

Zen tükrök



25. szám
2026. tavasz

*Légzésfigyelés
zen meditációban*

Lángokban áll a világ

*A zen buddhizmus
kóan praxisa*

„Sokk”uhacsi

*Retorika és antiretorika
integrációja a nyugati
zen dharmabeszédben*

*A sülák az élet
fenntartását szolgálják*

Az elektronról



Kenéz László Dharma tanító

Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés

Zen tükör

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

25. szám

2026. tavasz

DOI 10.56328/ZenTukor.25
Megjelenik alkalmanként

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

Főszerkesztő:
Dobosy Antal

Szerkesztőbizottság:
Kenéz László
Némethy András
Szeremley Anett
Szeremley Levente



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

A nyomdai előkészítést
Dobosy Antal végezte

A lap a PRINTPIX NYOMDÁBAN
készült (www.printpix.hu)
Felelős vezető: Szakáll Tamás

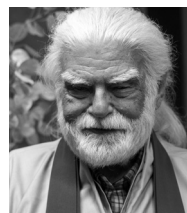
DOI 10.56328/ZenTukor
ISSN 1218-0726



通玄峰頂人是人間
道眼望物滿目青山
蘇松高士作

Dobosy Antal

Az együttérzésről



A buddhizmus három értéket tart kiemelten fontosnak: a Megvilágosodást, a Tant és a Közösséget. Mi, emberek, társadalomban élünk, különböző közösségekhez tartozunk. A legkisebb közösség általában a család, nagyobbak az iskola, a munkahely, a baráti kör, a szellemi kör vagy az érdeklődési körünkhöz tartozó emberek köre. Életünk során először a családi közösség hat ránk és alakít minket, de ahogy növekszünk, és fejlődik a gondolkodásunk, valamint gazdagodik érzelmi intelligenciánk, úgy találkozunk egyre több közösséggel, amelyek szintén hatnak ránk és alakítanak. Ez a társas kapcsolatainkat megalapozó készségek megtanulásának időszaka, ekkor szocializálódunk. Nagyon fontos tudatosítani azt, hogy az emberi közösségek, a legkisebbtől a legnagyobbig, nagyon különböző képességű és nagyon változatos adottságokkal rendelkező emberekből állnak. A szocializációs folyamatban tanuljuk meg, hogyan viszonyuljunk ember-társainkhoz, és hogyan illeszkedjünk be azokba a közösségekbe, amelyekbe tartozunk. Itt tanuljuk meg azt is, hogy ez a beilleszkedés lehetőleg kevés konfliktussal járjon, ne kelljen feladnunk saját egyéniségünket, és tudjunk alkalmazkodni másokhoz. Ha olyan környezetben nevelkedünk, ahol nem találkozunk hozzánk képest nagyon más emberekkel is, akkor szociális képességeink szegényesebbek lesznek, mi leszünk kevesebbek, a társas léttel kapcsolatos képességeinkből hiányozni fog néhány. Ezért fontos, hogy megbecsüljük a közösségek által nyújtott szociális tanulási lehetőségeket. Fontos, hogy értéknek tekintsük azt, hogy nem vagyunk egyformák, és a képességbeli különbségek inspiráljanak a társas életünkhöz tartozó képességek fejlesztésére. Az egyik ilyen szociális képesség az együttérzés, a *karuná*. Mi ezt tartjuk a közösségi létre vonatkozó legfontosabb erénynek. E képesség hiányában tulajdonképpen a szellemi előrehaladás sem lehetséges, de ez adja az alapot ahhoz is, hogy tudjunk együtt gondolkodni, együttműködni másokkal és együtt cselekedni is. Együttérzés alatt nemcsak azt értjük, hogy át tudjuk érezni mások helyzetét, érzéseit, legyen az bánat vagy öröm, hanem azt is, hogy mindez cselekvésre is készítet. Ha valaki bajban van, akkor igyekszünk segíteni neki. Ha nincs, akkor igyekszünk nem bajt okozni neki. Ha valakiből hiányzik egy képesség, akkor a saját képességeinkkel igyekszünk kiegészíteni az övét. Az együttérzés, a *karuná* teszi lehetővé, hogy bárkitől képesek legyünk tanulni abban, amiben ő jobb képességekkel rendelkezik, mint mi, függetlenül attól, hogy más területen gyengébb képességekkel rendelkezik.

Tartalom

	<i>Bevezető</i>	39	<i>Kenéz László</i> • Retorika és antiretorika integrációja a nyugati zen dharmabeszédben
Az együttérzésről • <i>Dobosy Antal</i>	1	22	<i>Ormándlaki Balázs</i> • Lángokban áll a világ – Szokásaink a kapitalizmus szolgálatában
	<i>Művészet</i>		<i>Dharma-beszéd</i>
„Sokk”uhacsi – nyugati tanítvány, keleti hangszer • <i>Majer Szilvia</i>	27	7	<i>Dobosy Antal</i> • A sílák az élet fenntartását szolgálják
A kéz tudása • <i>Szabó Orsolya</i>	47	30	<i>Dobosy Antal</i> • Légzésfigyelés zen meditációban
Zen festészet • <i>Szeremley Anett</i>	38		<i>Esszé</i>
	<i>Tanulmány</i>	48	<i>Dobosy Antal</i> • Az elektronról
Az ötödik posztulátum – A paralellák problémája és a modern buddhizmus		50	<i>Halápi János</i> • Vallásokon túli élet
• <i>Dobosy Antal</i>	16	13	<i>Kenéz László</i> • Mese a három találatról
A zen buddhizmus kóan praxisa		10	<i>Monzport Kriszta</i> • Kör, kör, ki játszik?
1. Az ezoterikus gyakorlás • <i>Kenéz László</i>	2		

Kenéz László

A zen buddhizmus kóan praxisa 1.



Az ezoterikus gyakorlás

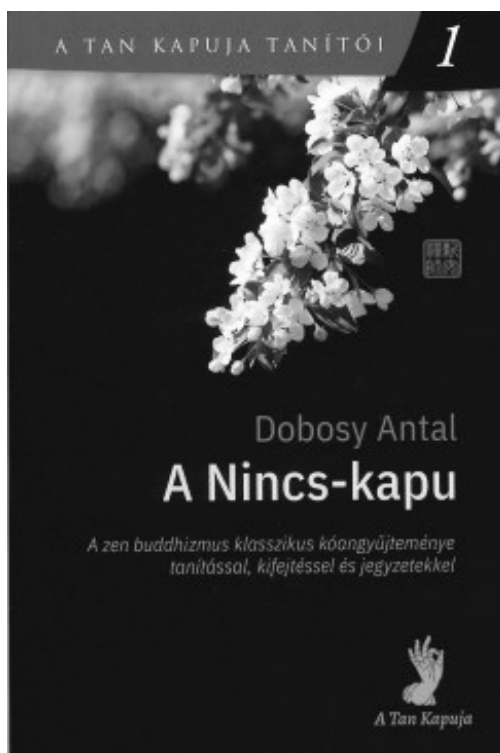
Az alábbi tanulmány bevezetést nyújt a zen buddhizmus ezoterikus (kolostori), illetve exoterikus (világi) kóan praxisának módszertanába¹. Vállalkozásunk motorja az a sajátos kérdés, amelyet egy nyugati világi zen gyakorló fogalmaz meg, ha reflektál helyzetére: miként gyakorolható a hagyományosan kolostori vallás-gyakorlatként kibontakozó zen a mai világban, jelenlegi életünk kontextusaiban?

A probléma világos: a kolostori életmódra kialakított és annak keretei között működtethető ezoterikus módszerek egy az egyben átültetése kivitelezhetetlen, hiszen a laikus világra nem erőltethető rá a kolostorok zárt rendben működő rigorózus rendszere.

Nem lenne meglepő tehát, ha a „miként” kérdésére a válasz egyszerűen az lenne, hogy „sehogy”, mint ahogy az sem kelt csodálkozást, hogy az elkötelezett nyugati közösségek úgy oldották fel praktikusán ezt a problémát, hogy a hagyományos forma mintájára egyszerűen saját kolostort alapítottak, ahol lényegi vonásait tekintve ugyanazt a gyakorlatot követik, mint a mintául szolgáló eredeti intézmények.

Amennyiben azonban tágabb kontextusban szemléljük a kérdést, felcsillan a remény, hogy pozitív választ is adhatunk. Annál is inkább fontos ez, mivel a zen, illetve, a buddhizmus nyugati meggyökeresedése és tovább terjedése talán éppen attól függ, hogy képes-e integrálódni abba a világba, amely ma nyugaton körülveszi. A buddhizmus már igen régóta nem abban az országban virágzik, ahol megszületett, hanem

gyökeresen új formákat és attitűdöket kialakítva hozzáidomult azokhoz a lokális kultúrákhoz, amelyekbe mára már teljesen beágyazódott. Ez természetesen igen hosszú és olykor rendkívül problematikus folyamat volt, de az a remény, hogy ez nyugaton is megtörténhet majd, generációról generációra apránként alakítva a buddhizmus formáin, nem alaptalan. Ennél azonban merészebbet is gondolhatunk. Még



1 A tanulmány elolvasása előtt mindenképpen javasolt a legismertebb kóan-gyűjtemény, a Nincs-kapu (Mumonkan) lapjainak forgatása, vagyis a kóanokkal való első, ideálisan ismeret- és előítéletmentes találkozás. E gyűjtemény több kiadásban is megjelent magyarul, legutóbb: Dobosy Antal: *A Nincs-kapu. A zen buddhizmus klasszikus kóangyűjteménye tanítással, kifejtéssel és jegyzetekkel*. Budapest, A Tan Kapuja, 2021

ha elvi akadálynak tűnik is a kolostori praxis kiemelése eredeti kontextusából, a módszerek részleges vagy akár teljes *tudatos praxeológiai átalakítása, újragondolása és megújítása* semmiképpen nem indokolatlan és értelmetlen vállalkozás. Annál is inkább, mert ez a módszertani

átalakulás keleten már évszázadokkal ezelőtt megkezdődött. Olyan *exoterikus módszerek* is a hagyományos buddhista kánon részévé váltak, amelyek kolostorban és világi kontextusban egyaránt alkalmazhatóak, sőt, a huszadik század második felében *Szung Szán* zen mester tevékenysége révén önálló, intézményesült alakot is öltött egy kolostoron kívüli, ám elkötelezett gyakorlók számára kialakított praxis, miként hamarosan látjuk majd mindezt a tanulmány második részében. De még tovább lépve, saját házunk táján is immár évtizedekben mérhető múltra tekinthet vissza az a módszertani innováció, amely *Dobosy Antal* nevéhez köthető, s amelyet nem pusztán elméleti reflexiók formáltak, hanem rengeteg tapasztalat is csiszolt; e módszert és ennek hagyományos mintákat is integráló kiterjesztéseit a harmadik részben ismertetjük. Első lépésként azonban visszatérünk az eredethez és a kóan gyakorlás ezoterikus, kolostori formájával foglalkozunk.



A buddhizmus a maga történelmi lehetőségeiben különféle irányzatokra bomolva bontakozott ki, amely irányzatok avagy iskolák között jelentős formális praxeológiai különbségek fedezhetők fel. Ugyanez érvényes a zen buddhizmusra is. A legelemibb és egyúttal a legismertebb ilyen különbség a két, nyugaton is széles körben elterjedt kínai eredetű japán *rinzai* és a *szótó* iskolák praxisában a *kóanok* használata, illetve ennek mikéntje. A kóanok a szótó irányzat vallásgyakorlatában is felbukkannak, de jelentőségük gyakorlatilag eltörpül ama szerep mellett, amelyet a rinzai iskolákban betöltenek. Míg a szótó zen praxisának alapvonása a „csak ülés” (sikantaza), vagyis az ülő meditáció gyakorlásának primátusa, s a kóanok csak szertartási funkciókat töltenek be, addig a rinzai iskola nagy hangsúlyt fektet a hagyományos kóanokkal való szellemi munkára és gyakorlásra.

A kóanok olyan rövid szövegek, amelyek valamilyen történet, párbeszédet, vitát, eseményt, igen gyakran megvilágosodás eseményt jelenítenek meg és kommentálnak. Hagyományosan gyűjteményekbe rendezve olvashatók. Legfőbb jellegzetességük, hogy első olvasásra egyáltalán nem világos mondanivalójuk, sőt zavarba ejtő

jellegük, értelmetlennek tűnő karakterük többszöri olvasásra is megmarad. Ráadásul maguk a szövegek arról sem árulnak el semmit, hogy miként alkalmazhatóak buddhista gyakorlatként, s ez még inkább fokozza rejtélyességüket.

A *kolostori zen kóan módszere* két alapvető részre bontható, *ezoterikus* és *exoterikus* metódusokra. Az előbbi jellegénél fogva csakis kolostori körülmények között alkalmazható, azonban az exoterikus módszereket ugyan a rinzai kolostorok falain belül is gyakorolták és gyakorolják, de jellegüknél fogva világi gyakorlásra is alkalmasak, mivel ezek a kóan módszerek nem követelnek kolostori életmódot; ilyenek például a kóanokhoz kapcsolódó zen művészeti gyakorlási formák.

Előzetesen meghatározva, az ezoterikus módszer, elég nehezen emészthető módon, a kóan jelentését teljes egészében negligálja, ahogy gondolati tartalmától, szimbolikus utalásaitól, történeti értelmezési keretétől is eltekint, az exoterikus kóan praxis jellegzetessége pedig az, ugyancsak furcsállást keltve, hogy a kóan szövegéből kiemelt nyelvi elemekhez, értelmi struktúrákhoz, kognitív tartalmakhoz kapcsolódik, vagyis nem egészében használja a kóant, hanem dekonstruálja azt.

Az ezoterikus kóan-módszer rendkívül durva, intruzív, a gyakorló megtörésére, annak meglévő gondolkodás- és cselekvésmódjának megroppantására törekszik, mindezt oly módon, hogy a gyakorló egyáltalán nincs tisztában azzal, hogy mi, hogyan és miért történik vele. E módszer révén a gyakorló végletes „szülési fájdalom” közepette szüli meg új önmagát, azt a valakit, akinek identitását már nem korábbi individualitása, élettörténete, tulajdonságai határozzák meg, hanem akit minden ízében már szerzetesi elhivatottsága és feladata hat át.

Nem véletlen e módszer párhuzama az individualitás felszámolásának laktanyai módszereivel. A laktanyába érkező újoncok egész gondolkodás- és cselekvésmódja a civil életben gyökerezik, ahol az egyes cselekedetek háttérben különféle hajlamok, tapasztalatok, örökölt és tanult motívumok és érdekek húzódnak meg. A kiképzés célja az, hogy ezt a rendszert teljes egészében háttérbe szorítsa és helyette egy olyan személyiséget alakítson ki, amely

cselekvésében minden vonatkozásban kommandírozható, vagyis külső, megszabott célok eléréseért mozgósítható. Hogy ennek kialakítására nem elegendők a szép szavak, azt bárki igazolhatja, aki megtapasztalta a katonaságot: az újoncot megtörik, egyéniségét uniformizálják olyan módszerrel, ami csak adódik, hatalmi szóval, adott esetben erőszakkal.

A kolostori praxis értelme egészen más, hiszen nem világi érdekek elérése miatt szükséges a gyakorló világi személyiségének lebontása; a szerzetesség magasrendű szellemi célok elérését tűzi maga elé. Abban a tekintetben azonban, hogy egy szerzetesközösség mennyire kesztyűs kézzel bánik gyakorlóival a zen buddhizmus formális kóan módszere közelebb áll a laktanyákhoz, mint a szelídebb módszerekre, s fő-



ként az időre, a hosszan tartó gyakorlás hatására alapozó vallásos intézményekhez.

A kóanok az ezoterikus praxis keretében hagyományosan arra szolgálnak, hogy a nyelvileg érthetőnek mutatkozó, ám egészében mégis érthetetlen szövegek esetén *önkéntelenül működtetett problémamegoldó elmeműködést*, az öntudatlanul elsajátított, reflektálatlan szöveg-

értelmezést szétrombolják s ezzel a gyakorló elmeműködését egy új, teljesen másféle működésmódba kényszerítsék. Képletesen szólva, a kóan gyakorlás úgy szorítja sarokba a gyakorlót, hogy az addig nem szabadul, míg meg nem halad minden, addig általa tudatosan vagy önkéntelenül működtetett problémamegoldó eljárást és fel nem fedez egy addig láthatatlan képességet, vagyis rá nem lel a kibúvóra a számára adott helyzetből.

Egy távoli, disztópikus irodalmi analógiát is említve: Orwell 1984 című regényének főhőse akkor és csak akkor szabadul meg a 101-es szoba rettenetéből, amikor megtalálja azt az egyetlen kulcsot, ami megmentheti életét. Bár életben marad, de önmagát elveszíti és immáron nem egyszerűen engedelmes polgárrá, de a rendszer igaz hívójává válik, aki szíve mélyéből szereti a Nagy Testvért, nemcsak imitálja ezt túlélése reményében.

A laktanyai gyakorlat és az orwelli motívum is jól láthatóan világi, hatalmi célok elérése miatt alkalmazza az individualitás megtörését egy gyökeresen új, másoknak alávett személyiség világra segítése érdekében. Ezekkel szemben a kolostor hangsúlyozottan szellemi célok, egy magasrendű etika realizálása vagy még pregnansabban, más érző lények megsegítése érdekében teszi mindezt. Amíg az individuális személy cselekszik, addig cselekvési maximumát mindenkor deformálhatja az egyéni érdek, vagyis a cselekvő keze „maga felé hajolhat”, így e helyzet radikális megváltoztatása a személyiség gyökeres átalakításával, az individuális érdekszféra radikális felszámolásával érhető el.

A rinzai kolostori hagyományban e gyökeres személyiségváltozás kikényszerítésének sajátos módszere az ezoterikus kóan gyakorlás. Konkrét működtetésében ez egyéni gyakorlást és a mesternek való rendszeres beszámolót jelenti, vagyis a módszer szerves része az a találkozó, amelynek során a gyakorló tanúságot tesz előrehaladásáról szellemi vezetője előtt. A tanítvány ismétlődően, mindig bizonyos idő elteltével ad számot mesterének arról, mire jutott a neki gyakorlásra rendelt kóannal s ha a mester elégedetlen, a tanítványt további erőfeszítésre utasítja. Ahhoz, hogy a gyakorló ténylegesen sarokba szoruljon, el kell érnie lehetőségei határához, fel kell használnia

minden ötletét, teljesen ki kell merítse lehetőségeit, abszolúte tehetetlennek kell éreznie magát. A mester ezért folyamatos frusztrációba, majd teljes krízisbe taszítja, míg a gyakorló ténylegesen is elér saját határaihoz. Ehhez adott esetben évek kellene.

Másik fontos jegye az ezoterikus kóan gyakorlásnak az az ismert mondás, hogy a tanítványnak el kell érnie azt az állapotot, hogy már ne ő foglalkozzon a kóannal, hanem az foglalkozzon vele. Addig szükséges a kóant fejében forgatnia, meditációs tárgyként rögzítenie, vele kelnie, vele feküdnie, hogy az teljesen betöltse tudatát, bármilyen tevékenységet végezzen is. Érezhető, hogy egy ilyen tudati attitűd kialakása szintén nem rövid távú folyamat, hanem rendszeres, kitaró, hosszú távú, szintén akár évekig tartó, a kóant megoldani igyekvő erőfeszítés következménye².

A fent említett két világi analógia mellé e ponton még egy kínálkozik: a szenvedélybetegségből való hirtelen megszabadulás eseménye. Ha e hirtelen gyógyulás tipikusnak nem is mondható, annyira azonban mégis elterjedt, hogy felkeltse figyelmünket. Az esemény éppen az egész személyiséget érintő karaktere miatt leggyakrabban numinózus jellegű, vallásos köntösben érkezik el a már minden reményét veszített, teljesen megtört, a mélységből kiáltó szenvedőhöz és váltja meg egy csapásra őt, új, a szenvedélyt már nem ismerő személyiséget teremtve.

Fontos hangsúlyozni a fentiekre tekintettel, hogy a szenvedély esetén a beszámoló tanúsága szerint a megváltás a legmélyebb pont elérésével érhető el, s ugyanez áll a kóan gyakorlásra is: amíg a gyakorló megoldani, megfejtetni, megérteni törekszik a kóant, vagyis jelentése, gondolati tartalma felől közelíti meg, amíg olyan képességeit működteti, amelyek már eleve rendelkezésre állnak (hiszen mindannyian elsőként így közelítünk egy érthetetlen szöveghez), addig még nem érkezett el lehetőségei határaihoz. Minden kapunak be kell zárulnia, hogy a „Nincs-kapu” megnyíljon, és az ezoterikus rinjai kóan praxis célja éppen ez: elvágni

a keretek nyújtotta kiutakat, hogy a gyakorló *magukat a kereteket haladja meg*. Nem elegendő tehát elképzelní vagy éppen meditációban átélni a keretek meghaladását, ennek ténylegesen meg kell történnie, vagyis a tanítványnak a mester színe előtt tanúbizonyságot kell tennie arról szóval vagy tettel, hogy képes erre. Ez az áttörés tehát nem valamilyen különleges mentális esemény, meditációban elért megvilágosodás-élmény, nem belső megértés vagy aha-élmény, hanem *verbális vagy non-verbális tettekrekésztség, amely a cselekvés gyökeresen új formáját valósítja meg*.

Ugyancsak fontos kiemelni, hogy a cselekvés ezen új formája nem követ és nem is teremt szabályokat. Nem lehetséges előre megmondani tehát, hogy miként fog megnyilvánulni, ahogy a konkrét cselekvés sem ismételtető meg más szituációban, nem vihető át máskorra, máshová. A kérdést a korsó felrúgásával megválaszoló szerzetes³ cselekedete spontán és egyszeri. Nem tervezett és nem begyakorolt, de nem is utánozható, mert az ismétlésben lényege sérül.

E sajátosság megvilágítására egy újabb távoli analógiát mozgósíthatunk: a szellemesség jól ismert jelenségét. Nincs szabály arra, hogy miként mondhatunk, tehetünk olyasvalamit, ami azután az adott szituációban nevetést kelt, mint ahogy a *bonmot* például szintén nem vihető át más helyzetbe, nem hasznosítható újra, mint a vicc. Az ezoterikus kóan praxis során az áttörést elérő gyakorló spontán tettében egy olyan képesség nyilvánul meg, amely lehetővé teszi számára, hogy a világban ne általános szabályok, szokások, sejtések határozzák meg tettei maximumát, hanem *az adott szituáció az általánosságban feloldhatatlan egyedisége*; csakúgy, miként a szellemesség esetén is, igaz, ott teljesen más kontextusban. Hogy mindez miért nem a végletes önkény világa az áttörést elért szerzetes esetén, annak alapvető biztosítéka az, hogy ilyen cselekvésre csakis az individuális vonások lebontása révén válik csak alkalmassá a gyakorló⁴.

3 vö. *Nincs-kapu*, 40. Egy vizes kancsó felborul

4 Hogy pozitíve miként lehet a dharma megvalósítása az ilyen típusú cselekedet, az filozófiai kérdésként további kifejtést kíván, ám ez túlmutat jelenlegi módszertani kereteinken.

2 vö. D. T. Suzuki: „Régi emlékek” In: *A zen mezején*. Budapest, Terebess Ázia E-Tár, 2003

A praxis hosszú távú jellegét jelzi az a tény is, hogy még az áttörés eseménye sem jelenti az út végét; a gyakorlóra további kemény munka vár. A spontán kiszabadulás a kutyaszorítóból ugyanis többnyire csak időleges, esetleg a megemelkedett adrenalinszint változásával elmúló képesség tanúságtétele, amelynek jelentősége inkább abban áll, hogy a gyakorló megtapasztalja a lehetőségét annak, hogy ráébredjen arra, *képes másként is cselekedni*. A zen hosszú távú praxisában maradandó készségek kialakítása a cél, ez pedig nem függhet felfokozott állapotoktól.


Mindez azt jelenti, hogy nem valamely teljesítmény elérése a döntő, hiszen ez nem eredményez, vagy enyhébben, nem feltétlenül eredményez gyökeres személyiségváltozást. Gondoljunk a nagy sikert elért művészekre, sportolókra, politikusokra, akiknek élete később összeomlott, hiába is haladták meg a kezeket a maguk sajátos területén. Másrészt, a kolostorokon kívüli életből is ismert a spontán szabadulás-esemény, bár nem illeszhető minden további nélkül a hétköznapiakba, nem feltétlenül oly mértékű, hogy önmagában radikális személyiségváltozást (*metanoia*) eredményezne. Átéltje így többnyire nem is tudja megragadni az eseményben rejlő további lehetőségeket, hanem örül, hogy kibújt a szorítóból, hogy hirtelen ötlete vagy cselekvése kimenekítette abból, vagyis, hogy „megúsza”.

Az ezoterikus kóan gyakorlás azonban nem áll meg a szabadulás eseményénél, hanem tovább vezet a gyakorlót. Az az általánosan elterjedt kép, amely szerint a *kensó* eseményével vége is az útnak, félrevezető, s ez részben a kóanok történeteinek hatása is lehet, amelyek, miként a *happy end*del végződő filmek, a megvilágosodás utáni időről nem mondanak semmit, legfeljebb egy-egy utalás történik arra, hogy a gyakorlásnak korántsem vet véget egy ilyen esemény⁵. A kóan praxis lényegi célja tehát nem merül ki egyetlen eseményben, mert az nem az egyszeri áttörés, a *kensó*, hanem a *satori* elérése, vagyis a megváltozott személyiség állandó cselekvési habitusának stabilizálása.

5 *Nincs-kapu*, 19. „Bár megvilágosodott, Dzsósúnak még is további harminc évig kellett kutatnia [...] a kérdést, míg végül tökéletesen megértette.” (Dobosy Antal fordítása)

Azt az elképzelést, hogy a szellemi áttörés eseményével véget ér a gyakorlás tovább erősíthette az a széles körben elterjedt fogalom, amely a zen lényegének a „hirtelen megvilágosodást” jelöli meg. A *Hatodik pátriárka* története, amely *Platform-szútraként az északi és a déli zen háborúskodásának kiváltó okát*, a csan egyházszakadásának háttérét jeleníti meg Huineng önéletrajzáként, a hirtelen módszer győzelmét, a fokozatos módszerek háttérbe szorulását sejteti⁶. Ugyanakkor az ezoterikus módszerek jó része, illetve – a következő részben tárgyalásra kerülő – exoterikus módszerek mindegyike épphogy lassú, kitartó tudatművelést, mindezek előtt *meditációt* szorgalmaz, nem pedig hirtelen átfordítást céloz.

Ez az ellentmondás ugyanakkor feloldható, ha a hirtelen és a fokozatos módszert egymást kiegészítő metódusnak tekintjük: az előbbi elvezet a *kensó*hoz, vagyis a megvilágosodás *előtt* alkalmazható, míg a *satori* fokozatos módszerek alkalmazását követeli meg, vagyis a megvilágosodás *után* töltheti be szerepét. „Hiába elmélsz, attól sose leszel Buddha!” – mondja Nanjüe Huaj-zsang / Nangaku Edzsó, ahogy tükör sem lesz a cserépből, hiába is csiszoljuk⁷, ám másfelől, a Buddha természetre való ráébredés mégoly intenzív tapasztalata sem varázsolja megtetté a bódhiszattva utat; ehhez lassú és fokozatos módszerek szükségesek.

A következő részben éppen ilyen lassú, fokozatos módszerekkel foglalkozunk a kóanok kapcsán, amelyek exoterikus módszerként már történeti értelemben is alkalmasnak mutatkoztak arra, hogy világi követők is gyakorolják. E metódusok a kolostorok zárt világából a laikus életbe szivároghatva abban is meggyökeresedhettek, ahogy alkalmasnak mutatkoznak arra is, hogy a mai nyugati zen gyakorlók számára módszerként szolgálhassanak. (*folyt. köv.*) 

6 A tudat természetének megtapasztalásán kívül [az Ötödik pátriárka] nem adott más tanítást. Nem beszélt nekem sem a meditációról, sem a megszabadulásról [mondja a Hatodik pátriárka]. A buddhizmusban nem lehet két út, csak egy.” Hui Neng önéletrajza. Ford. Szigeti György. In: Dobosy Antal: *A fehér selyemszál hossza*, Budapest, A Tan Kapuja, 2014, 31. o.

