba megjelenése (1959) és Walt Disney rajzfilmfigurái által reprezentált szépség és életideál gyökeret verjen Japánban úgy 1970 körül. Utána jött a már japán „Hello Kitty”, hogy aztán számtalan más karakterrel kiegészülve induljanak diadalútjukra. Maga a jelenség több dolog miatt is

figyelemre méltó. Egyrészt hihetetlen a gyorsaság miatt, amellyel letarolta a hagyományos japán értékek nagy részét a fiatalok körében, elsősorban a saját közösségükön belül, de besegített ebbe az állami- és magánvállalatok lakossággal való kommunikációja, valamint a reklámpar és a TV műsorok milyensége és minősége. Ezek fölött látványosan átvette az uralmat az a fajta elbulvárosodás, amely a kawaii kultúrájának is velejárója. Persze tagadhatatlan, hogy a bulvár megjelenése egy globális világtrendbe illeszkedik, de ahogyan a japánok csinálják, az azért párját ritkítja. Végül is – ha csak szűken vesszük – akkor is legalább ezer év tradicionális kultúráját rengette meg alig több, mint ötven év alatt. Ráadásul ebbe



a rövid időszakba nemcsak az fért bele, hogy az ízlésbeli alapokat eltanulják főleg Amerikától, és azt a helyi viszonyokra alakítsák, majd japán módra tovább csiszolgassák, de még az is, hogy – ha nem is szándékoltan –, de meghódítsanak vele más országokat is, elsősorban Kínát, Dél-Koreát és a Fülöp-szigeteket.

Érdemes azonban megjegyezni, hogy mindez feltehetőleg nem következett volna be, ha a II. Világháború nem végződött volna amerikai győzelemmel Japán fölött, és olyan módon, ahogyan végződött. És ez talán megér egy kis kitérőt.

A japánok meglehetősen ambivalens magatartást tanúsítottak a háborúban elszenvedett vereségükkel kapcsolatban. Egyrészt mint minden legyőzött gyűlöli az ellenségeit és ez így

marad még egy hosszú ideig a háború után is. A japánok esetében azonban ezzel párosult egy ellentétes érzelm is, melynek gyökere az évezredek saját hierarchiájukban vetett hitükön alapul. Ha valaki képes legyőzni őket, akkor az tiszteletet parancsol, hiszen azon a területen kiválóbaknak bizonyultak náluk. Ilyesformán érthető, ami egyébként érthetetlen lenne, hogy hogyan lehetséges az, hogy Tókió utcáin gyakran lehet találkozni US Navy trikós fiatalokkal, hogy a baseball a legnépszerűbb sport, és a whisky a szaké után a legnépszerűbb alkohol, ám nemsokára minden bizonnyal átveszi annak vezető helyét. Ebben az ellentmondásban azután érezhetően ott feszül az ellentét a japán múlt dicsőítése, és a jelen útkeresése között, amely egyelőre a technicizálódásban találta meg a kiutat. Önmagában sem ez, sem a kawaii nem egy olyasfajta szellemi válasz, amelyet a középkori Japán tudott adni a különböző utak megteremtése révén a harcművészetektől a tökéletességig fejlesztett kézművességen át a teaszertartásig. Ami pedig a kawaiiit illeti, attól tarthatunk, hogy még a legjőindulatúbb összehasonlítást sem állja ki a tradicionális Japánnal szemben, de még a technicizálódással szemben sem, amelyben legalább ott van a tökéletesség iránti igény.