7 Terebess Gábor: *Folyik a híd. Csan buddhista anekdótákincs*. Budapest, Officina Nova, 1990/2016 (Elektronikus kiadás), 9. o.

Dobosy Antal

A sílák az élet fenntartását szolgálják



Az elmúlt hetekben a beszélgetéseink azt célozták, hogy végiggondoljuk azokat az elveket, melyek a buddhizmusban jelen vannak, illetve kellene, hogy jelen legyenek. Beszéltünk azokról a tanításokról, melyek a buddhizmus alapelveivel kapcsolatosak. Végigvettük az *anátman*, *anítja*, *súnjátá* kérdését, a múlt alkalommal pedig a Négy nemes igazsággal, tehát a *dukkhá*-val kapcsolatos kérdésekkel foglalkoztunk. Úgy gondolom, hogy most jó lenne eggyel tovább lépni és végiggondolni, hogy azokból az elvekből, meglátásokból, melyekről eddig szó volt, hogyan következik az erkölcsi magatartás.¹

Nekem igényem van arra, hogy ha egy megértés, egy átlátás valamilyen témával kapcsolatban megtörténik, akkor az a gyakorlatban is érvényesüljön, életvitelünkben is megjelenjen. Fontos, hogy egy megértett téma ahhoz is adjon szempontokat, hogy hogyan kell élni, beszélni, cselekedni, gondolkodni, megismerni és vonatkoztatni az élet minden területére.

Néhány héttel ezelőtt már említettem, hogy az egyik nagyon fontos felismerés az étellel volt kapcsolatos. Arról beszéltem akkor, hogy a földi életnek mik a fontos jellegzetességei, mi is az élet. Tulajdonképpen úgy foglaltam össze, hogy a földi élet összefüggő. Minden élőlény függ a másiktól és ad és kap a többitől. Egyfelől az életünkhöz szükségünk van más élőlényekre, másfelől más élőlényeknek is szükségük van ránk. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy együtt tartjuk fenn az életet itt a Földön. Együtt az összes élőlényvel, beleértve természetesen az embert is, az érző lényeket is, de a növényvilágot is, a rovarokat is és az összes többi élő szervezetet, így a gombákat és a baktériumokat is.

A buddhizmus alap gondolatai igen sokszor negatív terminológiával vannak megfogalmazva, ezért sokszor nem adnak megfelelő tájékoz-

tatást arról, hogy mit csináljunk, csak azzal foglalkoznak, hogy mit ne csináljunk. Az *ahimszá* is azt mondja, hogy mit nem illik csinálni, és ezt is nagyon egyszerű fogalmazásban: „*ne ártunk, ne ölünk!*”. Véleményem szerint, ennél jóval tágabb szempontok is fontosak volnának egy erkölcsi hozzáállás megfogalmazásánál. Értene kéne azt is, hogy miért tartjuk be ezeket az erkölcsi követelményeket? Miért ne csináljunk valamit? Ha ebből a másik irányból közelítünk, akkor nem az a szempont, hogy mit ne, hiszen ezt sokszor igen nehéz betartani. Sőt, azt, hogy az ember ne ártson bizonyos lényeknek, gyakorlatilag lehetetlen betartani. Ha megeszünk egy répát, akkor a répának olyannyira ártok, hogy az életét veszem el. Nem lehet abszolút módon megtartani ezt a *sílat*, ezért másképp kell közelíteni a kérdést! Ha elfogadjuk, hogy az élet a fontos, az egyéni élet, a közösségi lét, a társadalom, és más élőlények is ugyanolyan fontosak, beleértve a répát is, továbbá tudván, hogy az élet összefügg a Földön, akkor ebből a szempontból kell megnézni, hogy mi a teendő. Ezt a globális szempontot annak idején, a Buddha idejében még nem ismerték. Nem ismerték az élet fenntartásához szükséges összefüggéseket és az élő természet mélyebb törvényeit sem, amelyeket mi már ismerünk. Így az akkori felismerések egész más ismeretekre vonatkoztak. Az igyekezet annak idején is az volt, hogy megértsük a létünket, és abból fogalmazzuk meg, hogy ebben a világban mi a teendőnk. Akkor még igencsak más fogalmakkal sikerült csak ezt a célt megközelíteni. Ma már megkérdőjelezhetetlen, hogy milyen nagy mértékben összefüggő az élet itt a Földön, és ha ebbe a biológiai szisztémába egy kicsit belepiszkálunk vagy elrontjuk valahol, akkor előbb-utóbb megláthatjuk, hogy a beavatkozás milyen hatalmas hullámokat vet, és milyen óriási károkat okoz máshol. Ma már sokkal világosabban látjuk hatásunkat az élővilágra, ráadásul

¹ Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2023. szeptember 27-én, a Dharma-teremben.

cselekszünk is jócskán ilyen hatásúakat. Az emberiség nemigen vigyáz arra, hogy ez a globális élet ne sérüljön, jócskán károsítjuk a természetet, az élővilágot, és ezáltal saját létfeltételeinket is. Éppen ezért a pozitív és a cselekvő magatartást pártolom, azt, hogy az élet minden szinten fontos legyen, és ha tényleg fontosnak érezzük, akkor nyilvánvaló, hogy ezzel a hozzáállással fogjuk kezelni a körülöttünk lévő világot. Lehet, hogy ezen az erkölcsi alapon később olyan tevékenységek születnek, amelyek tényleg segítenek abban, hogy akár a globális problémákat is megoldjuk. Ezt az eredményt remélem az erkölcsi magatartásunktól, mert ha csupán lokálisan gondolkodunk az nem segít a globális problémák megoldásában. Hiszen éppen az, hogy eddig lokálisan gondolkoztunk, éppen ez eredményezte a mai helyzetet. Arra jutottam, hogy az önző, szülőkötő, csak a kis környezetünk szempontjait figyelembe vevő gondolkodással ezt a helyzetet nem lehet megoldani.

Ebből a felismerésből következnie kell annak, hogy a legfontosabb érték a Földön az, hogy legyen élet. Elsődleges dolog az életet szolgálni. Ebből már következik az, hogy az erkölcsi magatartások között a legelső és a legfontosabb szempont az élet tisztelete kell, hogy legyen. Igyekezünk az életet szolgálni, fenntartani, minden tevékenységünk azt kell, hogy szolgálja, hogy az élet itt a Földön fennmaradjon.

Amikor az életről beszélünk, tisztázni kell, hogy milyen életről van szó, mit értünk élet alatt. Természetes, hogy az egyéni élet, így a saját életünk fenntartása fontos és lényeges szempont. Nem feláldozni kell a saját életünket, hanem szolgálni az életet azzal is, hogy magunk is létezzünk, azzal, hogy ha mi is „élünk”. Ez a hozzáállás a fenntartásból, a második felismerésből is következik. Beszéltem arról, hogy az élet fenntartásához tevékenység, erőfeszítés szükséges, magától nem marad fenn, csak úgy önállóan nem létezik, kell hozzá tényleges befektetett energia, igyekezet és cselekvés. Az előbbi két felismerésből már következik – és ez a fontos most – két erkölcsi magatartás. A legfontosabb erkölcsi magatartás az az élet tisztelete, és a megtartására irányuló igyekezet. Hogy mit értünk élet alatt, azt bővíteni szükséges, kezdve az egyéni élettel, a kisebb életkö-

zösségeken keresztül, a család élete, egészen az emberiségig és tovább, nemcsak az érzőlényekre vonatkoztatva, hanem az egész bioszféráig. Egyénileg nem tudunk létezni akkor, ha nincs család, ha nincs társadalom, nincsenek más élőlények. Ebből a szempontból is összefügg az egész élővilág. Minden szinten fontos az élet megtartása, tisztelete. Ez az erkölcsi hozzáállás felel meg a hagyományos buddhista *ahimsza* erkölcsi elvnek.

Ez a szemlélet azt is magával hozza, hogy egy közösségi gondolkodás és lét is fontos. Hiszen együtt létezzünk, egyedül nem vagyunk életképesek. Tehát muszáj közösségileg is gondolkodni. Közösség alatt elsősorban emberi, szellemi közösségeket, társadalmat, de ugyanakkor a más élőlényekkel való közösséget is értem. Ezért hangsúlyozom a közösségi lét tiszteletben tartását. Együtt tudunk csak létezni, és sok mindent csak együtt tudunk csinálni. Az ember függ embertársaitól és más lényektől is, ezért a közösségi hozzáállásnak ott kell lennie a legfontosabb erkölcsi magatartások között. Ez az erkölcsi magatartás a hagyományos *asztéja* buddhista fogadalomnak felel meg.

A harmadik erkölcsi magatartás, amit megemlítek, az emberi léthez és a megismeréshez kapcsolódik. Ahhoz, hogy a saját egyéni vagy közösségi életünket megóvjuk, kezelni tudjuk, és ahhoz, hogy legyen valami elképzelésünk arról, hogy mit érdemes tenni, szükséges a megismerés. Tudatlanul nem lehet jó dolgokat csinálni. Értetni kell, hogy mi az, ami előre visz, ami abba az irányba visz, amerre haladni szeretnénk, és nemcsak vaktában csinálni valamit, aztán majd kiderül, hogy jó lesz vagy nem. Ehhez viszont nagyon komoly megismerési tevékenység szükséges. Tudatos megismerés, amikor igenis érteni akarom, át akarom látni a folyamatokat, mert azok alapján tudom megtervezni azt, hogy hogyan élek és hogyan biztosítom létünk alapjait a jövőben is. A megismerés tisztelete, fontossága tehát a harmadik erkölcsi magatartás, amit megemlítek. Ez a *brahmácsárja* buddhista fogadalomnak felel meg.

Hogy megtartsam azokat a kategóriákat, ami a buddhista hagyományban szokásos, a negyediknek az igazsággal kapcsolatos erkölcsi magatartást említem. Ezt a *szatja* erkölcsi


fogadalomként ismerjük. Az igazságban való lét alatt nem azt értem, hogy ne hazudjunk, hanem azt értem, hogy a megismerés által igaznak vélt eszmék, elvek szerint gondolkozunk, beszélünk, cselekedünk. Az igazságban való lét azt jelenti, hogy ne mondjunk ellent a már megértett, átlátott dolgoknak. Ne legyen ellentmondás az életünk és az elveink között, az elveimnek megfelelően élünk. Az, hogy az elveink mennyire helyesek, és az, hogy a dolgok tényleg úgy vannak-e, ahogyan gondoljuk, igen fontos kérdés, de ez a megismerés minőségétől függ, attól, hogy az ember mennyire igényes a megismerésben. Az, hogy hogyan élünk, az függ az erkölcsi hozzáállásunktól, ami függ az igaznak tartott elveinktől. Az igazság meglehetősen szubjektív, de akkor is. Az igazságban való lét a negyedik erkölcsi magatartás.

Az ötödik erkölcsi magatartás pedig, amit igen fontosnak tartok, a tudatra vonatkozó felismerésen alapul. Így azzal az eszközzel kapcsolatos, ami a helyes megismerést és az igazságban való létet biztosítani tudja. Rendkívül fontos, hogy a motivációnkat, a vágyainkat, az indulatainkat, az érzéseinket, a gondolkodásunkat és minden más tudatfolyamatainkat tisztán tartsuk. Röviden összefoglalva a tudatunkat tartsuk tisztán. Ötödiknek tehát a tiszta tudat fontosságát, elfogulatlanságát említem, az arra való törekvést, hogy a tudatunkat tárgyilagosnak tartsuk meg. Ez az erkölcsi magatartás a buddhista *szúrámatta* fogadalomnak felel meg.

Ebben az öt pontban foglalhatjuk össze mindazt, ami az eddigiekből következik. Tehát átlátom például a *súnjátá* felismerés kapcsán, hogy a tudat hozza létre azokat a minőségeket, a világot, ami körülöttünk van. Igazából a tudatunk az, ami meghatározza, hogy milyennek látjuk a világot és hogyan viszonyulunk hozzá. Ebből következik az, hogy nyilvánvaló, hogy a tudattal foglalkozni kell. A buddhizmusnak mindig is alap attitűdje volt a tudat megismerése, a tudatfolyamatok gondozása és az, hogy hogyan használjuk a tudatot. Így az igazságban való lét és a tudat tisztántartása is levezethető abból a felismerésből, hogy a tudatnak milyen szerepe van abban, hogy milyen világot hozunk létre. Ha ezt megértjük, akkor világos lesz, hogy a tudattal dolgozunk. A gyakorlás, az

erkölcsi hozzáállás akkor arra kell irányuljon, hogy a tudatunkat igyekezzünk tisztán tartani, elfogulatlannak megtartani.

Az eddigiekben tulajdonképpen végigvettem a *pancsasilát*, az öt erényt a szokásostól eltérő megközelítésben. Abból a szempontból tárgyaltam, hogy hogyan következnek azokból a felismerésekből, melyekről az elmúlt hetekben beszéltem. Nagyon fontosnak tartom, hogy pontosan értsük, hogy miért érdemes ezeket az erkölcsi követelményeket képviselni és betartani. Emberi létünk függ ettől.

Nekem soha nem volt érthető a hagyományos buddhizmus a maga nagyon leegyszerűsített kijelentéseivel, amilyen például az is, hogy „ne hazudj, ne mondj valótlant”! Miért ne? Csak azért, mert ez ki van mondva? Az életünkben gyakran előfordul olyan helyzet, amikor nem tudjuk betartani, mert például, mi van akkor, ha életet menthetek meg azzal, hogy hazudok. Vagy történetesen azzal, hogy nem mondom meg az igazságot, valakinek megmenthetem az életét. Én egészen más elvek szerint gondoltam felépíteni ezeket az erkölcsi törvényeket, azokból az elvekből igyekeztem levezetni, amiket az elmúlt hetekben tárgyaltunk, mert azokból következik, hogy adott esetben a hazugsággal is tehetek jót vagy előrevivőt, feltéve, hogy egy fontosabb eszmének kell megfelelni. Ha a felismerések oldaláról nézzük, akkor van egy sokkal globálisabb erkölcsi hozzáállás, ez az élet megóvása, és ezt fontosabb szolgáltni, mint egy szűkebb hatókörű értékrendet. Ez az értékrendi hierarchia helyre teszi az erkölcsi hozzáállást, hiszen, ha tudjuk, hogy miért érdemes igazat mondani vagy mi a következménye hazugságnak, akkor annak megfelelően cselekszünk. Sok minden más esetében is az értelem segít a cselekvésben, hisz az igazságban való lét az nemcsak a hazugságról szól, hanem ezer más dologról is. Az volna jó, ha azt néznénk, hogy például a tudat tisztán tartása mit jelent. Mi az, ami felé igyekezni kell, mi az, amit fontosnak kell tartani és mi az, amitől az ember el kell határolódjon, mi az, amit ne engedjünk be a tudatunkba, mert megakadályozza a tisztánlátásunkat, tárgyilagosságunkat, és ezáltal nem az életet szolgálja. Az élet, a közösség, a megismerés, az igazság és a tiszta tudat a buddhista erkölcsi magatartás alapja. 

Monzsport Kriszta

Kör, kör, ki játszik?



Az ember sokféleképpen játszik: labdával, babával, szavakkal, kártyával, a színpadon vagy éppen a hangszerén. A játék ősidőktől fogva jelen van az emberi közösségekben, mégis egyfajta misztikus köd borítja – nehéz pontosan meghatározni, mit is értünk alatta. Nem csupán azért, mert annyiféle formában jelenik meg, hanem mert minden megközelítésből más arcát mutatja. Kulturális jelenség? Tanulási eszköz? Feszültségvezetés? Örömforrás?

Grastyán Endre, a téma egyik hazai kutatója a következő meghatározást adja:

„A játék olyan élettevékenység, amelyet az élőlény éber állapotban végez úgy, hogy annak nincs alkalmazkodási haszna a lét- vagy fajfenntartás szempontjából.”

Majd rögtön hozzát teszi, hogy ez a meghatározás nem igazán kielégítő, és így fogalmaz:

„...ha sikerül a kutatásban elérnünk a játék megértéséhez, lehet, hogy az emberiség egy nagy ősprogramjához jutunk el, amelynek célja nem kisebb, mint az életben maradás.”

Micsoda? Életben maradás? Meghökkenítő állítás ez egy olyan világban, ahol mindent a hasznosság mércéjével mérünk és amelyben a játék társadalomban betöltött egykori szerepe és jelentősége szinte már teljesen feledésbe merült.

Ma a játékot nemhogy nem tartjuk életbevágóan fontosnak, hanem egyenesen komolytalannak, gyermekded szórakozásnak tekintjük. A felnőttek világában a játék csupán ritkán, pihenésként jöhet szóba, rosszabb esetben pót-cselekvésként. Vegyük például a focit. A profi játékosokat ma már úgy adják-veszik a klubok, mint a piacon a gyümölcsöt. A profi futball üzlet, az amatőr pedig testedzés. A játék önmagáért, pusztán a játék kedvéért korunkban gyanús és lenézett tevékenységnek számít. Ha nincs mögötte pénz, eredmény, mérhető haszon vagy presztízs, akkor értelmetlennek bélyegezzük.

Ez a nézőpont a játékot még azoktól is elveszi, akiknek a legfontosabb volna: a gyerekektől. Játékokat ugyan veszünk a gyerekeinknek,

azonban játszani már nem tanítjuk meg őket. Helyette azt a szemléletet adjuk át, hogy a játék – bár kellemes – valójában felesleges dolog, amelyre csak akkor kerülhet sor, ha a kötelességeinket már elvégeztük. Csak a „fontos dolgok” után következhet – ha marad rá idő. De ritkán marad, mert a mai rohanó világban már nemcsak a felnőtteknek, hanem a gyerekeknek is szinte végeláthatatlan kötelezettségekkel kell megbirkóznunk.

Anélkül, hogy megkísérelném meghatározni a játék fogalmát – ami egyelőre komoly kutatóknak sem sikerült – szeretnék rámutatni, hogy mennyire beszűkül ez a gondolkodás!

A játéknak természetes szerepe van – vagy legalábbis kellene, hogy legyen – a mindennapjainkban. Ébren töltött időnk jelentős részében nem közvetlen lét- és fajfenntartással foglalkozunk – ezeket az időszakokat nevezi Grastyán az idegrendszer „üresjáratainak”. Az éber idegrendszer számára a tétlenség kellemetlen állapot: nem tud tartósan „üresben” működni. Ezeket a belső szüneteket tölti ki az állat – és ha teheti, az ember is – játékkal. A játék így, bár nem közvetlenül hasznos, mégis létfontosságúvá válik: élhetőbbé teszi az életet, és lehetőséget ad arra, hogy energiaszintünket szabadon szabályozzuk. Ugyanakkor a játék örömet is



ad. A játékban önként vállalt kihívás elé állítjuk magunkat, és a nehézség leküzdése intenzív elégedettséggel jár. Minél nagyobb a kihívás, annál nagyobb a megoldás öröme.

A modern embernek – legalábbis a Föld civilizált felén – meglepően kevés energiát kell fordítania a pusztá túlélésre. Nem kell vadászni, menekülnünk, a napi túlélésért harcolni. Mégis hajszoltabb és feszültebb életet élünk, mint azok a társaink, akiknek ma is meg kell küzdeniük a mindennapi betevőért.

Ha megnézzük egy hagyományos társadalomban élő közösséget, azt látjuk, hogy munka közben énekelnek, együtt vannak, mosolyognak. Játszanak vagy dolgoznak? Valószínűleg nem is értenék a kérdést. Az ő életükben ugyanis a játék egyáltalán nem különül el a munkától, hanem a mindennapok része. A játék – ahogyan Huizinga hangsúlyozza – nem a valóság ellentéte, hanem annak intenzívebb megélése. A kultúra, a jog, a vallás, a költészet, a verseny és a rítus mind játékszerű struktúrákban jelenik meg. Huizinga nem kevesebbet állít ezzel, mint hogy minden fontos társadalmi alrendszer játékon keresztül fejlődött ki és magán viseli a játék ismérveit.

Ha ezt a gondolatot elfogadjuk, talán már nem is olyan meglepő, hogy a modern ember egyre kevésbé játszik. A valódi közösségek felzárulásával a játék kapcsolat- és közösségteremtő ereje is meggyengült. Ha ma megkérdezzük egy gyereket, mit ért játékon, jó eséllyel valamilyen számítógépes programot fog mondani. Az elidegenedett társadalmunkra jellemző magányos játékok – legyen szó digitális játékok-

ról vagy szerencsejátékról – sokakat vonzanak, ám ezek az emberi játékvilág csupán egy szűk szeletét képviselik. Egy olyan szeletét ráadásul, amely inkább csak nevében játék. A játék lényegi ismérvei ugyanis nem a játékszabályok, hanem az, hogy örömteli, ösztönző, lelkesítő és autonóm tevékenység. Játék közben flow-élményt élünk át: a figyelmünk természetes módon összpontosul, és a tevékenység önmagáért válik fontossá. Ebben az értelemben éppoly kevésbé nevezhető játéknak az üzleti logika által irányított futball, mint a függőséget (ezáltal feszültséget) okozó digitális játék. De nem játék az osztályterembe „jutalomfalatként” bevitt játék sem, ami többnyire inkább hasonlít a cirkuszi oroszlánok karikán átugró mutatványához, mint szabad tevékenységhez.

Bár a modern embernek sok „üresjárata” van, ezeket mégis olyan „fontos dolgokkal” tölti ki, amelyekben alig leli örömét. Szabályokat és rendszereket hozunk létre, mégsem érezzük őket a magunkénak – ennek jele, hogy nem is tartjuk be őket. A társadalmi keretekhez többnyire nem örömmel, hanem feszültséggel viszonyulunk: a munka szenvedéssé, a kötelesség teherré, a teljesítmény stresszforrássá válik. Ugyanaz a szabályképző képesség, amely a játékokban felszabadító és kreatív, a modern ember hétköznapijában inkább nyomasztó. A mai ember a játékot és a munkát vagy tanulást szétválasztja, sőt szembeállítja egymással, ami azért tragikus, mert ez a szembeállítás a mindennapok tevékenységeit fárasztónak és szenvedéssel telinek mutatja, a játékot meg haszontalannak. Ennek a gondolkodásnak az eredményeképpen a gyerekek néhány év alatt elveszítik természetes kíváncsiságukat a világ iránt és olyan felnőttekké cseperednek, akik hét közben egy öltönyben feszülve kényszeredetten mosolyognak a főnökükre és a klienseikre, miközben alig várják, hogy péntek este fekvé hányhassanak valamelyik romkocsmában vagy kipróbálhassák a legújabb drogokat. De ennek a gondolkodásmódnak a rovására írható az is, hogy meglelt családapák éjszakákon át számítógépes játékokkal játszanak, vagy hogy egész évben arra a néhány hétre várunk, amikor elutazhatunk otthonról valami olyan helyre, ahol két héten



át posztolhatjuk a fényképeket, hogy mennyire boldogok vagyunk.

Itt érkezünk el a lényegi kérdéshez: hogyan lehetnénk éppen ott és akkor boldogok, ahol vagyunk? Segít-e ebben a játék? Bevihető-e a játék a hétköznapi tevékenységeinkbe – nem menekülésként, nem jutalomként, hanem a cselekvés módjaként –, úgy, ahogyan azt a törzsi társadalmak természetes módon élik meg? Vagy végérvényesen elfogadtuk, hogy a játék nem része többé az életünknek?

Csíkszentmihályi Mihály a Flow című művében leírja, miként tudott egy gyári munkás

tározás azt sugallhatja, hogy a játék elkülönül a valóságtól, ami igaz is, csupán ez a különválás nem térben és időben, hanem a tudatunkban történik. Mi döntünk úgy, hogy a szék mostantól legyen mozdony, hogy a ló L alakban léphet, vagy a zebrán csak a fehér részre lépünk. A körülrajzolás nem külső ecsetvonás, mi magunk húzzuk meg a határokat. Ezért válhat játékká a pénztárnál való sorban állás, a tanulás vagy akár a futószalag mellett végzett munka is. A játék a modern ember számára is valós lehetőség arra, hogy az életét élhetőbbé, sőt boldogabbá tegye. Ehhez csak az kell, hogy képesek legyünk



a futószalag mellett, monoton körülmények között is flow-állapotba kerülni és kiválóan teljesíteni pusztán azért, hogy saját maga számára „játékszabályokat” alkotott. Ez a példa nem érdekes kivétel, hanem bizonyíték arra, hogy a játék nem idő és körülmény kérdése.

A játék nézőpont kérdése.

A játék – mondja Huizinga – mindig elkülönített térben és időben zajlik. Ideje nem azonos a hétköznapi idejével, tere nem azonos a mindennapi térrel. A játék mintegy „körülrajzol” egy világot, amelynek saját rendje, saját szabályai és saját komolysága van. Ez a megha-

másként tekinteni hétköznapi helyzeteinkre és meglátni a bennük rejlő játékeret.

A játékban rend van – olyan rend, amelyet értünk és szeretünk, mert mi hozzuk létre és mi tartjuk fenn. Világossá válik benne a szerepünk: ha nem tartjuk be az önként vállalt szabályokat, a játéknak vége. Ezért minden játék kísérlet arra, hogy jobban megértsük önmagunkat és a körülöttünk lévő világot. A játék annak a lehetősége, hogy átlátható keretek között gyakoroljuk az életet.

A játékban a világ ideiglenesen érthetővé válik.



Kenéz László

Mese a három találatról (minimálzen 0.1)



Három a magyar igazság, három a kívánság, a próba, háromszor veri Lúdas Matyi vissza, háromszor ugratott vasderesén Palkó a sárkány palotájának küszöbére, de a nyugat sem ússza meg, hiszen Bécsben a kislány három, keletre meg, a kormányzósági kisvárosban, a nővér, északra az ördög hajszála, délre pedig a grácia és a moira.

Íme, mindent elborítanak a hármak, de még ez sem elég nekik. A három nem egyszerűen ott van mindenhol és mindenkor, hanem erőszakos attraktor is egyben, amely alakítja a világot: a kettőt oly erővel húzza felfelé magához, hogy az kifordul önmagából, de négygé tovább már semmi szín alatt nem engedi alakulni. S hogy miként? Erről szól ez a mese a három találatról.

(Ám nemcsak erről, sőt, inkább a „nemcsak erről” az, amiről igazán szól, az, ami csak zárójelben szerepel a címben, de ami az egész sava-borsa, s így a mesemondás igazi motorja. A zen ama nyugati gyakorlója, aki vagyok, mélyen magába szívta anyakultúrája hármasságát, de szkeptizmusát is, így mindennapi kenyere a hármasságok megnyugtató számlálása, de éppúgy az önmagával szemben is kritikus gondolkodás intellektuális feszültsége. A hármasság számot a világ eseményeinek misztikus alakításának látni csodásan illatozó, napsütéses tavaszi rét, de azt is látni, hogy ez rólunk szól, tulajdon tapasztalásunkról, tudati életünkről, nem pedig a világról, szinte már nem is embernek való világosság, ahogy Platón mondaná. Mivel pedig nemcsak a buddhisták általában, de még a zenések is hajlamosak úgy tekinteni magára a buddhizmusra, mint a világ mélyszerkezetének megvilágítására, a *minimálzen* egyszerűen annyi, hogy tényleg komolyan vesszük a zen intencióját, miszerint csakis a tudattal foglalkozunk és nem engedjük centiről-centire bekúszni a metafizikát, mint a farkast, és pláne nem tárjuk ki előtte az ajtót olyan kapásból cáfolható banalitásokkal, mint hogy „minden, ami ösz-

szetett, felbomlik” (mivel az „összetett mondat” is összetett, mégsem bomlik fel fogalom lévén elvi okokból soha), a súlyosabb dogmákról nem is szólva. A minimálzen tehát *szkeptikus gyakorlat*, amelynek közvetlen célja a tudat működésének felderítése, távolabbi célja pedig... Nos, a 0.1 indexnek hála, diszkrétan jelezhetjük általa, hogy ennél tovább egyelőre nem merészkedünk, nehogy a farkas gyomrában végezzük. De következzen immáron a mese, amelynek láthatatlan cselekménye az igazán lényeges, vagyis az az esemény, amely benned, kedves Olvasóban, a te tudatodban zajlik éppen most, ahogy eddig is az volt a lényeges, hogy már zajlott is így vagy amúgy az eddigiek során, esetleg észrevétlen és zajlik is tovább (reményeim szerint úgy, hogy nem hajítod félre ezt az írást), de immár úgy, hogy a szemed sarkából már nemcsak azt figyeled, amit mesélek, hanem azt is, ami benned, a tudatodban történik.)