A gyermekkor vonzereje

A japán gyermekkor maga a tündérvilág a kicsik számára egészen az iskolakezdésig, amikor azonban elkezdődik a felnőttek világába való betagozódás. Addig szinte mindent következmények nélkül megtehetnek, nyaggathatják a metrón az idegeneket, visszautasíthatják a nekik nem tetsző ételt, bolondot csinálhatnak a szüleikből, és ezért legfeljebb egy elnéző mosoly a válasz. Az iskola eljövetelével azonban nagyot fordul számukra a világ. Szinte minden átmenet nélkül csöppennek bele egy olyan közegbe, amely alig különbözik a felnőttek világától, amelyet a társadalmat átszövő bonyolult alá- és fölérendeltségi viszonyok, és a nyugatinál sokkal stresszesebb világ jellemez. Ennek a világnak megvannak a későbbiekben a pozitív oldalai is, de a gyermekek ezt még nem tapasztalják, az átállás nehézségeit viszont igen.

Ezért azután a japán társadalomtudósok nagy része éppen ezt tartja a kavaiai jelenség kiváló okának, amelynek eredményeképpen a kamaszok folytatják gyermekes viselkedésüket,



s miután a társadalmi hierarchiákat nem tudják teljesen felrúgni, a dolog egyre inkább a cukiság irányába fordul. A társadalmi hierarchiakon alapuló berendezkedés ugyan érvényben maradt, de át meg átszövi a kavaiai. S bármilyen furcsa, a konstrukció életképesnek bizonyul: egész iparágak és szolgáltató szektorok épültek a cukiság kiszolgálására, ráadásul ezzel a megoldással elégedett a társadalom, de még a társadalmat formáló hatalom is, mert a problémák nem jelennek meg a magukendőzetlenségében. A fiatalok valós megoldások keresése helyett inkább egy álomvilágot építenek, amely lehetővé teszi azt, hogy mintegy bebábozódjanak egy gyermeki állapotba, ahol megbocsájtóbb a számonkérés egészen a harmincas éveikig, vagy akár azon túl is, gyakran a szülői ház védelmében élnek, egyharmaduk gyermeket sem akar, a világ általános problémái nem érdeklik őket, de semmi baj, hiszen olyan „cukik”, ráadásul a társadalom egésze, így az idősebbek is támogatólag viselkednek.

A kavaiai a felmérések szerint a leggyakrabban használt szó Japánban.

Ha teljesen reálisan szeretnénk nézni a dolgot, azért hozzá kell tennünk, hogy a kavaiai egyelőre egy szubkultúra, ami azonban már átítatta a fiatalok öltözködését, a szórakozóhelyek világát, a szóhasználatot, ám egyelőre csak a nagyvárosokban terjedt el igazán. Azonban eddigi útját tekintve biztosak lehetünk abban, hogy még korántsem érte el lehetséges népszerűsége csúcspontját.

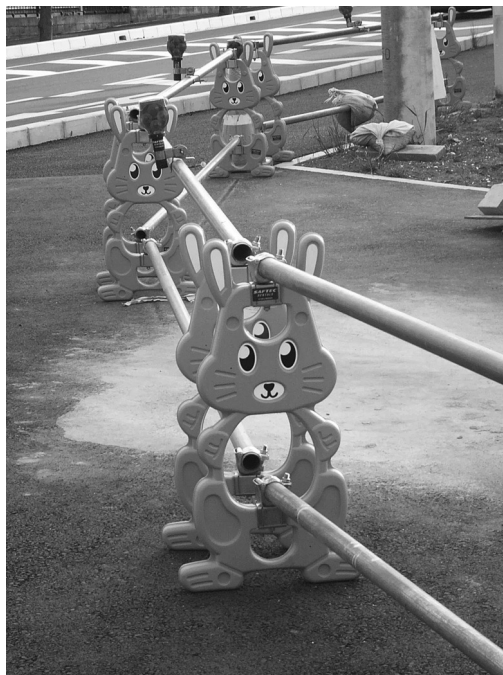
Az, hogy a társadalom nemcsak tolerálja, hanem egyenesen bátorítja, azt mi sem bizonyítja jobban, minthogy a felnőttek világa is kezd bizonyos keretek között átvenni a kavaiai. Japán 47 prefektúrája mindegyikének megvan a maga „imádnivaló” kabalafigurája, csakúgy, mint a hivatalos szervezeteknek, mint például a gázműveknek, a nemzeti parkoknak, a közszolgálati televíziónak, a tokiói rendőrségnek.