A mesének három szereplője van, ebből kettő híres: az egyik a *Sesame street* figurája, *Elmo*, a másik pedig *John Parr*. S hogy ki a csudák is ők? Hát igen, ez bizony még az elmúlt évezred, mert bár a gyereksorozat újra elindult nemrég a *Netflixe*n, aki emlékszik rá, biztos nem innen

emlékszik, hanem a tévéből, ahogy John Parr-ra sem a YouTube-ról, hanem a rádióból. Az igen hosszú életű gyereksorozat és a brit énekes-gitáros idővonalának van közös szakasza, a nyolcvanas évek, egészen pontosan az 1985-ös év. S az év közös mozzanata a *St. Elmo's Fire* vagy másként a *Man in Motion* című dal egyetlen szava: „Elmo”. Biztos, hogy mindenki hallotta már a számot, igen jellegzetes a hangzása, benne a kiugró, könnyen megjegyezhető „higher and higher” fordulattal. A kérdés persze az, hogy vajon ez a kapcsolat tényleg kapcsolat-e, vagy szándékolatlan coincidencia.

(Azért fontos pont ez, mert ilyenkor már kopogtat az ajtón a farkas. A világ eseményei, például az egybecsengések, egybeesések, véletlenek háttérében valamilyen szándék áll, van-e rendező, sors, végzet, karma, előző életbeli ok, akármi, ami irányít, vagy sem? Ha ezen, olvasóm, elgondolkodol, már a kilincsen is a kezed, ha pedig már rá is vágta, hogy „persze”, akkor már ki is tártad az ajtót, de ha azt vágta rá, hogy „ugyan, ezek naiv elképzelések, mert nincs”, nos, akkor is elköteleződél. Ha még nem nyitottál ajtót, mert gondolkodsz, maradjon is így, mert ez a szkeptikus pozíció: nem mondjuk, hogy A (áh!), de azt sem, hogy nem-A (nemá!), hanem távolságot tartva megvizsgáljuk az egyiket is és a másikat is, elköteleződés nélkül. Ha így tovább gondolkodunk, akkor filozofálunk, kritikusan. Ha azonban elkezdjük azt vizsgálni, ki-ki a maga tudatában kutakodva, hogy ami benne felöltlik e kérdés kapcsán, miből sarjadt ki, mivel áll vagy állt kapcsolatban, milyen érzések, élmények szövevényéből fogalmazódott meg és így tovább, akkor már közeledünk a zenhez, ha pedig netán még le is ülünk mozdulatlanul, hagyva, hogy a kérdés maga is formálódjon és alakuljon, akkor már a *szkeptikus meditációt* gyakoroljuk, és hiába is veri az ajtót kívülről a farkas, nem engedjük be, mégis már a zsákunkba kerítettük. De vissza a meséhez, ami még el sem kezdődött.)

Első eset. Újév napján történtek az események és pár óra alatt lezajlottak. A dolog úgy esett, hogy a kislányom Elmo plüссе valahol elkeveredett, pedig vele aludt és felkelés után is szerette volna még megölelni. Elkezdtek tehát

keresni, és hamarosan meg is találtuk. Pontosabban én megtaláltam, s ahogy kézbe vettem a plüssfigurát, tisztán emlékszem, ahogy – akkor még gyanútlanul és teljesen reflektálatlanul – megálltam egy pillanatra. Hogy lekopott már a szeme. Mikor is kapta ezt? Melyik karácsonyra? Ekkor egy konkrét emlék is felbukkant: milyen vicces volt, amikor az akkor még anyatejen élő kislány kézbe vette az ajándék Elmót, és azonnal szopizni kezdte annak egyik kiálló, fehér műanyag szemét. Ezt az emléket aztán együtt is felidéztek a családdal, sőt, a már nem anyatejen élő, már nem is olyan kicsi lány meg is próbálta újra azt, amire ő magától nem, csak általunk emlékezett, és szopizni kezdte szegény Elmo megkopott szemeit. Mindezt csak azért mondom el ennyire részletesen, mert szerepe lehetett a későbbiek szempontjából. Ha csak egy sima plüss lett volna, amivel a kislányom szilveszterkor elalszik, mármint egy az ezerből, amelyhez nem fűződik ilyen emlék, alighanem odaadom neki és kész, nem állok meg merengve, nem vonom bele a családot, vagyis nem kap figyelmet Elmo. De Elmo, az újévnek ama reggelén bizony figyelmet kapott.

(Lenne mit hozzáfűznöm: kontrafaktuális érvelés, húha. Neked, kedves Olvasó, nem gyanús valami? Keresd a kilincset! Házi feladat!)

A második eset. Az autóban ülök valamivel később, abban, amiből már december eleje óta kifogyott az ablaktörő folyadék, és ezt onnan tudom épp, hogy képtelenség rendesen letörölni a szélvédőt, amire folyamatosan felfröccsen az olvadó hó utáni latyak. Egy benzinkút tűnik fel, úgyhogy lehúzódom, megállok és bemelegyek gyógyírt venni. Ahogy pedig álldogálok ott a sorban, kezemben a két liternyi kék lével, megüti a fülem egy ismerős zene, és ahogy elhangzik a refrén, mint a villám, üt meg a felismerés: *St. Elmo's Fire!* Elmo! Még egy Elmo!

(Hoppá! Ferenc pápa nem I. Ferenc, mert csak akkor lesz az, ha lesz második. Nincs Iluska első dala, mert csak egy van, de van Bagó első dala, mert van második. Mivel nem tudtam, hogy Elmo még felbukkan, amikor először felbukkant, miért úgy írnám le az eseményt, hogy Elmo „először”? Mit mond mindez a tudatom működéséről? Nincs kilincs, nincs ajtó, csak feladat, ami fel van adva!)

Két eset, két találat. Azonnal felmerült bennem a kérdés: vajon lesz-e harmadik?

(De miért is? Világtörvény lenne, hogy kettő után jön a harmadik? Léteznek olyan törvények, amelyek szerint alakulnak a világ eseményei? Az első kettő bevonzza a harmadikat? Nézz a kezedre, kedves Olvasó! Ott van már a kilincsen? Nyílik az ajtó?)

Még az is felmerült bennem, tisztán emlékszem, hogy nem mondom el senkinek a két találatom, mert ha elmondom, nem lesz harmadik.

(Babona? Hú, ez az igazi csemege. Még a legfelvilágosodottabb ember elméjében is felbukkan, nincs kivétel, nincs semmi csodálkoznivaló, ám kideríteni való annál inkább. Mit mond ez a tudatról? Nem kell az ész törvényszéke elé citálni, badarsággként elítélni a babonát, majd száműzni, hanem egyszerűen csak nem kell vele menni ajtót nyitni a farkasnak!)

De az is felmerül rögvest, ripoztként, hogy úgysem lesz harmadik. Kizárt! Mekkora esély van arra, hogy még egy Elmo valamiképpen felbukkanjon még ma?

(Vajon valószínűtlen, esélytelen bármi is egy ilyen komplex világban, amiben élünk, s amelyet át- meg átszönek a jelentések fonalai? Elmo bármikor felbukkanhat, ha akarjuk, sőt, csak akkor nem botlunk bele, ha direkte nem áll szándékunkban. Íme: Szent Elmo neve a „helmet”-ből, a sisakból jön, tessék, sisak, elég tehát ott az a síléc a tetőcsomagartón, meg a sakktáblaminta a benzinkúti képen, ahogy leintik épp a befutó Forma 1-es autót, és már meg is van a harmadik: sí + sakk = sisak. Hogy ez meredek? Szörfölj egy kicsit a neten, kedves Olvasó, ennél sokkal meredekebb valóságot állítanak a látók, a minden titkok tudói. Akarod a kapcsolatot, kérdezem magamtól. Nos, tessék. És ezzel le is zárul a kör? Az esetleges negyediket már észre sem vesszük, igaz? Vagy csak akkor, ha jön az ötödik is, vagyis kezdődik újra a hármasság? Mit mond ez a tudatról?)

Újra otthon, a harmadik Elmo lehetőségének súlyos terhével a vállamon.

(A teher tényleg súlyos, mert bejelentkezett hazafelé a szkepszis a szkepszissel szemben. Mert mi van akkor, ha tényleg hozzáférünk

kivételes pillanatokban a világhoz, nem zárunk be a tapasztalásba, még a legmeggyőzőbb transzcendenciát is immanenciaként kezelve? De nem ez a baj, hiszen úgysem tudhatjuk meg soha, melyik a valódi, melyik az illuzórikus transzcendencia, ahogy azt sem, hogy létezik-e valódi. A metafizika farkasa egy dolog, kizárjuk és kész, de az *etika*, az bizony nem hívatlan vendég, nem holmi bekéredzkedő téritő, akit hagyhatunk nyugodtan az ajtó előtt álldogálni. Mert mi lesz a másik emberrel? Mi lesz veled, kedves Olvasó? Miféle moralitás képe rajzolódik ki, ha a mindenkori másikat, téged, saját tapasztalásom felől engedem csak magamhoz? Na, mondhatod erre, most domborítson a nullás verziójú minimálzened, kisbarátom!)

Nem szóltam semmit az egészről senkinek, őrlődtem csendben magamban, pedig többször is már a nyelvem hegyén volt a történet, és alkalom is lett volna mesélni, de hallgattam, hallgattam, hallgattam, míg aztán egyszer csak, engem is meglepve, váratlanul, kibukott belőlem: „Csak elmondom!”

(Bumm!)

Megdördült a nagydob, rázendített a zenekar: megszólalt végre Elmo *harmadik* dala!

Észrevettem? Észre, de inkább úgy mondanám, észrevetetett a tudatosság által, hogy abban a mondatban, „csak elmondom”, ott rejtőzik „elmo”! Telitalálat, nesze neked, „megzöldült, ősz Faust”, megvan a három!

(Úgy, de úgy befejeznénk itt, nem is lenne ízléses valami formás okoskodással zárnunk arról, hogy a szemantika és a szintaxis, a jelentés és hangalak hogyan is függ össze a tapasztalásunkban, és hogy a jelentések és a hangalakok párhuzamos univerzumait egyszerre észlelő tudat vajon tudat-e valamit ezzel magáról, magának, úgyhogy ennek a kísértésnek, már csak terjedelmi okok miatt is, no meg tekintettel a 0.1-re, íme, engedünk. De te, kedves Olvasó, folytasd, te, aki nem az én tudatom, nem az én tapasztalásom eleme vagy, hanem a világ valódi hírnöke, aki tényleg létezik, függetlenül tőlem! Folytasd, mert te vagy az etika kulcsa! Nem nekem kell a minimálzent 1.0-sá felszenvedni egyedül, hiszen te már önmagadban is maga a megoldás vagy!)



Dobosy Antal

Az ötödik posztulátum

A paralellák problémája és a modern buddhizmus



1823. november 3-án azt írta Bolyai János az apjának, hogy „*semmiből egy ujj más világot teremtettem*”. Ez a mondat sokaknak ismerős, de valószínűleg sokaknak nem. Ez a mondat a mai tanító beszédemnek a kiindulópontja. Igyekszem megvilágítani, hogy milyen problémát oldott meg Bolyai János, és beszélek arról, hogy hogyan kell új világot teremteni.¹

Amikor Bolyai János ezt a levelet írta, akkor 21 éves volt. A bécsi hadmérnöki akadémián tanult, így levélben tartotta a kapcsolatot apjával, Bolyai Farkassal, aki Marosvásárhelyen a református kollégium matematika tanára volt. Az apa a matematika iránti érdeklődést már gyerekkorában felkeltette fiában, így kettőjük kapcsolatában a matematika jelentős szerepet játszott, és kölcsönösen megosztották egymással gondolataikat és eredményeiket ezen a területen.

Farkas sokat foglalkozott egy mindaddig megoldatlan matematikai problémával, a „paralellák”-kal kapcsolatos geometriai problémával, ami akkor már 2100 éve foglalkoztatta a matematikusokat. Valójában ezt a problémát oldotta meg a fia, János, amikor a fent idézett mondatot írta apjának.

A paralellák problémáját Eukleidész vetette fel, görög matematikus, aki időszámításunk előtt körülbelül 300-ban született, a pontos dátumot nem tudjuk, és aki az Elemek című munkájával a modern matematika alapjait vetette meg. Ő volt az első, aki a matematikában megvalósított egy szisztematikus építkezést, és kidolgozta a geometria axiomatikus felépítését, és ezzel egy egészen új szemléletet hozott a matematika tudományába.

Munkájának a lényege az volt, hogy néhány alapdefinícióból és tulajdonságból, valamint néhány alapigazságra támaszkodva a további matematikai állításokat és azok helyességét kizá-

rólóg logikai úton, azaz következtetéssel lehessen eldönteni. Az, hogy egy geometriai állítás igaz vagy nem, azt tisztán logikailag lehessen belátni, és nem tapasztalati úton. Ez nagyon újszerű gondolat volt, és ezt a módszert vitte keresztül az Elemek című munkájában. Definiálta a megfelelő alapfogalmakat, és kimondott öt posztulátumot, öt olyan alapigazságot, amelyekből kiindulva tovább lehet építkezni. Ezek közül az ötödik posztulátum az, ami feladatot jelentett két évezred matematikusainak, és amivel Bolyai Farkas és fia, János is foglalkozott. Ez a posztulátum



Bolyai János mellszobara a Zrínyi Katonai Akadémia kertjében

a paralellákról, a párhuzamosokról szól, a párhuzamos egyenesekről mond ki állítást. Arról, hogy a síkon hány párhuzamos létezik, amely egy megadott pontot tartalmaz.

Azt gondolom, ezt a kérdést már mindenki ismeri az általános iskolai geometria-óráról. És úgy vélem, hogy ez annyira közismert, hogy a közembernek is érthető.

¹ Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2024. október 9-én, a Dharma-teremben.

Az ötödik posztulátum azt állítja, hogy ha van egy sík, abban megadunk egy tetszőleges egyenest, és megadunk egy pontot a síkon, akkor csak egyetlen olyan egyenes van, ami az adott ponton átmegegyezik, és ugyanakkor a megadott egyenessel is párhuzamos.

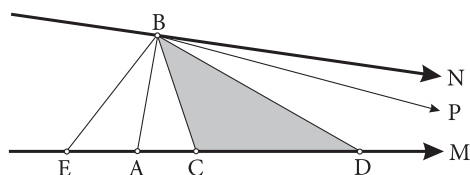
Az ötödik posztulátumot Eukleidész fontos igazságnak tartotta, de felmerült egy kérdése ezzel kapcsolatban, és itt kezd érdekessé válni a dolog. Úgy érezte azonban, hogy ez az ötödik posztulátum valahogy bizonyítható, valahogy következik a többi alapigazságból, és így nem kellene alapigazságnak kimondani. De ha következik a többi alapigazságból, akkor meg kellene találni, hogyan következik, azaz mi a bizonyítása annak, hogy ez igaz állítás. Fontos, hogy értsük ezt a felvetést, ugyanis éppen ez volt, ami oly hosszú ideig hiába való munkát adott magának Eukleidésznek is, és a 19. századig oly sok matematikusnak. Nem sikerült bizonyítást találni több mint kétezer éven keresztül.

Kétezer éven át az Elemekből (az eredeti görög címe: Στοιχεῖα, Sztoikheia) tanult mindenki, aki a geometriával ismerkedett, a mű a matematika egyik alapkönyvének számított. Mindenki, aki ezt a művet tanulmányozta, megismerkedett Eukleidész felvetésével, azzal, hogy bizonyítani kellene az ötödik posztulátumot.

Hosszan sorolhatnánk, ki mindenki foglalkozott ezzel a kérdéssel, köztük sok ismert matematikus is, de senkinek sem sikerült a bizonyítás. És nem sikerült Bolyai Farkasnak sem! Bár ő életének jelentős részét szánta arra, hogy a paralellák problémáját megoldja, de ő sem járt sikerrel. A lényeg az, hogy van egy matematikai tétel, amit mindenki igaznak tart, és úgy érzi, hogy rendben van. Azonban ezt bizonyítani és igazolni szükséges, tudni akarjuk, hogy ez miként következik más igazságokból. Tudni akarjuk, hogy mennyire konzisztens a többi alapigazsággal. Ezt az igazolást nem sikerült megoldani senkinek.

Bolyai János apjától tanulta a matematikát, a marosvásárhelyi református kollégiumban is tanára volt az apja. Levelezésekből tudjuk, hogy apja mennyire óvta őt ettől a témától, szinte megtiltotta, hogy a paralellákkal foglalkozzon. Ezt írta egyszer: „Fiam, csak a paralellákkal ne foglalkozz!” Hiszen ő már tapasztalta, mennyi-

re reménytelen. Fia nem fogadta meg ezt a tanácsot. Csak azért is foglalkozott a problémával, és nagyon fiatal volt, mindössze 21 éves, a bécsi Hadmérnöki Akadémia diákja, amikor eredményéről beszámolt apjának az idézett levélben. Azt, amire ő akkor rájött, később részletesen kidolgozta és megjelentette nyomtatásban. Ezt a művet az 1832–33-as években adták ki, ekkor jelent meg Appendixként apjának a Tentamen című matematikai könyvének a végén. Apja tanár volt, és több matematikai tárgyú könyvet írt, nagy jelentőségű műveket, amelyekkel a magyar matematikai oktatás alapjait rakta le,



Ha a \vec{BN} nem metszi, de az ABN szögtartományban levő bármely más \vec{BP} metszi \vec{AM} -et, akkor ezt $\vec{BN} \parallel \vec{AM}$ által jelöljük. Bármely az \vec{AM} egyenesen kívül fekvő B pontból kiindul ilyen \vec{BN} , de csak egy és hogy $BAM\angle + ABN\angle \leq 180^\circ$

A párhuzamos egyenesek definíciója

és a matematikatanítás reformjának úttörője volt. A Tentamen az egyik ilyen nagy jelentőségű mű volt, aminek a végén, függeléként jelent meg János műve. Elképesztően tömör írás, mindössze 26 oldal volt, és egyetlen oldalra volt zsúfolva az összes ábra. Bolyai Jánosnak ez a műve, amelynek a címe, így hangzott magyarul, „A tér abszolút igaz tudománya”. Egy olyan geometriát hozott létre, ami nagyon más, mint amiben élünk, mint amit megszoktunk és amit Eukleidész óta tanítanak az iskolákban.

A paralellák történetét azért mondtam el ilyen részletesen, mert meg szeretném mutatni azt, hogy Bolyai János hogyan gondolkodott. Egészen addig a matematikai társadalom ragaszkodott az eredeti definíciókhoz, ragaszkodott Eukleidész eredeti elképzeléséhez. Eukleidész azt gondolta, hogy ezt be kellene bizonyítani, és ezt akarta mindenki megoldani. De ez senkinek sem sikerült. Bolyai János egy egészen más utat talált, ami megnyitotta az utat

nem csak a probléma megértéséhez, de egy addig elképzelhetetlen világ felépítéséhez is.

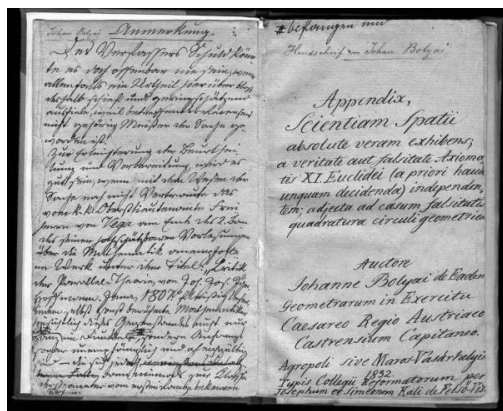
Bolyai Jánosnak a következő volt az ötlete: nézzük meg, mi történik akkor, ha elhagyjuk az ötödik posztulátumot, és félretesszük a zen buddhizmusban ismert „Nem ragaszkodunk az írásokhoz” mozdulattal. Félretesszük az ötödik posztulátumot, mintha nem is lenne. Mint ha nem tartanánk igaznak azt, hogy egy adott ponton keresztül egyetlen párhuzamos lenne egy adott egyenessel. Tegyük fel, hogy nincs

tulajdonképpen itt jelen volt egy tudati mozdulat, ami lehetővé tette ennek az új világnak a létrejöttét.

Azért is említtem, mert ekkor, 201 évvel ezelőtt, ismerte fel az ötödik posztulátumtól független geometriát, de az „Appendix” csak 1832-ben jelent meg nyomtatásban. Ezután vált ismertté a tudományos és a matematikai világ számára is. Nagyon lassan szívódott be, de ez alatt a 200 év alatt, amióta ezt tudjuk, ezt az új abszolút geometriát ismerjük, óriási hatása volt a világra. Ennek a jelentőségét nem tudjuk eléggé kiemelni. Mert ez a térszemlélet, ez az „abszolút geometria”, a görbült terekről, a hiperbolikus és a gömbi geometriáról szól, amikor a felületek nem síkok, amikor az egyenes görbült, amikor a tér is görbült, tehát nem „eukleidészi”. Azonban ma már tudjuk, ez a térszemlélet fantasztikus módon megteremkenyítette a fizikát. A modern fizika és az Einstein-féle relativitáselmélet sem jöhetett volna létre Bolyai geometriája nélkül. Ez a térszemlélet kellett hozzá. Miután Arthur Cayley, Felix Klein, Hendrik Antoon Lorentz, Albert Einstein és mások megismerték Bolyai János munkásságát, elkezdték használni, és így olyan fizikai jelenségeket lehetett megmagyarázni, amelyeket az eukleidészi geometriában nem. Ilyen volt az, amit tapasztaltak nagy tömegű csillagoknál, a mellettük elhaladó fény elhajlásánál, vagy ahogy a nagy tömegek elgörbítik a teret.

Ennek a geometriája az a Bolyai-féle abszolút geometria. Na most sejtitek, hogy ez a fajta geometria aztán nemcsak a távoli csillagok mozgásának megértését segítette, és ezek fizikájának a kiépülését, hanem egészen az atomi világig mindent. Azaz ma nem lenne modern csillagászat, nem lenne atomfizika, nem lenne tranzisztor, rádió, és nem lenne számítástechnika, semmi ilyen nem lenne, hogyha ez a matematika nem létezett volna.

De gondolatok bele, milyen tudati mozdulat az, hogy valakinek az jusson eszébe, hogy ne úgy gondolkozzon, ahogy kétezer év gondolkodói. Amit Bolyai János csinált, az egy ilyen tudati mozdulat, elvetette az addigi próbálkozások módszereit, de még azt is, hogy egyáltalán bizonyítani kellene az ötödik posztulátumot.



Az Appendix kézirata

ilyen igazság. Feltette azt a kérdést, hogy a maradék posztulátumokból kiindulva mit lehet fölépíteni. Hogyan lehet dolgozni ezzel a geometriával? Elkezdett építkezni, például hogyan kell háromszöget szerkeszteni, mennyi a háromszög szögeinek összege, hogyan kell különböző szerkesztéseket elvégezni, mik a kapott geometriai alakzatoknak a tulajdonságai és így tovább. Egy szóval: építkezett. Vizsgálta, hogy mi következik az addigiakból. Először arra számított, hogy előbb-utóbb olyan eredménye lesz ennek az építkezésnek, hogy nem tudja folytatni az építkezést, és szüksége lesz az ötödik posztulátumra, hogy tovább lehessen jutni. De nem ez történt! Fölépített egy geometriát, amihez nem volt szükség az ötödik posztulátum. Ez a geometria lett „az ujj világ”, egy új geometria, amit létrehozott „a semmiből”. Erre utalt apjának az említett levelében. Ez az új geometria, amit abszolút geometriának nevezett, nagyon különbözött az eddigi Eukleidész-féle geometriától. Arra szeretnék rámutatni, hogy

Elvetette az egész eukleidészi elképzelést, azt, amibe belebukott sok ezer matematikus. Egészen más irányból közelítette meg a kérdést.

Létrejött egy új világ, de nem csak az, amit Bolyai az abszolút geometriának nevezett, hanem ez a mai világ is. Bár ő akkor, amikor az új világra hivatkozott apjának írt levelében csak a geometriára gondolt. De ma már tudjuk, hogy ezt a világot hozta létre, ezt a modern világot, amiben ma élünk. Hiszen ez az egész mai fizikai ismeret, nemcsak az elmélet, hanem a tényleges kísérleti fizika is, nem létezne enélkül a matematika nélkül.

Lehet, hogy létrejöhetett volna másképpen ilyen világ, de akkor más találta volna föl. Egyszerűen ez a matematika kell hozzá. Egyébként nem csak ő egyedül jött rá erre, hiszen Nyikolaj Ivanovics Lobacsevszkij is nagyjából ugyanebben az időben hasonló eredményre jutott. Nehéz bizonyítani, hogy kié az elsőbbség, mert nagyjából egyidőben publikálták az eredményeiket, és így ma ezt a geometriát Bolyai–Lobacsevszkij geometriának hívjuk. De tudjuk, hogy Bolyai geometriája általánosabb geometria, míg Lobacsevszkij csak a hiperbolikus geometriával foglalkozott. Ha ők nem jönnek rá, akkor valaki más dolgozza ki ezt a geometriát, de ez a geometria kell a modern fizikához.

De nem azért említettem őket, hogy most azon tanakodjunk, hogy kié az elsőbbség, hanem azért, hogy megmutassam, hogyan gondolkodott Bolyai. Erre szeretném felhívni a figyelmeteket. Egészen másképp fogott a problémához, másképp, mint ahogy az összes matematikus addig. Ennek a lényege az, hogy meg akarta tudni, mit lehet fölépíteni az ötödik posztulátum nélkül. Erre addig senki nem gondolt. És aztán építkezett, építkezett, és felépített egy geometriát, amihez nem kellett az ötödik posztulátum. Építkezhetett minden akadály nélkül.

Az előbb már idéztem, hogy ez az egész azért bír fontossággal, mert ez olyan, mintha a zen második alapelvét érvényesítette volna, a nem ragaszkodást a hagyományokhoz, a „Nem támaszkodás az írásokra” alapelvet. Azt, hogy félre kell tudni tenni az addigi próbálkozásainkat, és véleményünket az igazságról. Nem azt állítjuk, hogy az addigi tudás hibás, és felejtjük

el teljesen, de bizonyos problémák megoldásánál akadály. De vajon könnyen félre tud-e tenni az ember olyat, amit eddig mindenki egy bizonyos módon csinált, mindenki azt gondolja róla, hogy úgy igaz, mindenki úgy gondolja, hogy az a helyes? Félretenni és újragondolni az egészet. Ez a mozdulat a tanulnivaló ebben a történetben, és ezért érdemes Bolyai Jánost a legnagyobbakhoz emelni, és tudni arról, hogy mit hozott létre. Függetlenül attól, hogy magyar volt-e vagy nem, nem az a fontos most, hanem az, hogy nála egy szenzációs gondolkodási mód jelenik meg.

Azért beszéltem a paralellák történetéről ilyen részletesen, mert az utóbbi időben elég sokat foglalkozom azzal, hogy a buddhizmusnak mi a helyzete ebben a világban.

A Buddha nem sokkal előbb élt, mint Eukleidész, aki az i. e. harmadik században, a Buddha az időszámításunk előtti ötödik században, i. e. 563 és i. e. 483 között élt. Nagyjából kétszáz év különbséggel éltek, nagyjából egy korban, és a Buddhának nagyon nagy jelentőségű felismerései voltak. Nagyon mások voltak a felismerései, mint ami az akkori hinduizmusból következett volna. De nyilván az akkori természetismeretből indult ki, és azokra az ismeretekre támaszkodott.

A Buddha óta az első komolyabb gondolkodó, aki az addigi elveket újraértelmezte és megreformálta, az Bódhidharma volt. Akkor már a buddhizmus ezeréves volt! Addigra meglehetősen vesztett frissességéből. Nagyon sok olyan rítus jött létre a Buddha tanításából, ami már csak formalitás, és az eredeti tanításnak a lényege már alig látszott ki a sok formális szertartás mögül. A reformáció, ami Bódhidharma tevékenységéhez kapcsolódik, amiből a zen irányzat alakult ki később, alaposan átforgatta a buddhizmust. Legalábbis a mahájána buddhizmusnak ezt az ágát. Például a „Zen négy alapelve” ilyen, amiről sokat beszélünk, de talán mégsem eleget. Az addigi buddhizmusban nem jelentek meg ezek az alapelvek, ha igen, akkor nem voltak ilyen hangsúlyosak. Méditáció mindig is volt, és sok minden más is volt. Sokféle gyakorlás, sok olyan módszer volt, ami az emberi szenvedéseket volt hivatva megszüntetni. De a zen szemléletének az újszerűsége,

reformáló és motivációs ereje abban nyilvánult meg, hogy nagyon erősen a tudat közvetlen megismerésére helyezte a hangsúlyt. A saját tudatunk közvetlen megismerésére, közvetlen meglátására. Nem ismétlem meg a részleteket, de ez egy nagyon fontos szempont. Az akkori buddhizmusban ez a szempont már alig jelent meg, és ezért mondta Bódhidharma azt, hogy a meditáció önmagában, minden más gyakorlat nélkül is elvezet a megértéshez, a meglátáshoz. Nem szükséges más hozzá.

(5)

en δc , donoc ipsam $\tilde{a}m$ prima vice deserat, postremo cadet δc in δc . Eadem ratione cadet ideum in δc ; cadit igitur δn in δc . Porro si δr in δc ; tum (quia etiam $\tilde{a}m$ in δc) pari ratione cadit δr in δm ; nec non (propter δr in δc) in δc . Itaque δr ipsi $\tilde{a}m$, $\tilde{p}c$ commune, nempe ipsum δn est, atque hinc δn in δc .

Si igitur $\tilde{c}p$ in $\tilde{a}m$, et δ extra $\tilde{c}am$ sit: tum sectio ipsorum $\tilde{a}m$, $\tilde{c}p$, nempe δn , est illam ad $\tilde{a}m$, quam ad $\tilde{c}p$.

§ 8. (Fig. 5). Si δn in $\tilde{a}m$ $\tilde{c}p$ (vel brevius δn in $\tilde{c}p$), atque $\tilde{a}m$ (in $\tilde{a}m$) rectam δc \perp riter bissect; tum δn in $\tilde{a}m$. Si enim δn secaret $\tilde{a}m$, etiam $\tilde{c}p$ secaret $\tilde{a}m$ in eodem puncto (cum $\tilde{a}m$ in $\tilde{c}p$), quod et ipsi δn , $\tilde{c}p$ commune esset, quamvis δn in $\tilde{c}p$ sit. Quaevis δq (in δn) vero secat $\tilde{c}p$; adeoque secat δq etiam $\tilde{a}m$. Consequenter δn in $\tilde{a}m$.

§ 9. (Fig. 6). Si δn in $\tilde{a}m$, $\tilde{m}a$ \perp $\tilde{m}a$, atque \wedge , quem $\tilde{n}d$ cum $\tilde{n}a$ (in ea plaga ipsius $\tilde{m}a$, ubi $\tilde{m}a$ est) facit, sit $\angle R$: tum $\tilde{m}a$ et $\tilde{n}d$ se invicem secant. Nam sit $\tilde{b}a = R$, $\tilde{a}c$ \perp $\tilde{b}n$ (sive in δ cadat c , sive non) et $\tilde{c}e$ \perp $\tilde{b}n$ (in $\tilde{n}d$); erit (per hyp.) $\tilde{a}c$ $\angle R$, et $\tilde{a}f$ ($\tilde{c}e$) in $\tilde{a}c$ cadet. Sit $\tilde{a}p$ sectio (punctum a commune habentium) $\tilde{a}b$ et $\tilde{a}m$; erit $\tilde{b}a = \tilde{b}a = R$ (cum sit $\tilde{b}a$ \perp $\tilde{m}a$). Si denique $\tilde{a}b$ in $\tilde{a}m$ ponatur (a et δ manentibus); cadet $\tilde{a}p$ in $\tilde{a}m$; atque cum $\tilde{a}c$ \perp $\tilde{b}n$ et $\tilde{a}f$ \perp $\tilde{a}c$ sit, patet $\tilde{a}f$ intra $\tilde{b}n$ terminari, adeoque $\tilde{b}f$ in $\tilde{a}m$ cadere. Secat autem $\tilde{b}f$ ipsam $\tilde{a}p$ in hoc situ (quia δn in $\tilde{a}m$), adeoque etiam in situ primo, $\tilde{a}p$ et $\tilde{b}f$ se invicem secant; estque punctum sectionis ip-

Az Appendix 5. oldala

Na de azért most már a zen buddhizmus is 1500 éves, vagy több. Azóta a világ nagyon megváltozott. A legutóbbi 100–200 évben olyan társadalmi, történelmi, technikai, tudományos stb. eredmények, változások vannak, amelyek egy érdekes életmódot hoztak létre itt. És a néhány milliárdnyi, vagy néhány százmilliónyi emberiségből 8 milliárdnyi emberiség lett. Sőt most már messze túl vagyunk a 8 milliárdon is.

Még az én életemben is volt egy olyan időszak, amikor úgy számoltunk, hogy 4 milliárd ember él a Földön, és ez nem volt olyan na-

gyon régen. Így olyan problémák jöttek létre a mi világunkban, amik soha eddig az emberiség történetében nem voltak. És sok olyan probléma van, ami nem volt azelőtt. Akkoriban még nem is kellett ezekre gondolni, mert olyan erőforrások álltak a rendelkezésünkre, amik az akkori emberiséget bőven ellátták. Ma meg már nem így van. Az idén, ha jól tudom, augusztus 20-án, vagy talán még előbb is, az emberiség felhasználta az ezévi megújuló erőforrás kontingensét, és amit az év további részében felhasználunk, az már túlfogyasztás, az már túl van azon a határon, ami újratermelődik. Augusztus az év kétharmada, sőt még annál is kevesebb. Kétharmad az, ami még pótolható, és egyharmad már nem. Iszonyú mennyiség! Ha csak ezekre gondolunk, akkor láthatjuk, hogy ma olyan problémákat kell megoldani, amit hagyományos módon már nem lehet. Ezért az a véleményem, hogy minden vallásnak, minden világszemléletnek, akár egyéni világszemléletnek is, váltani kell, és egy olyan szellemi mozdulatra volna szükség, mint amit Bolyai János mutatott fel.

Ma már másképp kell gondolkodni a világról, és nem kicsit, hanem nagyon másképp. Alapvetően másképp kell közelíteni a jelenlegi élethez, életünkhöz, értékrendünkhöz, alapelveinkhez és így tovább. De ehhez lehet – sőt, úgy gondolom, hogy biztos –, hogy a hagyományos fogalmak és azok hagyományos értelmezése nem elég. Ez nagyon fontos szempont, és ezért foglalkoztam az elmúlt években már azzal, hogy a Buddha alapfelismeréseit hogyan lehetne mai szemmel és tágabb körben értelmezni, eltekintve attól, hogy régen hogyan értelmezték. Újraértelmezni a mai életnek és a mai teendőknek megfelelőbb módon, ami világosabbá teszi, hogyan kellene élnünk.

Ezekkel a kérdésekkel foglalkoztam egy évvel ezelőtt egy előadásorozatban, amikor hat Dharma-beszédet tartottam tavaly előtt augusztus–szeptemberben. Bár nagyon kevés reakciót kaptam, de azért dolgozunk tovább rajta. De nagyon valószínű, hogy ahhoz, hogy az emberiség itt a Földön életképes maradjon, újra kell gondolni mindent. Szinte biztos, hogy másképp kell gondolkodnunk, mint eddig. Éppen azért hoztam az Eukleidészi problémát és

a Bolyai-féle geometriát mintapéldának, mert ahogy Bolyai ezt az új geometriát megalkotta, ezzel létrehozott egy olyan tágabb geometriát, aminek az eukleidészi egy speciális esete. Nem tagadja, hanem részét képezi az eukleidészi geometria. Azaz amikor egy egyeneshez egy külső ponton át egyetlen párhuzamos létezik, akkor az eukleidészi geometriát kapjuk meg. Ha többet vagy egyet sem, akkor meg egy egészen más típusú geometriát. Nem az történik meg, hogy elveti a hagyományt, az érvényes továbbra is, de speciális esete lesz a globálisabb és a tágabb világszemléletnek. Ez a lényege ennek az újratérítésnek. Utalnék arra, hogy az iskolában még ma is az eukleidészi geometriát tanuljuk, sőt mást nem is. Hiszen kis méretekben, amilyen az emberi környezetünk, nem kell görbült terekkel foglalkoznunk.

Jelenleg azon dolgozom, hogy a buddhizmus fogalmait úgy definiáljuk, hogy érvényes maradjon a hagyományos gondolkodás és definíció is, de tágabb, a mai életnek és ismereteknek megfelelő helyzetekre is vonatkozzon, olyanokra is érvényes legyen vagy vonatkoztatható legyen, amire a régiek még nem gondoltak, mert nem léteztek. Azt szeretném, ha ebben a munkában haladnánk előre, és érjünk el áttörést.

Így látom, mert nem egy új vallást kellene létrehozni, legalábbis a buddhizmus szempontjából ez teljesen felesleges, mert a buddhizmusnak olyan lényeges tulajdonságai vannak, ami nem követeli meg, hogy elveszük az egészet. Nem kell elvetni, de kiegészíteni igen. Tehát, hogy tágabb értelmezésbe kerüljön, úgy, mint ahogy Bolyai az abszolút geometriát létrehozta, aminek speciális esete az eddigi, viszont bonyolultabb esetekre másképp kell gondolkodnunk.

Remélem, hogy sikerült elmondanom, hogy a modern buddhizmus alatt mit értek, és hogyan kellene gondolkodnunk róla. Erről akartam beszélni, és azt is elmondhatom most már, hogy az elmúlt években elég sok eredmény és próbálkozás történt, és természetesen mások is próbálkoztak, hogy hogyan kellene, Bolyai János kifejezését használva, egy tágabb buddhizmust, általánosabb buddhizmust fölépíteni, aminek a hagyományos buddhizmus, egy speciális esete.

Egy tágabb, általánosabb buddhizmust, valójában nem abszolútot, egyébként ezt a kifejezést Bolyai is feleslegesen használta, nem igazán jó a kifejezés, de hogy egy olyan buddhizmust, ami előrevivő, és a mai élethez jobban alkalmazkodik, és az is alkalmazható. Olyan társadalmi és emberi helyzetekre is, amit a régiek még el sem tudtak képzelni.

Ezeket akartam elmondani, és ehhez hoztam Bolyai Jánosnak a munkásságát. Egyébként még sok minden érdekesség van munkásságukban, rengeteget lehetne még Bolyai Farkasról is, és Jánosról beszélni. Érdeemes utánanézni, mert nem csak matematikával foglalkoztak, hanem művészetekkel és bölcsélettel is.



Bolyai Farkas önarcképe

Elárulhatom, hogy nekem fiatal koromban három példaképem volt, és Bolyai Farkas volt az egyik. Farkas arcképét le is másoltam, egy ceruzarajz önarcképét egy az egyben lemásoltam, és kivettem a szobám falára. Bolyai Farkast olyan elmének tartom, aki azon túl, hogy kreatív és sokoldalú ember volt, képes elindítani, motiválni és inicializálni másokat. Nyilvánvaló, hogyha nem ő tanította volna a fiát, akkor lehet, hogy a fia csupán hadmérnök lett volna, nem pedig egy új világ felépítésének elindítója. Ezt is el akartam mondani.

Köszönöm, hogy meghallgattatok.



Ormándlaki Balázs

Lángokban áll a világ

Szokásaink a kapitalizmus szolgálatában

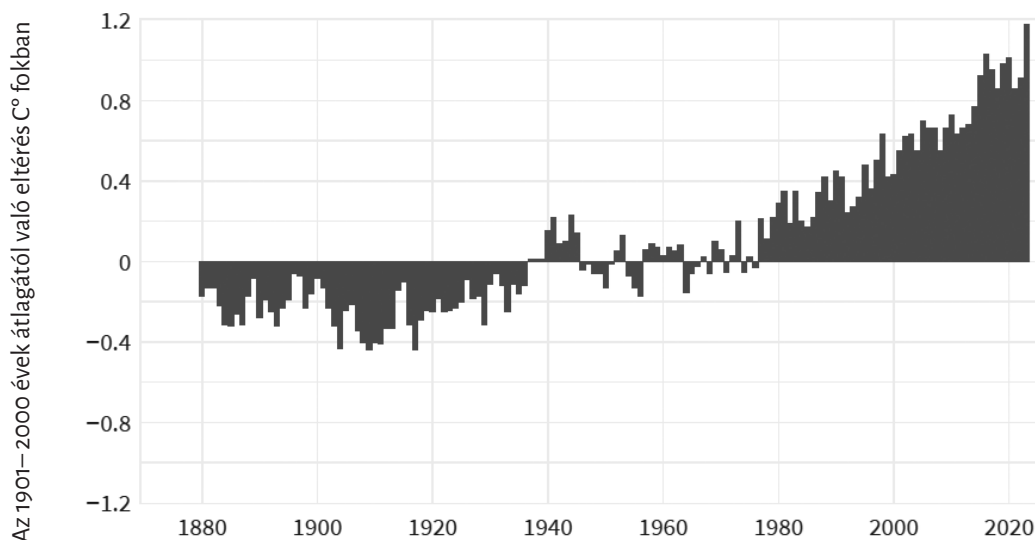


Mi az élet?

Abuddhizmust tanulmányozva régóta keresem azt, hogy a Buddha tanításai milyen útmutatással szolgálnak a mai nyugati világ emberei számára, számomra. Hogyan oldjuk meg a mai problémákat egy 2600 éves tanítás útmutatásai alapján? Nagyon más volt akkoriban a világ és benne az ember is. Ráadásul nagyon kevés ember volt még akkor a Földön. Becslések szerint 100 millió ember lehetett. Mai szemmel nézve végtelen tér lehetett mindenhol.

A menedékvétél 5 fogadalmából az első az élet megóvása. De mit jelent az élet? Mit je-

anyagból áll, amit a környezetünkől veszünk fel, majd testünk összerendezi őket különféle sejtekké, szervekké. Ezek a sejtek haláluk után lebomlanak és ürülnek szervezetünkől, így idővel újra élettelen anyaggá válnak ezek az elemek, majd a baktériumok és növényeknek hála újraindul ez a körforgás. Tehát a Föld – és mivel ez a bolygó nem egy zárt rendszer – a világegyetem minden egyes eleme valójában élő, csak legfeljebb ez a potenciál még nem nyilvánult meg benne. Arról nem is beszélve, hogy az élettelen anyagok roppant nagy tömege ez a bolygó is, mely megtart bennünket. Ilyen szemmel tekintve az első fogadalmra, annak



1. ábra: Globális felszíni átlaghőmérséklet alakulása 1880-tól 2022-ig

lent élni? A nyugati gondolkodásban az élet alatt jellemzően csak az emberi életet értjük. Esetleg tágabb értelemben az állatokat és növényeket. Gyakran nem vesszük észre, hogy minden élőlény az élettelennek gondolt ásványi anyagokon és azok által élnek. Azokból épül fel minden. A testünk is csupa élettelen

értelme jóval túlmutat az emberek és állatok védelmén. Bolygónkat, mint egészet kell életben tartanunk. Tudatosítanunk kell, hogy az energia, amit összegyűjtünk környezetünkől, azt milyen cél érdekében használjuk fel! Mit hozunk létre? Mit pusztítunk el közben? Mit okozunk a bolygónak, amin élünk? Hogyan

gyűjtünk és használunk fel energiákat a környezetünkben? Érdekes ezt megnézni közelebbről.

A globális felmelegedés

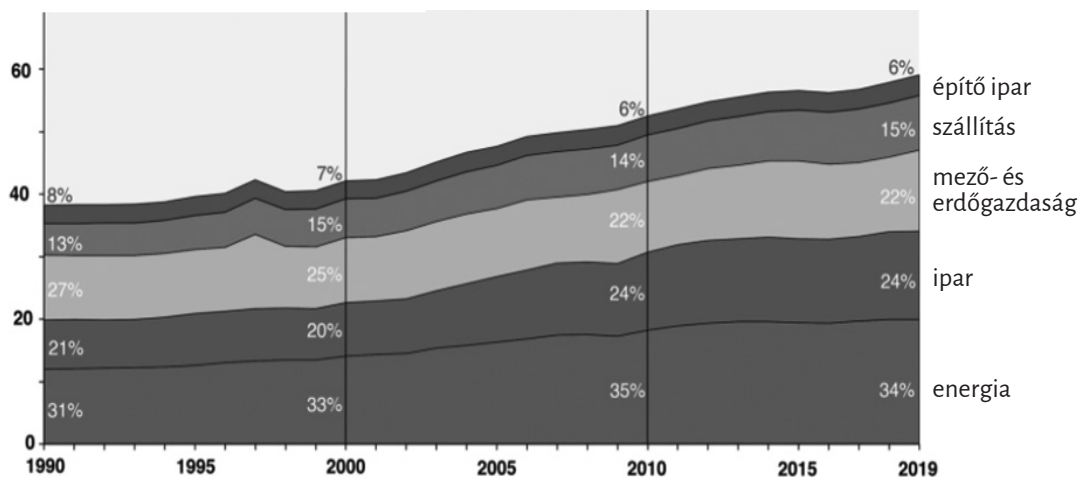
A mai világ problémái közül az egyre súlyosbodó globális felmelegedés kifejezetten fontos számomra. Emlékszem még, amikor gyerekkoromban a Balatonon nyaraltunk és elvélve emelkedett csak a hőmérséklet 30 °C fölé és nap-nap után jött egy zápor is a Balaton kis vízkörének köszönhetően. Az utóbbi években többször is előfordult, hogy tartósan, akár hetekig is hőségriadó volt. Számomra ez már egy személyes klímakatasztrófa. Nehezebben alszom, amikor éjjel is 27°C van és kevésbé tudom ellátni feladataimat, amikor napközben végig 32 °C feletti a hőmérséklet. Tehát a klímakatasztrófa már érzékelhető most is az életünkben. Nem egy jövőbeni nehézségről beszélünk.

Ez a probléma nem egyidős az emberiséggel. A globális átlaghőmérséklet emelkedése az 1980-as években kezdődött, nem sokkal a szü-

letésem előtt. Magyarország átlagos középhőmérséklete 1980 és 1984 között átlagosan 9,86 °C volt. Ez az érték 2019 és 2023 között átlagosan 11,74 °C volt. Ez 1,88 °C átlaghőmérséklet emelkedés. Ez az objektíven mért érték magasabb, mint a globális átlaghőmérséklet változása. (1. ábra) A fosszilis tüzelőanyagok felelősek az üvegházhatású gázkibocsátás 75 %-ért és a teljes szén-dioxid-kibocsátás 90 %-ért. A szén-dioxid-kibocsátás 34 %-a hőtermelés útján keletkezik, melynek során fosszilis tüzelőanyagokat égetnek el, hogy abból hőt vagy elektromosságot állítsanak elő. Az üvegházhatású gázok a légkörbe kerülve csapdába ejtik a föld felszínéről visszaverődő hőt, így járulnak hozzá a globális felmelegedéshez.

A hőtermelés

Ha eredményesen szeretnénk tenni a globális felmelegedés visszafordításáért, akkor a legnagyobb fogyasztókkal kell kezdenünk a munkát. A hőtermeléssel. Mert valójában tényleg lángokban áll a világ. Elégetjük a Föld bolygót. És hogy hol égetjük el? A lakásainkban és



Forrás: Az IPCC (2022) adatai, melyek megtalálhatók az ágazatok 2019. évi részletes beszámolóí és az egyéni források alapján a III. Munkacsoport közreműködésével készült, az éghajlatváltozásról és az éghajlatváltozás enyhítéséről szóló 6. értékelési jelentésében, a 2. fejezetben.

2. ábra: Globális üvegházhatású gáz kibocsátás szektoronként

a házainkban. Egy átlagos háztartás az EU-ban évi 723 kg üvegházhatású gázt bocsát ki hűtés és fűtés következtében. 2020-ban 200 millió háztartás volt az EU-ban. Összesen 144 millió tonna üvegházhatású gázt bocsát ki egyetlen kontinens. Tehát 36 150 ázsiai elefánt súlya kerül a légkörbe évente. Repülő elefántok...Mi változott? Egy brit kutatás szerint 1978 és 2006 között 5,9 °C-kal emelkedett a beltéri hőmérséklet Nagy-Britannia háztartásaiban. 1978-ban a nappaliban 18,3 °C-ot tartottak, a ház többi részében 15-16 °C-ot. 2006-ban ez az érték 21,3 és 21,1 °C volt. Vajon miért kezdtek el az emberek egyre többet fűteni? Miért alakult ki az a rossz szokás, hogy az otthon melegét – még télen is – pólóban és rövidnadrágban kell élvezniük? Nem sok tudományos kutatás áll rendelkezésre a témában sajnos, így nem valószínű, hogy ez egy tudatos társadalom egészségmegőrző kísérlete lenne.

A WHO 1987-ben készített egy ajánlást, ami szerint 18 °C az ideális hőmérséklet a lakásokban. Úgy tűnik, hogy ez nem volt elég a lakosoknak ahhoz, hogy ne kezdjenek el egyre jobban fűteni. 2017-ben a WHO felülvizsgálta korábbi javaslatát, mivel nem találták tudományosan alátámasztottnak a saját állításukat. Meta-analízis segítségével megvizsgálták a témában publikált kutatásokat. Arra a kérdésre keresték a választ, hogy jár-e rosszabb egészséggel az, ha egy háztartásban 18 °C alatt van a hőmérséklet. Arra jutottak, hogy a fellelhető kutatások eredményei nem bizonyítják, hogy 18 °C alatti hőmérséklet esetén növekedne az egészséges emberek körében a kardiovaszkuláris vagy légúti betegségek száma. Természetesen vannak olyan egészségügyi esetek, ahol indokolt a magasabb szobahőmérséklet. Jogosan érveltek tanulmányukban, hogy megfelelő öltözködés, aktivitás és táplálkozás esetén alacsonyabb hőmérsékleten is egészségesen élhetünk otthonunkban. Hiszen valójában a testünk belső hőjének megtartásáról és termeléséről kell gondoskodnunk otthonunkban és nem a külső hőmérsékletről.

Az interneten kutakodva a legtöbb weboldal 20-22 °C körüli hőmérsékletet javasol. Kérdés, hogy miért pont ennyit? Mi lehet a hajtóerő e mögött? Megvizsgálva a weboldalakat a Google

találati listájában az „ideális szobahőmérséklet” kifejezésre kiderül, hogy többségüknek valamilyen kereskedelmi indíttatása van. Árulnak valamit, amihez fűteni kell. Fűtőtestet, hőszivattyút, kazánt és mindenféle egyéb terméket. Mögöttük természetesen még nagyobb gazdasági entitások állnak, az energiaszolgáltatók és az energiaelőállítók. Az egész rendszert pedig egy ideológia tartja össze, a kapitalizmus. Egy rendszer, mely arra épül, hogy egy vállalkozás a végtelenségig növekvő profitot tud előállítani. Alap működése a szabályozás nélküli szabadpiac. De ma már a szabadpiacot jogi úton korlátozzák mindenhol a világon, hogy kiegyenlítsék a felhalmozott tőke által teremtett egyensúlytalanságokat. A korlátozás elvileg a nép felhatalmazásával működő kormányok kezében van a nyugati világban. De a jólét és a gazdasági növekedés olyan központi ideává vált az utóbbi évtizedekben, hogy valójában már a kormányok inkább támogatói lettek a piaci szereplőknek, mint ellenőrző, korlátozó ellensúlyai. A képlet viszonylag egyszerű. Ha a szavazók jobban élnek, mint az előző választásokkor, akkor jó esély lesz újra választásokat nyerni. Mindenki megvette a jegyét Disneyland-be, senki nem akar lemaradni a járatról. Tehát valójában napjainkban nincsenek igazi fékek és ellensúlyok a globális piacokon. Mindenki egy irányba húz, a növekedés irányába. Így született meg a fenntartható fejlődés ideája, ami azt próbálja meg elhithetni, hogy a gazdaság folyamatosan növekedhet, úgy, hogy nem növekszik a környezetterhelése. Ez sajnos matematikailag nem lehetséges.

Ezzel az eszmével két nagy probléma van. Az egyik az, hogy a negatív externáliák, azaz környezeti hatások nincsenek ellensúlyozva, beépítve az árba. Hiszen ez egyelőre csak anynyiban fontos, amennyiben nagyon látványos társadalmi jelenséggé válik. A kapitalizmus erre nem teremt lehetőséget, hiszen a modell alapvetően nem ökotudatos. Az az alapja, hogy a természeti erőforrások felett történelmi okokra visszavezethető tulajdonnal rendelkező emberek bizonyos csoportjai és ezeket az erőforrásokat joguk van kimerülésükig használni. Jó példa erre a Parajdi sóbánya esete is. Ilyen erőforrás a Föld minden ásványi anyaga,

a fosszilis tüzelőanyagok is. De erőforrás a közbeszédben ritkábban felbukkanó biodiverzitás, a talajminőség, a levegő tisztasága és a vizeink lokalizációja és összetétele is. Ennek okán egy ökológiai megközelítésű gazdasági rendszerben, ha egy háztartás kibocsát 723 kg üvegházhatású gázt évente csak a fűtéssel és hűtéssel, akkor ugyanennek a háztartásnak valahol meg is kellene kötnie ennyi anyagot. Illetve csökkentenünk kell a kibocsátást és akkor kevesebb lesz a környezet terhelése.

Itt jön a másik probléma. Ennek az ideológiának a dominanciája ellehetetleníti, hogy társadalmi szinten olyan változások menjenek végbe melyek a nem fogyasztással, illetve a fogyasztás csökkentésével kapcsolatosak. Annyira hiszünk a GDP növekedésében, hogy valósággal rettegnünk annak csökkenésétől. Olyan mintha meg lennénk győződve róla, hogy a múltban minden ember boldogtalan volt, mert alacsonyabb volt akkor a GDP. Arról nem is beszélve, hogy a kommunikáció költséges dolog, tehát akkor éri meg, ha a jövőbeni profit fedezi a jelen kampány kiadásait. Ezért fogyasztáscsökkentést hirdető média kampányok ritkán dolgoznak nagy költségvetésből.

Magyarország GDP-je csak a duplájára nőtt az 1980-as értékhez képest, tehát nem is kellene olyan sokat visszalépniünk. Ami még érdekesebb, hogy a magyar GDP 1996-ban is majdnem ugyanakkora volt, mint 1980-ban. Közben volt egy kis fellendülés, de ebből visszaestünk a rendszerváltást követő gazdasági káosz hatására. Ez az adat azért fontos, mert megmutatja, hogy nem is olyan régen képesek voltunk külső nyomásra 16 évet visszafejlődni gazdaságilag. Tehát a feladat nem lehetetlen. Azt gondolom, hogy ugyan ezt kell tennünk, lehetőleg úgy, hogy még nem kényszerít rá egy külső erő, jelen esetben a természet. Kifeszített rugók vagyunk, melyeknek vissza kell nyerniük nyugalmi állapotukat.