Most sajnálhatjuk igazán, hogy az ezen írásban szereplő képeket nem tudjuk színesben élvezni: a kavaiai valóságos színekavalkád jellemzi, a rózsaszín mindent visz, de jellemző rá a sárga és narancssárga összes árnyalata, emellett a pasztell színek tobzódása, a lányok ruháin fodrocskák, masnik, telefonfityegők,



bolyhos táskák, és rengeteg cuki kis állatfigura díszít mindent, a szivárvány összes színében. Különösen érdekes ez annak fényében, hogy a hagyományos vabi szabi szépségfelfogás nagy ívben kerülte a ríktó színeket, szinte kizárólag tompa földszíneket alkalmazott a szerénység és a földi dolgok iránti visszafogottság jegyében.

Mindazonáltal vannak kritikussai is a kavaianak. Akkora a szakadék a régi tradicionális élet-



felfogás és szépségideál között, hogy valójában nincs semmilyen átjárás a kettő között. A kawaii védelmezői azt az érvet szokták felhozni, hogy a régi Japánban is megvolt e kultúra előképe és már a 11. században is készítettek a mai kawaiihoz hasonló stílusú babákat, ám ez több mint felületes és erőltetett. Mint ez eddigiekből is kiderült, a kawaii egy komplex életérzés, nem pedig néhány baba, melyet annak idején netán némileg élénkebb színekkel készítettek a gyermekeknek.

Hova vezethet a kawaii kultúrája?

Mindenekelőtt feltehetőleg ki lehet jelenteni, hogy az ősi tradicionális szépségfelfogás, a vabi szabi a maga egyedülállóságában az egyike a legkifinomultabb tárgykultúrának, s háta mögött a Zen ideológiájával egy példa nélkül álló komplex világlátás és önmegvalósítási út még ma is. Ezzel szemben a kawaii nélkülözi mindent. Öncélú, semminemű együttműködési hajlandóság nem jellemzi (leszámítva a kawaii-fanok összetartását), de még riasztóbb lehet a jövője. Az egyetlen dolog, amiben a szociológusok reménykednek, az az, hogy a kawaii-gyermekek egyszer ki fogják nőni, túl fognak lépni

ezen az életformán, és „hasznos” tagjai lesznek a társadalomnak, betagozódhatnak a hierarchiába. Azonban mára már az eddig jól bevált hierarchia sem működik túl jól a legmodernebb piacgazdaság és világverseny közepette. Azonban a kawaii színrelépésével még tovább gyengültek a társadalom támasztékai, és minél idősebbek lesznek a kawaii-gyermekek, feltehetőleg annál inkább eszkalálódik tovább a „cukiság kultúrája”, és egyre nehezebb lesz visszalépni belőle.

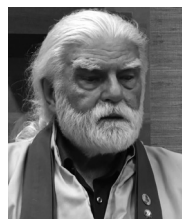
Van azonban egy még nagyobb gond a kawaiiival. Ez pedig az, hogy a tradicionális japán társadalom mindig is értékorientált volt. Nemcsak megbecsülték a tökéletességre törekvést, hanem az volt minimálisan elvárható alapállás. Ismerték és becsülték az áldozatot, azt a fajtát,



amely szolgálatában áll valami magasabb rendűnek, amely túlmutat a személyes érdekeken. Ismerték a „megszentelt” életet, annak nem feltétlenül vallási értelmében. A teaszertartás például tökéletesen kifejezi mindezt, noha szavakkal nehéz lenne körülírni, hogy miben is áll a megszenteltsége. A kawaii esetében erről nincs szó. Nem áll mögötte semmi, de előtte sem. Minden bizonnyal tovább terjeszkedik, vertikális nyitásra azonban nem látszik esély. Attól tarthatunk, hogy valami fontos dolog enyészik el a szemünk láttára a vabi szabi háttérbe szorulásával. 

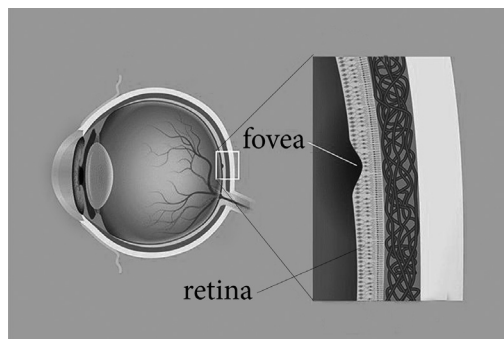
Dobosy Antal

A retina sárga foltja (macula fovea)



Amióta romlik a szemem, azóta sokat foglalkozom az emberi látással. Makuladegenerációm van, ami azt jelenti, hogy a szem ideghártyáján, retináján az éleslátást szolgáló sárga folt (macula fovea) megbetegszik, ödémák keletkeznek, és átlátszatlanná válik, majd elhegesedik, és a heges rész teljesen kiesik a látásból. A sárga folt egy nagyon kicsi terület, a szemnek nagyjából 1,5 milliméter átmérőjű területe, viszont ezen a területen rendkívül sűrűn helyezkednek el a fényt és a színt érzékelő csapok. Bár a sárga folt a szem retinájának csak egy nagyon kicsi részét foglalja el, a jelentősége mégis óriási!

Ezen a kis területen sokszorosan élesebben lát az ember, mint a retinának a többi részén; modern kifejezéssel élve, a kép felbontása sokszorosan nagyobb. Ez a terület romlik el a makuladegeneráció folytán, ami egy nagyon gyakori időskori szembetegség, és azt okozza,



hogy az idős emberek éleslátása megromlik, ami főleg az olvasás területén okoz nehézséget. De természetesen az élet más területein is jelentősen korlátozza a finom munkák elvégzését.

Amikor nekem ez a betegség megjelent a szememben, akkor jöttem rá arra, hogy az élet legkülönbözőbb területeire van hatása annak, hogy a szemnek ezen a kis részén nem látok. Nem csak az olvasásban jelent ez kiesést, hanem sok más tevékenységben is. Így finom munká-

kat, például felvarrni egy leszakadt gombot, vagy megvarrni egy elszakadt ruhát, kiválogatni egy tál lencséből a szemetet, becsavarni egy csavart a hiányzó helyére, ezzel a látással már nagyon nehezen lehetséges. De sok más finom munkát sem lehet így végezni. Elgondolkoztam azon, hogy ennek a kicsi területnek a retinán milyen szerepe volt az emberiség kultúrájának kialakulásában, az ember tudati fejlődésében és mi a szerepe a mai ember életében.

A vizuális kultúra megjelenése, ami ma már az emberi kultúra jelentős részét képezi, gyakorlatilag ettől a meglehetősen apró, 2 négyzetmilliméter területű sárga folton múlik. Az őskorban még az ősi emberi közösségekben, legalábbis úgy tudjuk, hogy akkoriban az emberi kultúra, az ismeretek és az ismeretek átadása főleg a beszéden, a hallási- és az emlékezőképességen alapult. Ami azt jelentette, hogy az információt, a tudást, a beszéd által közvetítették, adták át az emberek egymásnak. A másik ember, vagy az emberek a memóriájukkal, az agyi memóriájukkal raktározták el ezt a tudást és adták át ugyancsak a beszéd által az utódaiknak. Az emberi kultúra és tudás akkoriban elsősorban a beszéden alapult és élő emberek voltak szükségesek ennek a kultúrának és tudásnak a fenntartásához.