Mit tehet egy hétköznapi ember?

A legfontosabb az, hogy térképezzük fel szokásainkat és merjük megkérdőjelezni azokat. Tárjuk fel a mögöttük álló kulturális és gazdasági hajtóerőket. Találjuk meg azokat a pontokat,

ahol a legkönnyebben tudunk változtatni szokásainkon. Ehhez nézőpontot kell váltanunk. Örömforrássá kell tennünk a fogyasztáscsökkentéssel való kísérletezést. Mint egy kihívás, ahol önmagunkat próbáljuk meghaladni. Ahhoz, hogy könnyebb legyen a lemondás egyre mélyebben kell kapcsolódnunk a természethez, hogy érezzük, mit okozunk magatartásunkkal. Ki kell mozdulnunk otthonról és csendben megfigyelni a fákat és virágokat, azt, ahogy az évkör kibontakozik a környezetünkben. A meditáció tárgyává kell tegyük a természetet!

Kezdetben azt gondoltam, hogy a húsfogyasztás csökkentése vagy mellőzése a leghatékonyabb módja a probléma orvoslásának. De nehézségekbe ütköztem e téren. Társas lények vagyunk és az étkezés egy fontos szociális interakció. Ha ebben nem vagyunk kompatibilisek a környezetünkkel, akkor elmagányosodhatunk, amit senkinek sem kívánok. A másik probléma, hogy a mezőgazdaság (a 2. ábrán AFOLU) csak a 22 százalékát adja az üvegházhatású gázkibocsátásnak, így az ezen a területen nyert százalékos előny kisebb, mint például a fűtés területén. Abban az esetben lehet ez egy nagyon jó irány, ha a takarmány termesztése alól felszabaduló területeket erdőgazdálkodásba vonják, mert így növekszik a CO₂ megkötő kapacitás. Jelenleg Magyarországon 88 kg húsfogyasztás jut minden egyes emberre évente. Szerencsére ez egy csökkenő tendencia. Indiában ez az érték csak 14 kg évente. Tehát van lehetőség tovább csökkenteni a fogyasztásunkat, anélkül, hogy mindörökre megválnánk a húsfogyasztástól. De itt is érdemes önvizsgálatot tartanunk, hogy milyen kulturális beidegződések miatt ragaszkodunk ennyire a húshoz. Valóban fontos ez nekünk, vagy csak ezt szoktuk meg?

Viszont, ha a Pareto-elv szerint szeretnénk haladni, akkor meg kell keressük a legnagyobb fogyasztásunkat és ott változtatni a szokásainkon, mert így érhetjük el a legnagyobb változást. A 2. ábra szerint ez a fűtés és hűtés. Ennek ráadásul megvan az az előnye, hogy ez mindenkinek a saját lakásán belül van, így minimálisan érint csak szociális kapcsolatokat. És mint a WHO elemzéséből kiderült nem jár semmilyen egészségügyi kockázattal, megfelelő

öltözködés mellett. Persze ez egy újabb szent tehén, amihez nagyon erős kulturális minták által ragaszkodunk.

A fűtés csökkentéséhez több paradigmát is újra kell értelmezzünk. Az első az, hogy az otthonunkban 21–22 fok hőmérsékletre van szükség. Ehhez kapcsolódik az is, hogy az egyes helységekből eltérő hőmérsékletet tartunk. Ezt 1978-ban még a kutatások szerint jól tudták az emberek. A hálósobában csak 15,3 °C-ot tartottak, a konyhában 16,7 °C-ot, és csak a nappaliban volt 18,3 °C. Pedig nem voltak még automata termosztátok. Ahhoz, hogy ilyen hőmérsékleten ne hűljünk ki, több stratégia vegyes alkalmazásával érhetjük el a legjobb eredményt. Az egyik az, hogy vastagon öltözünk fel otthon, vastag zoknit és papucsot vagy cipőt hordunk. A másik, amin változtattunk kell az az ülő életmód. A sok ülés rengeteg egészségügyi problémával jár. Az NHS (National Health Service) kifejezetten felhívja a figyelmet az ülő idő csökkentésére. Például, ha állva dolgozunk egy számítógép előtt, akkor a testünk folyamatosan hőt termel és nem hűl ki. Arról nem is beszélve, hogy az állás jó tesz a gerincnek és csökkenti az elhízás kockázatát is. Azt is megtehetjük, hogy fél óránként végzünk néhány intenzív mozgásgyakorlatot, hogy megemeljük a pulzusunkat. Ez lehet fekvőtámasz, ugrálás, plank vagy guggolás is. Ezen kívül javíthatunk a hőérzetünkön meleg tea fogyasztásával is. Saját és családom tapasztalata alapján tudom, hogy a test rövid távon alkalmazkodik a hűvöshöz. Nálunk az alap hőmérséklet 17 °C a nappaliban, a hálósobában pedig nincs fűtés, így ott éjszaka lemegy a hőmérséklet 15,5 °C köré hidegebb napokon. Ezt a hőfokot három tél alatt értük el a korábbi 21 °C-ról apránként csökkentve.

A brit Department Of Energy and Climate Change hivatal elemzése szerint 1°C-os hőfok csökkentés 13%-os energia megtakarítással jár. Amennyiben 21 °C-ról 17°C-ra csökkentjük a lakás belső hőmérsékletét, úgy 52%-os energia megtakarítás érhető el. Ez azt jelenti, hogy egy átlagos EU háztartás 723 kg-os éves fűtéssel kapcsolatos szén-dioxid-kibocsátásából 375 kg-ot meg lehet spórolni. Ez az EU szintjén rengeteg elefánt lenne... Ezzel a stratégiával

időjárástól függően minimum 1 hónappal lecsökken a fűtési szezon is. Ebben a megtakarításban csak a hőmérséklet csökkentés egyszerű megoldása jelenik meg. Nem kell szigetelni, változtatni a hőforráson vagy az energiaforráson. Egyszerűen csak nem-fogyasztani kell. Ez a kibocsátás egyébként egyenértékű 1 fő berlini repülésével oda-vissza (1400 km) vagy 4 fő horvátországi autós utazásával (1400 km) oda-vissza. Tehát sok területe van az életnek, ahol megtakarítások érhetőek el. Ugyanez az ülő életmód paradigma uralja a munkahelyeket és a közintézményeket. Rossz beidegződések alapján az a közfelfogás, hogy ülve a legjobb dolgozni. Persze ezt szívjuk magunkba már az általános iskolában is. Ülteni kell 45 percet egy órán, a szünetben pedig nem szabad rohángálni, mert az balesetveszélyes. A főiskolai élet még nehezebb. Itt már 90 percet kell ülni és szóba sem jön a testmozgás a szünetekben. Miért ennyire statikus az oktatás? Állva nem tudunk írni, olvasni vagy hallgatni? Érdemes lenne kipróbálni! Milyen lenne sétálva tanítani? Vagy állva, néha fizikai gyakorlatokat végezve?

Szívből remélem, hogy a fenti sorok elindítják a kedves olvasót azon az úton, hogy elkezdje tudatosítani és megkérdőjelezni szokásait. Ezen az úton meg lehet tapasztalni a nem ártás egy újszerű, proaktív megközelítését. A fentiek csak példák arra, hogy milyen módokon lehet csökkenteni a fogyasztásunkat. Bizonyára végtelen ötlet és lehetőség van. Mindenki másképp tudja majd megóvni lakhelyünket a Földet a rajta élő csodálatos élővilággal és elemekkel együtt. Csak keresnünk kell a lehetőségeket és figyelniünk arra, hogy a gazdasági nyomás ellenére gyakran a nem-fogyasztás a legjobb klímavédelmi stratégia. Ahhoz, hogy megtaláljuk a jó megoldásokat és azokat szívesen alkalmazzuk, közelebb kell kerülnünk a természethez, hogy minél jobban érezzük azt a fájdalmat, amit a környezetünknek okozunk. Fontos az is, hogy a jó gyakorlatokat megosszuk egymással, inspiráljuk egymást e téren, hiszen az kevés, ha csak magunkat változtatjuk meg. Ha globális problémáink vannak, akkor valamilyen módon meg kell próbálnunk hatni a külvilágra. Sok sikert kívánok!



Majer Szilvia

„Sokk”uhacsi

– nyugati tanítvány, keleti hangszer



Egy zen mester, mikor tanítványának magyarázta, hogyan kell gyakorolnia, ezt mondta: „Csak semmi reflexió! Ha látni akarsz, láss azonnal. Amint habozol, az egész már el is tűnt.” (D. T. Suzuki In: Wong, Wah-Sang 2014. *The Music of Buddha Nature – Blowing Zen on the Shakuhachi.*) Gyakorolni reflektálatlanul, gyakorolni önmagáért, a pillanatért – a pillanatban. Nem a játéktechnikai bravúrokért. Nem a csengető, tiszta hangzásért...

Körülbelül tízéves korom óta fuvolázom, zenekolába és konzervatóriumba jártam, s hobbiszinten a mai napig gyakorlok a hangszeren. Természetes volt számomra ebből következően, hogy A Tan Kapuján Kenéz László kurzusain megismerkedjem a sakuhacsival, a japán bambuszfuvalával. A klasszikus zenei előképzetség után ez a – mondjuk így – zen meditációs

zenei ismeret számos újszerű, olykor sokkoló, a klasszikus nézetekhez képest teljesen ellentétes szemléletmódot, felfogást, technikai követelményt mutatott meg számomra. Ezek közül az első, és talán a legalapvetőbb különbség, melyből aztán a többi is következik, a bevezető gondolatokban is megmutatózó előadói attitűd...

A sakuhacsijáték elsősorban szellemi úton járás, belső fejlődés és átalakulás. Egy darab megszólaltatása bőven túlmutat magán a hangszeres előadáson. „Jó játékos az, aki életre tudja kelteni a bambuszt, mester pedig az, aki teljes természetességgel, minden erőfeszítés nélkül képes megszólaltatni a felfoghatatlant. Tanulmányok nélkül azonban lehetetlen belépni a mesterek körébe. A bambusszá kell válnod, a bambuszból pedig te leszel. Egy



Fotó: Majer Szilvia

mester az ürességben él, de a formák világában működik.” (Hisamatsu Fűyő 1823. *Beszélgetés önmagammal avagy kétszemközt*. Kenéz László ford.) A bambuszfuvalások előadásmódja ebből a szempontból értelmezendő, értelmezhető.

Míg a klasszikus zenei képzés sajátos vonása, hogy előadásra szánt darabokat tanulunk, a cél az, hogy a közönségnek csillogtassuk meg tu-



Fotó: Majer Szilvia

dásunkat, szórakoztassuk, kápráztassuk el hallgatóságunkat, ehhez képest a sakuhacsijátékban (s akár azt is mondhatnám, hogy a keleti művészetekben általában) a gyakorló belső világán, tiszta tudatállapotán van a hangsúly. Az a fontos, mennyire van jelen abban, amit éppen „megalgot”, s ennek értelmében a közönség mint olyan sokadrendűvé válik. Ha pedig a hangszert meditációs eszközként használjuk, közönségről már egyáltalán nem is beszélhetünk, azonban abban az esetben is létezik egy „kritikus néző”, aki felé még mindig van bennünk megfelelési kényszer, s aki felől még továbbra is érkezik értékítélet – ez pedig mi magunk vagyunk. A végső cél pedig éppen az, hogy a gyakorló mindentől teljesen függetlenné váljon.

Teljes nézőpontváltás szükséges tehát. Nézzünk néhány példát!

Hangzás

Legyen az első a hangszer megszólaltatásának, hangzásának, hangszínének kérdése. A tiszta, ragyogó hangszín a klasszikus zenei berkekben mondhatni alap elvárás. A Dharma-bambusz világában azonban mindenek előtt áll a megfelelő tudatállapotban kivitelezett hang.

Azaz a megszólaltatás tudati minősége, s nem a hangzás minősége a mérvadó. Ráadásul a sakuhacsijátékban gyakran kifejezetten nagy jelentőséggel bírnak az akár szelesen, zajosan vagy tompán megszólaltatott hangok. A hagyomány szerint a sakuhacsi hangja olyan, amilyen a szél zúgása a bambuszlevelek közt... Meghatározó élmény, kicsit ijesztő is megtapasztalni, hogy a bambuszfuvala megszólaltatása túlmutat az egyszerű hangképzésen: annak sikere igen erősen függ a tudatállapottól.

Ritmus

A sakuhacsijáték ritmikája is igen sajátos. A klasszikus zene szigorú ritmikai keretekbe zárt világához képest itt ismét egy teljesen más perspektívával találkozunk. A sakuhacsidarabok ritmikáját (különösen a *honkyokukét*) a be- és kilégzés, illetve a légzésszünet adja. Vannak ugyan „hosszú” meg „rövid” hangok, de klasszikus értelemben vett „lüktetést”, ritmikát keresve sem találunk. Ez is lehet ijesztő élmény, ez a „szabadságba vetettség”. Itt jön be azonban erősen a hagyomány szerepe, mikor a tanítvány mestere játékát hallgatva tanulja a darabokat, mely mégis ad valamely keretet és kapaszkodót. Azután pedig lassan megérzi, hogyan tudja a saját ritmusa, azaz saját légzése szerint formálni a darabot. A belégzést követően a kilégzés egyetlen hang, illetve zenei egység, majd pedig talán a legfontosabb következik: a csend. Az egy-egy lélegzettel megszólaltatott zenei frázisok közötti csend a *ma* (間), melynek kiemelkedő szerepe van. Míg egy klasszikus



Fotó: Majer Szilvia

fúvós zenész épp azon igyekszik, hogy levegőt olyan gyorsan vegyen, hogy az szinte észrevétlen legyen, addig a sakuhacsijátékban, s különösen a fújó meditáció, a *szuizen* során épp e csend „felmutatása” a lényeg. (Hisamatsu Fűyő 1838. *Prédikáció a tenger csendjéről*. Kenéz László ford.) A csendé, mely lényegében a zen világában nem más, mint az üresség (*kú*, 空).

Haladás

A nyugati kultúrára, így a benne fejlődő klaszszikus zenei kultúrára is jellemző, hogy minél gyorsabban, minél nagyobb eredményeket kíván elérni és felmutatni. Ehhez képest itt, a sakuhacsikurzuson a félév során lehet, hogy csak egy darabot tanulunk, amiben kb. 7-8 különböző fogású hang található... „Ennyi volna az egész?” Vonja fel a szemöldökét a „más világból” érkezett (én), s talán egy ki-



Fotó: Bán-Horváth Attila

csit fellengzősen mosolyog is magában. Aztán elkezdődik a gyakorlás, és fél év alatt ugyan „megtanulja” a darabot, azaz képes megszólaltatni a hangszeret (úgy-ahogy), elsajátítja a fo-

gásokat... de akkor már látja, hogy a végső cél a hangok „eljátszásán” bőven túl van, annak eléréséhez évek kellene, de az is lehet, hogy egy élet is kevés...

Cél

S ráadásul a cél nem is feltétlenül a darab tökéletes megszólaltatása! Valójában maga a gyakorlás válik céllá, mert „amíg a létrehozás folyamatára úgy tekintünk, mint eszközre, s nem pedig mint célra, addig nem tanuljuk meg azt, amit a mestertől megtanulhatnánk.” (Kenéz László 2017. *Sziszüphosz gyakorol: a tanulás tapasztalata a japán művészetekben*.) Na, ez aztán az igazi „sokk” egy nyugati tanítvány számára! Olyan, mintha – az imént idézett tanulmány példáival élve – az íjászversenyen nem az elért pontok számitánának, hanem a folyamat kivitelezése, vagy egy focimeccsen egy jól sikerült ollózás nagyobb elismerést kapna – még akkor is, ha az végül nem eredményezne gólt –, mint a kapuba (akár szerencsétlenül berúgott labda).

Először nagyon meglepő, de aztán szinte azonnal tudok vele azonosulni. Valahogy ezt érzem természetesnek. Egy olyan világot képzelek, ahol mindenki teszi a dolgát kényszerek és elvárások nélkül, de mindenképp a maga legjobb tudása szerint...

Meghajlás

A darab befejezésének „ceremóniája” is említésre méltó: a sakuhacsit keresztben tartva meghajlás – visszafogottan, tiszteletteljesen. Itt a meghajlás kevésbé szól az előadó-közönség kapcsolatáról, sokkal inkább a gyakorló-hangszer kapcsolatáról. Mintha a gyakorló a hangszernek mondana köszönetet, s ketten együtt valami magasabb erő felé fejeznék ki hálájukat...

A zen a megvilágosodásélményt úgy nevezi: *szatori*. A japán művészetben a *szatori* az, amikor a gyakorló oly módon képes tevékenységében elmerülni, hogy közben teljesen függetleníteni tudja magát produktuma minőségétől. Belégzés, kilégzés-hang, csend – a legcsekélyebb értékítélet nélkül, tökéletes tudatállapotban...

Van még mit gyakorolnom. Megyek is. 🐉

Dobosy Antal

Légzésfigyelés zen meditációban



Ebben a Dharma-beszédben szeretnék megmutatni egy gondolkodási formát, egy tanakodást, egy szemléleti és egy feldolgozási módot a felvetett témát felhasználva. Egy adott témából fogok kiindulni – bár természetesen maga a téma is fontos és érdekes –, mégsem a témára kívánom a hangsúlyt helyezni, hanem arra a módra, ahogyan a témával foglalkozom, ahogyan megközelítem, ahogyan feldolgozom. Erre a módszerre szeretném felhívni a figyelmeteket.¹

Légzésmeditáció a zenben

Valamikor a múlt félévben, az elmúlt ősszel, a főiskolai hallgatók közül valaki megkérdezte, hogy a légzésmeditáció a zenben jelen van-e, és ha igen akkor hogyan gyakorolják, mik a sajátosságai. Mélyen elgondolkoztam a kérdésen, és azon, hogy tényleg mi is a helyzet, és mit is válaszoljak.

Még mielőtt kifejteném a saját gondolataimat a kérdéssel kapcsolatban, először is nézzük meg azt, hogy hagyományosan mit szoktak mondani a légzésmeditációról, és mit tanítanak róla itt a főiskolán. Nyilván azért merült fel ez a kérdés zen meditációs gyakorlati órán, mert tanultak az *ánápánaszatiról*.

Légzésfigyelés és meditáció a hagyományban

Az *ánápánaszati* a kilégzés-belégzés figyelése. A gyakorlásakor figyeljük az orrunk hegyét, az orrunk hegyén kiáramló meleg levegőt, az orrunk hegyén beáramló hideg levegőt. Ez az alapja. A meditációról pedig a Szatipatthána-szútra beszél. Ahol az első lépés, a légzés figyelése, majd a test különböző részeinek figyelése a feladat. Más testrészek figyelése az

már egy másik szintjét jelenti a gyakorlásnak, tulajdonképpen a légzésfigyelés technikájának más életfunkciókra való alkalmazása. Az *ánápánaszatival* kapcsolatban nagyjából annyit szoktunk mondani, hogy ez figyelem és jelenlét a légzésben. Ez a buddhista meditációnak egyik alapgyakorlata. Gondolom, hogy a hallgatók ezt tudták is, gyakorolták is, mert ez iskolai anyag.

Szung Szán a légzésmeditációról

Váratlanul ért a kérdés, mert amikor mi a zen gyakorlásakor beszélünk a légzésfigyelést nem szoktuk említeni. Ennek ellenére nyilván van ilyen gyakorlat, és én is el szoktam mondani alkalmanként, hogy annak idején Szung Szán zen mestertől is megkérdeztük, hogyan kell meditatálni, és hogy akik először meditatálnak, azoknak mit tanácsol. Ő azt javasolta, hogy a legjobb, ha a légzésünket figyeljük. Figyeljük a belégzést, kilégzést. De emellett más módon is lehet csinálni. Például számolni a légzést. Kezdő meditatálóként, még leülni és nyugton maradni is nagyon nehéz, öt percet is nehéz kibírni nyugton. Hogy megtanuljuk megtartani ezt a mozdulatlan testhelyzetet, lehet a légzésünk figyelésével kezdeni. Nyilvánvaló, hogy később, amikor már haladóbbak vagyunk a zen meditációban, a légzésfigyelés már nem szükséges, nem ez lesz a súlypontja, nem ezt gyakoroljuk.

De emlékszem, hogy volt Szung Szán mesternek egy másik tanácsa is, ami kiegészíti az előzőeket, a légzésfigyeléssel kapcsolatban. Lehet azt csinálni a meditációban, hogy amikor belégzünk, akkor arra gondolunk, hogy „tisztá tudat”, ezt a fogalmat próbáljuk megtartani. Amikor kilégzünk, akkor pedig azt a fogalmat tartjuk a tudatunkban, vagy arra gondoljunk, hogy „nem tudom”. De azt, hogy a „tisztá tudat” mit jelent a zenben, ezt érdemes külön végiggondolni és körbejárni, és ugyanezt tegyük

¹ Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2025. március 19-én, a Dharma-teremben.

meg a „nem tudom” fogalommal is. Ez egyfajta inspirációt ad a zen meditációhoz.

Ezeket röviden el is mondtam a hallgatóságoknak, válaszoltam a kérdezőnek, majd arra gondoltam, hogy valahogy ez nem elég, ennél sokkal, de sokkal többet kellene, és lehet is, ezzel a témával kezdeni, erről a témáról mondani.

Felvettem a kérdést, hogy én mit csinálnék akkor, ha én ülnék le azzal az elhatározással, hogy a légzéssel fogok foglalkozni? Mindjárt az elején számtalan kérdés merül fel, és ezeket végig kell gondolni. Elsőként rögtön az, hogy „mi is a légzés az embernél?” Láthatjátok majd, hogy a válaszom meglehetősen hosszú lesz, bár próbálok a gondolatmenetet tömöríteni.

Az oxigén létfontosságú az életünkhöz

Az embernél a légzés olyan tevékenység, amit nagyon gyakran kell csinálni, beszívni a levegőt és kifújni. Nagyon gyakran. Ha nem venne az ember öt percig levegőt, akkor már nem is kéne többé levegőt venni, mert akkor már nekünk végünk van. Ebből látszik, hogy a levegő nagyon fontos, a legfontosabb az élethez, mert percenként nagyjából húszat, de tizenhatot biztos, hogy kell lélegezni.

Ennél sokkal ritkábban szükséges az embernek folyadékot inni, azt ki lehet bírni esetleg három-négy napig, esetleg öt napig is attól függően, hogy kinek milyen a testalkata. Nem muszáj húsz másodpercenként inni. Az étkezés még lassúbb, mert esetleg egy hónapot vagy több hetet is kibír az ember evés nélkül úgy, hogy életben képes maradni. Be kell látni, hogy a légzés az igen-igen fontos élettani folyamat.

De mi is a légzés? Milyen élettani folyamat? Tekintsünk el a távol-keleti *prána* fogalomtól, és más régebbi kultúrák magyarázataitól. Mi már a modern természetismeretből, a modern tudományokból tudjuk, hogy a levegő oxigénből meg nitrogénből áll, és az oxigén a levegőnek úgy az ötödét, kerekén a 21 %-át teszi ki, és ezt az oxigént használja a szervezetünk. Ebből az oxigénből csinál valamit, ami az életünkhöz szükséges. Az oxigén meglehetősen agresszív, mérgező gáz, ezért nem könnyen érthető, hogy az élő szervezetek nemcsak megmaradnak, de életünkhöz ez létfontosságú anyag. De nem volt

mindig így. A Föld és az élővilág történetében a kezdeti időkben nem volt oxigén a légkörben, és az akkori élőlények oxigén nélkül éltek, sőt az oxigén számukra méreg is volt. De mára az élőlények nagyon jelentős részének ez jelenti az életük alapját, és létszükségletet.

Már ismerték az oxigént, mint kémiai anyagot és annak létfontosságú szerepét a magyar nyelvújítás idején, és éppen e tulajdonsága alapján „éleny”-nek magyarították Kazinczyék. Sajnos, hogy nem terjedt el ez a név, pedig igen találó elnevezés tulajdonképpen. De mit csinál az oxigén? Egyrészt azt lehet mondani róla, hogy kémiailag egy égési folyamat történik, ehhez szükséges az oxigén. Elsősorban a szénnel, a szervezetben benne levő szénnel kapcsolódik, de persze más kémiai anyagokhoz is szükséges, de azt az anyagot, amit a szervezetünk készít a számunkra már nem szükséges anyagból és az oxigénből, és ami már nem kell a szervezetnek, ez a széndioxid, ezt viszont ki-



leheljük. Röviden összefoglalva van egy biokémiai folyamat bennünk, oxigént lélegezünk be, vagyis a levegőnek ezt a részét hasznosítjuk, és szén-dioxidot készítünk belőle, és ezt lélegezzük ki. Amikor légzésmeditációt végzünk, ezeket nyilván nem érezzük, mert sem az oxigén, sem a szén-dioxid nem olyan nagyon szagos valami, úgyhogy nem tudjuk, hogy mi jön ki,

meg be. Valamit érzünk, de annak nincs köze ahhoz, ami a testünkben, a tudónkben történik, érezni nem érezzük, hogy ténylegesen mire is van szükségünk.

Nagyon fontos, hogy ezt a folyamatot ismerjük, azt, hogy a légzés folyamán az ember, de valójában nem csak az ember, hanem az állatok is, az oxigénből széndioxidot gyártanak, és ezt juttatják vissza a légkörbe. De ha csak ez a folyamat létezne, akkor előbb-utóbb elfogyna az oxigén, és a széndioxid feldúsulna a légkörben, elfoglalná az oxigén helyét. De hát nem így történik, az oxigénnek a mennyisége a levegőben egész az utóbbi időnkig állandó, bár az ipari forradalom óta egy kicsit kibillent az egyensúly, de a mai időnkig gyakorlatilag állandónak tekinthető. De mi az a folyamat, ami ezt állandóvá teszi? Hogy van az, hogy a 21% oxigén-arány az nem változik a levegőben? Ma már tudjuk, hogy az élőlényeknek egy másik része visszapótolja.

Az oxigént a növények termelik

Ezek az élőlények történetesen a növények. A klorofillal és a zöld színtesttel rendelkező élőlények. Más lények is vannak, de elsősorban a növények azok, amik fordítva lélegeznek. A növények lélegzése az fordított, ők a levegőből a széndioxidot lélegzik be, éppen azt, amit mi kifújtunk, és a széndioxidot lebontják, a szén a szervezetük felépítésére használják, a cellulózra, és más növényi alkotóelemre. Ezek mind szén alapú vegyületek, tudjuk, hogy az egész szerves világ szén alapú. A növények a fennmaradó oxigént visszabocsájtják a levegőbe. Itt a Földön az arány azért volt az utóbbi időnkig is állandó, mert az állatok által készített széndioxidot, a növények, az a rengeteg növény, a saját építőanyagához használja, az oxigént pedig leválasztja, és visszajuttatja a levegőbe.