Egyszer csak valamikor az emberi történelem folyamán föltaláltuk az írást. Az írás nagyon érdekes dolog. Bár igen ősi módszer a kép, a képírás, a lerajzolás és az ábrázolás volt az írásnak az elődje. Ez azt jelenti, hogy nem hanganyaggal, hanem vizuálisan, karcolással, vésettől vagy rajzzal jelöltek egy bizonyos, a valóságban is létező tárgyat, jelenséget vagy helyzetet. Az írás feltalálásakor a jelnek az anyagi hordozója változott meg. Addig az élő emberi hang felelt meg jelnek. Most viszont olyan tárggyal, az embertől független, nem élő dologgal jelöltek fogalmakat, szavakat, jelenségeket, amit a szemével érzékel az ember.

Nyilván voltak az írás feltalálását megelőzően is vizuális kommunikációs módszerek például gesztusalapú jelzések, vagy a mozgáson és a táncon alapuló közlések, amelyekhez a beszédhez hasonlóan élő emberek voltak szükségesek (ezekről most nem kívánok részletesebben beszélni). De az írás nagyon másképp működik. Az írás tartós anyagra készül, az információ megőrzéséhez és átadásához nem szükséges élő ember. Csak az elkészítéséhez és a felhasználásához. Az írás akkor alakult ki a tudás beszéd általi átadásának helyettesítésére, amikor tényleg fontos tartalmakat, amit addig



memóriában raktározott el az ember, sikerült lerögzíteni valamely anyagi hordozóra, akár papiruszra, kőre, agyagba, tehát valamilyen tartós fizikai anyagra, és ami tényleg tartalmazta a teljes nyelvi kifejezést. Amikor tulajdonképpen a beszédet sikerült teljes egészében rögzíteni, az írás egy az egyben megfelelt a beszédnek. A kimondott szavaknak megfelelték bizonyos jelcsoportok vagy jelek, és így a mondatoknak megfelelték a szavak jelcsoportjai, és a mondatokból összeállt az elbeszélés és a bonyolultabb tartalom. Egy-egy történet vagy tudásanyag megfelel egy vagy néhány könyvoldalnak, így egy többszáz oldalas tartalmazó könyv hatalmas ismeretanyagot képes tartalmazni.

Az írásnak a legfontosabb tulajdonsága, hogy nem kell megjegyezni, azaz helyettesíti az emberi memóriát. Valamikor később, nemcsak az az ember, aki leírta, hanem bárki más, aki megtanulja a jelek olvasását, el tudja olvasni, és

nemcsak abban az időpontban, amikor az írás rákerül a hordozóra, hanem akár évtizedekkel, évszázadokkal később is. Fontos, hogy az írás képes volt az emberi generációkat áthidalni, információt, tudást képes volt lerögzíteni, és az utókor számára is elérhetővé tenni, és akár több generációval későbbi utókorra is hagyományozni. Az írásnak ez a szerepe nagyon fontos.

Az, hogy az írás képes volt erre, azt jelenti, hogy az írás időben egy távolhatású, messze ható információ közvetítés, míg az emberi beszéd élő, és a memórián keresztül is csak egy generáción belül képes információ átadásra. Élő emberek voltak szükségesek ahhoz, hogy azt a tudást közvetítsék. Azt folyamatosan meg kellett újítani, életben kellett tartani generációról generációra. Az írásnak már egészen más a természete. Ha megnézzük, hogy az írás milyen kapcsolatban van a látással, akkor azt vesszük észre, hogy az írás elemei, a jelek és a betűk, nagyon picinyek. Már az ókorban is néhány milliméteres viszonylag kicsi írásjeleket használtak. Elmondható, hogy legfeljebb néhány centiméteresek voltak a betűk. Az írás tehát meglehetősen parányi. Ez azt jelenti, hogy az íráshoz szükséges az, hogy a szem retinája, azon belül a sárga folt, képes legyen ezt az írást élesen látni és felismerni.

Most, hogy a szemem kevésbé jó, kiderült számomra, hogy ha kiesik ez a sárga folt, akkor ugyanaz az írás, amit eddig ragyogóan képes voltam olvasni, most már nem értelmezhető, nem áll össze éles képpé. Ha érzékeltetni szeretném, hogy ez a sárga folt milyen kis területet lát élesen, vizsgáljuk meg, hogy egy könyvoldalban egy hosszabb magyar szót, például a „hegyekben” szót, hogyan látja a szem. Már ezt a szót sem képes teljes egészében, a szó elejétől végéig

hegyekben

élesen látni. Nagyjából két részre bontódik, az elejére meg a második részére. Így tudja csak élesen látni. Viszont amikor olvasunk, akkor a szem gyors és finom mozgással végigpásztazza, előbb az elejére, majd a végére fókuszál, aztán összerakja a szó éles képét – úgy szoktuk mondani – az agyban. Tehát az olvasás, mint fiziológiai folyamat, nagyon bonyolult tevékenység.

Hiszen például, ha egy könyvoldalt olvasunk, az az érzésünk, mintha az egész oldalt élesen látnánk, mintha az egész sor éles lenne, és több szó is éles, ahogy pásztázzuk a sorokat. Mindig élesnek tűnik a látvány. Holott ez rengeteg apró kis szemmozgásból áll, és abból, hogy a szórészeket a látás folyamatában az agyi működés szavakká állítja össze, a szavakat pedig természetesen egymástól elválasztva értelmezi, fogalmakat rak hozzá, és így egy egész mondatot, vagy mondanivalót képes értelmezni.



Abban az esetben, ha az ősi korban az embernek nem lett volna ilyen sárga foltja, akkor az egész írás nem jöhetett volna létre, nem lett volna feltalálva. Az ember periférikus látása, ami szintén ragyogó, nagyon jól működik, de ilyen kicsi alakzatokat nem képes felbontani, értelmezni. Végig lehetne gondolni, hogy ha



nem lenne sárga foltja a retinán az embernek, akkor nagyjából tíz centiméteres betűkkel kellene leírnunk valamit, ami azért nagyon sok nehézséggel jár, ha a mondanivalónk egy kicsit

is hosszabb. Hiszen már egy nem túl hosszú szót is nagyjából méteres hosszon lehetne csak leírni. Könnyen belátható, hogy így nem lehetett volna a régi korokban komoly tudást lerögzíteni, regényeket és könyveket előállítani. Biztos, hogy nem alakulhatott volna ki ez a ma is használt írás, és ezzel kapcsolatban az íráshoz kötődő kultúra sem.

Az emberi látás ilyen rendkívüli pontossága tette lehetővé, hogy finoman megmunkált eszközöket lehessen készíteni, a hidegtől megóvó ruházatot lehessen varrni, és sok más az emberi faj fennmaradását szolgáló tárgy készülhessen. Ha a mai kultúrát nézzük, akkor a vizuális kultúra csak úgy lehetséges, hogy igen kis részleteket is fel képes ismerni az ember. Nézzük csak a közlekedés témáját! Autóvezetés esetén a közlekedést szabályozó információs médiák nagyon finom látást szükségelnek, hiszen a nagy sebes-



ség miatt már nagy távolságból felismerhető jelzések kelljenek. De egy finommechanikai szerkezet elkészítése is nagyon jó látást igényel. Már az ókorban is létező mérőeszközök is finom látást igényeltek. Az ábrázolás és a képzőművészet is ezen a finom látáson alapulnak. Szövetek készítése, a szövés nagyon fontos volt már az ókorban is.

Az írás feltalálásának egyébként még azon túlmenően, hogy információt, tudást közvetít, más szerepe is van. Az írás a világ megismerésének egyik fontos eszköze, a tudományos megismerés alapja. A tudományos megismerés a kultúra egyik fontos aspektusa: a törvényszerűségek és összefüggések precíz megfogalmazása lehetővé tette a jelenségek megtervezését és a változások megjósolását, kiszámítását. A tudományok alapja az írás- és olvasástudás, ki egészítve a tények és jelenségek leírásával. 

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.





Elkészültek Uszón az elvonuló kunyhók.