A levegő az összes élőlényt összekapcsolja

Amikor légzésmeditációt végzünk, és a légzésünkre figyelünk, akkor érdemes volna ezt az egész folyamatot tudatosítani. Tudatosítani azt, hogy mi az, amit hasznosítunk a levegőből, de azt is, hogy egyúttal az élővilág másik része számára készítünk egy anyagot, amit meg azok

hasznosítanak. Azok az élőlények ezt az anyagot dolgozzák és bontják fel, majd visszaadják belőle az oxigént nekünk. Az oxigénnek és a széndioxidnak a körforgása által az állatok és a növények egymásra vannak utalva. Amikor ki meg belélegzünk, akkor fontos lenne gondolni erre is, például ahelyett, hogy a légzésünket számolnánk magunkban. Hiszen, amikor lélegzünk, egy világfolyamatban veszünk részt! Fontos tudni, hogy a növényvilág, ami az élővilág egyik része, az éltető oxigént termeli, adja nekünk, mi meg neki adjuk a szén-dioxidot, ami meg neki szükséges az élethez, és így egymást tartjuk fenn a légzésen keresztül. Fontos lenne, hogy amikor vesszük a levegőt, ezt a szemléletet hozzá tegyük, és hogy a légzés az nem egy öncélú folyamat, nem csak annyi, hogy belélegzünk, kilélegzünk és jelen vagyunk ebben a lélegzésben. „És de jó, hogy nem halunk meg!” Tudatosítani kell, hogy ilyenkor egy világfolyamatban is részt veszünk. Ez azt is jelenti, hogy táplálom a növényeket, mert a kilélegzett szén-dioxid eljut mindenhová az egész földgolyóbison.

Fontos szempont, hogy a Föld, a maga hatezer kilométer sugarával, nagyjából gömb alakú, és ezt körülveszi egy vékony kék réteg, egy nagyon vékony kék réteg, ami úgy 80-100 kilométer vastagságú levegőréteg. De nagyobb magasságban már nagyon ritka, hiszen már a Mount Everest tetején is oxigénpalackkal tudunk csak megmaradni, ott már nagyon ritka a levegő. Hatezer méter magasságig van gyakorlatilag élet, ez a Föld sugarának mindössze az ezrede. Ha egy űrhajóból nézzük, csak egy nagyon vékony kék csíknak látszik. Ez a vékony kis csík, ami körbeveszi a Földet, a szelek és a légmozgások folyamán összekeveredik, így nincs lokális levegővétel, a levegő mindenkié. Minden egyes atom, amit kilehelünk, az előbb-utóbb elterjed, és a világ bármely területén, bárhová eljut. Mindenki mindenkinek szolgálat. Ez lényeges szempont.

De hogyha nem lennének állati lények, tehát akik szén-dioxidot gyártanak, az embernek csak egy kis részben van szerepe ebben a folyamatban, mert ott vannak még a melegvérű állatok, a hidegvérű állatok, ott vannak a rovarok, azok is hasonlóan működnek. De ott vannak az egyéb állati szervezetek. Bár van

néhány olyan élőlény is, ami nem lélegzik, ők más élőlényekből táplálkoznak, és van élőködő növény is, ami nem a levegőből veszi fel a saját felépítéséhez szükséges anyagokat, de ezek elég kevesen vannak.

Az oxigént élőlények hozták létre

De hogyha nem volnának például állatok, akkor a növények is kipusztulnának. Nem volna mit enniük, nem volna szén-dioxid. Ha nem volnának növények, akkor előbb-utóbb megmi halnánk ki, azért, mert nem lenne, aki az oxigént csinálja. Valamikor a földtörténet során, tudjuk, hogy valahány millió évvel ezelőtt, nem volt oxigén a Földön. Egyáltalán nem volt oxigén. És hogy történhetett az, hogy most van? Hát úgy, hogy létrejöttek az evolúció folyamán olyan lények, amik oxigént termeltek. Ez az oxigén, ami most a Föld légkörében van, ezt ezek az ősi élőlények hozták létre, és ez stabilizálódott 21%-nál. Mert lettek más élőlények, amik már képesek voltak ezt felhasználni. Ez most egyensúlyban látszik lenni. Persze tudjuk, hogy ma már ez nem teljesen igaz, mert most a klíma kapcsán vannak problémák, mert egyre több a szén-dioxid, ami üvegházhatású, és emiatt látszik, hogy most már egyre több olyan szén-dioxid van, ami nincs egyensúlyban a felhasználással. De hát a légzésmeditációban azt is fontos tudatosítani és rágondolni, hogy amit belélegzünk, azt élőlények hozták létre. Nyilván a különböző, itt a Földön található ősi ásványokból. Van tudományos magyarázata, miként jött létre a légkör, milyen kémiai anyagokból és mely élőlények segítségével. Lehet, hogy a víz bontásából, már nem tudom pontosan, azt egy kémikus vagy egy biokémikus jobban tudja, de élőlények hozták létre. Fontos szempont, hogy tudjunk arról, hogy belélegzünk egy olyan anyagot, amit élőlények hoztak létre. Ami nem lenne, ha nem lettek volna ezek a lények földtörténeti korokban, másrészt, hogy tudatosítsuk azt is, hogy a mai időkben egy adás-vevés van, amiben egymást tartjuk fenn. Nagyon-nagyon fontos ezt tudatosítani. Ha már csak erre gondolunk, akkor érezhetjük, hogy a légzés kapcsán össze vagyunk kötve az egész világgal. Nincs félrebeszélés, nincs függetlenség, nincs

szuverenitás. Egyébként most beszélhetnénk még a tengerekről is, a tengerben is van oldott oxigén, ami a tengeri élőlényeket táplálja, de azok is cserélődnek a légkörrel, tehát a tengeri élet sem kivétel.

Véleményem szerint, a légzés kapcsán nekünk, buddhistáknak, érdemes volna erre is gondolni mindannyiszor, ahányszor levegőt veszünk. A nap legnagyobb részében én sem gondolok arra, hogy a légzés micsoda, de amikor leülök, és azt mondom, hogy most megnézem a légzést, akkor felemelő érzés az, hogy a légzés által minden lénnel kapcsolatban vagyok. Új-Zélandtól Izlandig mindenkiel kapcsolatban vagyunk. Egymásnak adunk életet. Érdemes erre gondolni.

Azonban ezeken a gondolatokon túlmenően nem szeretném kijelenteni azt, hogy készen vagyunk, és csak ennyit érdemes tudnunk a levegőről. A levegő, amit használunk, nagyon sok minden mással is kapcsolatos.

A levegő szerepe a víz körforgásában

Hol is kezdjem? Mert rengeteg dologra derült már fény. Ilyen például az, hogy a levegőben van vízgőz is. Meglehetősen jelentős mennyiség. Bár a levegő mennyiségéhez képest nem olyan sok. Nyilván tudjuk, hogyha fehér pamacsokat látunk az égen, akkor az vízpára, vízgőz, olyan víz, amiből eső lesz, ami táplálja az édesvizeket. Ezek aztán elfolynak a tengerbe, de ott a víz elpárolog, és visszajut a levegőbe. Ez nagyon fontos folyamat az élő világ számára. Ez azt jelenti, hogy a levegőnek egy másik életető szerepe is van. Éspedig a víz eljuttatása az élőlényekhez, amire az élőlényeknek szükségük van, hiszen tudjuk, hogy víz nélkül négy-öt nap után szomjan halunk. Nem olyan sokáig bírja az ember, de az élőlények nagy rész sem, víz nélkül. Látnunk kell, hogy a víz is a levegőtől függ. Ha a levegőben nem lenne vízgőz, akkor nem lennének folyók. Ha a tenger olyan lenne, hogy nem párologna, és nem lenne körfolyamat, nem lenne eső, ami a szárazföldeken eljuttatná a vizet, akkor nem lennének tavak, folyók, forrás, ami az élethez elengedhetetlenül szükséges, nem lenne élet a szárazföldön. A levegőnek ez a másik nagyon fontos szerepe, ez is élet-

fenntartó szerep. Amikor a levegőre gondolunk, akkor nem árt arra is gondolni, hogy a szomjúságunkat is azért tudjuk oltani, mert van levegő.

A víznek ez a körforgása azért tud létre jönni, mert a levegő nem egy stabil, mozdulatlan közeg, hanem a napsugárzás energiájának hatása miatt egy állandóan mozgó anyag. Szelek és áramlások jönnek létre.

Nagyon szeretem és élvezem, amikor bekapcsolom a mobilomon azt az alkalmazást, ami megmutatja, hogy milyen irányban milyen erősségű szelek fújnak a földfelszínen, vagy 1000 méter magasan, vagy fent 8000 méteren. Elképesztő élvezetes rajzolatok, ábrák jönnek létre. Ezekből kiderül, hogy a magasabb légrétegekben nagyon nagy sebességgel cserélődik a levegő. Ez azt jelenti, hogy vannak légrétegek, ilyen az is, ahol a felhők vannak, melyek a vizet, a vízpárát, azt egyik helyről eljuttatják a másikra, ami ott lehül, és leesik. Ezeket nagyrészt ismerjük, de mégis ritkán gondolunk arra, hogy a levegőnek abban is a fontos szerepe van, hogy szállítja az egyik helyről a másik helyre a vizet. Nem egyenletesen, mert vannak olyan helyek, ahová alig szállít, ezek a sivatagok, de azért nagyrészt ellátja iható vízzel az állati és a növényi világot.

Hang és információ

De most a levegőnek egy további szerepére is föl hívnám a figyelmeteket. Ebben a pillanatban, amikor beszélek, itt a torkomban a hangszalag rezeg, összecsapódik, és ezáltal megrezgeti a levegőt, és az történik, hogy innen ez a rezgés eljut hozzátok, és halljátok a hangomat, és azt, hogy mit mondok. Levegő nélkül ez sehogy se működne. Ha nincs levegő, akkor ez a fajta kommunikáció, a hangadás és a hang segítségével történő információátadás nem létezne. De gondolom nem kell magyarázni, hogy a hanggal való információközlés, amit a levegő tesz lehetővé, ez milyen fontos. És nem csak az embernél, de nagyon-nagyon sok élőlénynél is. Tavasz van, és már most hallok a rigóknak meg a cinkéknek is a tavaszi hangját, ami információval teli, mert tudom, hogy itt az ideje már a párválasztásnak, a fészekrakásnak, a területkijelöléseknek, és egy csomó más szempontból

is fontos a hangadás. Döbbenetes, hogy mennyi élőlény, főleg állatok képesek a hang kiadására, és a hangnak persze a meghallására is, mert hogyha kiadjuk a hangot, akkor annak jelentése van a másik lény számára, a fajtársnak is, de természetesen fajok közötti információ is van. Példa erre az, hogyha mondjuk egy veszélyt jelentő oroszlánbögést hallok a közelben, akkor feltehetően elkezdek szaladni a másik irányba. A hangok, a csörgés, a zörgés vagy egy recscsenés az azt jelenti, hogy itt valaki jár-ke. Az, hogy veszélyes vagy nem veszélyes, a hangokból derül ki. Nagyon érdekes a levegőnek ez a tulajdonsága és nagyon-nagyon komoly szerepe van az élővilágban.

De az életképességben is igen fontos a kommunikáció lehetősége. Ha valakinek érzékeny hallása van, itt arra gondolok, hogy ha a nyúl hamarabb meghallja a farkast vagy ami vadászik rá, a rókát, akkor el tud szaladni. A levegőnek a rezgéseket továbbító képessége szorosan hozzátartozik az élethez ezen a Földön.

Fiatal koromban hegedülni tanultam. Ennek a hangszernek a megszólaltatásához ugyan nem szükséges levegő, de tanáraim arról semmit sem mondtak, hogy játék közben hogyan lélegezzek. Később megtanultam barokk furulyákon játszani, és ez lett a fő hangszerem. A fú-



vós hangszerek megszólaltatása kifújta levegővel történik. Ez azt jelenti, hogy a kilégzés kétféle funkciót lát el, nemcsak az elhasznált levegő távozik a tüdőből, de megszólaltatunk egy hangszert is. Az európai zene megszólaltatása esetén nagyon fontos a légzésünk szabályozása, nem tetszésünk szerint veszünk levegőt, hanem csak akkor, amikor a zenei mondani való megengedi. A légzést össze kell hangolni a muzsikával, a légzést a zene vezérli. Elmúltam hetven éves, amikor megtanultam sakuhacsin játszani. Ez egy japán eredetű fúvós hangszer,

meglehetősen nehéz megszólaltatni, de a különlegessége mégis inkább abban van, hogy amikor hagyományos japán műveket játszunk, akkor kiderül, hogy merőben más szempontokon alapul a játékmód. A légzés határozza meg a zenei mondanivalót, a zenei téma a légzésnek van alá rendelve. Pont fordítva van, nem úgy, mint az európai zenében. Milyen érdekes, hogy a légzés az embernél mennyire összefügg a táplálkozással, a beszéddel és a zenével.

A kémiai információ közege

Nézzük tovább, hogy hol van szerepe a levegőnek! És nagyon sok olyan területet találunk még, ahol a levegő az életet szolgálja. A levegő nem csak hang által képes információt közvetíteni, közvetítő közege sok más dolognak is.

Nemrég néztem egy videót, amiben egy lepke kelt ki a bábból, az most kevésbé fontos, hogy milyen faj egyede volt, de történetesen ennek a csápjá nagy és sűrűn ágas-bogas volt. Innen lehetett tudni, hogy hím példány. A nőstényeknek csak egy kis egyszerű csápjá



van, nem ilyen ágas bogas csápjá. Mert a lepkeké, mint ahogy nagyon-nagyon sok állatfaj is, kémiai információs rendszerrel dolgoznak. Ez a lepke egy nősténynek a feromonját érzékeli ezzel a nagyon bonyolult szervvel, és egyes fajoknál már kimutatták, hogy azért ilyen ágas-bogas a hímek csápjá és olyan érzékeny, hogy elég egyetlenegy feromon molekula is, ami, ha eléri ezt az érzékelő szervet, akkor azt

a lepke már észreveszi, és elindul a nőstényt megkeresni.

A fajfenntartásnál nagyon fontos, hogy a párok összetalálkozzanak. Sok kilométerről megérzi a nőstényt, és oda tud találni. Ez egy kicsi példa arra, hogy az állatok a kémiai információs rendszert hogyan használják. Nekem kutyám volt, az is használta. Akinek volt kutyája, az tudja, hogy ha elmegyünk sétálni, akkor minden sarkot megjelölünk, hogy itt jártunk. Amikor egy másik kutya arra jön, akkor meg az felismeri, hogy a Barát kutyám itt járt.

Ezek apró példák, és ha figyeljük a természetet, akkor láthatjuk, szinte minden állatnak, beleértve az embert is, és minden élőlénynek a kémiai információ létfontosságú. És mindezt mi közvetíti? A levegő. A levegő tele van ilyen információt hordozó kémiai anyagokkal. A levegő mennyiségéhez képest elenyésző mennyiségben vannak jelen, de ezeknek az a szerepük, hogy informál, jelzi, hogy itt vagyok, hogy itt voltam, vagy ez vagyok, vagy ehető vagyok, vagy nem vagyok ehető, és még sok egyéb módon. Az állatoknak, de nem csak az állatoknak, a növényeknek is elengedhetetlenül szükséges a létezésükhöz.

Amikor egy sötét szobában vagyok, és az ablakon át egy résen besüt a nap, akkor kis porszemek villannak föl a levegőben. Nincs az a tiszta levegő, ami ne lenne tele ilyen apró kis fénylő pontokkal. És mit gondoltok, ezek mik? Kiderül, hogy a levegőben oxigénen, nitrogénen, széndioxidon és vízpárán kívül egy csomó más is van, tehát hihetetlen gazdag információs közeg.

A szag és az illat szerepe

Órákig lehetne sorolni, hogy milyen szerepe van a levegőnek a kémiai anyagok közvetítésében, és azt is, hogy ez mennyire fontos. De tudjuk, hogy az embernek is az. Sokszor a szag alapján állapítjuk meg, hogy egy gomba ehető, vagy nem. Vagy azt, hogy ez ugyanaz, amit a múltkor ettünk? De azt is, hogy romlott-e az étel, vagy nem. De ahhoz is hozzájárul, hogy egy étel finom, ízletes vagy nem. Például most tegnap én egy nagyon finom tortát ettem, és finom illata volt. A szag az fontos információ.

Élőlények szaporodásához közeg

De még nincs vége a levegő szerepének. Ha azt hinnénk itt vége, akkor tévedünk. Akkor nézzünk nézzük csak tovább!

Kérdezem, hogy van-e közöttetek olyan, aki pollenérzékeny vagy esetleg allergiás netán a parlagfűre, ami egy ambróziaféle, ugyanis egy ilyen érzékenység elég gyakori, vagy más fűféle pollenjére. Ugyanis az élőlényeknek egy jelentős része úgy szaporodik, hogy amikor virágozik a pollenjét a levegő szállítja el a megporozandó egyed bibéjéhez, így termékenyíti meg. Sokszor igen nagy távolságra jutnak el a hímivarsejtek. Vannak olyan növények, amik saját magukat nem hajlandók beporzani, csak saját fájának egy másik növényt. Ez a növények fennmaradásának, és sok faj fennmaradásának egy nagyon fontos formája. Ennek a szaporítóanyagának is szállítóeszköze a levegő.

A helyváltoztatás, a passzívrepülés közege

Miket szállít még? Most máshonnan közelemből nézem a levegő szerepét. Azt gondolom az ökörnyal fogalmával már találkoztatok, de mi is tulajdonképpen az ökörnyal? A nyár végén, meleg időben szokott megjelenni.

A levegőben ilyen finom szálak, csillogó pókháló-szálak úsznak. Hogyha az embernek sikerül megfigyelni, hogy mi ez, akkor kiderül, hogy egy-egy ilyen szálnak a végén egy picike kis pók ül. A pókoknak nincsenek szárnyaik, nem ismerek szárnyas pókot. Így ők ilyen módon repülnek, kicsi korukban ilyen pókszálakat, selyemfonalat bocsátanak ki magukból, ami olyan könnyű, hogy azt a kis pókot fölemeli, és az enyhe szellő elviszi akár nagyon nagy távolságra is. Így sikerül nekik új élőhelyet találni.



Ezzel a példával azt akartam illusztrálni, hogy a levegő az abban is segítségére van az élőlényeknek, hogy egyik helyről a másikra elviszi őket. A pók esetében ez passzív utazás. Arra viszi, amerre a szél fúj, és amikor valahol a selyemszál beakad, akkor a kis pók megérkezik.

A repülés és az aktív helyváltoztatás

De az állatoknak egy jelentős része, és tényleg jelentős része, hiszen nem csak a madarak, de a rovarok is, repülnek, azaz aktívan tudnak helyváltoztatást csinálni.

Nagyon érdekes kérdés az, hogy az élőlények hogyan találhatták ki azt, hogy ha el akarnak jutni egyik helyről a másikra, akkor fölemelkedjenek a levegőbe, és úgy tegyék ezt. Kifejlesztettek olyan szerveket, amelyekkel lehetségessé vált, hogy a levegő közegellenállását használva eljussanak egyik helyről a másikra.

Nem is kell említenem, hogy ma már az ember is használja a helyváltoztatásnak ezt a módját repülőgépek és repülőeszközök segítségével. Sőt ma már az árucikkek egy jelentős része is repülőgéppel érkezik Magyarországra is, más-hova is. Ha el akarunk menni egy turistautra valahova, akkor kifizetjük az útiköltséget egy repülőre, és azzal utazunk. A repülés ma már mindennapos közlekedési lehetőség.

Nem tudom, hogy tovább soroljam-e, mert még óráig tudnám sorolni mi mindenben segít a levegő. Akár a nagytávolságú rádiózást is meg lehetne említeni, és még sok mást. Látszik, hogy vég nélkül lehetne sorolni.

Fontosnak tartom, hogy amikor a légzésről és szorosan vele kapcsolatosan a levegőről van szó, akkor ezekre a szempontokra mindre gondolni kellene.

Az égés és a tűz szerepe

Ma már tudjuk, hogy az, amit hétköznapijainkban tűznek tartunk, az tulajdonképpen egy anyagnak az oxigénnel való egyesülése. Legtöbbször a természetes anyagok közül a nagy szénttartalmú anyagok, a fa és növényi anyagok égése a tűz. A szénnek az oxigénnel való kémiai egyesülése nagy hőfelszabadulással jár. Az égéshez tehát levegő szükséges, pontosabban

annak oxigénjére van szükség. Valójában az állati szervezetben is termelődik hő amikor a molekuláris szénrel reakcióba kerül az oxigén, de az élő szervezetekben ez a folyamat szabályozott, így az így felszabaduló energia a különböző biokémiai folyamatokhoz szükséges energiát szolgáltatja. A melegvérű állatokban a testhőmérséklet állandó szinten való tartása is ezen a folyamaton alapul.

Az ember esetében a tűznek kulturális szerepe is van. Azzal, hogy megtanultuk használni a tüzet, nagyon megváltozott az ember életmódja. Talán legelőször a táplálkozásunk változott meg. Megsütve, megfőzve olyan növényi



és állati eredetű anyagok is emészthetővé váltak, amelyeket addig nem használtunk táplálkozássra. A tűz hőhatása egyszerűbb kémiai anyagokká bontja a nehezen emészthető táplálékot, így sokkal több alternatíva adódott az embernek arra, hogy zordabb természeti környezetben is életben tudjon maradni.

Másrészt a tűz lehetőséget teremtett arra is, hogy különböző eszközöket, szerszámokat készíthessen az ember, amivel megvédeheti magát, ami alkalmas volt a vadászatra, az élelemszerzésre, de eszközök készültek az élet megkönnyítésére, termények tárolására és még ki tudja mi mindenre is. A tűz tette lehetővé, hogy az ember a hidegebb éghajlatú vidékeken is élni tudjon. A mai napig használjuk a tüzet lakásunk, otthonaink melegen tartására téli időszakokban. Mindez megteremtette az embernek a társadalomban való életet, megteremtette a kultúrát, és ezzel együtt kialakította a szociális viselkedést. Mindez a levegő nélkül nem lett volna lehetséges!

A komplex gondolkodás és globális szemlélet

Azt akartam megmutatni, hogy ha elindulok egy témából, fölveszek egy fogalmat vagy egy folyamatot, például egy ilyen egyszerűt, mint a légzés, akkor akár az egész világgal tudunk kapcsolatot teremteni, és megmutatni azt is, hogy érdemes úgy gondolkodni, hogy végignézzük az összes hátterét, az összes kapcsolatot és az összefüggéseket. Sejtitek, hogy amit az előbbiekben elmondtam, az csak néhány fontos szempont volt, ami a levegővel és a légzéssel kapcsolatos. Nem akarok pulmonológiai előadást tartani, de érdemes továbbgondolni a témát. Még nagyon sok területtel van a légzés kapcsolatban. Ezért itt most be is fejezem.

A témán keresztül azt akartam megmutatni, hogy amikor nekem föltették ezt a kérdést az elmúlt félévben, hogy a légzés-meditáció a zen gyakorlatban hogyan jelenik meg, akkor az jutott eszembe, hogy én hogyan használnám, hogyan gyakorolnám a légzés-meditációt. Nem csak azt akarnám érezni, hogy beszíváskor majd kilégzéskor milyen hatása van az orromra, nemcsak erre az érzésre figyelnék, hanem azt is végig akarnám gondolni, hogy mi is az egész folyamat. Mi a légzésnek a biológiai, kémiai, társadalmi háttere. A természettel milyen kapcsolata van, de azt is, hogy a műszaki életben hogyan használjuk. Azt is, hogy ez a valami, amit beszívunk, az mi mindenre van hatással, és mi mindenhez szolgáltat alapanyagot.

Szívesen vállalkozok a későbbiekben egy-egy alkalommal arra, hogy fölvetünk egy másik témát, és megnézzük, hogy mit tudunk kezdeni vele. Megfigyeljük, hogy milyen típusú az a gondolkodás, amikor nem szűk körűen foglalkozunk a témával, amikor egy sokkal szerteágazóbb, globálisabb szemléletet valósítunk meg, miközben azzal az adott témával vagy fogalommal foglalkozunk. Ezzel a Dharmabeszéddel azt akartam megmutatni, én hogyan gondolkodom. De persze közben azt is megmutattam, mit gondolok a buddhista légzésfigyelésről és a légzés-meditációról. Köszönöm a figyelmet!



Szeremley Anett
Zen festészet



Ég és föld között, a mélysötét tó és az álomszerű hegy manifesztációja között álljunk meg egy pillanatra, és időzzünk a kibomlás előtti szirmokon.

Zen szempontból a lótusz témája nem szimbolikájában érdekes számunkra, bár viszonyulásainkat kifürkészhetjük ezen a téren is, hanem inkább annak tükrében, ahogyan a mozdulatok mögött meghúzódó gesztusokban megteremtjük és feltárjuk belső indítékainkat, mozgatóinkat.



A levelek szenvedélyes, markáns vonásaihoz felkeltjük magunkban azt az erőteret, indulatmezőt, ami által kiáradnak belőlünk a gesztusok súllyal, nyomatékkal, majd kissé elhalkulunk, lecsendesedünk. Akkurátusan előkészítjük, megformázzuk az ecsetet a száraz légies vonásaihoz, és határozott, de könnyedén ívelt mozdulattal, egy-egy kilégzéssel felvisszük azokat is a papírra. Itt megállunk, hogy újra formázzuk az ecsetet, és elvégezzünk egy finomhangolást magunkban a lótuszkehely szirmainak megfestéséhez. Tühegyes ecsettel, mosott tussal, éles elmével festünk, egyik szirmot a másik után, inkább sejtetőleg, mint láthatólag. Az ecset végül felszál a papírról, otthagya az utolsó szirm nyomát, mi pedig eltűnődhetünk, hogyan keretezzük ezt a világot. A sejtelmes hegycsúcs és egy-egy távoli levél halvány felfestése elmélyítheti a teret, és megnyithatja az utat a szemlélődő tudat odafordulása számára. A festés a már nem mozduló mozdulattal zárul, az ecset az ecsettartón megpihen.

Mi pedig belépve a másodlagos meditációs térbe, feltehetjük a kérdéseket:

Tisztán látjuk-e a saját hajtóerőinket?

Tudjuk-e, mi emel fel minket megszokásaink hétköznapi mocsarából?

Melyik út vezet valódi kiteljesedésünk felé?



Kenéz László

Retorika és antiretorika integrációja a nyugati zen dharmabeszédben



Az alábbiakban a nyilvános beszéd két, egymástól gyökeresen különböző hagyományával foglalkozom, majd egy példával szemléltetem, miként integrálható mindkettő egyazon sajátos formába. Első lépésként a klaszszikus retorika alapvonásait vázoló fel, majd a zen buddhizmus kapcsolódó hagyományával foglalkozom, ugyancsak nagy vonalakban, egy új kifejezést bevezetve, antiretorikaként jellemezve a dharmabeszéd e sajátos formavilágát. Végül, egy mai zen dharmabeszéd elemzésével mutatom fel e két, első pillantásra talán összeegyeztethetetlennek tűnő hagyomány együttes alkalmazásának lehetőségét.



Az arisztotelészi retorika rendszeres vizsgálódás, amely azt a célt tűzi maga elé, hogy megragadja és kifejtse a meghatározott céllal megvalósuló, nyilvános beszéd mibenlétét és törvényszerűségeit, leírja és meghatározza formáit és lehetőségeit. A *Retorika* tudományos igényű mű tehát, amely azonban számos gyakorlati mozzanatot tartalmaz, mivel közvetlenül érinti a mindennapi életet: az antik görög világban a jogi viták tétje, miként mindig is, igen nagy volt, márpedig komoly előnyt szerezhettek az, aki meggyőzőbben fejtette ki álláspontját, mint peres ellenfele. A szónoklattan így nem pusztán önmagáért vizsgálta a nyilvános beszéd természetét, hanem annak érdekében is, hogy elveinek, összefüggéseinek feltárásával hatékonyabbá tegye használatát.

A rhetoriké kifejezés etimológiai alapja a rhétor, a nyilvános beszéd orátora, a szó pedig ennek mesterségére, művészetére (techné) utal. Az arisztotelészi retorika alapfogalma a *meggyőzés szándéka* (peithó), ehhez kapcsolódó fogalomtriásza pedig az *éthosz*, a *pathosz* és a *logosz*. A kulcs tehát a szónoklathoz a meg-

győzés igénye, pejoratívan csengő szóhasználat, a rábeszélés intenciója, noha számos más kritérium is szerepet játszik abban, hogy egy nyelvi megnyilvánulást retorikainak minősíthessünk. A fogalomtriász a meggyőzésre, illetve tágabban a hatásgyakorlás mikéntjére vonatkozik, az *éthosz* a beszélő jellemére, hitelességére, a beszédben megnyilvánuló értékrendjére; a *pathosz* azokra az affektív hatásokra, amelyek révén beszédével a szónok hallgatóságából érzelmeket, érzéseket válthat ki; végül a harmadik, a nyugati hagyományban legfontosabb, legjelentősebb tényező a *logosz*, az értelem, vagyis azok az érvek, amelyek meggyőzik a hallgatóságot a beszéd igazáról. E koncepció szerint a szónok a hallgató értelméhez fordul, érzelmeire is hatást gyakorolva, és saját személyisége által törekszik a meggyőzésre.

A retorikai szituáció fajtái már az antikvitásban is társadalmi eseményekhez, intézményi kontextusokhoz kötődtek, miként ma is, így már Arisztotelész is megkülönböztethette a politikai, a törvényszéki és a ceremóniális szónoklatot. És ugyan ezek némelyikére nem érvényesíthető a meggyőzés szándéka (például egy gyászbeszéd célja tipikusan nem az, hogy meggyőzze a hallgatóságot valamiről, hanem a megemlékezés, a gyász enyhítése, a közösségi kapcsolatok megerősítése), a *nyilvános beszéd hatni kíván a hallgatóságra, intenciót hordoz*, így a beszéd hatékonyságának tényezői kulcsfontosságúak, vagyis az *éthosz*, a *pathosz* és a *logosz*, mint a hatásgyakorlás kategóriái általános jelentőséggel bírnak a beszélői szándék teljesülésének vonatkozásában. A nyugati retorika a mai napig így tipikusan *perszuatív*, vagyis a meggyőzés köre szerveződik, hiszen mind a politikában, mind a gazdaságban az olyan nyilvános beszédeknek van óriási jelentősége, amelyeket a meggyőzés szándéka hív

életre, s amelyeknél a hatás eszköze az érvelés, az affektív hatásgyakorlás, a személyes kommunikáció, a megszólítás.

Azonban e séma önmagában nem implikálja azt, hogy a szónok az igazságról, a jóról, a szépről, az egészségesről, vagyis pozitív értékekről, az erényekről szándékozzon meggyőzni valamely hallgatóságot. Arisztotelész számára az éthosz elvi értelemben elválaszthatatlan volt a beszélő személyében realizálódó erényességtől, bölcsességtől, jóakarattól, a pathosz a jóra vezető affektusoktól, a logosz az igazságtól, de a meggyőzés szándékával megképződő valós, komoly jelentőséggel bíró szituációk mindig nyitva maradtak és maradnak a mai napig a visszaélés számára, vagyis a perszuazív retorika *instrumentalizálható*, bármely cél szolgálataiba állítható (erre a legjobb példa a marketing).

Annak meghatározottsága, hogy a szónok kiket, miről és hogyan akar megszólítani, kijelöl bizonyos tematikus irányokat, amelyek köré gazdag *gyakorlati* mesterségbeli tudás épült az évszázadok során, különös tekintettel a hogyan kérdésére. Jól érzékelhető, hogy ez a technika az, amely kiemelve értékmentesen is működtethető, instrumentálizálható, vagyis bármely cél eléréséhez eszközként felhasználható. E mesterségbeli tudást, *Ciceróhoz* és *Quintilianushoz*, a retorikatörténet másik két nagy hatású alakjához kapcsolódva, hagyományosan latin kifejezésekkel rendszerezzük, egyúttal azt is jelezve, hogy az antikvitás másik nagy kultúrája, a római is jelentős mértékben hozzájárult a retorikai hagyomány kiépüléséhez.

Olyan tárgykörökről van szó, amelyek a beszéd kidolgozását segítik, amennyiben a szónok már előzetesen tisztázta magában a fő tartalmi mozzanatok, elsősorban azt, hogy kit, miről akar meggyőzni. A legfontosabbnak tekinthető mozzanatok közül válogatva: az ötlet, az alapgondolat (*inventio*) önmagában szikár, anyagot kell gyűjteni köré, így, ha szükséges, a szónoknak előzetesen komolyan tájékozódnia kell. Tovább lépve, meg kell komponálni, hogy az időben szekvenciálisan kibontakozó tartalmak optimálisan kövessék egymást, vagyis hogy az elhangzó anyag úgy rétegződjön a hallgató elméjében, hogy az a beszéd végére egyben lássa a lényegét, és meggyőződhessen annak fontossá-

gáról és helytállóságáról (szerkesztés, elrendezés, dispositio). Konkrét szavakat, szófordulatokat szükséges gyűjteni, akár kiötlöni, hogy a gondolati tartalom és az érzelmi összetevők is közvetítőkké válhassanak (*elocutio*), lehetőség szerint oly módon, hogy maga a szónok hitelessége is világossá váljon a konkrét előadásban már a pusztá nyelvhasználat okán is (*pronuntiatio*).

A fenti mozzanatok közül a szerkesztés, az elrendezés, a dispositio a leginkább rögzíthető, mivel a másik három rengeteg olyan elemet és aspektust érint, amely relativizálhatja megvalósításának elvszerűségét, a szubjektív momentumoktól a kulturális és nyelvi elemek hihetetlen változatosságáig. Az elrendezésnek kialakult azonban egy meglehetősen szilárd alakja, amely az antikvitástól a mai napig lényegesen *hatékonyabbá* tesz egy beszédet, vagyis elősegíti a meggyőzés sikerét, ám, tegyük hozzá, semmilyen módon nem érzékeny a tartalomra, például arra, hogy a szónok alapintenciója morálisan milyen értéket képvisel, hogy mondandója igaz-e vagy sem.

E részek a következők: *Bevezetés* (*principium*, *exordium*), amely megnevezi és felvezeti a témát, s amennyiben az nem világos, bemutatja a beszélő személyét. *Elbeszélés* (*narratio*), amely nagy vonalakban felvázolja azt, amiről a beszédben szó lesz, különös tekintettel annak jelentőségére. *Tétel* (*divisio*), amely megfogalmazza a beszélő fő állítását, állításait, vagyis azt, aminek igazságáról a szónok meg akarja győzni a hallgatóságot. *Bizonyítás* (*argumentatio*, *confirmatio*), amely az érvelés kibontakoztatása. Olyan mozzanatokról van szó, amelyek a hallgatóság értelméhez szólnak. *Cáfolás* (*refutatio*, *confutatio*), amelyben a szónok a saját tételének ellentmondó vélemények hamisságát mutatja meg. *Befejezés* (*peroratio*, *epilogus*), amelyben visszatekintve egyfajta útravalóként a szónok összefoglalja az elhangzottakat, és például reményét fejezi ki arra nézve, hogy a hallgatóság cselekvésre váltja azt, amiről beszédében őket meggyőzte. Végül még egy szabadon kezelhető elemről is szükséges szólnunk, ez a *Kitérés* (*digressio*), amellyel a szónok kimozdul a beszéd menetéből, például a konkrét szituáció egy eseménye vagy akár egy hirtelen ötlet függvényében, többnyire közvetlen, személyes hangot megütve.

Az elrendezés elemeit kapcsolatba hozva a retorikai szituáció arisztotelészi hármásával, a tétel, a bizonyítás és a cáfolás a logoszhoz, az elbeszélés és a befejezés a pathoszhoz, míg a bevezetés és a kitérés az éthoszhoz rendelhető, de ezt nem szükséges szabályként alkalmazni, hiszen ezek az elemek a konkrét szónoklatban bárhol találkozhatnak (érvelés közben is felbukkanhatnak az érzelmekre ható mozzanatok), keveredhetnek (az elbeszélésben is már megfogalmazódhat az ellentétel cáfolata), utalásokat képezhetnek (a befejezés idézheti a bevezetés személyes szófordulatait). Inkább heurisztikusan érdemes tehát felfogni a megfeleltetést, annál is inkább, mivel Arisztotelész számára két elem egyáltalán nem hiányozhat a beszédből, a tétel és a bizonyítás, vagyis a logosz, ám például egy egyházi beszéd adott esetben nélkülözheti a bizonyítást és a cáfolást, amennyiben végig az éthosz és a pathosz körein belül maradván képes tartalmait közvetíteni.



E ponton, egészen más irányba fordulva, minden előzetes kommentár nélkül vessünk egy pillantást *Bankei zen mester* (Bankei Jótaku, 1622–1693) egy beszédének töredékben fennmaradt részletére:

„Nagy tömeg gyűlt össze itt, szerzetesek és laikusok egyaránt, így arra gondoltam, elmesélem nektek, hogyan jöttem rá fiatalkoromban, hogy az elme nem született. Ez azonban nem olyan fontos mégsem. Ti, szerzetesek, amikor a Nem-születettben tartózkodtok, ráébredhettek, hogy a Nem Születettben nincs semmi olyan, amit bárki más mondhatna el nektek, semmi olyasmi, amit mástól kellene hallanotok. [...] Tehát, amíg én az itt jelenlévő laikus gyakorlóknak azt mondom, hogy ne azonosuljanak azokkal a dolgokkal, amelyek az útjukba kerülnek és ne cseréljék fel Buddha-tudatukat gondolatokra, azt ti, szerzetesek is nyugodtan meghallgathatjátok!”

A szöveg furcsasága nem véletlen: számunkra azok a beszédek érthetőek és kerülnek azonnal a helyükre, amelyek nagy vonalakban követik az előbbi fejezetben vázolt alapvonalakat. Az ettől eltérő, s főként az ettől radikálisan eltérő megnyilvánulásokkal egyszerűen nem

tudunk mit kezdeni, még olvasva sem, s különösen zavarba jövünk, ha ilyesmit első hallásra kell befogadnunk, miként az élő beszédet élő szituációban.

Bár a szöveg töredékes, mégis kiemelhetőek belőle elvi mozzanatok, amelyek azonban szöveges ellentétben állnak azokkal a tényezőkkel, amelyekkel az előző fejezetben ismerkedtünk meg. Jól észlelhető például, hogy Bankei nem épít saját tanítói mivoltára, nem keresi annak lehetőségét, hogy személyisége által hasson, ha ugyanis elmesélné, hogy ő hogyan talált rá



Bankei Jótaku, (1622-1693)

a Buddha-tudatra, akkor saját személye révén szerezne érvényt mondandójának. Ezt úgy is megfogalmazhatjuk, hogy nem azért érvényes a mondanivalója, mert ő valaki, hanem éppen, hogy azért, mert *nem valaki*. Nem jellemből szólít meg, megvilágosodása nem hajdanvolt dicsőség, amelyből élete végéig megél, nem autoritás, de még csak olyan értékek megjelenítését sem eszközli, amelynek révén etikai értelemben is világossá válna, miért jobb a Buddha-tudat, mint más. Gesztusa tehát *anéthikus*, pozíciója *deperszonalizált*.

Körmönfontabb okoskodással sem jutunk vissza az éthoszhoz: ha arra gondolnánk, hogy Bankei épp azért fogalmaz így, hogy azt a látszatot keltse, ő, mint a Buddha-tudat megtapasztalója,

nem személyével kíván a hallgatóságra hatni, hanem ezt zárójelezve, akkor ismét észrevehetjük, hogy saját kultúránk felől közelítünk és mindenképpen valami hatásgyakorlást szeretnénk kiszimatolni. Ám miként Bankei zen buddhista tanítóként eleve személytelen pozíciót foglal el, úgy nemcsak személyként nem kíván hatni, hanem másként sem. Beszéde *apathikus*, nem érzelmekre és érzelmekre apelláló, nem célja, hogy olyan affekciókat keltsen, amelyek aztán majd a jó irányba vezetik a hallgatóságot. Sőt, azáltal, hogy egyáltalán nem kíván sem személyében, sem érzelmileg hallgatóságára hatni, épphogy kibillenti hallgatóságát annak megszokott, a gondolatokat, az érzelmeket és a cselekvést összekapcsoló állapotából. Beszédmódja ebből a szempontból is eltérő a fentebb látott klasszikus sémától és saját módján *destabilizáló*.

És végül a legszebb, hagyományos leginkább a zenhez köthető mozzanat: azt állítani, hogy a Buddha-tudatban nincs semmi olyan, amit valaki más elmondhatna valakinek, *performatív ellentmondás*, mivel magát ezt a mondatot valaki más mondja el valakinek a Buddha-tudatról! Szó sincs tehát érvelésről valamely tétel mellett, vagy cáfolásról, annak érdekében, hogy a hallgatóság józan belátásaira hagyatkozva a beszéd elérje célját. Nincs argumentáció, nincsenek premisszák és konklúzió, dedukció, vagy a másik logikai irányt véve, nincs példákkal szemléltetett általános igazság, csak a paradoxonban önmagát felszámoló gondolkodás performansa. S ezzel kiemeltük a zen beszéd *alogikus* mozzanatát is.

Az anéthosz, apathosz és alogosz szemben az arisztotelészi hármassal, s ezekre tekintettel a legfőbb, egyesítő vonás: ez a beszéd nem meggyőző, hanem *aperszuatív* karakterű, mivel a beszéd *performatív*, így *megvalósít*, méghozzá oly módon, hogy a megvalósítás kiemelhetetlen a szituációból. Ilyenként tehát nem egy absztrakt igazság, nem egy eszme realizálása. A megvalósítás a tudat minősített létezése, amely mellett nem szükséges érvelni, egyszerűen csak szembesíteni kell a hallgatóságot a megvalósítás tényével.

Az előző fejezet latin kifejezéseire utalva sincs könnyű dolgunk. Semmit sem tudunk persze arról, hogy voltak-e egyáltalán előké-

születei a beszédnek, ötletelt-e Bankei, próbálta-e a kifejezéseket, cizellálta-e mondatait, de aligha kétséges, akár csak a fentiekre tekintettel is, hogy nem. A zen buddhizmus mesterei a lehető legtávolabb állnak a vasárnapi prédikáció megkomponálásának már hétfőn nekikezdő, arra a tudós kritikus szemével reflektáló, a hívó lelki érzékenységével és a hatásgyakorlás művészenek gondosságával készülő keresztény egyházi alakjától.

Nem jutunk dűlőre a *dispositio*, az elrendezés vonatkozásában sem, s nemcsak azért nem, mert töredékről van szó, vagyis mert nem láthatjuk a beszéd egészét, hanem azért sem, mert a klasszikus zen dharmabeszéd nem kompozíció, hanem *spontán szerveződő megnyilatkozás*. Egy jelentős mozzanatra azonban mindenképpen érdemes már most felhívni a figyelmet: a digressióra, a kitérés formai elemére, mivel ha valahol, itt tetten érhető a spontaneitás mozzanata a klasszikus retorikai szerkezetben is. Igen sajátos módon, Bankei e passzusa teljes egészében magán viseli a kitérés jegyeit: a beszélő reflektál önmagára, a helyzetre, és olyat is kimond, ami látszólag nagyon nem tartozik a tervezett témához, ám éppen így szól még inkább arról, ami lényeges. Egyáltalán nem meglepő tehát, hogy a zen megnyilvánulásai nem kompozícióként, hanem spontán cselekvésként hatnak, még akkor is, ha éppenséggel egy ceremóniális beszédéről van szó.

Összefoglalva, e szemléltető példából általánosítva, a hagyományos zen beszédet *aperszuatív* jellemzi, nem meggyőző, hanem megvalósít, s ennek elemei *anéthikusak*, *apathikusak* és *alogikusak*, szerkesztési szempontból pedig a szöveg spontán szerveződő, miként a zen mester cselekvését sem korlátozzák előre meghatározott szabályok, hanem az mindenkor az adott szituációban születik, mégsem önkényből, hanem a dharmá megnyilvánulásaként. E ponton válik tehát érthetővé, hogy milyen értelemben beszélhetünk a zen beszéd *antiretorikus* jellegéről.

Igen fontos látnunk azonban, hogy a fentiek nem a klasszikus retorika ellenében alakultak ki a zen buddhizmusban. A folyamatban a zen belső logikája és csak szűkebb kulturális kontextusa játszott szerepet, így autonóm

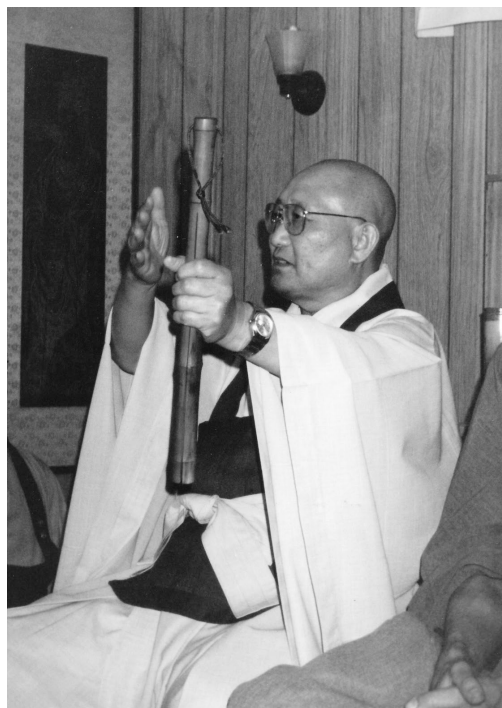
folyamatról van szó. Terminológiánk tehát pusztán jól használható, és semmiképpen nem akar olyasmit sugallni, hogy a zen-beszéd a klasszikus retorika ellenében, arra reagálva alakult ki, lévén, hogy ez teljes mértékben ismeretlen volt a legújabb időkig az északi buddhizmus kultúráiban.

A zen dharmabeszéd kialakulásának mi-értje és hogyanja felől érdeklődve tehát nem a nyugati retorika, hanem a kínai kultúra két meghatározó áramlata, a konfucianizmus és főként a taoizmus felé érdemes fordulnunk, ahogyan – nem is meglepő módon – a zen buddhizmusa is inkább válik érthetővé Kína felől, semmint a buddhizmus szülőkulturája, India felől. Jelen tanulmányban nem célunk azonban mindennek részletes kifejtése, helyette a zen dharmabeszéd egy mai formáját vesszük szemügyre, hogy e két, egymástól gyökeresen eltérő hagyomány integrációját egy konkrét példán mutassuk be.



Az alábbiakban Szung Szán zen mester (1927–2004) egy beszédét elemezzük a fentiek során bemutatott szempontok figyelembevételével. Első lépés ehhez annak a szerkezetnek a megismerése, amelynek kialakítása Szung Szán nevéhez fűződik, s amelynek alkalmazására számos példát találunk az általa alapított *Kvanum* iskola körében. E forma, noha a koreai szon hagyomány beszédkulturájában is gyökerezik, tudatos újítás, amelynek célja azon kulturális szakadék áthidalása, amely a zen dharmabeszéd hagyománya és a beszédeket retorikai formák mentén értelmező nyugati hallgatók között húzódik.

Az alábbi beszéd 1974-ben hangzott el egy zen központ avatásán, és igen jól példázza a Szung Szán által kialakított úgynevezett „fej–test–farok” struktúrát. A nyilvános zen dharmabeszéd e formájában a hangsúlyos anti-retorikai elemek a „fej” és a „farok” részekben kapnak helyet, vagyis egyfajta keretet alkotnak, míg a „test” lehetőséget nyújt a nyugati zen dharmabeszélője számára a nyugati formakezelésre, a különféle tartalmak cizellált kifejtésére, így akár konkrét klasszikus retorikai eszközök alkalmazására is.



Szung Szán zen mester (1927–2004)

Vegyük szemügyre az alábbi jellegzetes „fej” részletet a beszédből.

„(Felemeli zen botját, és háromszor lassan megüti az asztalt.)

– Nyitva van vagy zárva?

– Ha azt mondd, zárva, az ajtók nélküli polkba zuhansz.

– Ha azt mondd nyitva, démonokkal táncolsz.

– Miért?

(Felemeli a zen botot, kört ír le vele a levegőben, majd az asztalra merőlegesen tartja.)

– Egy, kettő, három, négy, öt, hat, hét, nyolc.”

Minden lényeges antiretorikai elemet felfedezhetünk benne, beleértve az érthetlenséget és zavart is hallgatói részről. E megnyilvánulás beszéd, de aperszuatív, performatív, a hangvétele és a cselekvésmód deperszonalizált, destabilizál érzelmileg, de érzékileg is erőteljes, intruzív, végül logikai értelemben is paradox. A spontaneitás mozzanata sem hiányzik, élőként, ott születőként hat a beszéd, különösen

a nyolcnál egyszer csak véget érő számolás mutatkozik rögtönzöttnek.

Am halljuk a beszéd folytatását, majd nézük is meg konkrétan, mit és hogyan szólaltat meg a beszéd „teste”!

„Köszönöm, hogy eljöttetek az ünnepségre, habár nagyon elfoglaltak lehettek. Nem véletlen, hogy összegyűltünk itt ma; ez múltbéli karmánk eredménye. Nagyon jó karma az, ami idehozott minket, hogy találkozzunk a Buddha oltára előtt. Ez a karma igaz természetünk megtalálását és a Teljesség elérését, a vágyak világának elhagyását, az igazi szabadság és a béke felé való irányulást jelenti.

Emiatt alapították a Vongakszát évekkel ezelőtt és ezért nyitjuk meg a New York-i Nemzetközi Zen Központot ezen a napon.

De a szútra azt mondja: »A forma üresség, az üresség forma«, vagyis minden név és forma üresség. Vongaksza, a New York-i Nemzetközi Zen Központ, ez a megnyitó ünnepség – ezek is mind üresség természetűek.

A szútra így szól: »Minden lény Buddha.« Akkor mi van szükség az éneklésre vagy a szútrák olvasására, az ülő meditációra?

Nem ismerjük magunk. Vágy, düh és tudatlanság fedi el tiszta tudatunkat. Ha elvágunk



Szung Szán dharmabeszédet tart

minden gondolkodást, és visszatérünk a tiszta tudathoz, akkor látható lesz, hogy a ti tudatotok, az én tudatom és minden ember tudata azonos. Eggyé válunk az egész világegyetemmel.

Ezért mondta egy kiváló tanító: »A világegyetemben minden visszatér az Egybe.«

Az igazi tiszta tudat gondolkodás előtti. Ekkor a gondolkodás nem jelenik meg és nem tűnik el. Ez az a birodalom, ahol semmi nem jelenik meg és semmi nem tűnik el. Abban a birodalomban, a melyben semmi nem jelenik meg és semmi nem tűnik el, nincs élet és nincs halál, nincs szenvedés és nincs boldogság, nincs jó és nincs rossz, nincs te és nincs én. Erre mondják, hogy a világegyetemben minden lény visszatér az Egybe.

De hova tér vissza az Egy?

»Egyszer valaki felkereste Man Gong zen mestert és megkérdezte:

– Ha minden dolog visszatér az Egybe, akkor hova tér vissza az Egy?

– A tavaszi ludak észak felé szállnak – felelte.«

Mit jelent ez: »A tavaszi ludak észak felé szállnak«?

Még ha eleget értetek is ahhoz, hogy a Szumeru-hegyet millió darabra zúzzátok, és egy kortyra kiigátok az óceánt, akkor sem fogjátok megérteni ezt. Még ha eleget értetek is ahhoz, hogy a három világ összes Buddháinak és minden kiváló tanítónak és minden embernek életet vagy halált tudjatok adni, akkor sem fogjátok megérteni ezt. Akkor hogyan tudjátok megérteni az igaz jelentését ennek: »A tavaszi ludak észak felé szállnak«?

Csak tartásotok meg a nem-tudom-tudatot. Ez a nem-tudom-tudat az a tudat, ami szilárd és nem mozduló.

Elvágni minden gondolkodást: olyan, mint megpróbálni áttörni egy fehér falon vagy megpróbálni felmászni egy ezüst hegyre. De amint behatolsz ebbe a közegbe, tudatod megnyílik. Akkor meglátod a kőoroszlánt rohanni, át a hullámokon, elpusztítva a napot.

De ekkor még mindig zavart leszel. Menj tovább még egy lépéssel!

Meg fogsz érkezni igazi otthonodba, ahol eljön a tavasz, és kinyílnak a virágok. Ha megérkezel ide, nemcsak a szútrák és a szent iratok lesznek igazak, hanem a víz és szél hangja is,

a hegy színe, egy kutya ugatása az utcán – minden, amit látsz vagy érzékel, minden úgy, ahogy van, maga az igazság lesz.

Ezért mondta Man Gong zen mester: »A tavaszi ludak észak felé szállnak.«

Az igazság éppen ilyen. A világegyetemben minden dolog visszatér az Egybe, hova tér vissza az Egy?

Dobd el a Kis Ént, és hatolj be a Nagy Énbe! Akkor, ha kinyitod a szemed, minden, amit látsz és hallasz, éppen ilyen lesz.»

A beszéd „testét” szemügyre véve azonnal szembetűnik a kontraszt a kezdő szerkezeti elem, a „fej” percepciójához képest. Ez a szöveg teljes mértékben érthető és akceptálható, jól fésültnek is mondható, a kezdeti hangvételhez képest mindenképpen, s ha tartalmaz is olyasmit, amit elsőre nem értünk (pl. olyan kulturális utalást, amelyről további információk nélkül üresen cseng: Vongaksza, Man Gong zen tanító, Szumeru-hegy), nem esünk kétségbe, nem billenünk ki, nem érezzük, hogy megállna az eszünk.

Mindez nem véletlen: egy koreai zen mester beszél egy zen gyakorlási központ megnyitóján nyugati hallgatóság előtt. El tudjuk képzelni, magunkat a helyzetbe képzelve, mi történne, ha a beszélő abban az antiretorikai hangnemben folytatta volna, ahogyan a „fej” során nyilvánult meg? Még abban sem lehetnénk biztosak, hogy beszédet hallunk és nem egy kortárs színdarabot nézünk! Másfelől, ha a beszélő csak a „test” nyelvén szólna, hogyan adhatná tanúbizonyosságát annak, hogy zen mester, nemcsak valaki, aki azt mondja, amit egy zen mester mondhatna, ha beszélne? Hagyjuk azonban a feltételezéseket, és nézzük meg elsőként, hogy mit fedezünk fel a szövegben magában, vajon mi lehet ilyen hatásának kulcsa?

Nos, a Bevezetés (a köszöntés) és az Elbeszélés (kontextusba helyezi az eseményt) jól észlelhető. Ezután jön az igazán erős kezdés: biztos, hogy egy nyugati szónok egy megnyitón nem így folytatna, de akkor is meglepődnénk, ha egy buddhista tanító nem szólaltatná meg a lehető leghamarabb a buddhizmus fő dallamait (üresség, minden lény buddha). Keressünk azonban Tételt! Vajon találunk? Igen, például:

„Nem ismerjük magunkat”, s ezt rögvést követi is a Bizonyítás, vagyis előbukkan a logosz, és ezek együtt érthetővé teszik, hogy miért kell mégis gyakorolnunk (ülés, recitáció), ha egyszer természetünk már eleve buddhai. Még egy Tétel: „Az igazi tiszta tudat gondolkodás előtti”, majd jön a Bizonyítás, amelynek része a kóanidézlet, amelyben egy értelmes kérdésre értelmetlennek tűnő a válasz, ezért érthetetlennek minősítjük, mivel nem tiszta tudattal közelítünk hozzá. Majd további Tételként, a tiszta tudat számunkra jelenleg adott egyetlen megközelítési lehetősége a nem-tudom-tudat megvalósítása. Keressünk Ellentételt és annak Cáfolatát hozzá! Íme, így lehetne interpretálni: ha az igazi tudat nem gondolkodás előtti lenne, akkor meg lehetne érteni az értelmetlennek tűnő választ. A cáfolatok az „akkor sem fogjátok megérteni ezt” fordulat tal kezdődnek. Végül megjelenik egy ígélet is („meg fogsz érkezni igazi otthonodba”), amely már a Befejezés anticipált része, és egyértelműen a pathosz húrjait pengeti.

Felépítésére tekintettel tehát a „test” klaszikus retorikai mintát követ. Világosan kiolvasható a logosz (tétel, bizonyítás, az antitézis cáfolata), a pathosz (az ígélet érzelmeket kelt), ugyanakkor az éthosz hiányzik, amire akár annyit is elegendő e helyütt mondani, hogy zen mesterről lévén szó, szónokként sem a személyiségével, vagyis nem valakiként kíván hatni. Ehhez kapcsolódóan azt a lehetőséget sem vesszük fontolóra, hogy a zen mester álarca mögött valaki valamely világi cél elérése érdekében kívánná mozgósítani a hallgatóságot, vagyis instrumentalizálná a retorikai eszköztárat, noha a „test” szövegének háttérében ténylegesen is felsejlik egy intenció. Ez azonban tiszta szándék: érthetővé tenni bárki számára a zen praxis a nyugati racionalitás felől értelmetlennek tűnő gyakorlását (ha minden lény már eleve buddha-természetű, minek kell gyakorolni?), valamint érthetővé tenni, hogy az érthetővé tételt megértő tudat nem az emberi lét egyetlen valósága, hanem egyfajta fal, amelyen át kell törni, megértve egyúttal azt is, hogy e helyzet megértése még nem az áttörés megvalósítása.

A perszuazív jelleg általánosan is kiolvasható a „test” egészének hangvételéből, ám sokkal fontosabb ennél az a mozzanat, hogy ez

a szakasz egyfajta *befogadó gesztus* is a hallgatóság felé, amely legfőként azzal a nyelvi fordulattal valósul meg, hogy a kiinduló többes szám második személyű megszólítás („csak tartásatok meg...”) a beszéd egy pontján egyes szám második személyre vált („de amint behatolsz ebbe a közegbe...”). Ezzel pedig a beszéd, paradox módon, épphogy nem elszigeteli az egyént, hanem az egyedüli általános valóság, a buddhatermészet körébe fogadja, ám nem érvelés, érzelmi vagy érzéki hatás (érintés vagy ölelés) révén, vagyis e rész sem mentes a zen antiretorikai jellegétől.

Végül lássuk a „fej” résszel keretet alkotó „farok” lejegyzését is.

„– Nemrég megütöttem az asztalt háromszor. Man Gong azt mondta: »A tavaszi ludak észak felé szállnak.« Az én cselekedetem értelme és Man Gong szavainak értelme azonos vagy különböző?

– Ha azt mondd, azonos, harmincszor ütlek meg.

– Ha azt mondd, különböző, akkor is harminc ütést kapsz.

– Miért?

(*felordít*)

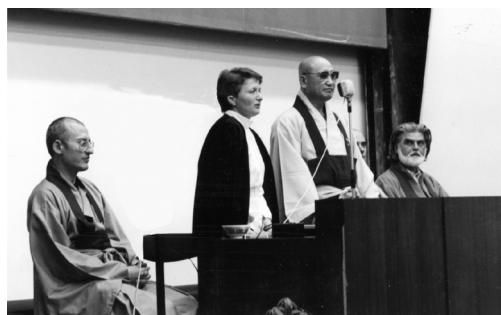
– Kacu!

– Nyisd ki a Broadway-re nyíló kaput!”

Az antiretorikai elemek itt is világosan felfedezhetők, ezeket nem is fejtjük ki, hanem kiemelünk két mozzanatot, amelyek jelen esetben a spontaneitás hatását erősítik, ám sajátos módon a „test” után már a klasszikus retorikához is hozzá tudjuk kapcsolni, jelezve, hogy a keret záró tagja nem intakt elem a beszédben, hanem arra hatást gyakorolt az, ami előtte elhangzott.

A „fej” és a „farok” keretet alkot, így az első szerkezeti elem visszaköszön, de nem pont ugyanúgy bukkan fel. Mint amikor élősztában megisméltünk egy gondolatot, de nem ugyanazokkal a szavakkal. Ez általános formai elem, vagyis olyan szerkesztési elv, amely technikai értelemben is segíti a spontaneitás érvényesülését. Másrészt az utolsó mondat egy felszólítás, amely a szituáció nélkül teljesen érthetetlen (mennyi esélyt adnánk magunkban annak, hogy egy zen dharmabeszéd

legvégén, még ha New Yorkban hangzik is el, előbukkan a „Broadway” szó?), de a szituációba helyezve érthető az utalás: a beszéd helyszínül szolgáló teremből New Yorkban, ha nem is közvetlenül, de nyílik egy ajtó a Broadway-re (az intézmény utcája és a Broadway találkoznak). E mozzanat mintegy odaszögezi a helyhez és az időhöz a megnyilatkozást, nem lehet kiemelni és más helyzetben hasznosítani, ahogyan ez történik a klasszikus kitérés esetén is. Ám emellett – és ez egészen különleges színezetet ad a felszólításnak – a kapu



Szung Szán dharmabeszédet tart a magyar közösségnek

tényleges megnyitása a mindenki előtt nyitott Dharma szimbolikus kiterjesztése a terem falain túlra, hogy elérjen egészen a musical profán világának frivolóságát idéző Broadway-ig, szinte evangéliumi gesztus, és ilyenként két kultúra találkozásának különleges megnyilvánulásaként is értelmezhető, amelyben a beszélő ténylegesen is megvalósítja a retorika és az antiretorika integrációját.



A fentiek során egy olyan mai nyugati zen dharmabeszédre láthattunk példát, amely sajátos módon egyesíti magában a nagy vonalakban bemutatott nyugati és a zen buddhista klasszikus oratori hagyományt. E beszéd valóban példaértékű, mivel olyan hallgatók számára is befogadhatóvá teszi üzenetét, akik csak a maguk nyelvén értik a hozzájuk szóló szavakat, ám mindeközben a zen spontaneitását is felmutatja, tanúságot téve egy gyökeresen másféle elmeműködés és az instrumentalizálásnak ellenálló beszédmód megvalósításának tényleges lehetőségéről is.



Szabó Orsolya
A kéz tudása



A kézzel formált kerámiákon minden mozdulat nyomot hagy, minden érintés alakít. A kezeink és az agyag találkozása egy közvetlen kapcsolat: csak az anyag, a mozdulat és a figyelem van jelen, nincs szükségünk közvetítőre. A szabadkézi formázás folyamata lassú, nem siettet, hanem teret enged a figyelemnek, hogy jelen tudjunk lenni és hagyni az agyagot reagálni a mozdulatainkra – ebben a csendes párbeszédben születik meg a forma, amiben nem a tökéletesség, a pontosság vagy precizitás számít, hanem a gesztus és a jelenlét. A szabadkézi formázás folyamatában lehetőségünk van megfigyelni a változást, nem csak az anyag, hanem a tudat változását is. Megtanítja elengedni az irányítást, megfigyelni a folyamatot és megérkezni abba a pillanatba, ahol a kéz, az anyag és a figyelem eggyé válhat.

Ez a fajta alkotás nem a tárgyról szól, hanem arról az útról, amit közben bejárunk – visszavezet a testünkbe, az érzékelésbe, a jelen pillanatba. Amikor agyaggal dolgozunk, a világ egy darabját tartjuk a kezünkben, a föld anyagát, ami hosszú időn át formálódott. A vele való munka nem csak alkotás, hanem kapcsolódás a világgal, amiben élünk, ez a kapcsolat pedig mélyen hat ránk – lelassít és emlékeztet arra, hogy a világ nem körülöttünk van, hanem velünk egy, ahogy a kézzel formázás folyamatában mi is eggyé válunk a kezünk által alakuló agyaggal. A kéz tudása ősi tudás, nem az elmében születik, hanem tapasztalásból, ismétlésből és figyelemből. Ha engedjük, hogy újra kapcsolatba lépjünk ezzel a csendes, ösztönös tudással, mi magunk is formálódhatunk. 



Dobosy Antal

Az elektronról



Nemrég meghallgattam egy előadást a YouTube-on, egy ismeretterjesztő sorozat egyik előadását, ami az elektronról szólt, és a téma nagyon megérintett, mélyen elgondolkodtatott.

Az elektronnak a mai modern világban óriási szerepe lett. Elektromos és elektronikus világban élünk. Az elmúlt 200 évben az elektromosság felfedezése és tudományos megismerése óta az elektromosság a mindennapi használata globális mértékben elterjedt. Ma már annyi mindenre használjuk az elektromosságot, hogy az szinte felmérhetetlen.

Nemrég áramszünet volt egy vihar miatt a faluban, ahol lakunk. Egy fél napig nem volt villanyáram, aminek következtében gyakorlatilag szinte semmi sem működött. Nem volt világítás, nem lehetett működtetni a háztartási gépeket, a hűtőgépet, a mosógépet, a porszívót, a kávéfőzőt. Nem volt wifi, így az információs eszközök sem működtek, így nem működött a számítógép sem, és nem lehetett telefonálni sem, de az akkumulátoros készülékek is lemerültek egy idő után, nem volt mód feltölteni őket. Nem volt televízió és melegvíz sem. Meglepő volt, hogy még a hideg víz sem jött a csapból, ugyanis a Vízművek nem tudta a nyomást fenntartani, mert ők sem kaptak áramot. Eltűnődtem azon, hogy a mai modern világban, ha nincs áram, akkor szinte semmi sem működik.

Az elektromos áram az elektronok tulajdonságain alapul. Az elektron létezését Joseph John Thomson 1897-ben igazolta, azóta tudunk biztosan ennek az elemi részecskének a létezéséről. Bár előzőleg tudósok sora vizsgálta az elektromos jelenségeket, de ők még nem tudták, hogy a jelenségeket mi okozza.

Ma már tudjuk, hogy bizonyos természeti jelenségek, tulajdonképpen elektromos jelenségek, és ezekben az elektronoknak főszerepük van, bár ezekről sokáig semmit sem tudtunk, okait nem ismertük. Ilyen természeti jelenség volt például a villám, a sarki fény, a Szent Elmo tüze jelen-

ség vagy a lumineszcencia, de találkoztunk más jelenségekkel is, bár ezeknek az emberi kultúrában a közelmúltig nem volt különösebb jelentősége.

Az élővilág is használ elektromosságot, így például az elektromos angolna és a márványos zsidbasztó rája. Ami viszont igen figyelemre méltó, és ezt csak a közelmúltban tudtuk csak meg, hogy az idegrendszerrel rendelkező élőlényekben – az állatok nagy része ilyen és természetesen az ember is – elektromos impulzusok viszik az információt az idegrendszerben. Ma már ezt is tudjuk. Ez azt is jelenti, hogy az elektromosság mindig is jelen volt a természetben, mindig jelen volt az idegrendszerrel rendelkező élő szervezetekben. Azonban mára az elektromosság nemcsak a biológiai létünkben van jelen, de jelen van az emberi társadalomban is, és meghatározó tényező lett a gazdasági, a tudományos, a mérnöki, az informatikai, a távközlési és szociális területeken is.

Na de, mi is az elektromosság, és mi az elektron? A múlt század elején, alig száz éve, hogy az atomról elkészült a jól ismert modell, a Bohr-féle modell, ami úgy ábrázolja az elektront, hogy az egy elemi részecske, ami az atommag körül kering. Ami arra utal, hogy az atom szerkezetéhez tartozik, és az atomnak az egyik részecskéje.

Az előadás, amit meghallgattam, sok más dologra is rávilágított. Egyrészt arra, hogy az elektronnal kapcsolatos kutatások már az 1920-as években kiderítették, hogy az elektront nem lehet egyszerűen részecskének tekinteni, vagy csupán részecskének tekinteni, mert bizonyos helyzetekben hullámként viselkedik, olyan hatásokat kelt, ami a hullámoknak tulajdonítható.

Már akkor felvetődött az a kérdés, hogy valójában micsoda is az elektron? Részecske vagy hullám? Amikor a fizikusok megpróbálták meghatározni a tömegét, meghatározni azt az elektromos töltést, amije van, és az elektront mi tartja össze, milyen erők vannak jelen, és így mekkora részecskének tekinthető, ha részecskének nézzük. Ezek a számítások ellentmondásos eredményre

vezettek, mert kiderült, hogy ha a hagyományos gondolkodással közelítették meg, akkor az elektron, mint részecske sokkal nagyobbak adódott, mint amit a valóságban mérni lehetett.

Egy jó idő múlva az is kiderült, hogy ezek az elvek nem fenntarthatók, az elektront nem lehet az ismert hullám tulajdonságának tekinteni, de részecskének sem, ugyanis vannak olyan jelenségek, ahol a viselkedése egyiknek sem felel meg. Ezután a kvantumelmélet segítségével sikerült kicsit pontosabban megmagyarázni ezeket a jelenségeket. Ebben az elméleti megközelítésben egyfajta mezőnek, kvantummezőnek tekintették az elektront. Ez nem egy körülhatárolt jelenséggé kezelte az elektront, hanem tulajdonképpen egy az egész térben jelenlevő mezőként, amelynek a lokális viselkedése jelenik meg részecske vagy hullám tulajdonságban. De hamarosan kiderült, hogy ez a mezőelmélet sem képes megmagyarázni egyes jelenségeket. Ezt a hiányosságot egy újabb ötlettel, a renormalizációs eljárással sikerült javítani, és a mai időkben talán ezzel az elmélettel lehet a legpontosabban leírni az elektron viselkedését.

Mindezekből számomra nagyon lényeges, és az egész történetből különösen megfogott, hogy azt, hogy az elektron tulajdonképpen micsoda, valójában nem tudjuk. Azok az elméletek, amikről úgy tudjuk, hogy jól leírják az elektron viselkedését, tisztán elméleti konstrukciók. Azonban be kell látnunk, hogy ezek az elméleti modellek ténylegesen nem azonosak a valósággal.

Azt látom, hogy ezzel a fizika is tisztában van, tudja, hogy nem a valóságot írja le, és hogy magáról a valóságról szinte semmit sem tudunk. Azok az összefüggések, amik az elektron viselkedését leírják, azok az ember által alkotott elméleti modellek, és amelyek valahogy konzisztenciában vannak a valósággal, jól-rosszul korrelálnak vele, bár a modern elméletek már egészen jól illeszkednek hozzá. De arra, hogy mi a valóság, nem adnak magyarázatot.

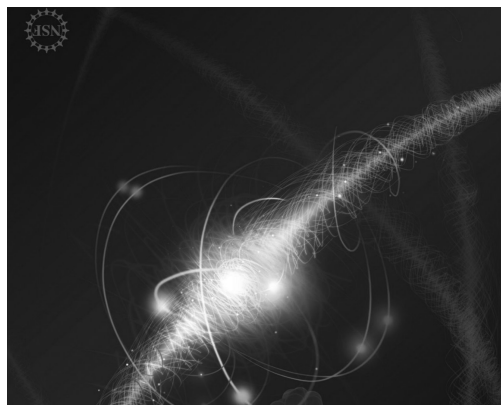
Ezt azért nagyon fontos tudni, mert az elektront, mint elektromosságot tényleg a mindennapjainkban is használjuk, de arról, hogy ez ténylegesen micsoda, nagyon keveset tudunk. Sőt, ha őszinték vagyunk, semmit sem tudunk.

Ez azért furcsa, mert azt hisszük, hogy a valóságról van valami ismeretünk. De ha az elekt-

ronról ennyire nem tudjuk, hogy ténylegesen mi, akkor az atomi világ többi részecskéiről sem tudjuk, és továbbra is bizonytalanságban maradunk, márpedig a valódi világunkat valami mégiscsak felépíti. Tehát valójában a valóságról ugyanolyan keveset tudunk, mint az elektrontól.

Érdeemes ezt így a fizika oldaláról is végigtekinteni, mert ez a gondolat, hogy a fizika hogyan ismeri meg a valóságot, analóg azzal a folyamattal, ami például a látásunkkal kapcsolatban is elmondható.

A kettőt összevetve derül ki, hogy tulajdonképpen, amit a világnak tartunk, amit mi valóságnak tartunk, az semmiképpen sem a valóság. Mindezek mögött van egy teljesen ismeretlen világ, és tulajdonképpen nekünk csak annyi adott, hogy van egy modellünk, egy képünk róla, de hogy erről a világról csak annak



alapján mondhatjuk, hogy jó vagy pedig kevésbé jó, hogy mennyire korrelál a valósággal. Nagyon sok minden következik ebből a felismerésből, és abból is, ahogy az érzékszerveink közvetítik azokat a hatásokat, amik érnek minket. Az elektrontól való fenti elmélkedésem is rámutat arra, hogy mennyire nem ismerjük a valóságot, hiszen csak tudati és elméleti modelleink vannak róla, de ebben az esetben egészen másképp kell viszonyulni és támaszkodni a tapasztalatainkra, másképp kell gondolkodni működésünkről, nem úgy, mint amikor azt gondoljuk, hogy ténylegesen a valóságot tapasztaljuk. Így nem lehetünk teljesen biztosak abban, hogy tapasztalataink a valóságot megfelelően közvetítik, és abban sem, hogy a tapasztalat bizonyít valamit.

Halápi János

Vallásokon túli élet



Mindannyian testet öltésünk során beleszületünk egy adott népcsoportba, kultúrába. Kezdetben legmeghatározóbb a családi minta, neveltetés. A szüleink, nagyszüleink, más rokonaink visznek magukkal különböző eseményekre, legalább ünnepek idején egy-egy misére is. A miséken, istentiszteleteken hallunk prédikációkat, megismerünk más embereket, s tapasztalhatjuk, ők hogyan viszonyulnak az alkalmakon elhangzottakhoz képest. Hallunk tanításokat a keresztény kultúrkörben Istenről, Jézus Krisztusról, az iszlámban Allahról, Indiában a védikus filozófiában Brahmanról, Síváról, Krisnáról, Tibetben a bönről, Buddháról, s róla még néhány ázsiai országban is, Kínában Konfuciuszról, Japánban a sintőről, és még sorolhatnánk tovább sokáig. Mindannyian képviselnek egy tanítási keretrendszert, hitrendszert, filozófiai rendszert. Ugyanakkor ott van még a taoizmus is, ahol személyileg nem megnyilvánulról, s mégis mindenben jelenlévőről szólnak a tanítások, leginkább Lao-ce nevével fémjelvezve. S akkor nem beszélünk még a főként az úgynevezett civilizációtól távolabb élő népekről, akik még többségében őseik hitét, miáltalunk természetvallásnak vagy szellemvallásnak nevezettét követnek. Ismerünk még olyan, már kihalt társadalmakat, gondolhatunk itt pl. az egyiptomira, az aztékra, a majára, ahol szintén megvoltak a tudások, hitek, amikre felépültek ezek a kultúrák. Végül, de nem utolsósorban nekünk, magyaroknak is volt egy ősvallásunk, amiben Jézus, Máni, Buddha és Zarathusztra tanításai is benne vannak. Ez még azért felkutatatható, ami keresztényibbnek mondható sok tekintetben a mai kereszténységtől, szeretetvallásnak, szerelemvallásnak is nevezhető.

A teljesség igénye nélkül is láthatjuk, hogy Földünkön sokféle vallás, kultúra fér meg egymás mellett hol békésebben, hol ellenségesebb körülmények között. A vallások nagyobb hányada magáénak tudja, hirdeti egy egyedüli, kizárólagos tökéletességét, tudását. Pedig, ha kicsit belenézünk ezekbe, láthatjuk, hogy vala-

mi hasonlókról beszélnek. Ilyenek pl. a szeretet, az együttérzés, az irgalmasság. Többségük tanításában az is benne van, mivelhogy az igazság kizárólagos birtokosainak tartják magukat, hogy akik életük során az adott kultúrkör vallását elhagyják, valamiféle büntetést vonnak maguk után, elkárhozást, pokolra kerülést. Ez lehet jószándékú is, miszerint az egyedüli helyes úton tartani az embert, illetve a másik véglete ennek a lelki zsarolás, ráhatás.

A hivatalos vallások egy ideig szükségesek az ember életében. Formálják a társadalomba való beilleszkedést, az értékrend kialakulását, az emberi kapcsolatok milyenségét, minőségét. Adnak olyan szempontokat, amiket szoros figyelembe venni az élethelyzeteink során, s adnak korlátokat is, amiken belül maradni szintén megfelelő, ilyen pl. a gyilkosságtól vagy a házasságtöréstől való tartózkodás. A Bibliában olvasható tízparancsolat vagy Buddha 5+5 parancsolata ezeket (is) tartalmazza. Többször tudatában felbukkanhatnak olyan vágyak, amik megcselekedése negatív karmikus hatást



okozhatna, ha megtennék, ilyen esetekben hasznos ezeket a parancsolatokat figyelembe venni, életmentők lehetnek. Azt gondolom, hogy azt leszögezhetjük, hogy az emberi létformának a jelenlegi általános tudati szintünkön sok esetben tényleg szüksége van a vallásra.

Vannak emberek, akik tudomásul veszik, elfogadják az adott kultúrába születésük vallását, nem kérdőjelezik meg, nincsenek kétségek afelől, mondhatni hittel, vakon követik. Ők nem keresnek mást, nem is nagyon érdeklí őket, ilyen szempontból úgy is mondhatjuk, hogy könnyű életük van. Mások, az érdeklődőbbek, vagy akik nem találnak meg mindent az adott vallásban, esetleg a függöny mögé nyernek betekintést, körülnéznek, kutakodnak, keresgélnek, ismereteket gyűjtenek más filozófiákról, vallásokról, akár jelenleg is létezőkről, akár a mondhatni kihaltakról vagy csak kevesek által követettekről. Ők azok, akik a Buddha azon tanításának megfelelően cselekszenek, akár olvasták már ezt, akár nem, ami szerint ne higgyétek el vakon, amit mondok, vizsgáljátok meg ti is. Ez a mód gondolkodásra serkent, használatban tartja az agyunkat, tudatunkat és a szívünket is. Kinyit új kapukat, dimenziókat, segít a tapasztalatok, ismeretek szerzésében, amik értékesebbé is teszik az életünket.

Sokan vannak azon a véleményen, hogy ha valaki megtalálta a neki való vallást, filozófiát, abban mélyedjen el, azt ismerje meg, sajátítsa

el, kövesse teljes tudatával, szívével. A kútásó hasonlata ennek az egyik legjobb példája, ami szerint minél mélyebbre ás az ember, annál több esélye van arra, hogy ivóvizet találjon. Ebben is van sok igazság, ugyanakkor a talajvíz szintje sem egyforma mély...

De mi van akkor, ha valaki egy vallásban sem találja meg a teljességet? Mi van akkor, ha valaki több vallásból, filozófiából rakja össze magának azt az életvezetést, ami neki a legmegfelelőbb? Ráadásul ezek az összeollózott tartalmak harmóniában vannak egymással, egymásra épülnek, egymást kiegészítik, mondhatni egy egységes egészet alkotnak? S ha ránézünk egy ilyen emberre, az látható, hogy kiegyensúlyozott, szeretetteljes, alkalmazkodó, ahol szükséges az adott társadalomhoz, kultúrához? Kell-e ragaszkodni egy valláshoz mindenáron?

Ha például fel szeretnénk jutni a Szent György-hegy lapos tetejére, hogy élvezzük az onnan látható csodálatos panorámát, ezt többféle jelzésű turistaútvonalon is megtehetjük. Sárga, piros, kék és zöld jelzések közül választhatunk, illetve kombinálhatók. Pluszban vannak jelzés nélküli kisebb utak, ösvények, csapások is, amik szintén a feljutást segíthetik. Van, amelyik turistaút hosszabb, de lankásabb terepen át vezet, van, amelyik rövidebb, de meredekebb, van, amelyik szélesebb, kitaposottabb, sokan járnak rajta, s van, amelyik keskenyebb,



esetleg tényleg csak kis csapás, arrafelé kevés a turista. Tehát vannak lehetőségeink: melyik utat válasszuk. Lehet csak pl. a kék jelzésen haladva feljutni, lehet a kék és piros kombinációját igénybe véve, vagy a jelöletlenül járva is. Ezek a turistajelzéssel ellátott utak, s a jelöletlenek is alkalmasak lehetnek arra, hogy feljussunk a Szent György-hegy tetejére. Útközben sem árt szétnézni, merre is járunk, merre van a cél, milyen a növényzet, a domborzat stb. A Békés harcos útja című film vége felé még az is elhangzik, hogy az út a fontos, s nem a végcél. S ha úgy nézzük, hogy tudatosságunk, lélekrészünk, a Buddha-magzat a test halála után visszatér a Forráshoz, Istenhez, az Élő Élethez, ebben is van nem kevés igazság.




Ha visszatérünk az előző példához, mégis csak az a legjobb, ha a nekünk legmegfelelőbb útvonalon haladva járjuk az utunkat. Aki csak pl. a kék jelzésen járva halad, egy vallást, egy filozófiát követ. Nagy eséllyel ő mindent megtalál abban, ami őt kielégíti, vállalható az út, a tempó. Benne van a bizonyosság, hogy sokan jártak már előtte ezen az úton, felvezet a hegytetőre, a mennyországba vagy a megvilágosodáshoz, akár vakon is. Mások több lehetőséget megismerve, belekóstolva, használva haladnak a hegytető felé. Őket érdeklí több út, lehetőség is, s némi kalandot is bevállalnak.

Mit is keres egy ilyesmi eszmefuttatás a Zen Tükörben?

Azt gondolom, úgy tapasztalom, tapasztaltam, hogy minél több ismeretet, tudást halmoz fel az ember, szükségszerű eljutni az egyszerűsítéshez, a sok hasonló tanítás, filozófia egybe-

fésüléséhez. Mint ahogyan ezen írás elején is írtam, a vallások, filozófiák valami hasonlóról beszélnek. A finomabb eltérések adódhatnak az adott vidék, ország, kontinens társadalmi, történelmi, környezeti, időjárásai különbözőségeiből, másabb emberi habitusokból is. Viszszatérve az egyszerűsítéshez, egybefésüléshez, egyhegyűséghez akár, szükséges a tiszta tudat. Szükséges a tiszta tudat, a szívre tudni hallgatni, a megérzésekre odafigyelni, felismerni, megérteni. Fontos az életünk során belénk táplált, megtapasztalt ismeretek felülvizsgálata, ahol kell, módosítása. Hatalmas ingerbőség ér minket percről percre, sokféle forrásból halmoznak el minket, s mind, mint a vallások is, hitelesnek, az igazság egyedüli tudóinak és hordozóinak tüntetik fel magukat. Szóval nagyobb szükségünk van a tiszta tudatra, mint korábban!

A tiszta tudathoz folyamatos jelenlétre van szükség, elfogultságtól, dogmáktól mentesre. Ez nélkülözhetetlen a helyes életvezetésünk kialakításához is. Leülni zazenbe áldott állapot a világi rohanásban. A tudatnak lehetősége van kilépni a folyamatos zakatolásból. A meditáció segít a tudatra ráakódott káros szennyeződésektől megtisztulni, módot ad a belső tudatosság fényének kiszabadításához, előhozásához, a méltó helyére kerüléséhez. Következménye egy értékes élet, ami más emberekben is felkelteti az érdeklődést. A tudatos ember hasonlatos egy világítótoronyhoz a tenger partján felépítve, a viharos, zivataros időjárásban. Irányt mutat az evilági körülményekből szabadulni vágyóknak, kiutat keresőknek. Így kezdenek új ismeretségek, kis közösségek kialakulni. Nem szükséges izmusokhoz ragaszkodni, új izmusokat kitalálni sem. Ha azon vagyunk, hogy tudatosak legyünk, józan paraszti ésszel gondolkodjunk, szívünk szavaira, érzéseire oda tudjunk figyelni, embertársaink felé együttérzéssel közelítünk, fordulunk, túl tudunk haladni valásokon, be tudjuk azokat tölteni megnevezés nélkül is, ezzel saját magunk és embertársaink javát szolgálva. S ha ez természetessé válik e bolygó többi lakói felé is, beleértve itt az ásványi, növényi és állatvilágot is, igazán be tudjuk tölteni szeretettel, együttérzéssel, tudatossággal az életünket, s másokéban is pozitív hatással leszünk. Lehet ettől nemesebb életcél? 

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.





Fogadalomtétel a Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán