

# Zen tükör



14. szám  
2018. tél

*Együttérzés, együttértés  
együtt megvilágosodás*

*A szelfibot*

*A szellemi autóvezetés  
gyakorlata*

*Úttalan utakon*

*A nyugati zen*

*Interrogatív*

*Bukan tigrise*

*A dharmatermészet dala*

*Lakótelep*



*Dharma beszéd  
fogadalomtételkor*

*Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés*

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

14. szám

2018. tél

Megjelenik alkalmanként

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

Főszerkesztő:  
Dobosy Antal

Szerkesztőbizottság:  
Károlyfi Judit  
Sallai Zoltán  
Szeremley Anett  
Szeremley Levente



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

A nyomdai előkészítést  
Dobosy Antal végezte

A lap a  
PRINTPIX NYOMDA Tazo Kft.  
nyomdájában készült

ISSN 1218-0726



通玄峰頂人是人間  
道眼望物滿目青山  
蘇軾高士圖卷  
卷之二

## Dobosy Antal

# A zen bot



Sokszor halljuk és olvassuk zen kóanokban, hogy a mester botjával megüti a tanítványt, és a tanítvány eléri a megvilágosodást. A tanításnak ez a módszere, az ütés, nekünk már meglehetősen idegen. Sérti az önérzetünket, és önként nem szívesen vállalnánk fel, még akkor sem, ha segítségként fogjuk fel. A mi kultúránkban a botütés megszégyenítő, hiszen egyértelműen büntetésre használták egészen a közel múltig, és örülünk annak, hogy mára kiiktatták az iskolákból. Azonban a zen tanításokban a botütésnek pozitív szerepe van, a bot nem a fegyelmezést szolgálja, elsősorban a szellemi előre jutást van hivatva segíteni. A botot mind a mai napig használják a zen tanítók. Amellett, hogy ez a göcsörtös tanító bot nagyon is valóságos, egyben szimbólum is. Amikor egy tanító Dharma-beszédet tart a tanítványoknak, segédeszközként használja mondanivalójának illusztrálására, máskor meg egy helyzetet mutat fel vele. A botütés hangja, amikor a földre vagy az asztalra csapnak vele, megállítja egy pillanatra a tudatot, előáll egy a hétköznapi életben ritkán előforduló tudatállapot, amire érdemes odafigyelni. De még akkor is a tanítást és a tanulást segíti, ha a mester, nem okozva sérülést vagy fájdalmat, szimbolikusan a tanítvány hátrára üt vele. Az abban a pillanatban kialakuló tudati helyzet ugyanis alkalmas arra, hogy felidézze az életben előforduló nehézségeket, és megláthatjuk hogyan is viszonyulunk azokhoz. A bölcs emberek gyakran az által változtak és nemesedtek, hogy a sok kellemetlenség és nehéz élethelyzet, amit átéltek, tanulsággal szolgált nekik, inspirálóan hatott rájuk, így még a bajok is a javukat szolgálták. A zen bot ilyen megváltoztató eszköz, *varázs bot!* Megváltoztatja azt, amire ráütünk, és azt, *akire* ráütünk, de megváltoztatja azt is, aki üt. Másképp látunk a zen bot érintése után, másképp gondolkodunk, és másképp érzünk. Az egész körülöttünk lévő világ megváltozik. Ha tényleg haladni akarunk, ne féljünk tőle, bátran üssünk csak *saját magunkra!* Tudatunkra, céljainkra, eszméinkre, szemléletünkre, értékrendünkre és gondolkodási módszereinkre! Hátha egyszer mi is elérjük a megvilágosodást! 🍻

## Tartalom

Bevezető		Zen Akadémia	
A zen bot • Dobosy Antal	1	4	Kenéz László • Zen művészeti kurzus
Közösségi élet		Gyakorlás	
Események • Dobosy Antal	2	32	Károlyfi Judit • Gyakorlásaim
Történet		3	Sperling András • A gyakorlásról
Szelfibot • Almási Lajos	42	50	Szeremley Anett • Úttalan utakon
Adok-kapok • Von Dó szerzetes	16	Esszé	
Szellemi háttér		38	Dobosy Antal • Lakótelep
A zen négy alapelve • Dobosy Antal	9	24	Ghymes Péter • Interrogatív
Együttértés, együttértés,		15	Hegedűs Péter • A zen, mint
együtt megvilágosodás • Dobosy Antal	19		a lehetetlen művészete
Fából vaskarikák • Szeremley Levente	28	6	Jankovics Zoltán • Bukan tigrise
Tanulmány		44	Mezei József • Kreativitás
A szellemi autózvezetés • Csécs Viktor	45	17	Ódor Máriusz • Energia
Nyugati zen? • Lászlók András	34	52	Sallai Zoltán • Dharma halmozás
Művészet		39	Sallai Zoltán • Bódhiszattva a félreértett
Minden percben • Károlyfi Judit	27		misztikus hő
Történelmi háttér		41	Sallai Zoltán • Mahákásjapa világ(osság)a
A dharmatermesztet dala • Lászlók András	10	18	Sperling András • A rámutatás

## Vietnami kulturális hónap

A Tan Kapuja Buddhista Egyház és a Főiskola a Magyarországon élő vietnami buddhista közösség rendezésében, 2017. októberében, vietnami kulturális hónapot rendezett. A megnyitó ünnepségen Thich Thien Bao szerzetestől, a magyarországi közösség vezető tanítójától, értékes könyvadományt kaptunk. A hónap folyamán megismerkedhettünk Vietnám ősi hagyományaival, történetével, kultúrájával, irodalmával, buddhista teaszertartásával, hagyományos zenéjével, táncaival és ételével. Csodálatos élmény volt mindazoknak, akik a programokon részt vettek. Köszönjük! ☸



## Szumie műhely



Azoknak, akik a zen meditációs gyakorlatát művészetek segítségével kívánják megismerni, az elmúlt félévben is lehetőségük nyílt, hogy a Zen Akadémia keretében a *szumie*-vel, a japán tusfestéssel, megismerkedhessenek. Akik már az alapokat is elsajátították, azok gyakorolhassák is. A *Szumie műhelyt* Szeremley Anett vezette, és sokan megismerkedhettek ezzel a zen művészettel. Továbbra is van érdeklődés, így a kurzus ebben az évben is folytatódik. ☸

## Téli zen tábor

Közösségünk február 1. és 4-e között, hosszú idő után újra, téli zen tábort rendezett Uszón, az Egyház elvonulási központjában.

A téli körülmények jelentősen különböznek a nyáritól, hiszen szabadtéri foglalkozások helyett elsősorban a házban megtartható gyakor-

latokra kell szorítkoznunk. Igyekeztünk, hogy a reggeli és esti szertartás mellett, legyen egy délelőtti és egy délutáni közös gyakorlati foglalkozás is. Napközben Dharma beszélgetés, japán szumie tusfestés gyakorlat és kirándulás a havas tájon egészítették ki a zen gyakorlatot. ☸



Sperling András

## A gyakorlásról szeretnék írni



**E**zért előtte leülök egy kicsit meditálni. Ismerős a testhelyzet, megszokott már, nem is kell gondolkoznom rajta. De ahogy a párnán való elhelyezkedés közben jobban megfigyelem, nem is olyan egyértelmű ez a testhelyzet. Már tudom, hogy ezt mind megtanultam. Megfigyelem a keresztbe tett lábaimat, még érzem a térdeimben, hogy nemrég igénybe lettek véve. Eszembe jut, hogy pár napja volt a legutóbbi elvonulás.

Kiegyenesítem a gerincemet, a fejtetőmmel a plafon felé nyújtózom, a combjaimon megtámasztom, és egymásra teszem a két tenyeremet. Még egy utolsó igazítás és kész, a testemet nyugalomba helyeztem, ez volt a könnyebbik rész.

Most előjönnek azok a cikázó gondolatok, amiket eddig észre sem vettem. Újra tudatosítom, hogy miért ültem most le, és résnyre kinyitom a szemem. Sötét van a szobában. A gondolatok kezdenek lassabban mozogni. És tudom, hogy most itt vagyok, a múlt problémái csak emlékek, a jövő problémái csak fikciók.

Az egyik vállamról leveszem a takarót, mert így túl meleg van. Egyszerre érzem a meleg és a hűvös levegőt. Újra visszarendezem a tartásomat, kiegyenesítem a gerincemet, a fejtetőmmel a plafon felé nyújtózom, a combjaimon megtámasztom, és egymásra teszem a két tenyeremet. Még egy utolsó igazítás, és ... mikor megint elterelődöm, újra visszarendezem a tartásomat, kiegyenesítem a gerincemet, a fejtetőmmel a plafon felé nyújtózom, a combjaimon megtámasztom, és egymásra teszem a két tenyeremet. Még egy utolsó igazítás, és ... nincs könnyebbik rész.


**M**ert pár napja, – november közepén – ismét egynapos intenzív zen gyakorlást tartottunk a főiskolán. Az érdekessége az volt, hogy együtt gyakoroltunk a Kvanum Zen közösséggel és a meghívott tanítóval, Jo Alma Potter dharma mesterrel. Sokan gyűltünk össze, de még kényelmesen elfértünk a teremben.

A napirend szerint 108 leborulással kezdtük a napot, majd a moktak kíséretével recitáltunk és énekelünk. Nem is annyira az énekelt szövegek értelme a fontos ilyenkor, hanem az, hogy ezt közösen tesszük, egymást vezetve és egymást követve.

Ezután kezdődtek a harminc perces ülések. Az ülő meditáció statikus helyzetét a két blokk közötti séta és a nap közepén tartott rövid átmozgató gyakorlatok egészítették ki. Ezen időszakban volt lehetőség a vezető tanítóval személyes beszélgetésen részt venni. A dialógus (vagy interjú) alatt lehet kérdéseket feltenni, de a tanító tőlünk is kérdezni fog. És csak azok a megoldások működnek, amiket magunk találunk magunknak, az elméleteket és a könyvekből tanult dolgokat – amikre sokszor támaszkodunk – itt el lehet felejtetni.

Ez a legutóbbi alkalom kicsit rendhagyó is volt, mert délelőtt egy rövid fogadalomtételi szertartásra is sor került, egy új tag csatlakozott a Kvanum gyakorló közösségéhez.

Körülbelül a nap felénél, ebéd után volt egy pihenő időszak. Amit újabb ülő- és sétáló meditációs ciklusok követtek. Végül egy körbeszélgetéssel zárult az elvonulás.

A közösségünk szervezésében a legközelebbi intenzív gyakorló nap már csak jövőre, 2018-ban kerül megrendezésre. Hasonló szellemben, hasonló napirenddel. 

---

Ha, nincs tiltva semmi, de nem is kötelező semmi,  
akkor mit teszel?

---

Kenéz László

# Zen művészeti kurzus a főiskolán



**T**dén ősszel hét alkalomból álló japán művészeti kurzus került megrendezésre a Zen Akadémia, a Tan Kapuja Buddhista Egyház és a Főiskola projektjeként. A program várakozáson felüli érdeklődést keltett, minden alkalommal húsznál több érdeklődő volt jelen és vett részt aktívan a gyakorlati foglalkozásokon. A program előadója volt Hajnal Krisztina (ikebana), Rajzó-Kontor Kornélia (teaszertartás), Szeremley Anett (tusfestészet), Dobosy Antal (zen költészet), Gáncs Nikolasz (kalligráfia), Győri Péter (kertművészet), Kenéz László (zene).

A Zen Akadémia célja az, hogy a hagyományosan a zen buddhizmushoz kapcsolódó művészetek népszerűsítése mellett az azok bölcsőjéül szolgáló zen buddhizmussal is megismertesse az érdeklődőket. Ismert jelenség ugyanis, hogy ha valaki egy zen művészet rendszeres gyakorlójává válik – legyen szó bár képző- vagy zeneművészetéről, harcművészetéről vagy olyan kuriózumnak számító tevékenységről mint az ikebana vagy a bonszai –, előbb-utóbb érdeklődni kezd annak szellemi háttere iránt is, fogékonyra válik e háttér tartalmának befogadására. E spontán attitűd kialakulásának azonban hosszú, adott esetben évekig tartó, alig valami csekélyke eredményt mutató, kitartó gyakorlás az előfeltétele (hiszen sokszor éppen az eredménytelenség kényszeríti ki), ám ez sokak számára már teljesíthetetlen kihívást jelent. E helyzet paradox voltára jellemző, hogy a gyakorlás folytatására sokszor éppen a kezdetben még ismeretlen, s így nem is hiányolt gondolati tartalmakból lehetne erőt meríteni. A Zen Akadémia kurzusai ezt a helyzetet kívánják orvosolni oly módon, hogy az előadók a zen művészetek alapját képező zen buddhizmus megismertetésére is figyelmet fordítanak.

A Zen Akadémia további célja, hogy az elméleti ismeretek mellett az érdeklődők minden esetben testközelből is megtapasztalják, milyen egy-egy művészi tevékenység tényleges

gyakorlása. Ily módon jobban megfoghatóvá válhatnak az idegenségükben távolról alig-alig megragadható művészetek. Mindez nem kevés előkészületet kíván, mivel azok az eszközök, amelyeket egy-egy zen művészetben használnak, sokszor épp annyira hozzáférhetetlenek, mint maguk a művészetek. Szerencsére, a gyakorlati foglalkozásokhoz szükséges eszközök tára egyre bővül, így ha egyszerre nem is jutott mindenkinek minden eszköz, senki sem szorult ki abból, hogy maga vegye kezébe sorsát a művészet mezején.



A fentiekén túl mindenképpen említésre érdemes a Zen Akadémia hosszú távú célja is, hogy valódi, ókori értelemben vett akadémiaivá váljon, vagyis állandó helyet és időt, így lehetőséget biztosítson mindazok számára, akik a zen művészeteket rendszeresen kívánják gyakorolni. Ennek feltételeit manapság nem könnyű megteremteni, mégsem lehetetlen. A Zen Akadémia keretében ősztől már rendszeresen, kéthetente jelentkezik a *szumi-e* (tusfestészet) műhely, illetve négyhetente kerül sor *szuizen* (fúvós meditáció) gyakorlásra. Talán nem hiú ábránd abban reménykedni, hogy idővel a többi zen művészet számára is folyamatos gyakorlási lehetőséget sikerül biztosítani a Tan Kapuja Buddhista Egyház keretein belül.

Mindennek jegyében a zen művészeti kurzus folytatása a tavaszi félévben is meghirdetésre kerül, a tervek szerint a harcművészetekkel és szabadtéri foglalkozásokkal is színesítve az eddigieket.



## *Képek a zen művészeti kurzus foglalkozásairól*



*zen költészet*



*zene*



*kalligráfia*



*kertművészet*



*tusfestészet*



*teaszertartás*



*ikebana*



Jankovics Zoltán

# Bukan tigrise

„Nem tud akkora kárt okozni  
ellenség az ellenségnek, gyűlölködő  
a gyűlölködőnek, mint amekkora kárt  
a rosszul irányított elme okozhat nekünk.”  
(Dhammapada 42. vers)

A közelmúltban szokásom szerint valamilyen zen mester után kajtattam az internet bozótjában, amikor váratlanul egy különös fénykép ugrott elé. A fekete-fehér fotográfia, amely első pillantásra megszólított, egy fából faragott szobrocskát ábrázolt. A műalkotás jelenleg Baltimore-ban, a Walters múzeumban található, Japánból került elő, és az Edo-korszak végéről, a XIX. század első feléből származtatják. Alkotója ismeretlen. Valós mérete az öt centimétert sem éri el, ennek ellenére még képen szemlélve is hatalmas erőt sugároz, és még valami mást is, amitől sokáig képtelen voltam szabadulni, és igazából beazonosítanom sem sikerült, hogy mi lehet az. Aztán, amikor a szelídített tigrisét simogató, kiálló bordájú, vicsorgó koncentrációba merevedett Bukan leváltotta a korábbi képernyővédőt mind a munkahelyi, mind az otthoni (sz)ámítógépen, akkor már jónak láttam alaposabban utánanézni, hogy miben állhat a varázssereje.

Bukan (kínai nevén 豐干 Fēnggān vagy Feng Kan) zen mesterről nem sok minden maradt az utókorra. Annyit tudunk, hogy szerzetes költő volt, a „tientaj-i három szent” csoport legidősebb tagja, Han-san és Si-tő mestere. Egy tang-kori verseket tartalmazó antológiában a következőket olvashatjuk róla:

„Feng-kan csan mester a Tientaj-hegyen, a Kuocsing kolostorban nappal közönséges, hiszen élő szerzetes volt, éjjel pedig bereteszelt ajtaja mögött dúdolgatott. Egy nap tigrisen lovagolva fenyvesek ösvényén érkezett Kuocsingbe, végigjárva a sétányokat prédikált. Mindenki nagyon megijedt. Egyszer a fővárosban, az udvarban kigyógyította Lü-csiu helytartót betegségéből. Mikor Lü-csiut kinevezték Tajcsouba, meglátogatta a Kuocsing kolostort, s érdeklődött,

merre van Feng-kan csan mester lakása? Mondták, hogy a szútrák raktára mögött, nem embernek való helyen. Mindig van egy tigris, mely időnként arra jár és bömböl. Lü-csiu megérkezvén oda benyitott, de csak tigrisnyomokat látott. A szobában a falon máig fennmaradt két verse.”

A szóban forgó két vers (Tokaji Zsolt fordításában mindegyik megtalálható az interneten) egyébként nem hagyott mély nyomokat bennem, annak ellenére sem, hogy a zen szellemiség jegyeit – a közlőhöz hasonlóan – magam is felfedezni véltem rajtuk. A tigris-vonal viszont határozottan felkeltette az érdeklődésemet. Rövid kutakodás után újabb anekdotákra akadtam, melyek megint csak arról szóltak, hogy Bukan mennyire szeretett szelídített tigrise hátán lovagolni, hogy annak idején a „Gouching” kolostorhoz is így érkezett, amivel persze nem kis megdöbbenést keltett az ott élőkben. (Bukan amúgy is feltűnő jelenségnek számított az alacsony termetű ázsiaiak között a maga 180 cm-es testmagasságával.)

A tigris tehát minden jel szerint központi eleme, ha úgy tetszik szerves része volt Bukan életének, és halálát követően talán még inkább hozzászervült alakjához, nagyjából úgy, mint Szűz Máriához a kék köpeny, megkönnyítve ezzel a későbbi műértők életét. (Ha egy nőalak kék köpenyt visel egy festményen, akkor az Szűz Mária. Ha egy ferde szemű férfit tigrisháton ábrázolnak, akkor az Bukan...) A nemes állat azonban az évek során több lett pusztán látványelemnél, és az utókor által bizonyos jelentéstartalommal is felruházott. Ha ma megkérdeznénk valakit azon kevesek közül, akik hallottak már Bukanról, hogy vajon mit jelképez a szerzetes tigrise a róla készült rajzokon és festményeken, akkor tíz esetből kilencszer azt a választ kapnánk, hogy a mester szellemi erejét.

Én azonban képtelen voltam ezt a választ elfogadni. Talán azért, mert a szóban forgó szoborban megörökített Bukan nagyon-nagyon





különbözött a ma oly közismert, már-már sztereotip buddhista szerzetes képektől, melyeken jórészt szelíd, hovatovább bárgyú mosolyú, közönyükből soha ki nem lépő csuhásokat láthatunk, akik – és ez elvitathatatlan – szintén jelentős szellemi erővel bírnak, és akik ugyanakkor teljesen tigristelenek. Sőt, Bukan még a zen helyenként indulatos, helyenként haragvó mestereitől is eltért abban, ami az arcára volt írva. Engem pedig nem hagyott nyugodni a kérdés, hogy min erőlködik, mitől viczorog a tigrise fölött ennyire az a Bukan? Talán a szelek bántják?

És akkor bevillant a Dhammapada negyvenkettedik verse. Hát persze, az elme! Bukan azért erőlködik, mert uralkodik. A tigris az elme!

Bukan a saját elméjén uralkodik, és annak csendességét, engedelmességét árgus szemekkel figyelő-őrzi. A Buddhizmusban közismert az elme uralásának, „legyőzésének” fontossága. Ez érthető is, hiszen érzéseink nagy részét, ezen keresztül hangulatunkat, boldogságunkat vagy éppen boldogtalanságunkat a gondolataink (azaz elmeműködésünk végtermékei) határozzák meg.

Világunkat a tudatunk teremti, így bizonyos értelemben az egész világnak ura az, aki elmeműködésének ura, és nincsen nagyobb győzelem az elme fölött aratott győzelemnél. Igazából választásunk sincs sok. Vagy mi uraljuk az elménket, vagy az elménk minket.



Előbbi – az én olvasatomban legalábbis – maga a megváltás (ha úgy tetszik a világosság), utóbbi pedig a kárhozat (avagy a szamszára).

A probléma egyébiránt ismert a modern kori spirituális gondolkodók körében is. E. Tolle valahogy úgy fogalmaz, hogy az elme egy nagyon hatékony problémamegoldó gépezet, ami segített eljuttatni az emberiséget a jelenlegi fejlettségi fokára. (Körülöttünk szinte minden, épületek, gépek, vakcinák, orvosi eszközök, műalkotások, stb, stb... pusztá gondolat volt valamikor valakinek a fejében.) Ugyanakkor az elme képtelen a kikapcsolásra, a pihenésre, problémamegoldó funkciója felfüggesztésére, így hát, ha éppen nincs probléma, akkor kreál magának egyet (vagy többet). Tolle ide helyezi a hangsúlyt is: felismerni, amikor a problémamegoldó működés problémakreálássá változik, és akkor kíméletlenül behúzni a vészféket. (Joggal jut ezen a ponton eszünkbe a ráfújt hajszálat is elvágó kard esete!)

Éberség! Tudatosság! Figyelem és fegyelem! Nem megy könnyen... Nem megy mindig mosolyogva. Nem megy fókusz nélkül. De mindenképpen szükséges. Órizni kell az elmét, annak tartalmát, működését, és ha úgy adódik, kíméletlenül úrrá kell lenni rajta. Nem csak egyszer, hanem folyamatosan, akár minden nap, akár minden órában. Ez pedig korántsem egyszerű! Van úgy, hogy a tükör majdnem belereped abba, ami mutatkozik benne... Ebbe a küzdelemben bizony belesikordul néha az ember foga, és kiserken a vér az ajkán, ahogy kínnal harapja. Na ezt az erőlködést látom én Bukan arcán! Az a szelíd,

szinte doromboló tigris az ölében nem a dzsungel fenevadja, de nem is „csak” a mester szellemi ereje, hanem Bukan saját elméje. Immár lecsendesülve, megbékélve, valószínűleg tudomást sem véve Bukan belső harcairól, amik azonban kiülnek a mester arcára. Ez a szobor, ami annyira magával ragadott, nekem erről mesél.

A jelek szerint tehát az én kedvenceim továbbra sem a béketúrásüket soha el nem veszítő jámbor szerzetesek, sokkal inkább a tantrikus Tilopa, aki nem csak az elengedtség és a természetesség fontosságát hirdeti, de vallja azt is, hogy a valódi indulat és düh ezerszer gyönyörűbb és istenibb természetű, mint a magunkra erőszakolt, megjátszott béke. (Csak meg kell figyelni...) De még Tilopánál is inkább a zen indulattól fűtött és indulataikat felvállaló, ennélfogva hiteles és életszerű mesterei, mint amilyen a haragvó Bódhidharma, vagy éppen a szoborban megformált Bukan, aki azért koncentrált és vicsorog annyira, mert az elme megzabolázásának kínját szenvedti.

Vonatkozó vers:

*Eresztékfa nyikkan, hideg fém csikordul,  
ám a tigris végül meghajítja busa fejét  
Bukan ölében,  
és szinte dorombol a mester simogató keze alatt;  
tán ezért nem látja, hogy Bukan saját  
ajkát harapja (vére kiserken),  
és nem hallja,  
hogy fogai is fémként csikorognak.*



Dobosy Antal

## A zen négy alapelve



A zen négy alapelve közül az első a TANÍTÁSOKON TÚLMENŐ ÁTADÁST hangsúlyozza. Azt emeli ki, hogy nem lehet mindent írásokból, elbeszélésekből, elmondásokból, példákából, előadásokból vagy tanító beszédekből elsajátítani. Hiába kérdezel akármennyit, bizonyos dolgokat sohasem fogsz így megkapni. Vannak tudástípusok, képességek, amikhez csakis más módon lehet hozzájutni. De vajon mik azok, amikhez csak más módon lehet hozzájutni? Mely készségek nem taníthatók, és mégis valahogy hozzá lehet jutni, el lehet sajátítani?

Egy könnyen érthető példát említek, ilyen, ha valakit egy helyzet elé állítunk – a zenben sokszor előfordul –, aztán engedjük, hogy maga oldja meg. Ilyenkor az illető vagy megtalálja a megoldást, vagy nem. Ez egy olyan elsajátítási módszer, ami túlmutat a megtanításos módszereken. Nem azt magyarázzuk el, hogy hogyan kell megoldani, és nem azt a mozdulatot gyakoroltatjuk, amit el kellene sajátítania.

A második alapelv a NEM TÁMASZKODÁS AZ ÍRÁSOKRA elve. Itt azt hangsúlyozza a zen, hogy képesnek kell lenni arra, hogy lemondjunk a támaszokról, hogy a külső támaszok nélkül is szellemi úton tudjunk maradni, és képesek legyünk előrejutni. Nem arról van szó, hogy általában ne támaszkodjunk írásokra, mások ismereteire, segítségére, tudására, hanem arról, hogy tudni kell nem támaszkodni is. Van, amikor támaszkodunk, és van, amikor el kell szakadnunk az írásoktól. Lehetnek, sőt biztos, hogy vannak olyan helyzetek, amire nem adnak útmutatást eddigi ismereteink, eddigi tudásunk, de a hagyomány sem. Ilyenkor legyünk képesek félretenni támaszainkat, és próbáljunk kialakítani saját utat, esetleg egy teljesen új elképzelést is.

KÖZVETLENÜL AZ EMBER TUDATÁRA VALÓ IRÁNYULÁS, ez a zennek a harmadik fontos sajátossága. Itt a hangsúly azon van, hogy *közvetlenül* irányulunk a tudatra. Ugyanis a buddhizmusban vannak olyan gyakorlatok is, amelyek közvetetten irányulnak a tudatra. Egy mantrázás például, azaz bizonyos szakrális szavaknak

a kiejtése, előbb-utóbb tudati változást idéz elő. Mint ahogy az is, ha bevesz az ember egy gyógyszert, amitől jobban lesz, és a tudata is megváltozik. Utóbb jól érzi magát, előzőleg meg rosszul érezte magát. De ezek a módszerek nem közvetlenül irányulnak a tudatra, hanem közvetetten, áttételesen, eszközök segítségével hatnak a tudatra. Közvetett módon vizsgálja a tudatot a pszichológia is. Ha például én megkérdezlek téged, hogy mit gondolsz most éppen, és te el tudod mondani, hogy mi jár a fejedben, akkor ez közvetett módja a te tudatod megismerésének.

De mi emberek abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy a saját tudatunk vizsgálata *közvetlen* módon is lehetséges, nem csak közvetetten. Ahhoz, hogy megtudjam, hogy én mit gondolok, be se kell hunynom a szememet, csak odafigyelek, és már tudom is, hogy mit gondolok. Ugyanígy vagyunk érzéseinkkel is. Ha meg akarom tudni a teárról, amit éppen iszok, hogy az meleg-e vagy hideg, meg kell kóstolni, és már tudom is. Azt, amit a nyelvem érzek ilyenkor, azt nem tudom elmondani. Egyszerűen csak érzem. Ez a közvetlen megismerés. Saját tudatunk megismerése az érzésekhez hasonlóan közvetlen módon is lehetséges. A zen ezt a tudat megismerési módszert igyekszik hangsúlyozni. A meditáció éppen ennek a megismerésnek a laboratóriuma.

A zen negyedik sajátossága az, hogy a megvilágosodás, a BUDDHÁVÁ VÁLÁS nem szellemi eszközök és tudati vagy fizikai módszerek által történik – ilyen az egymillió leborulás, vagy a mindennapi mantrázás –, hanem a SAJÁT TER-MÉSZETÜNK MEGLÁTÁSA ÁLTAL. Az által, hogy megismerjük a saját tudati működésünket, átlátjuk tudatunkat, és a magunk és tudatunk viszonyát a világhoz. Ha a zen gyakorló el akar jutni a megvilágosodás állapotába, ne módszereket és eszközöket keressen, ami elvezeti a hön áhitott célhoz, inkább az legyen a célja, hogy közvetlenül megismerje és átlássa saját magát, és ezzel megismerje az ember *igazi természetét*. ☞

Lászlók András

# A *dharma-természet dala*



Szung Szán (Seung Sahn) (1927–2004) mes-  
ter Zen iránytű című művében található  
egy rövid részlet Iszang (Uisang) (625–702)  
*A dharma-természet dala* című verséből, a hoz-  
zá fűzött rövid magyarázattal. Mivel a dalnak  
nem találtam teljes magyar fordítását elhatáro-  
ztam, hogy készítek egyet, illetve kicsit utána-  
nézek a szerző életének, illetve a vers háttérében  
meghúzódó tanításnak. A fordításhoz több an-  
gol fordítást is átnéztem, de főképp egy a UCLA  
Center for Buddhist Studies honlapján elérhető  
kiadványban szereplő angol fordítást használ-



Iszang (Uisang) (625–702)

tam (In: McBride, Richard  
D. II (ed. by) Collected  
Works of Korean Buddhism, Vol. 4. Hvaom I:  
The Mainstream Tradition. Seoul, Jogye Order  
of Korean Buddhism. pp. 103–105.).

1. „A *dharma*-természet tökéletesen egységes,  
nem rendelkezik a kettősség ismertetőjegyével.
2. Az összes *dharma* mozdulatlan, eredendő-  
en nyugodt.
3. Nincsenek neveik és jellemzőik, minden  
megkülönböztetés elvágyva.
4. A bölcsesség megvalósításával és nem más  
eszköz által ismert.
5. Az igaz természet nehezen érthető, tökéle-  
tesen finom és mélységes.
6. Nem kötődik az én-természethez és a felté-  
telektől függetlenül érhető el.
7. Az egyben a mindenség, és a sokban az egy.
8. Az egy teljesen a mindenség, és a minden-  
ség teljesen az egy.
9. Egy apró porszem tartalmazza a tíz irányt,
10. Ahogyan minden porszem.
11. Egy mérhetetlenül hosszú *kalpa* pontosan  
egy egyszerű tudatpillanat,
12. Egy egyszerű tudatpillanat pontosan egy  
mérhetetlenül hosszú *kalpa*.
13. A kilenc időszak és a tíz időszak kölcsönö-  
sen megegyeznek,
14. Nincsenek összezavarodva, de egymástól  
elkülönülve alakultak ki.
15. Amikor valakiben felébred a törekvés a  
megvilágosodásra, az maga a teljes megvi-  
lágosodás,
16. *Szamszára* és *nirvána* mindig összhangban  
van.
17. Alapelv és jelenség homályos és megkülön-  
bözthetetlen,
18. És ilyen a nagy emberek, a tíz buddha és  
Szamantabhadra szférája is.
19. Mivel képes belépni az óceán pecsét *sza-  
mádh*iba,
20. A Buddha sokféle kívánságot teljesítő ké-  
pessége elképzelhetetlen.

21. A minden élőlény hasznára való drágaköves betölti a teret,
22. Az élőlényeknek felfogóképességük szerint válik javára.
23. Ezért a gyakorlónak vissza kell térnie az eredeti forráshoz,
24. Amit nem érhet el a szennyezett gondolatok megszüntetése nélkül.
25. A feltételektől független üdvös készségek által érti meg a kínságok teljesítését,
26. Visszatér otthonába és elnyeri a jólétet képességei szerint.
27. A *dháraní* kimeríthetetlen kincsei által,
28. Felékesíti a *dharmá* birodalmat, a valódi drágakövek palotáját.
29. Végül elhelyezkedik a végső valóság közepső útján.
30. Régmúlt idők óta mozdulatlan, mivel a neve Buddha.”

A szerző Iszang irányzata az *avatamszaka* (koreai *hwaeom*, ejtsd: *hvaom*; kínai *huayan*, ejtsd: *hua-jen*) iskola az egyesített Silla kor legnépszerűbb irányzata volt. Iszang Kínában a *hua-jen* második pátriárkája Cse-jen (Zhiyan) (602-668) tanítványaként tevékenykedett. Iszang révén jelent meg a *hua-jen* világnézet szervezett keretek közt történő oktatása először Koreában. Cse-jen csoportjához tartozott a későbbi harmadik pátriárka Fa-cang (Fazang) (643–712) is. A *hua-jen* iskola tanításait Kínában később Fa-cang rendszerezte, aki nagyra értékelte Iszang munkáját. Szakmai kapcsolatukat azután is fenntartották, hogy Iszang visszatért Koreába.

A *hua-jen* központi szövege az *Avatamszaka szútra*, amely az egyik legterjedelmesebb *mahájána szútra*, hossza meghaladja a keresztény Bibliáét. Valószínűleg korábban önállóan létező szövegek egybeszerkesztése által jött létre Belső-Ázsiában. A teljes szöveg csupán két kínai és egy tibeti fordításban maradt fenn. Kínaira Buddhahadra fordította le először 420-ban hatvan tekercsben, majd Siksananda 699-ben nyolcvan tekercsben. Szanszkrit nyelven két részlet maradt fenn a műből, a *bódhiszattva* fejlődésének tíz lépcsőfokát bemutató *Dasabhútmika szútra*, illetve a teljes szöveg legfontosabb részét alkotó *Gandavjúha szútra*.

A *Gandavjúha szútra* egy Szudhana nevű ifjú utazását mutatja be, amely során eléri a *bódhiszattvaság* különböző fokozatait. A történet vége felé Szudhana találkozik Maitréjával, az eljövendő buddhával, aki elvezeti őt Vairócsana tornyába, amely a *bódhiszattva* által szemlélt világegyetem szimbóluma. A végtelen nagy térbeli kiterjedésű toronyban Szudhana számtalan további tornyot lát.

A torony a *hua-jen* iskola központi gondolatát jelképezi, amely szerint minden dolog kölcsönös függésben van egymással. A világegyetem minden eleme magába foglalja a teljes világegyetemet. Maitréja végül elmagyarázza Szudhanának, hogy a jelenségek természetük szerint okoktól és feltételektől függően jönnek létre, ezért álmokképekhez hasonlók. A *Gandavjúha szútra* világa egy varázslatos, víziószerű világ, ahol a buddhák megvilágosodott tudatuk segítségével mágikus módon enyhíthetik az érző lények szenvedését.

A *szútra* ismert szakasza a híres „Indra hálója” hasonlat, amely összhangban a fentiekkel a *dharmák* egymáshoz fűződő viszonyát érzékelteti. Indra isten világában egy végtelen háló található rajta számtalan drágakövel. A drágakövek kölcsönösen tükrözik egymást végtelen számú tükröződést hozva létre. A háló így valójában a létezők szoros kapcsolatának, az univerzum egységének a jelképe.

A *szútra* tisztelete Vu Cö-tien (Wu Zetian) császárnő uralkodása alatt (690-705) terjedt el igazán Kínában, aki nagyra értékelte a *hua-jen* tanításokat. Vu nőként nem számíthatott uralkodása alatt a konfucianus elit támogatására, így inkább a buddhizmus felé fordult. A császárnő jó kapcsolatot ápolt Fa-canggal is, aki a hagyomány szerint változatos módszerekkel szemléltette az uralkodó számára a *hua-jen* világképet. Egy legenda szerint „Indra hálójának” magyarázatául Fa-cang egy tükörrel teli termet rendezett be a palotában. A tükörket „Indra hálójának” mintájára rendezte el így a császárnő megérthette a *dharmák* egymástól függő rendszerét. Bár nem zárhatjuk ki, hogy a fenti történet valóban megtörtént, az újabb kutatások szerint Fa-cang valószínűleg inkább tanítványai számára rendezhette be a tükörtermet.

Fa-cang másik híres hasonlata az arany oroszlánról szóló, amelyet az *Értekezés az arany oroszlánról* (金師子章, Jin shizi zhang) című művében fejtett ki részletesen. A történet szerint Fa-cang a művet szintén Vu császárnő részére írta, akinek nehézségei támadtak az „alapelv” (kínai li, 理) és az „alapelv” működése eredményeképpen létrejövő jelenségek (kínai shi, 事) viszonyának megértését illetően. Fa-cang tanítása szerint az arany megfeleltethető az „alapelvnek”, míg a különböző formák amelyeket az aranyból létrehozhatunk, a jelenségeknek. Bár a formák keletkeznek és elmúlnak, az arany „aransága” változatlan. Ebben az értelmezésben az arany azonban nem olyan jellegű „alapelvnek” tekinthető, amelyből a jelenségek emanációként jelennek meg. A jelenség maga az „alapelv”, ahogyan a szobor maga az arany, egymástól elválaszthatatlanok. Jelenségek nélkül a pusztá alapelv elképzelhetetlen. A jelenségek így végső soron az „alapelvből” képződnek, amelyre Kínában gyakran használták a „természet” kifejezést szinonimaként. A „természet-keletkezés” fentiekből levezethető fogalmával Fa-cang és Iszang először mesterük Cse-jen tolmácsolásában találkozhatott.

Az arany oroszlán hasonlatot és ezen keresztül az egész *hua-jen* tanítást a nyugati vallástörténészek az elmúlt évtizedekben sokféleképpen magyarázták. Francis H. Cook elképzelése szerint az „alapelv” végeredményben megfeleltethető az „üresség” *madhjamaka* szerinti értelmezésének. Bár Cook megoldása egyszerűsége folytán roppant elegáns és kétségtelen, hogy jobban összhangban van a történelmi Buddha tanításaival, mint a hagyományos kelet-ázsiai értelmezés, szinte teljesen bizonyos, hogy téves.

Egyrészt nem szabad elfelejtenünk, hogy nyugaton a tibeti buddhizmus népszerűsége folytán főként a *madhjamaka* irányzat *prászan-gika* és kisebb részben *szvátantrika* változatai terjedtek el, amelyek azonban Kínában jórészt ismeretlenek voltak. A kínai *madhjamaka* iskola – a *szan-lun* (sanlun) iskola, magyarul *a három értekezés iskolája* – leghíresebb tanítójának Csi-cangnak (Jizang) (549–623) az „ürességfogalma” a tibeti irányvonaltól függetlenül alakult ki. A két igazság három szintjé-

ről szóló tanításában az első szinten a létezést, mint konvencionális igazságot fogja fel, míg az „ürességet”, mint végső igazságot. A második szinten a lét és „üresség” fogalmainak kettőssége jelenik meg, mint konvencionális igazság, a végső igazság pedig a lét és „üresség” fogalmainak tagadása, vagyis a fenti fogalmak „nem-kettőssége”. Végül a harmadik szinten a fentiek szerinti „kettősség és nem-kettősség fogalmainak KETTŐSSÉGE” szerepel konvencionális igazsággént, a végső igazság pedig az előbbi KETTŐSSÉG tagadása, vagyis a „se nem kettősség, se nem nem-kettősség”. E rövid kitérővel azt szerettem volna mindössze érzékeltetni, hogy aki a kelet-ázsiai buddhizmust – ezen belül különösen a *hua-jen* és a *csan* (chan) hagyományokat – csupán a klasszikus indiai és a tibeti *madhjamaka* alapján próbálja megérteni, a *szanlun* hagyomány mellőzésével, óhatatlanul zsákutcába jut. Csi-cang szerint azért, hogy a tudat ne ragaszkodjon az „ürességhez”, az „ürességet” is tagadni kell. A hangsúly a jelenségek feltételektől függő keletkezéséről és elmúlásáról a második és a harmadik szinten így inkább áttevődik – összhangban a kor taoista nézeteivel – minden fogalom tagadásán keresztül a szavakon túli igazság felismerésére. A középúton az jár, aki sem az „ürességet”, sem a „nem-ürességet” nem különbözteti meg. Jizang foglalkozott a buddha-természetről szóló tanításokkal is, a buddha-természetet a kö-zépúttal azonosította.

Másrészt, mint ahogyan azt Paul Williams meggyőzően kifejtette, Fa-cangra főként nem a *szanlun* iskola volt nagy hatással, hanem *A hit felkeltése a mahájánában* (大乘起信論, Dasheng qixin lun) című mű, így az *Értekezés az arany oroszlánról* „alapelve” inkább feleltethető meg a *tatháगतagarbhának*, mint a *madhjamaka* absztrakt „ürességfogalmának”. Ahogyan nemsokára látni fogjuk Fa-cang kollégájának Iszangnak az értelmezése is inkább a végső valóság pozitív módon történő értelmezése felé hajlik.

Iszang a királyi családból származott, tizenöt évesen tett szerzetesi fogadalmat. Fiatalkorában Podog (Bodeok) szerzetes felügyelete alatt társával Vonhjoval (Wonhyo) (617–686), a *dharma*-természet iskola későbbi alapítójá-

val, a *Nirvána szútrát* és a *Vimalakírti Nirdésa szútrát* tanulmányozta. Később elhatározták, hogy Kínába utaznak, azonban Vonhjo egy megvilágosodás-élmény hatására feladta tervét, így Iszang végül egyedül csatlakozott Cse-jen csoportjához. Cse-jen mielőtt találkozott azt álmodta, hogy egy olyan nagy fa nő majd Korea földjén, amely még Kínát is elhomályosítja. Miután álmában felmászott a fára egy madár-fészekben kívánságteljesítő drágakövet talált, amelynek a fénye bevilágította a teret.

Másnap megérkezett Iszang, aki jártasságával a *hua-jen* tanítások terén elkápráztatta Cse-jent és tíz évig a tanítványa maradt. Silla közelgő Tang inváziójának hírére tért csak vissza hazájába figyelmeztetni a királyt. Munmu királytól (661–681) szolgálataiért cserébe engedélyt kapott a Puszkok (Buseok) kolostor megépítésére 676-ban.

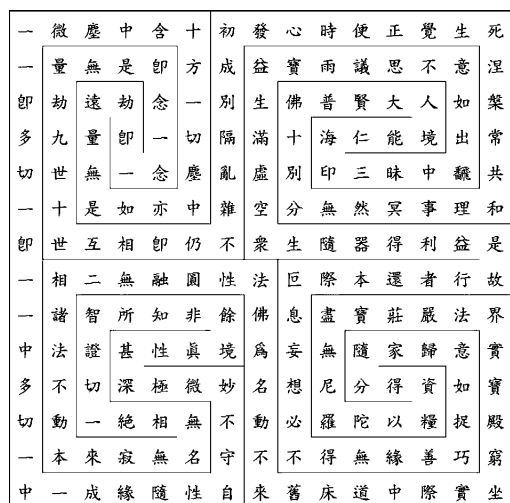


A legrégebbi fennmaradt faépület Koreában, a Puszkok kolostor főépülete, előtérben a köllámpással.

A Puszkok kolostor gyors fejlődésnek indult és hamarosan a tíz nagy *hvaom* kolostor központja lett. Iszang rendjébe társadalmi helyzet-től függetlenül bárkit felvett, így sokan feladták a világi életet és tanítványául szegődtek. Mivel

Iszang önmagát főként tanítónak tekintette, viszonylag kevés művet hagyott hátra. Legfontosabb írása *Az egy jármű dharma birodalmát jelképező pecsét-diagram* (一乘法界圖, *Ilseung beopgye do*), amelyben összefoglalta gondolatait a *hvaom* tanításról.

A teljes szöveg központi üzenetét A *dharma-természet dala* alkotja, a mű másik fontos része a dalhoz fűzött kommentár. Iszang a dal írásjegyeit szimbolikus pecsét-diagram formában rendezte el. Az olvasást a megközelítőleg a diagram közepén lévő *dharma* írásjeggyel (koreai *beop* 法) kell kezdeni, balra indulva, majd az ösvényt követve végül az alatta lévő buddha írásjegyhez (koreai *bul* 佛) jutunk. A diagramnak így egyetlen megoldása, egyetlen „ösvénye” van.



A hagyomány szerint a mű az *Avatamszaka szútra* hatvan tekercsében lévő összes tanítást tartalmazza. Iszang értelmezésében a három világrendszer az óceán pecsét *szamádh*-ből keletkezik. A pecsét-diagram végeredményben az óceán pecsét *szamádh*-i képi megjelenítése. A fehér papír az anyagiként felfogott jelenségek birodalmának, a fekete írásjegyek az érző lények birodalmának, az eredeti ábrán az írásjegyeket összekötő piros színű vonalak alkotta diagram pedig a megvilágosodás birodalmának felel meg. Ahogyan a papír, az írásjegyek és a diagram egymástól elválaszthatatlanok, úgy a három világrendszer is tökéletesen egységes.



A diagram egyetlen ösvénye a Tathágata egyetlen ügyes eszközét, tanítását jelképezi. A diagramban található kanyarulatok azt fejezik ki, hogy ez az ügyes eszköz alkalmazkodik a különböző képességű hallgatók igényeihez. A kezdet és vég valódi hiánya az egy ösvényen azt szemlélteti, hogy az ügyes eszköznek a fentiekkel összhangban nincs egyetlen merev módszere. A diagram négy oldala az átalakítás négy mindent felölelő módszerére (adakozás, szeretetteljes beszéd, jótékony viselkedés, együttműködés másokkal), a diagram négy sarka pedig a négy mérhetetlen törekvésre (mérhetetlen szerető kedvesség, mérhetetlen együttérzés, mérhetetlen együtt érző öröm, mérhetetlen egykedvűség) utal.

A diagramot alkotó írásjegyek alakja jelképezi a gyakorlatot, mint ügyes eszközt. Az írásjegyek rengeteg kanyarulata azt jeleníti meg, hogy a három jármű követőinek képességei és vágyai különbözőek. A diagram közepére helyezett *dharma* és buddha írásjegyek azt jelképezik, hogy a *dharma*-természet a középső útban rejlik.

Iszang a szöveget jelentése szerint három fő részre osztotta. Az első tizennyolc sor a gyakorló hasznára váló gyakorlatok szempontjából értelmezhető. Ezen belül az első négy sor a megvalósítás birodalmát, a következő tizennégy sor pedig a függő keletkezés birodalmát mutatja be. A tizenkilencediktől a huszonkettedikig tartó sorok a mások hasznát is szolgáló gyakorlatok szempontjából foghatók fel. Az utolsó nyolc sor a gyakorló ügyes eszközei és a megvalósítás szempontjából értelmezhető. Ezen belül négy sor foglalozik az ügyes eszközökkel és négy sor a megvalósítás jótéteményeivel. A fenti gyakorlatcentrikus beosztás jól szemlélteti, hogy bár Iszang fontosnak tartotta az elméleti megalapozottságot, számára a gyakorlat volt az elsődleges.


A szövegben a „*dharma*-birodalom” két szempontból szemléltethető, egyrészt a feltételektől független „*dharma*-természet” felől, másrészt a feltételektől függően felmerülő „igaz természet” felől. Eredetileg az Avatamszaka szútrában a „*dharma*-természet” és az „igaz természet” fogalmi között nem mutatható ki éles különbség, mindkettő a jelenségek mögött

meghúzódó alapelvre, vagyis Fa-cang aranyára vonatkozik. Iszang értelmezésében azonban a „*dharma*-természet” inkább a megvalósított bölcsesség birodalmához tartozik, míg az „igaz természet” a függő keletkezés birodalmához. Így a „*dharma*-természet” az „igaz természet” keresztül valósítható meg.

Szung Szán a „*dharma*-természetet” találó módon – összhangban Fa-cang arany oroszlánról szóló hasonlatával – a vízhez hasonlította. Bár a víz különböző formákban jelenik meg (pl.: eső, hó, köd, tenger, jég stb.) lényegét tekintve mindig H<sub>2</sub>O marad.

Iszang elképzelései Cse-jen „természet-keletkezésről” vallott nézeteit tükrözik és – ahogyan azt Szung Szán hasonlatát átgondolva láttuk – összhangban vannak Fa-cang tanításával. A buddhista gyakorlónak a jelenségvilág igaz forrásához kell visszatérnie. A dal fontos témája továbbá a mindenség egysége, a *hua-jen* filozófia kedvelt gondolata.

A szöveghez később számos kommentárt írtak, amelyek közül kiemelkedik Kjunjo (Kyunyeo) (923–973) műve, amely Iszang hagyományos *hvaom* világnézetét gondolta tovább, illetve Szolcsam (Seoljam) (1425–1493) kommentárja, amely a későbbi *szon* (seon) tanítások szempontjából elemezte a szöveget. Iszang és tanítványai hatására a *hvaom* filozófia a legtöbb koreai hagyományos szövegmagyarázó iskola alapja lett és bár tanításai Vönhjo és Voncsuk (Woncheuk) (613–696) nézeteihez képest kevésbé szinkretikusak, komoly hatással voltak a koreai buddhizmusra.

Az a tény, hogy a dalt még napjainkban is gyakran éneklék a koreai *szon* kolostorokban jól mutatja, hogy Iszang gondolatai még ma is élnek és összeforrtak a *szon* tanításokkal. A *szon* fejlődése során a *hvaom* megítélése folyamatosan változott. A kezdeti ellenséges érzületet különösen Csinul (Jinul) (1158–1210) hatására felváltotta az a látásmód, amely a *hvaom* világnézetre a *szon* gyakorlat filozófiai alapjául tekintett. Így Szung Szán „nemtudó tudatának” megtapasztalása előtt talán nekünk nyugati gyakorlónak sem származhat nagy kárunk abból, ha azért némi tudásra is szert teszünk a buddhista tanítások terén, legalább később valóban lesz mit elengednünk. 

Hegedűs Péter

# A zen, mint a lehetetlen művészete




Nemrég láttam egy rövid videót, egy olyan emberről szólt, aki az örökmozgó feltalálásán dolgozik. Azt mondja magáról, hogy a *lehetetlen* a hobbjaja, és tréfásan hozzá is teszi, hogy „választhattam volna egyszerűbbet is, nem?”

Nekünk zen gyakorlóknak az egész életünk a lehetetlen kutatásával telik. Például azzal, hogyan lehetséges egy helyben mozdulatlanul ülve megvalósítani a tudati szabadságot. Lehetetlen, nem? És mégis, napról napra ezt csináljuk. Vagy hogyan lehetséges másképp látni azt, ami első ránézésre egyértelműnek tűnik. Van nekünk köztünk olyanok, akik ha azt hallják, hogy „ezt lehetetlen megcsinálni”, rögtön felkapják a fejüket, és elkezdik kutatni, hogy mégis hogyan lehetne. Nem azzal foglalkoznak, hogy mi van vagy nincs, hanem azzal, hogyan lehet még. Hányszor hallottuk már életünk során, akár magunktól, akár másoktól, hogy „ezt nem lehet megcsinálni” vagy „ezt a problémát nem lehet megoldani”. Nem azt mondjuk, hogy én nem tudom megcsinálni, hanem általánosítunk, *nem lehet* és kész. Ilyenkor a felelősség rögtön leszáll a vállunkról, hiszen ha nem lehet, akkor nincs mit tenni, nem én tehetek róla. Pedig tehetünk. Kezdetnek azt, hogy megváltoztatjuk, hogyan beszélünk egy problémáról. Mondhatnánk például azt is, hogy itt és most nekem lehetetlennek tűnik, de dolgozok rajta, és megnézem, hogy tényleg így van e. Vagy átalakítom és

használom. Vagy feloldom valami mással. Vagy legyen bármi, de nem hiszem el, hogy ne tudjak tenni valamit. És még az is lehet, hogy kitarító munkával, gyakorlás közben történik valami. Például az, hogy ez a munka válik az életünké. Ez a keresés, a folyamatos kérdés, tényleg lehetetlen, vagy nem az?

Vannak olyan gyakorlók is, akik a lehetetlen kutatását valamiért nem tartják fontosnak. Onnan lehet a legkönnyebben megismerni őket, hogy inkább válaszaik vannak, minthogy kérdéseik lennének. Bizonyosságot keresnek, hiszen a bizonytalanságnak csak a negatív oldalát ragadják meg, és nem látják a sokszor ott rejlő lehetőséget is, az alakítás lehetőségét. Azt mondják, hogy ez így van, mert én tudom. Habár kimondatlanul, de elhatárolják magukat attól, hogy lehetséges másképp is. Ugyanakkor a lehetetlen kutatása során nincs mit „tudni”, nekünk kell kitalálni, megteremteni, megtenni a következő lépést. Ha valamit tudunk, akkor megállunk, azzal már nincs dolgunk, el van intézve. De hol marad akkor az örökmozgó teremtő tudat?

Kezdő gyakorlók első kérdései között szokott lenni, hogy mitől helyes vagy helytelen a gyakorlás? Ha van mit gyakorolni, akkor az helyes, és mi más lehetne nagyobb kihívás, mint a lehetetlent lehetőségessé tenni? Miért ne legyen ez a lehetetlen kihívás egyike a zen művészeteknek? 



## Von Dó szerzetes *Adok-kapok*

*A bot-átadás*



**B**evezetőnek egy mondást idézek föl a témával kapcsolatban: „Jobb adni, mint kapni!” Ezt a mondást először egy óvodai pofozkodás után hallottam, hogy ki adott, és ki kapott, azt inkább hagyjuk.

A történetemet 1991 elején kezdeném, amikor az első kilencvennapos téli elvonulásomat, *kjolcsémat* töltöttem Varsóban a nemzetközi Kvanum Zen Iskola szervezésében. Akkor még szinte alig beszéltem idegen nyelveket, az angol is csak döcögött. Teljes figyelmet kívánt minden beszélgetés, társalgás, mégis minden szándékom ellenére történtek félreértések.

Volt egy eset, amikor szerettem volna cukorkával körbekínálni a többieket, így megkértem a zen központ egyik tagját, hogy ha vásárolni megy, hozzon nekem két zacskó cukrot. Nagyon nézett, de meghozta a két zacskó kristálycukrot, amit természetesen ki is kellett fizetnem. Tanulópénz! – mondjuk rá.

A körülmények is igen nehezek voltak számomra, mert Varsó jóval északabbra fekszik, mint Budapest, és ez télen jóval hidegebbet is

jelentett. Valahogyan fölfázott az egyik vesém, és bizony mozdulni is alig tudtam, így hát betegen kellett helytállnom, pontosabban ülnöm.

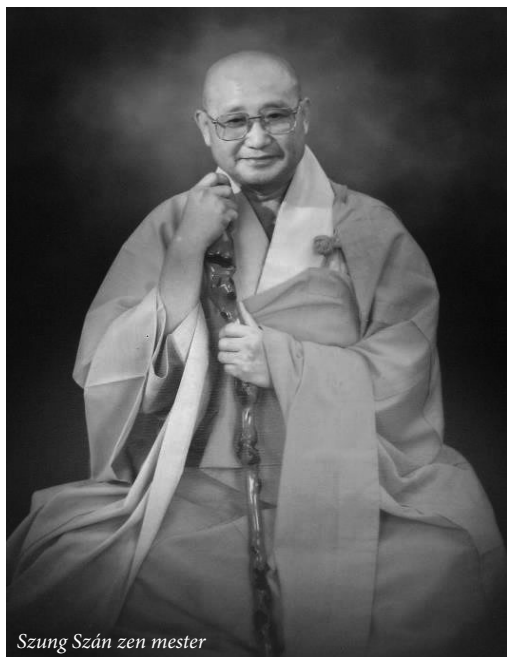
Mégis 1991-ben, március 15-én valami „csoda” történt a párnámon csöndesülve! Ezt követően minden megváltozott, elmúlt a vesegörcs, megváltozott a beszélgetések, a társalgások és a helyzetekhez való viszonyulásom, sőt a zen beszélgetéseken (*zen interjúkon*) a kóanokra adott válaszok is könnyebben mentek. Lehet, hogy valamit föladtam, és egyúttal meg valamit kaptam?

Az a híres kóan, melyben a botról van szó, valahogy így hangzik: „Ha van botod, akkor adok egyet. Ha nincs botod, elveszem azt!” – erre is adtam egy elfogadott választ. Ráadásul még az angolom is javult, bár a legtöbb helyzetben a „*No problem!*” – volt a válaszom, amely gyakran nagy derűtséget keltett a többieknél.

Az elvonulás vége felé, a Budapesti Zen Központ tagjai Dobosy Antal vezetésével eljöttek Varsóba, csatlakoztak néhány napra. Ezután a tervektől eltérően Krakóba utaztunk az ottani zen központba. Két hetet tölthettem a Krakói Zen Központban, ahol a gyakorlás mellett, a helyi nevezetességekkel is megismertettek vendéglátóim. Megnéztük a Vável-várkastélyt, templomokba és múzeumokba vittek el.

Vendégszeretetük csúcspontja számomra az a „zen-legénybúcsú” volt, amit nekem szerveztek. Elvittek egy diszkóba, megtáncoltattak, sört teával itattak velem, mindezt az előtt, hogy szerzetes lettem. Majd visszatértünk a Varsói Zen Templomba, Szung Szán zen mester még nem érkezett meg, így várni kellett rá. Eközben Kovon rosi érkezett meg az ottani szótó zen közösséghez, így elmentünk meghallgatni a nyilvános beszédét, ahol megvendégelték minket egy közös foglalkozással.

Május közepére megérkezett Szung Szán zen mester is Varsóba, vezetett egy rövid elvonulást, és fogadalomtételi szertartást tartott. Az elvonuláson oly sokan voltak, hogy teljesen



Szung Szán zen mester


megteltek az épületek. Magam az alagsor alsó lépcsője mellett találtam csak helyet éjszakára.

Ugyan Szung Szán zen mesterrel személyesen csak az elvonulás első napján találkoztam, életemben először, de másnap már ő avatott szerzetesnövendékké.

A hazautazásunk is meglehetősen kalandosra sikeredett, mert este vágunk neki az útnak, az éjszakában keltünk át a Kárpátokon, de ez maradjon meg egy másik történetnek.

Június elején érkezett meg Szung Szán zen mester Magyarországra, a Budapesti Zen Központ, azaz a Zen Kvanum Iskolája meghívására. A nyilvános Tan beszédét követően az előtérben meglátott engem, és odaintett magához. Kezébe vette zen botját (Tan-bot), majd két kézzel felém nyújtva ennyit mondott: „Here You are!” – ami annyit tesz, hogy „Tessék, fogd!”

Természetesen, minden gondolkodás nélkül nyúltam érte, ám ekkor ő egy kicsit visszarántotta, és komoly szűrős tekintettel mélyen a szemembe nézett. Több se kellett a tudatomnak, azon nyomban elindultak a gondolatok a fejemben. Eszembe jutott az a bizonyos „botos” kóan, majd ezt követte, hogy az angol mondat szavakra esett szét, és a magyar jelentése jelentek meg elmémben. Here, azaz *itt*, You, mint *te*, are, úgymint *vagy*. Rögvest fölmerült bennem a kérdés: „*Mi vagyok én itt?*” Erre már Szung Szán zen mester elmosolyodott, újra felém nyújtva zen botját ezt mondta: „Don't worry! Just keep it until tomorrow!” – majd nagyot nevetett! Ezen már én is elmosolyogtam, mert megértettem, hogy azt mondja: „*Ne aggódj! Csak holnapig kell megőrizni!*”


Nos, az én adok-kapok történetem. 

## Ódor Máriusz *Energia*

Évek óta érzem azt, hogy nincs életenergiám. Nem biztos, hogy rögtön így fogalmaztam meg ezt a helyzetet, de most ezzel a kifejezéssel fogtam meg a dolgot. Kerestem a megoldást, a probléma okát, és azt, hogy mitől legyen energiám. Gyerekkori barátom mint kertész tevékenykedik, ő szokta emlegetni a *zöld erőt*. Vagyis a természet közelségét, és a természet, a növények által nyújtott életerőt.

Aztán egy természetgyógyásztól azt hallottam, hogy az energia a gyerekekben és az állatokban van. Egy jó ideje már figyelem ezt az energia dolgot. Aztán eljutottam odáig, hogy vannak úgynevezett energia vámpírok, akik elszívják másoktól az energiát. De akkor felteszem a kérdést, hogy vajon én energia vámpír vagyok-e? Vagy talán ez egy üzemmód típus, amibe időnként belecsúszik az ember? Aztán szó volt róla, hogy tizenöt perc relaxáció két órányi alvással ér fel. Feltételezem, hogy a szorongás is energia rabló lehet. Aztán további kérdéseket lehet feltenni, hogy ha energiában gondolkozom, akkor vajon mikor mi történik, mi függ az energiától. Például lehet úgy gon-

dolni, hogy minden probléma és rossz dolog az energia hiányos állapot következménye. Ezzel szemben minden jó és pozitív dolog az energia dús állapot következménye. Sőt ezt odáig lehet vinni, hogy a balszerencse, a negatív gondolatok, az indulatok, a betegségek, a jellem problémák, az értékrend problémák, de még egy kilyukadt fog is az energia hiány tünete. Ennek ellentéte, egy jól működő élet, az egészség, stb. az energia dús állapot megnyilvánulása. Még ide az energiához tartozik talán a következő gondolatmenet is, hogy ma december 22-e van, a mai naptól hosszabbodnak a nappalok, akkor mondhatnánk úgy is, hogy dúsul az energia a világunkban.

Nemrég olvastam a Nobel-díjas fizikus, Richard P. Feynman – *Tréfál Feynman úr* című könyvét. Ebben azt írja Feynman, hogy édesapja azt mesélte el neki, hogy minden energia a Napból van. A Nap energiáját kötik meg a növények, azt megesszik az állatok, és így tovább. Az életet, minden életjelenséget és mozgást a nap energiája táplál. 



Sperling András

# A zen módszere: a rámutatás



## Vallásgyakorlás

**H**a azt mondom, buddhista vagyok, az azt jelenti, hogy a vallási besorolásomat mondtam el. Azt, hogy buddhistának vallom magam, adott esetben menedéket is vettem valahol, ezért hivatalosan buddhistának számítok; és én is így tekintek magamra. Kifejezek egy irányultságot, de ennek a tudati gyakorláshoz még nem feltétlenül van köze.

Azt is mondhatom, már megértettem, hogy a gyakorlás a lényeg, míg a vallás csak pusztán forma és keret. Ezért szakítottam mindenféle vallásos megnyilatkozással, mert egyszerűen csak elég a gyakorlást egy bármilyen formába önteni. Ami többek közt azt is jelenti, hogy már nem is csinállok semmit, mert minek? A forma üresség, az üresség forma, nincs megvilágosítás, nincs amit el kellene érni. Kész!

Aztán, azt is mondhatom, hogy szeretném a gyakorlásnak a buddhista formáját élni, – mert a tudat kutatásának több formája is ismert; és van egy tipikusan buddhista formája – tehát miközben ezt szeretném élni, fontosnak gondolom, hogy ez a törekvés egy vallásos formában (egy tradicionális rendszer etikai és filozófiai keretei között) is kifejeződjék. A vallás a forma, a gyakorlás a tartalom.

## Buddha-természet

Előbb utóbb nevetségessé válunk, ha vallásos keretek lejárt formáihoz ragaszkodunk, amelyektől inkább el kellene szakadnunk, pont a buddhizmushoz való elkötelezettségünk miatt. De ha úgy próbáljuk megreformálni a buddhizmust, hogy elkezdjük vallástalanítani, azzal talán nagyobb kárt okozunk. Hogy tisztán lássunk, az a fontos! Hogy tudjuk azt, amit csinálunk, az mi, hova vezet, és mit kell vele tennünk!

A látszólagos tiszta tudat, – bár lehet, hogy jó szándékú – egyrészt irracionális, másrészt irreális. A változást, megújulást segítő szelle-

mi út racionális és irracionális együtt, de reális és nem irreális! Az irracionális itt nem feltétlenül csak azt jelenti, hogy értelmetlen, hanem, hogy értelmén túli. Egyszerűen más a természete, pusztán a racionalitással nem megközelíthető.

Tehát a *tiszta* tudat sokkal alapvetőbb, mélyebb adottságunk; mint az, hogy gondolkodni tudunk róla. És a kérdés sokkal inkább az, mennyire kiforrott a mi tudatunk? Elég érettek vagyunk-e, hogy ezzel a tudattal bánjunk; ahhoz, hogy a lehetőségeinket meglássuk és kibontakoztassuk.

## Egy kóan megoldása

A kisebb problémáink megoldásával általában jól elboldogulunk. De amikor igazán nagy nehézségeink vannak, amikor komolyan eljutunk a saját határainkig, akkor ráadásul a megoldás helyett, még a kérdéseink is megsza- porodnak. Minél kevésbé találjuk rájuk a válaszokat, a helyzet kezd egyre kellemetlenebb lenni. De ilyenkor már nem is a probléma miatt vagyunk ellehetetlenülve, hanem amiatt amit csinálunk vele; amilyen megoldási kísérleteink vannak.

Azért nem találjuk a válaszokat, mert azt a trükköt szeretnénk megcsinálni (azt a megoldási mintát alkalmazzuk), hogy mi maradjunk abban a megszokott rendszerben amiben vagyunk, arra ne is kelljen rálátni, csak valaki mondja meg a választ, és legyen minden jó.

De nem a választól lesz meg a megoldás, hanem attól, hogy megváltozunk. Csak akkor válószul meg az, hogy az adott helyzet már más- képp hat ránk, más jut eszünkbe róla. Már nem vagyunk ugyanazok az emberek, mint akik nekiláttak a probléma megoldásának. Mert amíg válaszokat akarunk, addig pont ellenállunk annak a változásnak, ami ha létrejön, megszűnik a probléma. A kóannal való gyakorlás éppen ezért nem válaszokat hoz, hanem lehetőséget ad a változásra.

Dobosy Antal

# Együttérzés, együttértés, együtt megvilágosodás



A téma, amit fel kívánok itt vázolni, a szellemi úton járó közösségekkel kapcsolatos, a zen közösség együtt gyakorlásával és a zen táborkkal is kapcsolatos. Fontos észrevenni és tudatosítani, hogy egy közösségben az együtt gyakorlás milyen lehetőségeket teremt, milyen szellemi mozgásokra ad alkalmat, és ezt az *együtt-létet* mire volna érdemes használni. A kérdés, amit felvetek, tulajdonképpen: *Miért és hogyan érdemes együtt lenni?*

Három aspektusból szeretnék e helyt beszélni az *együtt-levés* szellemi lehetőségeiről. Az első téma az EGYÜTTÉRZÉS, ez a buddhizmusban is ismert és használt hagyományos fogalom. A második téma az EGYÜTTÉRTÉS. Ezt a fogalmat lehet, hogy most használjuk először, de úgy gondolom, érdemes lesz bevezetni a zen terminológiába. El kívánom magyarázni, hogy mit értek alatta, és azt igyekszem beláttatni, hogy ezt nagyon jó is csinálni. A harmadik fogalom az EGYÜTT-MEGVILÁGOSODÁS. Ez a fogalom hiányzik ugyan a buddhizmus terminológiájából, de mivel a közösség alapérték, egyike a három drágaságnak, így tulajdonképpen benne rejlik, csak eddig nem foglalkoztunk ezzel a lehetőséggel. Ez a szemlélet- és látásmód együtt alakításának, együtt mozgásának a folyamata, amely egy együtt létrehozott belátást, átlátást eredményez. Erről a három szellemi mozgásról kívánok ebben a cikkben beszélni.

## Az együttérzés

Az együttérzést nagyon nehéz megfogalmazni, tudniillik azt, hogy mi is valójában.

A közgondolkodásban az együttérzés alatt egy olyan képességet és érzelmi hozzáállást értünk, hogy képesek vagyunk átérezni mások problémáját, fájdalmát és nehézségeit, és az érzés arra készlet, hogy segítsünk a másik emberen, vagy más lényeken. Bár sokszor nehéz megkülönböztetni az empátia fogalmától, de

talán a leglényegesebb eltérés, hogy az együttérzés nem passzív sajnálat, hanem segítségnyújtásra ösztönző érzés. A buddhizmusban az együttérzés, a *karuná* az egyik legfontosabbnak tartott erény, melynek hiányában a szellemi előrehaladás nem is lehetséges.

Már ebből is látszik, hogy az együttérzés képessége, nagyban függ a tudati képességeinktől, hiszen azt, hogy egy helyzetet, a másik ember érzéseit, helyzetét minek ítéljük meg, függ attól, hogy mi a világszemléletünk, hol szocializálódtunk, milyen egyéni megismerési folyamatokon mentünk keresztül. Mindezekben, mint torzító szemüvegen keresztül, vagyunk csak képesek látni és meglátni mások bajait, értékelni helyzetét.

Ha igazán végiggondoljuk, akkor be kell látnunk azt, hogy nem tudhatjuk pontosan a másik emberben milyen érzések vannak, hiszen *közvetlenül* nem láthatunk a másik ember tudatába. Ténylegesen azok alapján alakítjuk ki véleményünket, hogy a másik emberben milyen érzések lehetnek, amit érzékeink közvetítenek, és amit saját érzéseink ismeretével összevetünk. Sajnos ezek a „következtetések” sokszor félre is vezetnek. Hiszen könnyen lehet, hogy ugyanaz a helyzet bennünk egészen más érzelmeket, hangulatokat és érzéseket kelt, mint a másikban. Láthatjuk, hogy az együttérzés képessége fejlett tudati képességet is igényel.

Az együttérzés tanulásakor, később a megvalósításakor, megpróbálunk egy érzést magunkban felkelteni, egy érzést, ami ugyanazt a formát vagy helyzetet alakítja ki nálunk is mint, amit másnál tapasztalok. Ha én szomorú vagyok, akkor nekem legörbül az ajkam, lehorgasztom a fejem, sírásra görbül a szám, összehúzódik a szemöldököm. Ha ezt látom a másik emberen, akkor úgy gondolom ő is szomorú, és ugyanaz az érzés van jelen benne, mint bennem, amikor hasonlóan nézek ki.

Valahogy így tanuljuk meg a másik ember belső helyzetét elképzelni, lemodellezni saját magunkban. A külső alapján! Ez egyáltalán nem triviális képesség. A nyugati pszichológiában ezt a lemodellező képességet empátiának nevezik. Bár az empátia és az együttérzés fogalma nem teljesen fedi egymást, nyilvánvalóan hasonló fogalmak. Úgy tűnik, mintha a másik ember érzelmi vagy tudati helyzetét „át tudnánk venni”, bár nyilván ez az *átvétel* kifejezés félrevezető, és egyáltalán nem azt fejezi ki, ami bennünk történik. Talán közelebb áll a valósághoz az, hogy elképzeljük a másik ember helyzetét, és abból teremtjük meg azt a belső állapotot ami az „együttérző” érzéseinket megteremti.

Az együttérzés hagyományos fogalma több, mint az empátia, ugyanis a másik ember helyzetének elképzelése és lemodellezése magunkban egy segítő szándékot is generál, ami az empátia esetében nem feltétel. Tehát az együttérzés a segítő szándékkal együtt jár. Ha segíteni akarunk valakinek, akkor az szükséges, hogy ez az együttérző segítő szándék meg legyen bennünk. Bár a segítő szándék nem garantálja, hogy egyáltalán tudunk segíteni, de azt se, hogy ha tudunk segíteni, akkor jól tudunk segíteni. Mégis ezt a készséget – az empátiát is és az együttérzést is – fontos elsajátítani. Elsajátításában jelentősen segít a közösség, és az, hogy együtt vagyunk másokkal.

Nézzünk egy viszonylag egyszerű példát. Történetesen én nem szeretem az erős paprikát, de sokan mások szeretik. Igyekszem lemodellezni magamban azt, hogy milyen lenne, ha szeretném az erőset, és az jó lenne nekem. Ha sikerül, akkor képet kaphatok arról, hogy mit érez belül, hogyan gondolkodik az, aki szereti az erős paprikát. Persze ettől még nem kell, hogy én is megszeressem az erőset.

Vagy ilyen lehet egy úti beszámoló is. Ilyenkor igyekszünk elképzelni, hogy milyen az a lélektani helyzet, amiben az illető van. Ha sikerül magamban felépíteni azt a lélektani helyzetet, amit úgy gondolok, hogy a másikban is jelen van – ami természetesen valamilyen kommunikációval lehetséges –, akkor feltételezem, hogy úgy látok mint ő.

És most lépünk ki ebből az egyirányú sémából: „én segíték másoknak”, és gondoljuk újra az együttérzés fogalmát!

Eddig az együttérzés fogalmát igyekeztem a hagyományos értelemben megközelíteni. Azonban mint közösségi folyamat, közösségi mozgás, sokkal több lehetőséget is rejt ez a képesség, sőt ennek a képességnek a továbbfejlesztését, kitágítását is érdemes megvizsgálni, gyakorolni és lehetőségeit kihasználni.

Először is nem csak a bajban lévő embertársainkra érdemes korlátozni, hanem azokra is akik nem elesettek, hanem eredményesek, tevékenyek és alkotóak. Azokra, akik jól érzik magukat, és elégedettek a helyzetükkel. Az ilyen társainkkal való együttérzés, nekünk is segíthet, előre vihet, még akkor is, ha mi magunk nem vagyunk elégedetlenek a helyzetünkkel. Együttérzeni egy kiváló szellemiséggel, erőt adhat nekünk is a további gyakorláshoz, a további eredmények eléréséhez és segíthet abban, hogy kreatívabbakká váljunk. A magunk továbbsegítése is igen fontos feladat a szellemi úton.

De az együttérzést, mint közösségi folyamatot, a *kölcsönösségben* is érdemes megvalósítani. A kölcsönös együttérzéssel adok-kapok erőt a gyakorláshoz, erőt a kutatáshoz, érdeklődést fenntartó motivációt, energiát a tudatom és a magam képességeinek feltáráshoz. Erőt ahhoz, hogy az eredetileg megoldhatatlannak tűnő feladatokat mégis megoldjam, erőt ahhoz, hogy sikerüljön szokásaimon, szemléleteimen változást elérni. És mindazok a társaim, akik ebben az együttérző munkában résztvesznek, hasonló módon erőt, motivációt és energiát kaphatnak tőlem a maguk céljainak megvalósításához.

## Az együttértés

A következőkben az *együttértés* fogalmáról szeretnék beszélni. Azonban már itt az elején élesen meg kívánom különböztetni az egyetértés fogalmától, ami mindössze azt jelenti, hogy ugyanaz a véleményem, ugyanazt gondolom, mint egy másik ember. Természetesen az egyetértésnek is jelentős szerepe van a különböző típusú emberi közösségekben, de most egy olyan szellemi építkezésről, együtt mozgásról fogok szót ejteni, ami az egyetértésnél sokkal összetettebb és messzebbre vezető közösségi tevékenység. Először is egy régi szellemi élményemet szeretném felidézni.



Egyetemista koromban volt egy barátom, akivel egy csoportba tartoztunk az évfolyamon, és akivel sokszor együtt tanultunk a vizsgákra is. Nagyon hamar jó barátok lettünk, sok időt töltöttünk együtt, és sokat beszélgettünk, később nem csak a tananyagról, hanem minden más minket érdeklő kérdésekről is. Ez időben történt, hogy ezt a sajátos élményt megtapasztaltam.

Ez a barátom nagyon más gondolkodású ember volt, a logikája közel nem hasonlított az enyémhez, annak ellenére, hogy ő is matematikusnak készült. Még a matematikát is nagyon másképp látta, a matematikai gondolkodása is különbözött. Két nagyon különböző ember voltunk, mégis – nem vitatkozással, nem megmondva egymásnak a tutit, és nem ragaszkodva a magunk igazságához –, amikor egymással beszélgettünk, együtt raktuk össze a gondolatainkat, és egy hosszabb folyamat végén szerencsés esetben *fontos szellemi élményekhez jutottunk*.

Arról beszélgettünk egymásnak, hogy mire tudnánk következtetni az adott kérdésben, hogyan gondolkodunk erről, milyen érzéseink és érveink vannak, milyen kérdéseink merülnek fel, és milyen kétségeink vannak. Így építkeztünk, és raktuk össze a gondolatainkat. Ebben a beszélgetési folyamatban mindketten a téma megértésében, olyan komplexitásra és mélységre jutottunk, amit *egyedül nem tudtunk volna megvalósítani*.

Mert én magam egyedül csak úgy tudok gondolkodni, ahogy szoktam gondolkodni, ő meg úgy, ahogy ő szokott. De akkor és ott egy olyan sajátos szellemi mozgást sikerült megvalósítani, amiben ő beépítette azt, amit én mondtam, én meg azt, amit ő mondott. És ezáltal felépült egy olyan látásmód, ami egyikünké sem volt eredetileg, mégis így együtt úgy értettük meg és láttuk át a témát, ahogy még soha azelőtt. Akkor és ott ez spontán alakult így köztünk, de nekem ez fontos és emlékezetes megtapasztalás volt.

Ennek az együttértési folyamatnak egy másik megtapasztalását akkor éltem át, amikor úgy húsz évvel ezelőtt Koppenhágában, egy ott élő barátom meghívására, egy Látóköri összejövetelen vettem részt. Ekkor tudatosult, hogy az együttértési folyamat nemcsak két ember között jöhet létre! Bár nyilvánvaló, hogy a csoport

azért nem lehet túl nagy, hiszen ez az élő építkezési kommunikáció legfeljebb 10–12 ember között lehetséges. És az is, hogy a résztvevők részéről komoly koncentrációt, gondolkodási szabadságot követel meg. Szükség van az együttértés képességére, a figyelem kontrolljára, a szabályozott gondolkodásra, az érdeklődésre és azokra a motivációkra, amelyek új eredményekre vezethetnek.

Azért neveztem ezt a megértési folyamatot *együttértésnek*, mert itt a témáról egy olyan komplex megértés és átlátás tud létrejönni, ami egyik hozzászólóból, résztvevőből sem következik, mégis mindegyik kell hozzá. Ez nem vita, nem ismeretátadás, hanem együtt építkezés. A különbözőség, az egyetértés feladása szinte szükséges feltétele az ilyen típusú jó beszélgetésnek. Az a jó, ha sokféle szemlélet jön össze, ha sok irányból történik a téma megvilágítása. A beszélgetésnek nem célja, hanem eredménye az a megértési és meglátási folyamat, amely ötvözve a hozzászólásokat egy új értéshez segíti a résztvevőket. Együtt és egymásnak segítve.

Előfordult, hogy az együttértést sikerült társaságban is megvalósítani, az együtt építkezéshez vezető módszert követve, a témát úgy átlátni, és sok oldalról körbejárni, hogy a végén csak úgy bizsergett a hátunk. Azt hajtogattuk magunkban, hogy „ez hihetetlen”, meg azt, hogy „no, ez igen!” Nagyon értékes és mély élmény volt az a belátás, ami ilyen alkalmakkor megvalósult.

Mint már említettem ez a barátom Látókörnek nevezte azt a körbeszélgetést, ahol ez az együttértési folyamat képes volt megvalósulni. Ebben a körbeszélgetésben bizonyos szabályozottság van, a beszélgetés nem spontán alakul. Mégis létre jön olyan szellemi mozgás, amit közösen hozunk létre. Ez egészen más típusú felismerés, nem olyan, mint az amikor otthon kigondolok valamit, vagy meditációban ülök, és rájövök valamire, aztán később elmondom egy társaságban, ez által most már ők is tudják, amit én. *Ez olyan értési folyamat, amit együtt valósítunk meg*. Hiába ülök le meditációba, nem tudok úgy gondolkodni, olyan komplex módon, ahogy együtt képesek vagyunk gondolkodni. *Az együttértést csak együtt lehet megvalósítani, külön-külön és egyedül nem.*

Az egyetemen volt egy olyan tantárgyunk, ami komplex rendszerek viselkedésével foglalkozott. Az együttértés analógiában van a rendszerelméleti folyamatokkal. Ha azonos elemekből összerakunk néhányat, legtöbbször semmi különös nem történik. Megmarad néhány elem összességének. De ha további elemeket teszünk egybe úgy, hogy egy rendszert alkosson, valamikor elérhet az elemek mennyisége egy olyan mértéket, hogy az egész rendszer már nem úgy viselkedik, mint az egyes elemek összessége. Hirtelen minőségileg más struktúra jön létre, viselkedése nem vezethető le az egyes elemek tulajdonságaiból. Van egy kritikus szám, kritikus tömeg, persze attól függően, hogy mik az elemek, amikor már az egész nem az elemek összessége lesz, hanem egy új minőség. Úgy mondhatjuk, hogy a rendszernek bizonyos állapotai nem következtethetők ki az egyes elemek állapotaiból.

Talán egy egyszerű példa megvilágítja ezt. Egy képernyőn mozaikokból összeállítunk egy képet, de ezek a mozaikok egyenként is képek a legkülönbözőbb tartalommal. Úgy rendezzük el ezeket a színes mozaikokat, hogy a végén messzebből nézve Leonardo da Vinci Mona Lisáról készült festményét adják ki.

Az együttértés is egy ilyen jellegű folyamat, egyedül nem lehet megvalósítani. Nem tudunk egyedül rájönni, mert nem tudunk egyszerre tíz embernek a fejével gondolkozni. Tíz ember tíz fejjel gondolkozik. És ha jól kommunikálunk, akkor egy olyan értés tud létre jönni, ami mind a tíz ember fejében egyszerre megjelenő komplex értés. Együtt érteni, megérteni, együtt átlátni valamit. Erre csak közösség képes.

### *Az együtt megvilágosodás*

Még egy terminológia, amiről beszélni szeretnék. Ez az EGYÜTT MEGVILÁGOSODÁS víziója. Ez a fogalom lehet, hogy banális, de nem tudom másképp megfogalmazni. Én 1985-ben költöztem Uszóra, és hárman Mireisz Lászlóval és Takács Lászlóval gyakran összeültünk beszélgetni a nagy fa alatt lévő beton teraszra, ahol nyáron is kellemes hűvös volt. Arra az időre tehető, hogy ez a vízió bennem kialakult. Akkoriban gondolkodtam azon, hogy a buddhizusból

hiányzik még valami. Leegyszerűsítve a térváda buddhizmusban a megvilágosodás arról szól, hogy világosodjunk meg, és ha már egy ember is eléri a megvilágosodást, a világ megvilágosodási szintje javul. Ezért az embernek az dolga, hogy saját magát megvilágosítsa. Ez rendben is van. A mahájána buddhizmus arról szól, mint ahogy a buddhista fogadalmak kifejtésénél is megtalálható, hogy a megvilágosodás, amit szeretnék megvalósítani, nem öncélú. Azért is törekszünk erre és szeretnénk elérni ezt a tudatállapotot, hogy segítségére legyünk másoknak is. Magával a módszerrel is segítségére legyünk, és az elért képességgel is. Célunk az, hogy amit elsajátítunk a megvilágosodás kapcsán, másoknak is át tudjuk adni, vagy általa segíteni tudjunk. Ez a szándék is hozzá tartozik a törekvésünkhöz.

Amikor én Uszóra mentem, már ismertem az együttértés állapotot, voltak ilyen élményeim és tapasztalataim. Ez adta az inspirációt ahhoz, hogy azon gondolkozzam, vajon egy buddhista szangha hogyan tudna ebben segíteni a szellemi úton. Hogyan tudnánk egymásnak segítségére lenni a megvilágosodás elérésében, legyen az egy szűkebb közösség, vagy néhány ember, vagy valamennyi ember. Együtt a megvilágosodás felé, tevőlegesen és kreatívan építkezve, hasonlóan, ahogy az együttértésnél említettem. De továbblépve onnan, együtt jussunk el, egymást segítve és provokálva, ahhoz a szellemi élményhez, amit megvilágosodásnak nevezünk, hogy elérjük a *komplex és globális látást*. (Az együttértés esetén csak egyetlen téma komplex átlátásáról volt szó.) Véleményem szerint mind-ezidáig hiányzott a buddhizusból egy olyan módszer, és az a szempont, amely arról szól, hogy ne egyedül világosodj meg, hanem együtt másokkal. Kimondottan az erre való törekvéssel. Persze aztán együtt segítsünk másoknak is.

Természetesen egy kolostorban is segítik egymást a szerzetesek. De itt nem csak erről van szó, nem csak tanácsokkal segítjük egymást hanem, hogy egyszerre együtt csinálunk valamit. Tulajdonképpen az együttértést terjesztjük ki a megvilágosodás tudatállapotára. Ha sikerül egy olyan kört összehozni, aminek a tagjai összejönnek időnként, és viszonylag nagyobb gyakorisággal (mondjuk nem kété-

vente), akkor a közös gyakorlatként nem csak egy kérdésben, hanem egyre több területen valósítják meg a komplex látásmódot. Így lehet, hogy előbb-utóbb ott együtt, egy jól észrevehető időpontban, a képzetes bódhi fa alatt, egyszerre többen is eljutnak – de akár az öszszes jelenlevő is –, abba a tudatállapotba, amit megvilágosodásnak hívunk. Elérik azt, hogy átlátják itt és most a világot. Elérnek egy globális látásmódot. Ezt a folyamatot nevezem én együtt-megvilágosodásnak, az eseményt, amikor egyszerre több ember egymást segítve jut el ebbe a tudatállapotba.

Számtalanszor hallottuk a zen történetekben, hogy valaki megvilágosodott, később ő lett a templom vezetője, aztán egy új iskolát alapított, és tanította a saját módszere szerint. Számtalan ilyen iskola és irányzat volt és van ma is. Olyat is olvashattunk, hogy valaki mondott valami szokatlant, mire a másik hirtelen elérte a megvilágosodást. Vagy megcsavarta az orrát, megütötte egy bottal, vagy netán felmutatott egy virágot! Erre mondjuk azt, hogy *átadás* történt, az egyik átadta a tant a másiknak. A megvilágosodás így terjedt tovább.

Olyat viszont még nem olvastam, hogy mondjuk Basó mester leült a társaival, beszélgettek, meditáltak, aztán együtt mind megvilágosodtak. Úgy gondolom, ezt a lehetőséget azért nem kellene kizárni! Elég szorosan vagyunk itt a Föld-golyóbison, és annyi ember él együtt, talán az is lehetséges, hogy egyszerre megvilágosodik valahány ember, úgy, hogy

szellemileg egyszerre és együtt építkeznek, egyszerre akarnak elérni valamit, és ha *ezt megfelelően* teszik, akkor akár meg is valósulhat.

Jelenleg ugyan nincs tapasztalatom arról, hogy az együtt megvilágosodás eszméje megvalósult volna, de az együttérzés és az együttértés megvalósulására már volt tapasztalatom.

Azzal a tanáccsal szeretném befejezni az eddigi gondolatmenetet, hogy próbáljunk ezeknek az elveknek megfelelően gondolkodni, használni és felhasználni az együttérzést, az együttértést, és az együtt-megvilágosodást eszméjét. Használni azt, amit a másik ember tud, használni a közös-ség erejét, a *szangha* erejét, hiszen az együtt építkezésben nagyon nagy lehetőségek vannak.

Egy zen közösség nem csak húsz ember öszszessége kellene legyen. Közösségként egy új minőségnek is meg kell jelennie. Használjuk ki ezt a lehetőséget! Bár egyedül is sok mindent meg lehet oldani, mégis együtt olyan problémákat is meg lehet oldani, amit egyedül nem. A hangsúly ezen van.

Nem vagyok biztos abban, hogy létre tudok hozni egy új mémet, mégis szeretném, ha sikerülne! Szeretném, ha az EGYÜTTÉRZÉS új értelmezésben, az EGYÜTTÉRTÉS és az EGYÜTT-MEGVILÁGOSODÁS pedig újként kerülne be a szellemi inspirációk mém-világába! Bár, ha már ennyit beszélünk róla, akkor szinte már bent is van. De gondoskodnunk kell arról is, hogy legyen egy fenntartó erő, egy mém replikátor, ami biztosítja, hogy ez a vízió fennmarad, tovább adódik, és képes fenntartani magát az utókor számára. ☞



Ghymes Péter

# Interrogatív



Nyelvtörténészek a nyelv eredetéről és korról a legkülönbözőbb elméleteket alkotják meg, egymástól eltérő állásponton vannak, különböző társtudományok – evolúciós elméletek, etológia, antropológia, paleontológia, szociológia, stb. segítségével próbálják a nyelv kialakulásának lehetséges folyamatát leírni, magyarázni. A mai, nyugati típusú tudományos módszereknek nem kedvez, hogy a feltételezett korból nincsenek tárgyi emlékek, és empirikus tapasztalatok sem állnak rendelkezésre.

Kíváncsiságom felveti bennem a kérdést, hogyan keletkezik valami, ami olyan komplex, olyan hatalmas és hatékony rendszer, mint a nyelv – a semmiből, a csendből. Az állati vokális jelzések, a főemlősi emocionális hangok már a kezdeteken túli, első alkatrészek – a tudat vizsgálata szempontjából azonban a megszólalás előtti pillanatok a lényegesek, akár fejlődéstörténeti-, akár alanyi szinten tekintünk rá a mozzanatra és az indítékokra.

A nyelvi megfogalmazás különböző módokat alkalmaz. Kijelentő, kérdő, felszólító, feltételes, stb. Ezekről iskoláinkban olyan kevés technikai tartalmat tanultunk, hogy fel sem tűnt számomra, milyen hatalmas értéket rejtene. Véleményem szerint az emberiség legnagyobb találmánya a kérdő mód feltalálása volt. A kerék, a könyv, a számítógép nem volt olyan nagy erővel ható, változásokat generáló

jelenség, mint a kérdés, mint olyan. (Bár a felvetés végtelenül profán, mégis, ha visszautazhatnánk az időben, megtapasztalhatnánk, hogy nem is olyan triviális.) Nyelvfejlődés szempontjából mikor történhetett mindez? Mai ésszel gondolkodva azonban talán még fontosabb az arány, hogy a szüntelen kijelentés, „ténymegállapítás” és válaszadás közé hány kérdés keveredik tudatunk működésekor. Hányféleképpen lehet kérdezni? Mi történik akkor, amikor egy kérdést felteszünk, mi az a tudattartalom amit tulajdonképpen megfogalmazunk ilyenkor?

## I. Extrovertált kérdések

*A külvilágra, annak részleteire irányuló kérdések.*

Vannak egyszerű, információt kérő kérdések, például: „Milyen az ég?”; Hol van a szemüvegem?; Merre ment az autóbusz?; stb. – ezekre kis jövés-menés után hamar megtaláljuk, vagy megkapjuk a választ, mert szemünk látja, agyunk feldolgozza a problémát, valaki megérti a kérdést és emlékezetből megválaszolja, vagy találunk írásos utalásokat. Ezek az adatgyűjtő kérdések.

Vannak vizsgálatokra, meghatározásokra, tervezésekre irányuló kérdéseink: „Mi okozza ezt a bajt?”; „Mekkora legyen a ház?”; Mikor



kezdjük el a munkát?; stb. – ilyenkor a körülmények, igények felmérése, (költségek összehasonlása, anyagi lehetőségek megfontolása) történik – esetleg műszeres- vagy laborvizsgálatokra támaszkodva, tehát munkát igénylő módszerek bevetésével határozzuk meg a választ – diagnózis, terv, diskurzus felhasználásának eredményeképpen.

Vannak dilemmákat, tudományos problémákat körülíró kérdések: „Milyen természete van az elektronoknak?”; „Mikor alakult ki az élet a Földön?”; „Mi okozza a sejtek előregedését?; stb. Ezekre a problémákra az aktuális tudományos módszerekkel – sok esetben évek kitartó kutatómunkájával kapunk választ. (vagy nem kapunk – ekkor megmarad sejtés, feltételezés, illetve dilemma szintjén a kérdés). Itt a módszer a lényeges. Például az elektronok esetében az derült ki, hogy ha a felállított kísérlet részecske-vizsgálat, akkor részecske-termezménye, ha hullám-vizsgálat, akkor hullámtermezménye van. Az élet, és egyben az intelligens élet kialakulásához vezető út valószínűségének meghatározásánál elméletek sorát illesztették össze: Az anyagok diverzitását milyen planetáris események biztosították? Milyen hosszú az alumínium felezési ideje, hogy megkapjuk az élethez szükséges magnézium kialakulásához szükséges idő értékét? Milyen hőmérsékleti viszonyok voltak a Földön, amikor az élő ősegysejtűek bonyolultabb szervezetekké kezdtek fejlődni? Az állatvilágban az uralkodó fajok milyen fennmaradási stratégiákra kényszerítettek a gyengébbeket? Mi kellett ahhoz, hogy az emlősök jelentősége megnövekedjen? Mekkora volt a 65 millió évvel ezelőtti meteorit becsapódás maximális kráterátmérője, ami még lehetővé tette, hogy az akkor élő populáció kritikus százaléka életben maradjon? Mely területek voltak klimatikusan alkalmasak az emlősök elterjedésére, stb. Látjuk tehát, hogy minél nehezebb, rejtettebb, hipotetikusabb dologra irányul a kérdés, annál nagyobb apparátusra, munkára, annál hosszabb időre van szükség a válasz meghatározásához. A válaszok bizonyítottasága sokszor alig lépi át a hipotézis versa, a „tényszerű igazság” határvonalát. Az eljárásban aktuálisan érvényes konvenciók mentén folyik a munka, az alkalmazott tudásbázis pedig ál-

talánosan elfogadott kell hogy legyen. A tudományos életben a jó kérdés aranyat ér, speciális módszertant is ki kell dolgozni a kutatásához. A tudós-társadalom csoportjai között élénk kommunikáció folyik, keresik, találkozott-e már más is a témával, vannak-e közölt köztes eredmények, stb. Minden kifinomult módszertani tudás és szakmai tapasztalat ellenére mégis, mintha a tudományos kérdések is szándékoltak, nézőpont függőek lennének.

## II. Introvertált kérdések

*A belsőknek, egy bizonytalannak tűnő belső világra, annak összetevőire irányuló kérdések.*

Teljesen más történet, amikor egy személyes dolog készlet minket arra, hogy megfogalmazzunk valamit önmagunkról. Érzelmi, vagy egzisztenciális probléma vár megoldásra. Akár életvezetésünkre, rossz szokásainkra, sikertelenségünkre, bukásainkra keresünk magyarázatot, vagy fájdalmainkra gyógyírt. Ekkor olyan feldolgozó módszer mozgószul bennünk, ami nem okvetlenül ölt nyelvi formát.

Ha érzelmileg nagyon érintett állapotba kerülünk, a gondolkodás teljes eszköztára, összes módozata bevetésre kerül. Ez az állapot rendkívül dinamikus és megújító hatású. A kérdés sokszor annyira éget, hogy igyekezzünk minél előbb kitérni előle, vagy kikerülni belőle. E menekülésnek megfelelően keresünk „eszközöket”, amikről úgy tudjuk, hogy azok segítenek nekünk. Például a logika olyan eszköz, ami személyes dolgainkat először személytelenné formálja, mintegy külső tényezővé változtatja, ahol extrovertált módszerekkel intézhetőek kérdések és adhatók válaszok. Másik eszköz a diminizáció, ami kisebbiti a történetekben elfoglalt saját részünk jelentőségét. Az átírás – egyenesen meghamisítja a tényeket. Ideák gyártása – a kivetítés különböző formái, ezenkívül az önmegadás, önfeladás, önmagunk büntetésének különböző változata, a „végleges” elhatározások, elfordulás, indulatok zárványszerű beágyazása tudatunkba – egyszerűen védekező mechanizmusok egész sora. Ekkor azt hiszem az égető érzés megszüntetését hajtjuk végre, nem magát a kérdést válaszoljuk meg. Az extrovertált vi-

lág kérdéseire ha rossz a választ adunk, akkor a valóság kimutatja a tévedést, de ha introvertált kérdésekben tévedünk évekre elveszthetjük az utat. Ezt a lehetőséget, ti. hogy elveszthetjük a tisztánlátást a belső kutatások nagyon fontos eshetőségének tartom. Azt gondolom, hogy a belső világ alakításában módszertanilag még fontosabb, hogy a kérdést, mint eszközt fenn-tartsuk.

## A kérdés technikája

Úgy tűnik, hogy a kérdés önmagában nem implikálja, hogy meg legyen válaszolva. A kérdést használhatjuk egyfajta üzemmódként is, amely arra készíti bennünket, hogy összeállítsunk egy mechanizmust, amelynek segítségével a dolgainkat és a környezetünkben zajló történéseket újra és újra értelmezzük, előremozdítjuk. Az egyszerű, extrovertált kérdések zöme kérdőszavakkal kezdődik: mit?, hogyan?, mikor?, milyen? A kérdőszavak néma parancsok, melyek arra ösztönöznek minket, hogy a szó irányának megfelelően gondolkodjunk vagy akár cselekedjünk. A kérdésből azonnal állítás lesz.

De milyen gyakran használunk kérdőszavak nélküli kérdéseket? Vegyünk egy példát: „Megyek haza.” – mindössze két szó. Ebből kétféleképpen tehetek fel kérdést: „Megyek haza?” és „Haza megyek?” Látszik, hogy tartalmilag ez a két kérdés nem annyira direkt, nem serkent cselekvésre, megoldásra sem bennünket. Viszont interrogativitása sokkal érzékletesebb, kitarthatóbb és elgondolkodtatóbb, ezáltal elménkre is erősebb mozgósító hatással van.

## III. Kontemplatív kérdések


Létezik-e azonban más minőségű kérdező mód, mint belső állapot? Létezik-e olyan kérdés, ami még ennyire sem konkrét? Az előző kétféle kérdőmód különbségéből következtetve lehet tudni, hogy létezik és hol kell keresni. Meditatív állapotokban azt gondolom a figyelem és a Kérdés összeötvözhető. Épp az a karaktere erősíthető fel, hogy nem feltétlenül kell választ adni rá. Hogy csupán csak egy mozdulat és nem lépés. Azt gondolom, hogy ez a logikán, ésszerűségeken és szilárd fogalmi kapcsolatokon túli

figyelem a tudat szélesebb rétegeivel tart fenn kapcsolatot – vagy másképpen a gondolkodás valamennyi módozatát bekapcsolja. Talán az IHLETETT állapot ilyen.

\*\*\*



## A reggel kérdései

Szeretem a reggeleket. Ilyenkor mintha könnyebb lenne megfigyelni néhány apróságot, hogyan indul be az elmém. Ébredéskor mikro szekundumok alatt egyfajta önkéntelen beazonosítási mechanizmus zajlik le bennem: „Hol vagyok?” – „Mikor van?” – „Ki van itt?” – „Mi lesz ma?” – „Mi a dolgom?” – „Hol kell tennem valamit?” – stb. Ezek segítségével minden nap elejére magam teszem oda az előző nap végét. Pontosán körülhatárolom az érzékelhető világ megszokott ismérveit. Nincs rés, nincs hiátus. Pontosán ott folytatódik a világ, ahol abbamaradt. Ezek a kérdések tipikusak, intellektuális tartalmuk nincs, gyakorlati feladványuk viszont van. Ha reggel az első kérdés például az lenne: Szabad vagyok? Boldog vagyok? Elégedett vagyok? Őszinte vagyok? – akkor milyen nap következne? 

Károlyfi Judit

# *Minden percben*



## *Teremtés*

*Valami van függönyöd túloldalán,  
mintha látnád alakját, ahogy ráfújja a szél.  
Ujjaid hozzáérnek, csak leheletfinoman!  
törékeny egyensúly pillanata őriz  
megnyilvánulatlan formát.  
Mit meg nem tennél, hogy megláthasd  
a semmi arcát!*

## *Két szárny*

*Üresség remeg a csendben,  
a mulandóság dobog szívedben  
jelenlétedért halállal fizetsz,  
minden percben*

*Teljesség van a csendben  
a hallhatatlanság dobog szívedben  
haláloedért jelenléteddel fizetsz,  
minden percben*





Szeremley Levente

# A fából vaskarika



A nyugati világ különféle spirituális irányzatait az a paradigma hozza közös nevezőre, amely szerint a gondolkodás, „az agyalás” alacsonyrendű tudatállapotot képvisel egy általánosan elfogadott tudati skálán (rezgés szintek), szellemi előrehaladásunk érdekében pedig vissza kellene térnünk a tudat intuitív, gondolkodást meghaladó szintjére – hiszen ösztönös mivoltunkban eredendően jók vagyunk, amit onnan teszünk, az jó. Ebbe a paradigmába illeszkednek a nyugati zen olyan tanításai is, mint például a „gondolkodás előtti tudat”-ba (primary point) való visszatérés ideája, vagy a „ne gondolkodj, csak csináld” (Just do it!) zenesen lényegre törő útmutatása.

Ha a buddhizmust, mint memetikai jelenséget tekintjük, felmerül a kérdés, hogy egy ősi keleti kultúrkörben fogant rendszer hogyan lehet életképes a modern nyugati világban, milyen tulajdonságokkal kell rendelkeznie ahhoz, hogy be tudjon ágyazódni egy az eredetétől merőben eltérő memetikai környezetbe. A „primary point”-ből kiinduló direkt cselekvés ideája ebben az értelemben egy olyan evolúciós találmánynak tekinthető, amely ezt az adaptációt hivatott elősegíteni, hiszen a túlszabályozott technológiai környezet nyomása alatt élők körében eleve népszerűek az olyan eszmék, amelyek az egész problémakörből való romantikus kivonulási vágyra építenek (vissza a természetbe, aranykor). A „ne gondolkodj, csak csináld” formula tartalom nélküli, nyitott képlete pedig amellet, hogy jól rezonál a nyugati világ individuális szabadság eszményével, még azt a bravúrt is tudja, hogy aktív, cselekvő jellege mellett megőrzi a zen gondolkodás felettségének mítoszát is. Mindezt akkor értékelhetjük igazán, ha figyelembe vesszük, hogy a buddhizmus eredetileg a világi élettől megszabadulni igyekvő, kolostori irányzatként kezdte pályafutását (*szamszára* vs. *nirvána*) az indiai kasztrendszer individuális önmegvalósítást erőteljesen korlátozó társadalmi berendezkedésében.

Érdekes módon azt még általában ennek a mítosznak a követői is evidenciaként fogadják

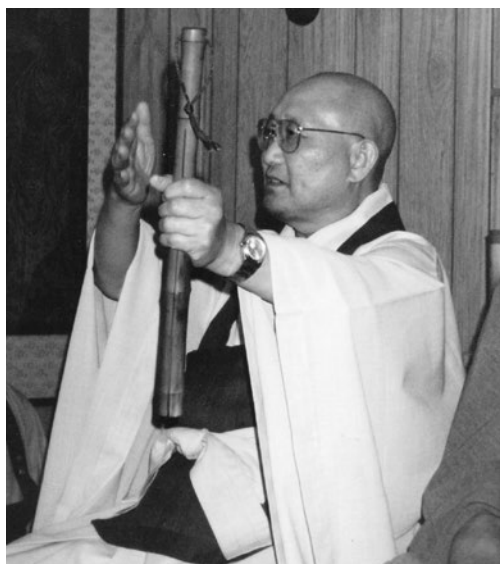
el, hogy az emberi lét eleve a memetika körén belül zajlik, hiszen túlélési stratégiáink nem genetikailag kódolt viselkedésmintákon, hanem a gondolkodás képességéhez kötődő kulturális áthagyományozódáson alapulnak. Döntési helyzetekben valójában egy tanulás útján, előzetesen kialakított mentális eszközkészletből választunk, és még a spontán cselekvés hívői sem képesek arra, hogy a reakcióidő töredékmásodpercei alatt vadonatúj viselkedési mintákat alakítsanak ki. A „ne gondolkodj, csak csináld” típusú koncepciók egyetlen reális értelmezési lehetősége így az marad, ha azt a harcművészetek analógiájaként fogjuk fel, vagyis egy olyan módszerként, amely a tudat szabadságának a kidolgozására irányul valamilyen dinamikusan változó feltételrendszerben (tükör tudat). Ebben az esetben azonban meg kellene tudni határozni, hogy mi a konkrét alkalmazás, azaz mi a harcművészeti stílus, és legfőképp, hogy mire irányul a cselekvés. A zen dogmák felettségének mítoszába azonban ez már nem fér bele, így a logikai kerektség érdekében a célok tekintetében marad a „MENTS MEG MINDEN LÉNYT” semmit mondó általánossága, a módszereket illetően pedig az a fentebb már említett előfeltevés, amely szerint a „primary point”-ből mozdulva ösztönösen tudni fogod, mi a dolgokhoz való helyes viszonyulás (például: ha valaki éhes, enni adok neki). Mindez indirekt módon egy hallgatóságos megállapodást fejez ki a zen tanítói és követői között: „a dogmák felettség jegyében ugyan nem mondjuk meg, mi hogy legyen, mindazonáltal megengedjük, hogy hétköznapi életed megoldásában használd a saját, egyéni rutinjaidat”. Az egyéni rutinok átlaga azonban beleolvad a kor uralkodó gondolkodás mintáiba (szocializáció).

A fenti ellentmondások az által nyerhetnek értelmet, ha a buddhizmust, mint memetikai képződményt, a biológiai élet vírusaival rokon jelenségnek tekintjük, vagyis egy olyan virtuális életformának, amely nem rendelkezik önálló anyagcserével, mégis képes arra, hogy különféle

gazdaállatok metabolikus rendszerére rátelepedve áthangolja annak működését, biztosítva saját szaporodását. Egy olyan eszmerendszerről van ugyanis szó, amely már születése pillanatában, definitíve elhatárolódott az ember társadalmi életére vonatkozó mindenféle filozófiai-metafizikai okfejtéstől, és csupán néhány olyan alapelv megfogalmazására szorítkozott, amely a szubjektum felszabadítására irányult. A különféle keleti kultúrákban való, csaknem ellenállás nélküli elterjedésének lényegében az volt a kulcsa, hogy a tudat kettős természetéről szóló tanítása által adekvát módon tudott kapcsolódni a különféle metafizikai rendszerekhez (hinduizmus, taoizmus, tibeti bölcs stb.), mintegy kiegészítve és átértelmezve azokat, anélkül, hogy konkrét vallási tételeket sértett volna. Egyáltalán nem magától értetődő azonban a buddhizmus nyugati világban való elterjedése, hiszen a liberalizmus, mint a kapitalista társadalmi berendezkedés meghatározó ideológiája, jószerivel éppen a vallásos világképpel szemben definiálja magát (felvilágosodás), a puszta észre alapozó egocentrikus világképből pedig eleve hiányzik a metafizikai orientáció. Vannak azonban más kapcsolódási pontok is. Buddha modern követői gyakran hanгоztatják a tanításnak azt a filozófiai és morális kategóriákon is felülemelkedő, szellemi aspektusát, amelyben egyetlen nézetnek sincsen kitüntetett szerepe (a bölcs nem választ). Formálisan ez szoros párhuzamban áll a nyugati világ individuális szabadságeszményének azon felfogásával, amely bármilyen kitüntetett nézet dominanciájával szemben (diktatúra), a nézetek sokféleségét, egymás mellé rendeltségét és az értékek relativizmusát hirdeti. És nyilvánvalóan nem mellékes az a körülmény sem, hogy Buddha, a világtól elvonuló magányos remeteként a megvilágosodás ösvényét a hindu kasztrendszer társadalmi kötöttségeit felülíró, egyénileg felvállalt szellemi útként hirdette meg. Az újonnan beépülő elemek, mint amilyen a „primary point” vagy a „just do it” ideája, még természetesebbé teszik számunkra ezt az ősi eszmerendszert, pedig valójában egy rendkívül bizarr kapcsolatról van szó.

A buddhizmus dogma ellenes szemlélete ugyanis a korabeli, formalizmusokba merevedett hindu hagyomány ellenpontozásaként alakult ki, ez azonban nem annak teljes meg-

tagadását jelentette, csupán a szellemi tartalom elsődlegességének hangsúlyozását. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a megszabadulás útjának *szamszára-nirvána* relációban való megfogalmazása, amely a hindu metafizika ismerete nélkül egyszerűen értelmetlen. Az evolúció értelmezési keretéhez visszatérve tehát, a memetikai vírussá egyszerűsödött buddhizmus természetes gazdaállatainak azok a szakrális rendszerek számítanak, amelyek az emberi létet egy metafizikai hierarchia részeként képzelik el, és így feladata egyensúlyra és harmóniára törekedni a többi létezővel. A liberalizmus ezzel szemben eleve nem törekszik a környezetével való egyensúlyra. Az emberi lét memetikai oldalának (lásd. replikátor) elsőbbségét hangsúlyozó értékrendje a biológiai ökoszisztémák szempontjából ugyanolyan rendszerhibának tekinthető, mint a sejtosztódást szabályozó mechanizmus meghibásodása a sejtek kooperációján alapuló emberi szervezetben, hiszen a profitgazdaság (melynek ideológiai alapját képezi) öntörvényű és mértéktelen növekedése ugyanolyan katasztrofális hatással van rá, mint a rákos daganat az emberi szervezetre. Ellenetesként fel lehetne hozni, hogy a természetben tulajdonképpen minden faj ugyanilyen öntörvényűen viselkedik, hiszen szaporodási potenciáljuk minden esetben meghaladja a puszta létfenntartás szintjét – ellenkező esetben ugyanis kipusztulnának. Az ökosziszté-



Szung Szán zen mester: „Csak csináld!” (Just do it!)

mákban azonban létezik egy egyetemes kontroll mechanizmus, amely az egyensúlyt biztosítja, ez pedig azon alapul, hogy a fajok túlélési stratégiái biológiai mivoltukban van kódolva. A versenyzők véges képességeinek köszönhető, hogy végtelen növekedési potenciáljaik ellenére kölcsönösen be tudják határolni egymást, és ez által olyan, jól definiálható funkciókat tudnak betölteni az ÉLET ökológiai szintű munkamegosztásában, amely végső soron mindannyiuk fennmaradását (repülését) szolgálja. Az emberi agy kifejlődése nyomán megjelenő virtuális életformák azonban a technológiai eszközök által képessé váltak arra, hogy elszakadjanak a genetikai replikátorok túlélőgépeitől, ez pedig egy olyan erős stratégiai eszközzé vált a „kezükből”, amellyel egyetlen biológiai élőlény sem tudja felvenni a versenyt.

Az emberi faj (*homo sapiens*) evolúciós léptékű történetének mintegy 99 százalékában (a francia forradalomig) a különféle kultúrák metafizikai világképe a memetikai evolúció peremfeltételét jelentette, és ezzel ökológiai egyensúly tekintetében lényegében ugyanazt a szerepet töltötte be, mint a biológiai evolúció stratégiáinak fenotípusban való kódolása. A liberális eszmerendszer megjelenése ennek a peremfeltételnek a kiiktatásával megbontotta ezt az egyensúlyt, és ezzel utat nyitott a memetikai (technológiai) evolúció robbanásszerű felfutása előtt. A jelenség azonban nem magyarázható pusztán eszmetörténeti vetületben. Ahogy arról korábban szó volt, az élő rendszerek termodinamikai értelemben nyílt rendszerek, és a struktúráikat meghajtó külső energiaforrások, valamint belső evolúciós mechanizmusaik kölcsönhatása folytán szükségszerűen haladnak az önszerveződés egyre komplexebb rendszereket produkáló állapotai felé. Ha a gazdaságot, mint nyílt rendszert, a memetikai élet extrém evolúciós potenciállal rendelkező technológiai túlélőgépek tekintjük, az elmúlt két száz év technológiai robbanása elkerülhetetlen természeti törvényszerűségként tűnik fel – hiszen mi is tudná útját állni egy olyan gépállatnak, amelyet atomenergia hajt és csúcstechnológiai eszközökkel tör utat magának? A válasz magától értetődik: *semmi*.

Ezen a ponton visszakanyarodunk a buddhizmusához, azon belül a zenhez, és azon belül a *Tíz*




A bika elfogása (*Tíz bika történet, 4. kép*)

*bika történethez*. A *Tíz bika történet*, mint ismeretes, a bika megszelídítéséről szól. A mi bikánk kezdetben Józsi bácsi istállójában lakott. Együgyű kérődzőként csupán arra vágyott, hogy a mezőn legeléshessen, Józsi bácsi pedig együgyű parasztemberként csupán arra vágyott, hogy a családját eltartsa. Ezek az egyszerű vágyak remekül egymásra találtak Józsi bácsi gazdaságában, így sokáig mindenki boldogan élt. Csakhogy a sikereken felbuzdulva Józsi bácsinak szenvedélyévé kezdett válni a gazdálkodás, és olyan hatalmasra növelte gazdaságát, hogy egyszer csak azon kapta magát, hogy már nem a bika, hanem ő maga van az istállóban. A bika tehát elszabadult, és féktelenül csapong a világ közlegelőin. Józsi bácsi pedig azon morfondírozik, hogyan rakhatna gyeplőt a nagy behemótra, amelyik immár nem füvet legelészik, hanem pénzt. A bika szökése ugyanis úgy történt, hogy egy dimenzióváltással hirtelen a személy feletti, társadalmi térben termett, és ezzel a lendülettel rá is zárta Józsi bácsira az istálló ajtaját. Aki most nem találja a kulcsot, és pláne nem a gyeplőt. Ha most valaki azt gondolja, hogy a hasonlat sántít, hiszen a *Tíz bika történet* eredetileg egy merőben szubjektív, tudati problémáról szól, ez pedig itt egy technikai jellegű, racionálisan kezelhető gazdasági-társadalmi probléma, annak ajánlom figyelmébe a „Zombi tücsök” kóan tanulmányozását.

Világunk észlelésének sajátosan emberi módja millió éves időléptékben, a természethez való alkalmazkodás során alakult ki, érzékszerveink és ösztönös reakcióink így a termé-

szetben lokálisan felmerülő szituációkra lettek optimalizálva (üss vagy fuss). Ezért eleve kérdéses, hogy – az evolúciós léptékben pillanatszerűen kifejlődő – technológiai civilizáció virtuális környezetét mennyiben tudjuk reálisan érzékelni, és kihívásaira adekvát módon reagálni. A dolog természeténél fogva a világ globális hálózataiban zajló eseményeiről csak a médián keresztül, ill. újabban a mesterséges intelligencia speciális kereső programjai által kaphatunk információkat, ezek pedig eleve szűrt és értelmezett információkként kerülnek eléink. Ehhez járul még az a természetünkből fakadó, sajátos emberi elfogultság, ami által hajlamosak vagyunk az audio-vizuális információkat „látam-hallottam” alapon valóságosnak tekinteni, a különféle tartalmakat pedig az ösztöneinkben gyökerező érzelmi beállítódások alapján rangsorolni. A természeti léthez képest minőségileg új helyzetet jelent, hogy a társadalmi közegben megszerveződő és emberi mivoltunkat külső mechanizmusként magába integráló ún. humán replikátorok (gazdasági élőlények, mesterséges intelligencia) merőben újszerű életformái egy olyan virtuális ökoszisztéma részeivé tettek minket, amelyben a memetikánk jelenti a primer kapcsolódási pontot, mivelhogy ez volt evolúciójuk kiindulópontja. Ez egy olyan alapvető jelentőségű fejlemény, amely az emberi faj szintjén kényszeríti ki identitásunk és evolúci-

ós stratégiánk paradigmaszintű újraértelmezését. A zen „ne gondolkozz, csak csináld” típusú, ösztönös reakcióinkra építő megközelítése a fenti okok miatt valójában rendkívül kiszolgáltatottá és manipulálhatóvá tesz minket. A helyzet kezelésének adekvát módja egy memetikai természetű gondolkodás, ill. magatartásforma kialakítása lenne, teljesen analóg módon azzal, ahogyan a természeti népek kulturái alkalmazkodtak az adott természeti környezethez. A mi esetünkben azonban erre nem volt elég idő, mivel a biológiai rendszerekhez képest egy sokkal gyorsabb ciklusidejű rendszerhez kellene alkalmazkodnunk.

Annyit mindenesetre kijelenthetünk, hogy az új ötletekhez előbb ki kell tudjunk lépni a régiekből. És ez a „primary point” zen valódi értelme. A „ne gondolkodj”, tehát valójában azt jelenti, hogy gondolkodj. Nem mondja meg, hogyan gondold, hiszen akkor már nem gondolkodnál. Úgy érted, ahogy akarsz – tiéd a felelősség. Tiéd a felelősség a világodért. Tiéd a felelősség az egész világotért. A „ments meg minden lényt” annyit tesz, hogy nem tehetsz egyetlen mozdulatot sem, amit ne az egész emberiség nevében tennél. Ilyen világban élünk. *Vagy mindenki repül, vagy senki sem.* Ez a zen „primary point”-ja – ez a zen metafizikai alapvetése. Ez azonban még kevés. Kidolgozásra vár a hozzá tartozó metabolizmus, ami nélkül az egész életképtelen. 



Seregély raj az égen

Károlyfi Judit

# Gyakorlásaim



**V**an, mikor az embernek elege van abból, amiben van. A napi feladatok adhatnak ugyan egy megnyugvást, a rend, az ismétlődés miatt, de szoríthatnak, nyomaszthatnak is. Érezhetem biztonságot adóknak, vagy láthatom körforgásnak, miből nem tudok kitörni. Minden attól függ! De mitől?

A tehetetlenség érzet, amit leginkább utálok, még akkor is, ha tudom, hogy az én ügyem, és kimászni is csak én tudok belőle. Nem egyedül élünk, társaink családtagjaink dolgai természetes, hogy érintenek, lehetne őket okolni, mégis mit kezdek az érzéssel, hogy valami nagyon nem jó velem? Nincs jó kedvem, nem tudok nevetni. Ez nekem mindig egy nagy jelzés és figyelmeztetés. A kérdés, amit felteszek magamnak: mikor nevetél szívből, csak úgy akárméért utoljára? Ha nagyon régen, vagy már nem is emlékszem, akkor baj van velem. Ilyen állapotban voltam a gyakorlásom kezdése előtti időkben. Felidézni a régi pocskék állapotokat csak annyiban érdekes, hogy megfigyeljem, hogyan keletkezik, jön létre az a mozdulat, ahogy magamat kihúzó a helyzetből, amibe bele ragadtam. Nem működik itt az ok-okozatiság, nem tudok mit megszüntetni, hogy aztán valami 'jobb' legyen. Mit tudok tenni egyáltalán? Felmerül bennem, ha nem tudok egy helyzetet megoldani, akkor mi lenne, ha hagynám ezt a dolgot, és csinálnék valami mást? Hiszen nem vagyok halott, van még bennem képesség arra, hogy újat hozzak létre. Nem megy egyik pillanatról a másikra, mégis beindul valami. A gondolat és a figyelem kezd kiszabadulni kötöttségéből, egy-egy apró irányváltás, egy lehetséges új út kezdete. Tudom, ha nem érzem jól magam „otthon” legjobb elmenni, amikor csak lehet. Persze akármibe, azért nem fogok bele. Aztán felmerül valami, ami érdekelni kezd.

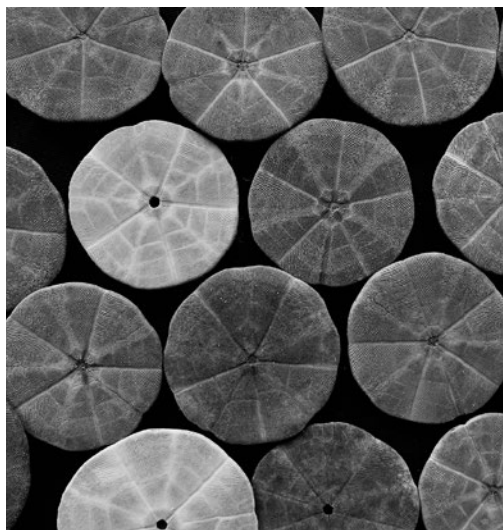
Egy barátom beszél nekem arról, hogy egy kínai mesterhez jár csikungot gyakorolni. A *csí* energia, ami átjárja az univerzumot, eget, földet, élőlényeket. Ezt az energiát lehet megérezni, majd művelni a gyakorlás során. Utána

olvasok, megnézem az iskola oldalát, meg másokét is. Több hetet eltöltök evvel a tapogatózással. Megtudom, hogy a gyakorlás buddhista eredetű, létrehozását Da Mo-nak, Bódhidharmának tulajdonítják, és számon tartják az átadási láncot, tőle kezdve egészen a mai mesterek mesteréig. Meditatív gyakorlás, aminek lényege az energia művelése, egészség megőrzés. Ezek persze csak történetek. Ha meg akarom ismerni és tudni mi ez az egész, tudom-e csinálni, akkor legjobb elmenni, megtapasztalni. Valahogy mégis félek az elköteleződéstől, úgy gondolom ahhoz, hogy kiderüljön bejön-e nekem ez a dolog, jó darabig kell gyakorolni. És mi van, ha nem tudok mindig járni? Ezért nem kezdek bele. Megalapozott döntésre törekszem, nem szeretem az elhamarkodott, ide-oda kapkodást. Pedig ma már tudom, hogy menet közben épül az egész, és általam. Én teszem azzá a gyakorlásomat, ami. Hogyan is lehetne megalapozni, a nem tudom mit?

Jól emlékszem az első alkalomra, amikor beléptem a gyakorlóterembe. Tele volt emberekkel, legalább harmincan voltak, fiatalok és idősebbek vegyesen. Nem ismertem egyiket sem. Gondoltam az újak helye hátul van, pedig éppen hogy nem! Közvetlenül az első sorban a Mesterrel szemben gyakoroltam az első alkalommal és tovább mindaddig, amíg kezdőnek számítottam. Később is azt tapasztaltam, kedves figyelmet eligazítást kapott minden új ember. Az első két és fél órás gyakorláson fizikailag annyira elfáradtam, hogy kétséges volt, vajon el tudok-e menni a következő héten? Nagy élményt adott, hogy azt csinálom, amit választottam, és ez a valami az én időm magammal, az én játékidőm! Gyakorlás során egyszerűen arra figyelek, amit épp teszek, hogy sikerüljön a mozdulat. A zavaró dolgoknak egyre inkább nem adok teret, a tágabb értelemben vett „gyakorlóteremben” sem. A többiek is gyakorolnak, elmélyedten, saját dolgukra figyelve. Kevés a szó, és mégis barátságos légkör.

Lélegzetvétel, friss levegő. Persze hogy mentem megint, és megint. A gyakorlás lényege, hogy a figyelmünk mindig a Mesteren legyen, és az ő mozdulatait követjük, ő mozog helyesen. Nem számít, kinek nem megy jól, vagy ügyetlen, senkit nem foglalkoztat, hiszen mindenki magára figyel. Mesterünk figyel minket, minden egyes gyakorlót, és személyre szabottan javít ki, szavak nélkül. Csak ránk néz, pontosan tudja az, akinek szól a pillantása. Tükörként mutatja meg, ahogy én mozgok. Persze rögtön mosolygunk vagy nevetünk, mert annyira jól tud olyan hibásan mozogni, mint mi!

Nem kell sokat beszélni, figyelmeztetett minket a mester, nem kell sokat agyalni, ha gyakorolsz, csak arra figyelj, gyakorolj örömmel, tisztán! Nem lehet „húzni” a dolgokat. Azokkal az alapelvekkel, amiket kaptunk a gyakorláshoz, teljesen egyetértettem. A gondokat a gyakorló-



terem ajtón kívül hagyni, örömmel, bizalommal és lazán gyakorolni. Nem kell a keménység és feszítettség. Sokszor rámutatott, hogy mi európai emberek, miért vágunk olyan feszült arcot, meg komolyat. Lazulj el, mosolyogj – mondta –, ha mosolyogsz, a gyomrod is ellazul. Gyakorolj minden nap. Ha másra nincs időd, csinálj faállást, és állj úgy húsz percet. A faállást együtt is rendszeresen gyakoroltuk, a mozgásos gyakorlás végén a teremben kört – illetve inkább ellipszist – alkotva, húsz perc, fél óra. Hosszú életrészekben tettem ezért, vagy azért dolgoztam. Mert határidő van, mert elvárják tőlem,

mert előírja jogszabály, akármi. A gyakorlásnál nincs ilyen, hogy miért. Még azt sem tudom, hogy mit. De jól van ez így! Gyakorlás keddenként, gyakorlás otthon, időnként több napos elvonulás. Tartozom valahova, a gyakorlók táborába. Vannak társaim, akik szintén gyakorlók. Van mesterem. Ha éppen nem tudok elmenni valamikor, hát majd elmegyek máskor. Ilyen az élet, mindenki így van. Végül is az, hogy mit érzünk meg, mit tapasztalunk a gyakorlás által, és hogy az mikor jelenik meg, teljesen személyes ügy. Most értem meg igazán, hogy miért is nem jó ezekről beszélni. Az elképzelések megzavarnák a gyakorlás tisztaságát, és mondjuk, várnánk valamit, amiről beszéltünk, hogy az milyen. Nálam ez úgy történt, hogy gyakorlok, gyakorlok, aztán majd kíváncsi vagyok mi lesz. Nem állítok fel elméleteket, nem várok semmit. A mozdulatok nem bonyolultak, mégis nehéz pontosan végezni. Sok gyakorlás kell, hogy el lazultan menjenek. Aztán egyszer csak megtörtént a tapasztalás, és kezdett alakulni. Ma is van ez a valami, ha most gyakorlok.

Néhány évig gyakorolhattam és tanulhattam a mestertől. Sok órán át álltam vele szemben, és néztem őt, követtem a mozdulatait. Sokszor nehéz volt a tükör mozgás, ha az ő jobb keze mozdul, én ne a balt mozdítsam, ezért azt képzeltem el, hogy úgy állok, ahogy ő, és később ez olyan furcsa érzés lett, mintha én ő lennék. Mesterünk már nincs velünk, amúgy fizikai értelemben. A társaság sokáig együtt gyakorolt még, várva hogy visszatér. Aztán kettéváltunk, sokan elmaradtak. Most leginkább egyedül gyakorlok otthon, azokat az egyszerűbb mozgásokat, amiket lehet nyugodtan végezni javítás nélkül. Ma is úgy van, hogy behelyezkedek abba, ahogy ő áll, és onnan mozdulok, ez az érzet jön elő most is, ha gyakorlok.

Megérezni valamit egy dolog, és annak a valaminek a mestere lenni, meg egy másik. Hasonlattal élve olyan, mint az az öröm, amikor sikerül megszólaltatni a sakuhacsit teljesen kezdőként! A másik, aki meg sok éve gyakorol sikeresen, olyan csodásan játszik, eljátszhat mindent, és ha koncertet ad, tele van a terem. Minden gyakorlás jó gyakorlás. Mindegy milyen szinten állsz, az a tied. Ahogy Zhang Sen mester mondta: „Kell gyakorol, biztos lesz jó”



Lászlók András

# Nyugati zen?



„A buddhizmus megjelenik majd. Az amerikai buddhizmus megjelenik majd. A lengyel buddhizmus megjelenik majd. Minden országnak saját kultúrája van. Én a Buddha tanításának a velejét tanítom, nem csupán ázsiai buddhista kultúrát. Legyenek a helyi emberek tanítók, minden ország buddhizmusa magától megjelenik majd.”

Szung Szán

**B**ár a nyugati világban élő zen gyakorlók tulajdonképpen tisztában vannak azzal, hogy mi a *nyugati zen*, írásommal mégis szeretném új szempontból megvilágítani a témát. Ennek oka, hogy úgy gondolom az viszont még nem tisztázott, hogy milyen irányba induljon el a *nyugati zen* fejlődése. Ha a buddhizmus ázsiai történetét tanulmányozzuk arra leszünk figyelmesek, hogy minden nép kialakította a saját egyedi, történelmi hagyományaihoz és a nép lelkületéhez szervesen illeszkedő buddhizmusát. Ezen a téren azonban a *nyugati zen* hagyománynak, ha beszélhetünk ilyenről, komoly elmaradásai vannak. Mivel a zen a nyugati világban csak a XX. században lett igazán ismert, mentségül azt hozhatjuk fel, hogy kevés idő állt eddig rendelkezésünkre. Az viszont elgondolkodtató, hogy a legtöbb zen gyakorlóból a hajlandóság is hiányzik a változtatáshoz, félve attól, hogy a sok apróbb, jelentéktelennek tűnő változtatás végül a zen lényegének az elvesztéséhez vezethet. Cikkemben arra szeretnék kísérletet tenni, hogy a fenti félelmet részben eloszlassam. A feladat megoldásához először sorra veszem a nyugati világban működő zen közösségek főbb típusait, hogy tisztázzam mit értek *nyugati zen* alatt, majd megpróbálom meghatározni egy átlagos, a nyugati világban született zen gyakorló jellemzőit és az ezekből a jellemzőkből adódó problémákat, végül bemutatom, hogy az ázsiai hagyomány milyen megoldást kínál a fenti problémákra és hogy az ázsiai példa tanulmányozása hogyan járulhat hozzá saját zen buddhizmusunk kialakításához.

A nyugati világban, így a hazánkban is működő zen közösségeknek véleményem szerint

három főbb típusa létezik.

A legelső típusba azokat a közösségeket sorolom, amelyeket ázsiai bevándorlók hoztak létre. Ezeket a közösségeket általában egy ázsiai szerzetes vezeti, az ázsiai vallásgyakorlati formákat változtatás nélkül gyakorolják, köztük kevés a nyugati világban született gyakorló. Ők tekinthetők a legkonzervatívabb csoportnak. A második típusba azokat a közösségeket sorolom, amelyeket ázsiai tanító hozott ugyan létre, de azzal a céllal, hogy a nyugatiak között terjessze a zen tanításokat. Ezeket a közösségeket többnyire már az ázsiai tanító nyugati tanítványai vezetik, vallásgyakorlati formáik többnyire az ázsiai formák egyszerűsített változatai, amelyeket azonban a tagok általában változtatás nélkül szeretnének megőrizni. Tagjaik között kevés az ázsiai gyakorló. Köztes állapotnak tekinthetők az első és a harmadik típus között. A harmadik típusba viszonylag kevés közösség tartozik és azt a célt tűzték ki célul, hogy megalkossák a zen buddhizmusnak egy olyan formáját, amely eszmeiségében hű az ázsiai tanításokhoz, a vallásgyakorlati formák terén azonban kreatívan és szabadon alkalmazkodik a nyugati világ elvárásaihoz. Véleményem szerint a *nyugati zen* kifejezést leginkább erre a típusra alkalmazhatjuk és úgy gondolom, hogy a Tan Kapuja Zen Közösség is ebbe a típusba tartozik.

Hogy a fenti három típus közül a jövőben melyik lesz meghatározó tényező, azt a természet szelekció fogja eldönteni. A zen kezdeti elterjedése idején a második típus volt a legfontosabb, de jelentőségük a jövőben elképezhető, hogy csökkenni fog. Egyrészt amennyiben az első típus nem zárkózik be és nyit a nyugati gyakorlók irányába, vonzóvá válhat a második típusba tartozó, a keleti formák iránt fogékony gyakorlóknak, hisz egy idő után kedvet kaphatnak majd arra, hogy kipróbálják az „eredeti” is. Másrészt amennyiben megalkotjuk a tényleges *nyugati zent* és jól alkotjuk meg, a nyugati talajban szervesen meggyöke-



resedett zen vonzóvá válhat a második típusba tartozó szabadabban gondolkodó gyakorlók számára. Természetesen a fentiek csak jóslatok, a buddhizmus sokszínűsége szempontjából mindenképpen előnyösebb lenne mindhárom típus fennmaradása, továbbá a típusok közötti kommunikáció és átjárás.

Mindezek után vizsgáljuk meg egy átlagos, a nyugati világban született gyakorló jellemzőit, problémáit. Önkényesen három jellemzőt választottam ki, a sor természetesen folytatható.

1. Gyakorlónk a zennel valószínűleg könyvek útján ismerkedett meg, afféle útkereső. Az ismerkedés kezdetben könnyűnek tűnik, azonban ha nem áll meg a felszín kapargatásánál hamarosan megoldhatatlannak tűnő problémákkal szembesül. Az egyik könyv pinyin átírásban közli a kínai csan mester nevét, a másik magyaros átírással, a harmadik a kínai mester japán nevét közli stb., gyakorlónk így észre sem veszi, hogy a nemrég olvasott három anekdota valójában ugyanarról a mesterről szól és akkor az egyes irányzatok eltérő filozófiai háttéréről még nem is szóltunk. Az egyes könyvekben a különböző irányzatokhoz tartozó tanítók homlokegyenest más tanítanak ugyanarról a dologról, de legalábbis eltérő nyelvezetet használnak és gyakorlónk még akkor sem jön rá, hogy például a „nagy szellem” kifejezés mire vonatkozik, ha éppenséggel van is némi ismerete a mahájána tanítások terén, fejében pedig csak növekszik a káosz.

Ekkor vagy elme egy például egy általam kettes típusba sorolt közösségbe, ahol rendet tesznek ugyan a fejében, de fennáll a veszélye, hogy egyoldalú és részleges ismereteket szerez a buddhista tanítások terén, vagy saját szakállára megpróbálja összeegyeztetni az egyes tanításokat ami viszont már beláthatatlan következményekkel járhat. Kevesen tudják azonban, hogy az ázsiai csan/szon hagyománynak van egy olyan vonulata, amely a tanítások szintézisét már elvégezte. Ehhez a vonulathoz olyan eltérő hagyományvonalakhoz tartozó mesterek tartoztak, akiket térben és időben ugyan hatalmas távolság választott el egymástól, de mindannyian az „egy tudat” tanítását vallották úgy, ahogyan az *A hit felkeltése a mahájánában* című műben megjelenik. A mű a jógácsára



Cung-mi (圭峰宗密 Guifeng Zongmi (780–841))

és tathágatagarbha tanítások sajátos szintézise, a csan gyakorlat szempontjából a legismertebb kommentátora a kínai Cung-mi (Zongmi). A koreai szon hagyomány legfontosabb reformere Csinul (Jinul) lényegében Cung-mi tanításait fejleszti tovább. Ezek közül a legfontosabb a hirtelen megvilágosodás, vagyis ráébredés az „egy tudat” abszolút aspektusára a tathágatagarbhára, illetve az ezt követő fokozatos művelés, vagyis az „egy tudat” szennyezett aspektusának, a jógácsára hagyomány nyolcféle tudatosságának megtisztítása a szennyeződésektől. A fenti tanítások több szempontból alkalmasak lennének arra, hogy a nyugati zen filozófiai háttérévé váljanak. Egyrészt a hatalmas kínai mahájána hagyomány szintézisét alkotják, másrészt hagyományvonalak felett állnak, így jó kiindulási alapul szolgálnának az ázsiai hagyományvonalaktól független nyugati zen számára is.

Tekintettel arra, hogy a zen gyakorlat elvileg „nem támaszkodik az írásokra” sokan elutasítják a fenti tanítások tanulmányozását. Elfelejtjük azonban, hogy Ázsiában a zen első sorban szerzetesi vallás volt és olyan gyakorlók kötődtek ki az egyes iskoláknál, akik korábban már mély ismeretekre tettek szert a buddhista tanítások terén, így volt mire „nem támaszkodniuk”. Korunk nyugati zen gyakorlójának azonban még meg kell szereznie az alapokat a buddhista tanítások terén. Ha a nyugati zen

közösségek nem tudnak ezen a téren iránymutatást nyújtani, aligha lesz lehetőségünk rendet tenni a zen könyvektől összezavarodott útke-resők fejében.

Természetesen az ismerkedést kezdetjük a tathátagatarbha tanítások ellentettjével is, a Japán területén a legújabb korban megjelent ún. „kritikai buddhizmussal”, amely elutasítja a tathátagatarbha tanításokat és a történelmi buddha anátman tanítására helyezi a hangsúlyt. A lényeg, hogy alakítsunk ki valamilyen közös



nyelvezetet, mert jelenleg ahány nyugati zen gyakorló, gyakorlatilag annyiféle buddhizmus létezik. Amennyiben nem hozzuk szilárd alapra a nyugati zent, valóban veszélyes vizekre evezünk, ha változtatásokat akarunk bevezetni a keleti formákhoz képest, mert ebben esetben fennáll a veszély, hogy a nyugati zen egyfajta relaxációs technikává, vagy a new age egyik ezoterikus változatává alakul, nem pedig nyugati zen buddhizmussá. Ha viszont szilárd és a mahájána hagyománnyal összhangban lévő talajon állunk, a külsőségek terén véleményem szerint már szabadon változtathatunk.

2. Képzeletbeli átlagos, a nyugati világban született zen gyakorlónk néhány kivételtől eltekintve világi gyakorló, aki gyakran kacérkodik a gondolattal ugyan, hogy felad mindent és elmegy szerzetesnek, de azért mégis inkább dolgozik, szórakozik majd megházasodik. Ebből támadhat benne némi belső feszültség és kisebbségi érzés a szerzetesekkel szemben, hisz a zen elsősorban szerzetesi vallás Ázsiában, ezek az érzések azonban teljesen alaptalanok. Az ázsiai mahájána hagyomány egyik legfontosabb szövege – a *Vimalakirti szútra* – a világi gyakorlat fontosságát hirdeti. Bár a szöveg népszerű volt Ázsiában (különösen a zen értékelte nagyra Vimalakirti dörgedelmes hallgatását) komolyabb világi mozgalom mégsem alakult ki a zen hagyományon belül, ez inkább a „tisztá föld” tanítások követőit jellemezte. A nyugati zen azonban, legalábbis kezdetben, mindenképpen világi mozgalom lesz, amelynek egyik központi szövege lehetne a *Vimalakirti szútra*.

3. Nyugati világban született zen gyakorlónk harmadik de véleményem szerint legfontosabb jellemzője, hogy bár nagy tudásra tehet szert a keleti tanítások terén, mégis örökre és velejéig nyugati marad. Emiatt sokan azzal a kritikával illetik a zen buddhizmust, hogy az idegen a nyugati néplélektől, ami részben talán igaz is, ezt a kérdést azonban több szempontból is meg kell vizsgálnunk.

Ha a külsőségeket nézzük, azok valóban idegenek a nyugati világtól, ezeken azonban lehet változtatni. Tekintsünk vissza ismét Ázsiára. Ha tanulmányozunk egy indiai buddhista templomot azt fogjuk tapasztalni, hogy az leginkább egy indiai hindu templomhoz hasonlít. Szintúgy egy kínai csan templom leginkább egy kínai taoista templomra hasonlít, nem pedig egy indiai buddhista templomra. A fentiek szerint miért ne hasonlíthatna egy nyugati zen templom egy görög templomra, vagy adhatna otthont egy zen központnak egy klasszicista épület. Semmi sem indokolja, hogy kínai típusú templomokkal pakoljuk tele a magyar tájat, bár szigorú keretek között, inkább színesítő jelleggel ennek is lehet létjogosultsága. A fenti elvet alkalmazhatjuk gyakorlatilag az összes külsőségre, kezdve a gyakorló ruhán át, a szútrák éneklésén keresztül, egészen az oltárok elrendezéséig. Ha ragaszkó-

dunk a keleti külsőségekhez a buddhizmus véleményem szerint valóban örökre idegen marad a nyugati világban.

Ha a buddhista tanítást nézzük, mint a nyugati lélektől idegen jelenséget, akkor érdemes egy kicsit a konfucianizmus felé fordulnunk. Aki egy kicsit is ismeri a konfucianus hagyományt be kell hogy lássa, hogy az jóval távolabb áll eszmeiségében a buddhizmustól, mint akár a kereszténység, akár a plótinuszi misztika. A buddhizmusnak az a természete, hogy gondolatiságában mindenhol idegen, azonban képes a párbeszédre. Ennek köszönhető, hogy ugyan kellett hozzá kétezer év, de a buddhizmus fenn tudott maradni Kínában. Kétezer év, amelyet időről időre megszakított mind Kínában, mind Koreában egy-egy a buddhistákra irányuló vallásüldözés vagy elnyomó intézkedés. Ha ebből a szempontból tekintünk a csan hagyományra azt látjuk, hogy a csan gyakorlatilag a saját hazájában is idegen, mindössze van kétezer év előnyük hozzánk képest.

Érdekes módon az ókorban már elindult a közeledés a nyugati kultúra és a buddhizmus között, ennek emléke a *Milinda kérdései* című mű, amely a Görög-Baktriai Királyság uralkodója Menandrosz és egy Nágaszéna nevű buddhista szerzetes párbeszédét örökítette meg. Sajnos történelmi okok miatt ez a közeledés megszakadt, azonban a *nyugati zen* kialakítása és fennmaradása szempontjából mindenkép-

pen folytatandó. Kulcsfontosságúnak tartom a párbeszédet továbbá mind a kereszténységgel, mind a nyugati humanizmussal. Ehhez azonban először is alaposan meg kell ismernünk saját európai kulturális gyökereinket, különös tekintettel a görög filozófiára, a nyugati misztikus hagyományra, illetve a modern pszichológiára. Keresztény részről a közeledés szerencsére már el is kezdődött, elég elolvasnunk Heinrich Dumoulin, Thomas Merton vagy Hugo Enomiya-Lassalle könyveit. Legyünk mi is nyitottak, azonban kerüljük a szinkretizmust. A zen maradjon meg zen buddhizmusnak.

Zárásként szeretném leszögezni, hogy cikkemet nem abból a célból írtam, hogy az általam kettes típusba sorolt közösségek tagjait változtatásra sarkalljam, vagy tudat alatt befolyásoljam. A zen nyugati elterjedése során ezek a közösségek meghatározó tényezők voltak a XX. században, érdemeiket nem lehet eléggé hangsúlyozni és azt gondolom továbbra is az alapítójuk által kijelölt utat kell járniuk. Cikkemmel inkább azokat szerettem volna megszólítani, akik hozzám hasonlóan érdeklődnek a buddhizmus ázsiai története és az ázsiai vallásgyakorlati formák iránt, azonban szeretnék valami újat létrehozni. A zen buddhizmusnak egy olyan formáját, amely eszmeiségében ugyan szilárdan gyökerezik az ázsiai hagyományban, de a külsőségek terén nem kelt különösebb feltűnést a nyugati világban sem. ☞



## Dobosy Antal

# Lakótelep



A hetvenes évek közepén költöztem Csepel-  
re. Ott kaptunk szövetkezeti lakást az Árpád utcában, a négy nagy tízemeletes épület egyikében. Ezekbe az elkészülés sorrendjében költöztették be a lakókat. Mi a harmadik házba költöztünk be, a hatodik emeletre. Ekkor még a szemközti tízemeletes blokkház nem volt teljesen készen, a munkások az ablakokat festették, a folyosókon a műanyag padlót rakták le, és szerelték a liftet.

Mi viszonylag hamar berendezkedtünk, a bútorokat, melyeket előző lakásunkból hoztunk, könnyen elhelyeztük. Mivel televíziónk nem volt, úgy rendeztük be a lakást, hogy a nagy világos ablakok jól érvényesüljenek, és jó legyen a kilátás a Kis-Duna felé is. Élveztük, hogy egyéni szempontjaink szerint rendezkedhetünk be, nem kell alkalmazkodni másokhoz. Bár a lakás eléggé kicsi volt, összesen 46 négyzetméter, de a szabadság nagy értéknek számított, és úgy éreztük, hogy tudunk is élni vele.

Néhány hónap elteltével a negyedik, a szemközti tízemeletes blokkház is elkészült, és elkezdődött a lakók beköltözése. Nap mint nap figyeltem, ahogy megjelentek az új lakók, és az addig sötéten álló lakások este kivilágosodtak, egyre több ablakban gyúltak ki a fények. Összesen 132 a miénkhez teljesen hasonló lakásra láttam rá, ha kinéztem az ablakon.

Ezekben a házakban hozzánk hasonló fiatal házaspárok – esetleg egy-két gyerekkel –, kaptak lakást az akkori tanácsi rendszernek megfelelően, így azt is lehetett tudni, hogy ezeknek a családoknak az anyagi helyzete igencsak szerény volt. Mindenki úgy gondolta, mint ahogy mi is, hogy azt a néhány bútort, amit az előző lakásból hoztak, viszonylag könnyű elrendezni. Az új lakók először a szoba közepén halmozták fel a bútorokat, aztán nekiláttak tologatni a szekrényeket, a polcokat, az ágyakat, majd legutoljára a foteleket és a székeket, ami a dohányzó asztal körül kapott helyet. Legfeljebb néhány nap elteltével a bútorok tologatása befejeződött, a lakók elégedettek voltak.

Ahogy teltek a hetek, egyre nagyobb érdeklődéssel figyeltem, miként telik meg a ház étellel, hogyan találja meg egyre több család az étletterét. Egy idő után azonban feltűnt, mennyire hasonlóan rendezkedtek be a lakók, mennyire ugyanúgy helyezték el bútoraikat a szobában. Az ajtóval szemben egy alacsony polc, előtte egy kis asztal, körülötte az ülő garnitúra. Kíváncsi lettem, hogy mi lehet az oka? Sokáig nem jöttem rá, csak akkor, amikor a 132 lakás nagyobb része már lakott volt.

Este úgy nyolc óra körül, lekapcsolták a szobában a nagy villanyt, és a családok leültek a tévé elé. Feltűnt, hogy a televízió minden lakásban ugyanott van, és amikor adás van, egyszerre fénylik fel és sötétedik el a majd száz lakás ablaka. Most már nem volt nehéz rájönnöm, hogy egyformaságot az antenna csatlakozója hozza létre. A csatlakozó minden lakásban az ajtóval szemben, a sarokban van. Ez meghatározta a tévé helyét, ez pedig meghatározta a többi bútor elhelyezését is a szobában.

Nemsokára megtelt a ház. A 132 családból 131-en teljesen egyformán rendezték be a szobát. Csupán egy olyan lakás akadt, ahol nem! Ebben a lakásban nem villogott sötétedéskor a tévé, világos volt a szobában, a gyerekek egymással játszottak, a felnőttek pedig sokszor a barátaikkal beszélgettek. Nem volt tévéjük! Ennek az egy családnak! Ők más értékrend szerint éltek.

Akkor erős késztetést éreztem arra, hogy ezzel az egy családdal megismerkedjek. Vajon kik lehetnek? Milyen emberek? Mi a foglalkozásuk? Mi érdekli őket?

Különös, hogy egy ilyen apróság ennyire meghatározhat bennünket. És még csak nem is eszmélünk rá! Egyik meghatározottságból adódik egy másik. Talán abból egy további harmadik. Eközben ráadásul még szabadnak is érezzük magunkat. Egy szoba berendezésének nincs nagy jelentősége, de vajon világszemléletünk, mely az életünket alakítja, hogyan alakult ki? Nincs-e analógia a kettő között? Lehet, hogy újra kellene gondolnunk az egészet!

Sallai Zoltán

## Bódhiszattva a félreértett misztikus hős



Véleményem szerint a buddhista tanítások legfélreértettebb alakja a bódhiszattva, mint eszménykép, mint próféta, aki önfeláldozó módon, az együttérzést gyakorolva cselekszik az összes szenvedő lény megszabadulásáért. Megalkotásával egyidejűleg sok más kifejezés is született, vagy nyert egyre bonyolultabb értelmet. Amikor megszületett a bódhiszattva, mint ideális szerzetes, már sem a Buddha, sem közvetlen tanítványai nem éltek. Olyan emberek vitatkoztak a zsinaton hitelességről, eredeti tanításokról és szabályokról, akik nem ismerhették meg közvetlenül, csak sokadik hallomásból, akik között nem volt *buddha*, bár sokakat neveztek megvilágosodottnak közülük.

A tanítások szerint – ebben az esetben a Buddha tanairól szóló könyvek halmazára gondolok! – a későbbi korok irányzatai által *hínajánának* nevezett irányzatokban nincs még ilyen hősi figura, mindenki a saját megvilágosodására törekvő szerzetesként hirdeti az ígét, gyakorol. Ugyanezek az irányzatok nevezik meg a bódhiszattvát, mint eszményképet, példamutató követőként, aki nem törődve saját megvilágosodásával, kizárólag másokért tanul, tanít, él, cselekszik. Miért volt rá hirtelen szükség? Miért nem volt elég a buddhává válásra való törekvés, a megvilágosodás elérése? Szerintem egyre kevésbé tűntek hitelesnek a tanítók. Nem voltak megvilágosodottak, nem övezte őket az „aranyló fény”, nem tűntek fel rajtuk azok a megkülönböztető jegyek, amiket a legendák segítségével a Buddhára aggattak. Nos, ebben a helyzetben kik lehettek a hiteles tanítók – mert a világi emberek számára mindenkor fontos, hogy hiteles legyen valaki abban, amit nekik tanít –, hogy lehetett őket megkülönböztetni? Alkottak hát egy érdekes alakot, aki nem különbözik külső jegyekben másoktól, pusztán olyan belső tulajdonságokkal ruházták fel őket, amiket szintén bárkire rá lehet aggatni – pl. egyik szerzetes, a másikra –, és ha még erről egy nagyon fontos írást is kapott az

illető, vagy nevezetes tárgyat, ami jelöli fontosságát és hitelességét, akkor kész is az, akít majd a keresztények már csak bemásolnak a történetekbe, és prófétaként címkézik. Nem hiszem, hogy az akkori indiai kultúrában olyan nagy lett volna az ilyen – együttérzéssel, önfeláldozással, másokért cselekvéssel foglalkozó – figurák iránt iránti igény, hiszen ma is az önmegvalósítás, a saját célok kitűzése, elérése, a jellemző Indiában, ahogy a régió országaiban is. A kasztrendszer különösen nem tette lehetővé, hogy valaki ilyen szerepben működhessen tanítóként, jógiként. Egyszerűen nem volt „eladható” a magányosan kóborló kolduló szerzetesek korában, és a Buddha korában, amikor a tanításai szerint kerülendők a szélsőséges tudati és fizikai cselekedetek és legfontosabb alapelv a nem ártás szándéka. Hát hogy férne ebbe bele, hogy magammal nem törődök, törekszem a megvilágosodás elkerülésére, mert különben nem tehetek mások megváltásáért többet? A nem ártásnak ugyanolyan fontos alanya vagyok, mint mások!

A bódhiszattvához speciális fogadalmak is tartoznak, hiszen ki kell emelkednie a többi sokfogadalmas szerzetes közül. Kapott is négyet, amelyek elég nagyzólnak és érthetetlennek tűnnek, így pont jók a megkülönböztetésre. De szerintem ezek értelmezését az idő múlásával, meg a szájhagyomány torzító hatása következtében, erősen félrevitték a szellemi követők.

1. *A szenvedő lények számtalanok, fogadom, hogy mindnek segítségére leszek.*
2. *A szenvedélyek kötelékei sokfélék, fogadom, hogy mindtől megszabadulok.*
3. *A tanítások sokréttűek, fogadom, hogy mindezt megismerem.*
4. *Az út a teljesség elérése, fogadom, hogy végigjáróm.*

Úgy döntöttem, hogy a saját értelmezésemet megfogalmazom, hogy ne másokét kelljen

követnem és elfogadnom. Tehát: A szenvedő lények mindegyikének csak egy módon lehetek segítségére, ha megteszek minden tőlem telhetőt, hogy életvitelemmel, gondolataimmal, cselekedeteimmel a lehető legkisebb mértékben terheljem környezetemet. A szenvedélyek kötelei az érzéki kicsapongás, a tudatmódosító szerek használata, a szélsőségek iránti vágyak, a tárgyi-, anyagi gazdagság hajszolása, vagy akár az önsanyargatás is lehetnek, tehát cél az ezektől való megszabadulás. (Persze szenvedélyes követélés lehet az egyes eszmék demagóg követése, egyes tanítókhoz, tanításokhoz, írásokhoz való ragaszkodás is!) A harmadik fogadalom a gondolati, véleménybeli különbözőségeken rejlő lehetőségekre, a különböző forrásokra hívja fel a figyelmet. Nem csak a megszerezhető tárgyi tudásra vonatkozik, hanem a különböző szemléleti módszerekben rejlő értelmezési lehetőségek sokrétűségére is. Ha tanítóként, tanításként tekintek mindenkire és mindenre, ami újabb és újabb inspirációt ad egyes területek megismerésére, a véleményem, gondolataim felülvizsgálatára, az mind újabb „rét”, ill. újabb „réteg”. Ez

nem jelenti azt, hogy nem érdemes könyveket olvasnom, vagy előadásokat hallgatnom! Én úgy értelmezem a fogadalmat, hogy a tanítások sok szempontból értelmezhetőek, ezért törekszem minél szélesebb körű megismerésre kérdések feltevése, kétkedések felvetése és belső vizsgálat által. A negyedik fogadalom semmi másról nem szól számomra, csak a törekvésről, a kitartásról. Az út a haladás által létesül, a tett az, amely formálja. A tépelődés, forgolódás, helybenjárás, csak útonállás.

Kialakult egy másik eszme is, amely erősítette a bódhiszattvák jelentőségét. Az a tanítás, hogy a következő buddha – Maitréja – lesz, aki majd eljön közénk. Addig is szükség van a közösségek vezetőire, a hit hiteles átadóira, akik ráadásul még tehermentesítenek is bennünket, világi embereket – akikre egyre több teher (szenvetés) hárul a csak nem múló kasztrendszer, az uralkodói elnyomás, a megélhetés-, a családállítás nehézségei során –, nehogy kizárólag magunknak kelljen foglalkozni a megvilágosodásra való törekvéssel. Hiszen a bódhiszattvák értünk gyakorolnak, nekünk segítenek azzal, hogy megmond-



ják mit, és hogyan tegyünk. Így aztán majd tudjuk, hogy mi a jó és a rossz, mi a helyes beszéd és életvitel. Megkapjuk tőlük az iránymutatást arra is, hogy lehet a rossz karmát felismerni és jó karmává változtatni. Ezen a nyomvonalon történik, hogy a karmát sikerült életünk alapvető fontosságú tényezőjévé tenni. Ha teszek valami jót, akkor majd a jövőben kapok valami jót, és persze ez igaz a rossz cselekedetekre is. Tehát először is mindig tudnom kell, mi a jó és a rossz. Majd azt is, hogy hogyan tudom gyűjteni a jót, és megszüntetni, eliminálni az elkövetett rosszat. Máris mehetek tanácsért a szerzeteshez! De mi van, ha pusztán annyit jelent: Minden tettek és gondolatnak van következménye. Pont! A magyarázatot, már mindenki saját maga teszi hozzá! A tettem közvetlen következményére még lehet, hogy van ráhatásom, de távolabbra úgy sem tudnék tekinteni. Így a mai hétköznapi értelmezést és magyarázatokat betartva, szinte meg sem mozdulhatnék és nem is gondolhatnék semmire, ha jót akarok magamnak és a világnak! Ha így tekintünk a bódhiszattvára, egyre távolabb kerülünk a Buddha tanításának velejétől. Tehát alakítjuk szépen ezt a hitrendszert egyre összetettebbé, amiben egyre több szertartásra, képzett szakemberre lesz szükség,

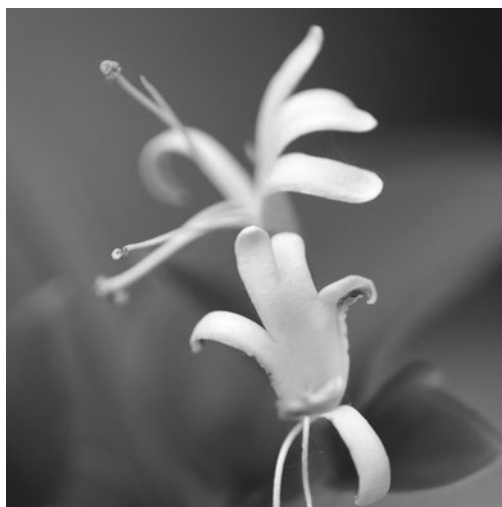
akik egyre több szolgáltatást tudnak nyújtani a világiaknak – cserébe az adományokért. Egyre nélkülözhetetlenebbé válnak és ezáltal egyre magasabb rangra emelik a korábbi bikkhu megnevezést, mester, szunyim, rinpocse és karma-pa, ácsán, láma és még ki tudja mi mindenné címkézve azt. Már nem csak szamszárával és az ebből való megszabadulással foglalkozunk, már szó sincs arról, hogy minden egy. Inkább foglalkozunk az újjászületéssel, a két élet közötti léttel, mágikus gyógyítással és rontással, halálra való felkészüléssel és továbbra is a társadalomból kivonult szerzetesektől – sokszor olyanoktól, akik gyerekként váltak azzá, tehát világi tapasztalatokban szűkölködnek! – várjuk az életvezetési tanácsokat, azt, hogy megtanítsák napi problémáinktól zsbongó tudatunk lecsendesítését, és megmondják: mi jó és mi rossz. És közben a bódhiszattva ott van, ahol a problémáink, és a megoldások problémáinkra, ahol öröm és bánat fakad, szerelem ébred és vágy a megismerésre. Mintha a Buddha tanításaiból is hasonlót olvas-tam volna ki.

Hova lettünk mi, világiak, akiknek pár tanácsal szolgált egykor egy remete? Mi vagyunk a víz a malomban, mégis azt hisszük azért haladunk, mert a kerék forog, és hajt minket! ☞

## Mahákásjapa világ(osság)a

**Ü**lnek a szerzetesek a Keselyű-hegy oldalán és hallgatják a Megvilágosodottat. Tanít, átad, próbálkozik. Beszél szenvedésről, lehetőségéről, okokról és következményekről, megszabadulásról, szabadságról és egyenlőségről, dharmáról, karmáról, miegymásról. Sok kopasz fej bólogat – mint aki érti –, és áhítattal csügg a szavakon.

Még hogy nem adható át szavakkal? – gondolta Mahákásjapa – Hiszen most adod át, mert másképp nem értik az érthetlent. Hogy fognák fel üres tudattal a felfoghatatlant, mikor még a szavak értelmén kérődznek? Az egység, a tökéletesség, a lehetőség? Hiszen most téptél le egy szálát belőle, és okoztad ezzel halálát, te tudatlan! – És elmosolyodott. ☞



## Almási Lajos Szelfibot



Árpi mindig jó kedélyű. Mindig mosolyog ha beszélsz vele, és egy-egy kedves szóval mindig gondoskodik róla, hogy Neked is jó kedved legyen!

Árpinak születésnapja volt. A belvárosban gyűltünk össze, hogy megünnepeljük. Lassan megérkezett minden vendég, és mindenki kért valamit inni, amivel koccinthatunk Árpi egészségére.

Árpi mosolygott. Mert Árpi mindig mosolyog.

Az ilyen alkamakkor az emberek régen is készítettek fotókat, de most, hogy mindenki zsebében ott lapul egy mobiltelefon, aminek az egyik sarkában egy viszonylag komoly fényképezőgép is lapul, szinte mindenki akar egy fotót a saját telefonjába is. Azért kell mindenkinek saját fotó, mert annak ellenére, hogy mindannyian barátok vagyunk, mindenki tudja, hogy úgysem küldjük tovább egymásnak az elkészült fotókat. Mert nem érünk rá... Vagy lusták vagyunk, és tudjuk, hogy holnap már új fotókat készítünk. Visszanézni sincs időnk a fotóinkat, nemhogy továbbküldözgetni!

Árpi születésnapján is készültek fotók. Mindenki szeretett volna magának csoportképet is, ezért megkértük a pincéernőt, hogy készítsen rólunk néhány fotót. A képek azonban katasztrofálisan sikerültek. Egyik rosszabb volt, mint a másik! Igaz, nem reklamálhattunk, hiszen egy pincéernőt kértünk meg a fotózásra.

De mi ott álltunk csoportkép nélkül... Mindannyiunkon eluralkodott a pánik, hogy mi lesz, ha egyetlen olyan kép sem készül, amin mindenki rajta van?! Valaki elkiáltotta magát: Kéne egy szelfibot! De valami helyrehozhatatlannak látó hiba folytán épp senkinél nem volt egyetlen szelfibot sem.

A szelfibot egy érdekes találmány. Néhány éve még nem is értettük volna, hogy mit is jelent ez a vegyes szókapcsolat. Mára szinte mindenki ismeri. Az ember önmagát fotózhatja ezzel az egyszerű találmánnyal. A mobiltelefonunkat tudjuk ráerősíteni. A szelfibot túlvégére erősít-

tett telefont egy markolatnál elhelyezett gomb segítségével bármelyik pillanatban exponálhatjuk és máris készítettünk egy képet saját magunkról! Korunk egyik jellegzetes tárgyaként tekintek a szelfibotra. Úgy nézek rá, mint Noé a harmadik zsiráfra. A szelfibotot általában azok használják, akiknek több ezer ismerőse van a Facebookon, de egy sincs, aki lefotózná őket. Mert ilyen világban élünk...

Természetesen én is kaptam valakitől egyet. Azóta is ott lapul a dobozában és elképzelhetetlennek tartottam, hogy valaha használni fogom! Most azonban jól jönne. Megoldást várva tekintettünk egymásra.

Árpit sosem láttam idegesnek. Most sem láttam rajta aggodalmat, sőt, a többiekén eluralkodott pániknak sem volt nyoma az arcán. A következő pillanatban Árpi elkérte a hajgumimat. Kérdőn néztem rá, hiszen Árpinak rövid haja van, minek neki a hajgumim? Mosolygott, és szótlánul tartotta a markát. Minek neki az egyetlen hajgumim?! Első pillanatban nem teljesítettem a kérését, csak néztem rá kérdőn. Árpi ismét elkérte a hajgumimat, amit másodszori kérésére kisebb aggodalommal átnyújtottam neki. Amint hozzá jutott, körbetekerte vele a mobiltelefonját és időzítőre állította. Ekkor már semmit nem értettem. Árpi azonban fogta a hajgumimmal körbetekert, időzítőre állított mobiltelefonját és fölerősítette egy műanyag fogantyúra. Arra a műanyag fogantyúra, ami a mankója végén volt.






Árpinak komoly balesete volt. Azt mondják, az is csoda, hogy lábra tud állni. A mankója segítségével tud csak járni. Úgy is nehezen.

„Mosoly!” – szólott és a magasba emelte a mankóját. Elkészült a fotó... A mosolyom nem volt túl őszinte, mert valahol a gyomrom táján erősen éreztem, hogy épp valami egészen különleges pillanat tanúja vagyok.

Távolról hallottam a minket körülvevő, trécelő lányokat, akik nyilván folytatták az élet nagy dolgairól korábban elkezdett diskurzust, de nem tudnám felidézni, hogy miről beszélgettek. Egy monoton zúgásnak éreztem mindent, ami bennem és körülöttem történik. A hangzavart Árpi hangja törte meg:

– Ha az élet megdob egy mankóval, csinálj belőle szelfibotot!

Ez volt a kegyelemdöfés! Lassan húsz éve foglalkozom zen buddhizmussal. Ott lapult a képzeletbeli zsebemben a zen buddhista diplomám, ami még sohasem égette annyira a zsebemet, mint akkor, abban a pillanatban. Azon az estén nem gondoltam, hogy egy senki vagyok. Egyszerűen tudtam. Nyilvánvaló volt. Arra gondoltam, hogy ha ebben az életemben eljutok oda, hogy úgy tudok majd tekinteni egy problémára, mint Árpi barátom, akkor tudom, hogy már nem étem hiába.

...És Árpi csak mosolygott. Mert Árpi mindig mosolyog... 



Mezei József

# Kreativitás



**M**indig csodáltam azokat az embereket, akiknek „csak úgy” eszébe jut valami. Ennél jobb persze már csak az, ha azt a valamit meg is tudják valósítani. Különösen, ha igazak a rémhírek, hogy a kitalálás és a megvalósítás nincsenek nagy haverságban egymással.

Mivel érdekel a téma, olvastam néhány cikket a kreativitásról, leginkább pszichológiai írásokból. Mondhatom, hogy azok igazán nem voltak kreatívak. Szép szabályosan leírták, hogy a kreativitás mennyire nem tiszteli a szabályokat. Amellett, hogy dicsőítették a kreativitás jelentőségét. Nagy bátorságra vall ám, ha egy tudós pszichológus a kreativitást kezdi el vizsgálni. Úgy tűnik számomra, hogy lehetetlen vállalkozás. Mert mi a manóért végezne valaki tudományos vizsgálódást, ha nem azért, hogy felfedezését hasznosíthassa a Nagyérdemű. Egy tudományos szempontból igényes kísérletnek megalapozottnak és előremutatónak kell lennie. Vagyis a logika mentén kell megteremteni a körülményeket, a kísérleti módszereket és eszközöket, csak azért, hogy abból logikus következtetéseket lehessen levonni. Ezek alapján lehet megjósolni az eljövendő eseményeket, ha az aktuális paraméterek fennállnak.

Hát ja...! Egy apró bökkenő van csupán, hogy magáról a kreativitásról nem lehet megtudni sokat. Hogy mi is az tulajdonképpen.

Olyasmi ez, mit például az elektron. Arra is felírtak már nagyjaink mindenféle törvényt. Leginkább azt, hogy viselkedhet. Meg, hogy

mit tehet meg, és mit nem.

Úgy nagyjából. Mert az egyes elektronról önmagában nem igen tudunk semmi biztosat. Persze a valószínűség számítás is komoly tudomány, ami halálbiztosan megmondja, hogy „talán”.

Mert maga az elektron, mint jelenség kiesik érzékelési tartományunkból. Hasonlóan a kreativitás jelenségéhez.

Nem tudom, ki hogy van vele, de amit nem tudok megtapasztalni, azt nem tudom magamévá tenni.

Mondhatnátok, hogy mit hasogatom a szőr-szálat, miért nem érem be a tapasztalatok összegzéséből származó jövődöléssel.

Mert az nem én vagyok.

Ha látom a hegyek őszi ezerszínű domborulatait, az én vagyok.

Ha mellemben remeg a harang csenddé szelídülő rezgése, az én vagyok.

Ha tenyeremben érzem egy ág lüktető mozdulatlanságát, az én vagyok.

Ha beleborzongok egy mozdulat ívének harmóniájába, az én vagyok.

Félek, de elektron, ebben a földi tudatállapotomban ilyen formán, sose nem leszek.

Fájdalom, de a kreativitás tulajdonlását is meg kell hagynom az arra érdemesülteknek. De a kíváncsiságom azért mérhetetlen. Szívesen megtapasztalnám bármelyiket!

*Lehet, hogy a nem tudományos módszereket kellene követnem?*



Csécs Viktor

# A szellemi autóvezetés gyakorlata



A figyelmes vezetők nap mint nap tapasztalhatják a forgalom résztvevői által megnyilvánult „személyiségjegyeket”, melyek komoly forgalmi dugók, balesetek kiváltó okai lehetnek.

Ezek az emberi megnyilvánulások a figyelmetlenségből, rutintalanságból, a közlekedési kultúra fejletlenségéből, vagy éppen az erős, illetve gyenge ego termékeként jelentkeznek a különböző forgalmi helyzetekben.

Gyakori vezetési hibánk a követési távolság be nem tartása. A távolság helyes megválasztásával nem csak a koccanásos, „utoléréses” baleset előzhető meg, hanem a dinamikus haladás is biztosítható. Sajnos az autós iskolák általában nem tanítják, és még a köztudatba sem ékelődött be, hogy a helyes követési távolság alatt az adott forgalmi helyzethez és sebességhez viszonyított olyan távolságot értünk, amelybe egy másik forgalomban résztvevő személy bármikor becsatlakozhat.

Ez az úgynevezett „zippszár effektus”, mely hatékonnyá akkor válhat, ha a forgalom résztvevői azt együttesen alkalmazzák. Akár körforgalomnál, akár egy sáv megszűnése esetén tehát a helyes távolság megválasztása a helyes sebesség mellett alkalmas a „plusz egy jármű” befogadására.

Az így létrejövő forgalmi helyzetben biztosított a folyamatos haladás, ami nem csak az idegrendszerért, de a járművet is óvja – könnyű belátni, hogy a folyamatos vagy a szaggatott üzemmód hatásosabb-e a jármű fogyasztása, kopása szempontjából.

Áramlást akadályozó forgalmi helyzet következik be akkor is, amit pl. közlekedési lámpa piros jelzése miatt veszteglő kocsisor elindulásakor tapasztalhatunk, amikor a forgalom egésze hernyószerű mozgást végez. Ennek oka inkább a figyelmetlenségben keresendő. Ekkor ugyanis a forgalomban résztvevő nem a forgalom egészéhez, csupán az előtte álló autóhoz igazodik, hozzá képest indul el vagy áll meg.

Rutinszerűen szokják meg a sofőrök, hogy az előttük álló autó „seggébe” bújjanak, ami a robotpilóta üzemmódot feltételezi. Ezt én „birka effektusnak” is hívom, ahol látszólag megőrizzük ugyan függetlenségünket a forgalomban, azonban a valóságban a másik autóhoz igazítjuk figyelmünkkel a haladásunkat.

Ezen akadozó mozgássor kiküszöbölésének helyes cselekvése, a megfelelő távolság betartását követően a figyelem áthelyezése. Helyes a távolság akkor, ha megálláskor az előttünk álló járműtől plusz egy autónyi helyet hagyunk ki, ami annyit tesz, hogy a volán mögül látnunk kell az előttünk várakozó jármű teljes egészét – ami a két hátsó futómű útburkolathoz tapadásának észlelhetősége.

A figyelem áthelyezése alatt, pedig itt azt kell érteni, hogy nem az előttünk, hanem az egész sorban állókhoz igazítjuk indulásunkat. Tehát közlekedési lámpa esetén a szabad jelzés megjelenésére figyelünk, majd a sor mozdulásával szervesen indulunk. A helyes végrehajtás 100%-os forgalmi javulást is eredményezhet, koncentrátságtól függően, ami annyit tesz, hogy egy egységnyi szabad jelzés alatt akár a forgalomban résztvevők kétszerese is tovább haladhatna.

Itt szeretnék utalni még a „birka effektus” egy másik, forgalomban megnyilvánuló jelenségére is. Ha valaki figyelmesen vezet, akkor észre veszi, hogy a másik, előtte haladó jármű követése mennyire automatikussá tud válni azáltal, hogy miközben gondolatainkkal másfelé kalandozunk, „huzatjuk” magunkat a forgalommal -ekkor szokott előfordulni az a nem várt esemény, hogy pár hét múlva gyorshajtásos csekket kapunk, habár amúgy kínosan ügylünk a sebesség betartására.

Máskor pedig az áramlással nem egyező irányokhoz igazodunk azáltal, hogy az útburkolati jeleket követünk. Gondolok itt arra, mikor egy kanyar ívben nem a helyes, rövid pályán haladunk, vagy pedig felfestett útburkolati jeleket ke-

rülünk ki heves kormányozdulatokkal, habár az azon történő áthaladást a KRESZ nem tiltja -10 autóból 9 kerül ki a buszmegálló megállni tilos burkolati jelét, annak ellenére, hogy azon csak megállni, nem pedig áthaladni tilos.

Lényeges a helyes tartás, és a légzés figyelése a szellemi autóvezetés gyakorlata során.

Az alkalmazott technika során a kormánymű felső madárfogását kis sebességnél – az időjárás és útviszonyok figyelembevételével – mellőzni lehet. Én az alsó 4 vagy 8 óra irányú madárfogást használom könyök vagy alkar alátámasztással, míg a másik kéz a combon nyugszik. A fej egyenes, az áll leszegett, megtámasztásához használjuk a fejtámlát. A szánkát csukva tartjuk, nyelvünk a szájpadráson. Ügyeljünk azonban arra, hogy tartásunk ne legyen túl merev és kényelmetlen.

A légzésünk során a belégzés spontán módon, a kilégzés koncentrált, hossza a belégzés kb. kétszerese, de a kilégzés idejét és nagyságát ne erőltessük, mert az szédüléshez vezet, ami fokozottan balesetveszélyes. Amennyiben a tartásunk helyes, a légzés koncentrált és ellenőrzött, a tudat kezd megnyílni, és vele a látómezőnk is tágul.



Mint a meditáció, úgy e technika alkalmazásánál, a vezetés során is a külső „zavaró” körülményeket kezdetben ki kell zárni, meg kell szüntetni. Gondolok itt a telefonálásra (még „headset”-tel sem), az utassal történő beszélgetésre, a rádió hallgatására, vagy az autóban, a látótérbe belógó különféle dísz tárgyak levételére, stb.

Tudományos vizsgálatok eredménye szerint minden autós a gépjárművezetés során átlag másfél óránként találja magát szemben egy-egy kritikus helyzettel, illetve havonként kerül egy összeütközést vagy gázolást magában rejtő forgalmi helyzet közelébe. Hogy ez akkor rajtunk, vagy másokon múlik-e, nehéz mindenkoron egyértelműen eldönteni, de az biztos, hogy a vészhelyzetet, melynek részese vagyunk, nekünk kell elsődlegesen korrigálnunk.

Talán nem kell említenem, hogy a látás a vezetéshez használt legfontosabb érzékszervünk, a jó vezetőt pedig térlátása és a figyelme, azaz koncentráció képessége különbözteti meg elsődlegesen az ún. „balesetező” sofőrtől.

Bizonyos tudati helyzetekben, pl. ittasan, álmosan vagy ingerült állapotban, látásunk reflexszerűvé válik, ami azt eredményezi, hogy képesek vagyunk nagyobb távolságokat megtenni úgy, hogy nem tudjuk, hogyan kerültünk oda, vagy egyszerűen csak nem akkor és azt manőverezzük, amikor azt a látásunkkal érzékelve az időszerű lenne.

Ez a „robotpilóta” üzemmód, amivel az a probléma, hogy ebben az állapotunkban nem tudatos a cselekvés, a történésre berögzült módon reagálunk, ami egy váratlan helyzet felmerülése esetén komoly gondot okozhat, hiszen a tudatos állapot visszanyeréséig gyengül a reakcióidőnk.

Ilyen „robotpilóta” állapotba kerül vezetés közben a mobiltelefonáló sofőr is. Nézzük csak meg egy telefonáló személy viselkedését: amikor beszél, vagy a másikat hallgatja, szemével a távolba réved, tekintetéből kitűnik, hogy nincsen „jelen”, tudata máshol jár.

Sokat elárul a vezető tartása, és hogy milyen az ülés beállítása. Kezdő vagy idősebb vezetőknél gyakori az előrehajló felsőtest, mereven tartott fej, és a kormányt görcsösen markoló kéz. Ez egy szorongásos helyzetben lévő testtartás,

egy beszűkült (látó)tudatállapot. Forgalmi helyzetben felmerülő veszélyhelyzetét az okozza, hogy látása kizárólag az előtte zajló események koncentrációja. Gyakori balesetek előidézői ők, habár legtöbb esetben erre sem derül fény, mivel legtöbbször úgy hagyják el a helyszínt, hogy az okozott balesetről mit sem tudnak.

Ki ne ismerné a túlzottan hátradöntött ülésben, szinte fekvő pozícióban oldalt dőlve könyöklő „laza gyereket”? Nyilván, hogy ebben az esetben nem a térlátással van a probléma, sokkal inkább a szétszórt tudattal.

A helyes légzés és testtartás útján megnyíló látó-tudat esetén nem koncentrált figyelemről vagy periférikus látásról van szó, hanem egy olyan tudatállapotról, melynek határai kitolódnak, érzékelés terén pedig egyetemessé válnak. Ez a fajta tudati megnyílás következik be a helyes levegővétel és testtartás esetén idővel a vezetés közben is, amikor egyazon pillanatban a periférikus látás, és a tükrök által biztosított képek mellé becsatlakozik az intuíció által megragadott holtter eseménye is. Az így megjelenő egységlátás során nem külön-külön érzékeljük a forgalom résztvevőit, hanem összességében, egységet alkotva.

Mindenki látott már valamilyen macska félét a természetben „vadászó üzemmódban” közlekedni. Ekkor az élelem keresése céljából útnak induló ragadozó állat még nem választotta ki áldozatát, és nem fókuszál csórlátással az áldozat észrevételekor, csupán tudata erőteljesen megnyílik a környezeti jelenségek befogadására.

A tudatos vezetés során kiemelten figyelünk a lehetőségekhez mért, folyamatos utazósebesség megtartására, illetőleg szükség esetén az enyhe, de folyamatos gyorsításra, fékezésre, a minél több gördülésre, valamint az időben végrehajtott sebességváltásra.

Az indulás, megállás és kanyarodás során a fék- és gáz-, valamint kuplung pedált és a kormánykereket tökéletes összhangba kell hoznunk, és elengedhetetlen a kiterjesztett figyelem.

Ugyanis a megfelelő követési távolság megtartása esetén is számos olyan akadállyal találkozunk vezetésünk során, amelynek figyelmen kívül hagyása az autó sima gördülését akadályozza. Ismeretes, hogy Budapest utcáinak útminősége nem Nyugat-Európai szintű. Az út-

felületen keletkezett kátyúk, és a sokszor igen bosszantó, a nyomsávba fektetett csatorna fedelek nem csak az autó gumibroncsát, de előbbutóbb az autó egészét szétrázza, tönkre teheti – az utasokról nem is beszélve.

Talán ismeretes, hogy régebbi korokban, a lovas kocsival közlekedők utazása milyen kimerítő volt a csillapítás nélküli felfüggesztés, az út minőség, és a vas abroncs együttes össztöltékének köszönhetően. A rázkódás következtében fellépő, és annak ellensúlyozására ellentartó sok apró izommunka, a hosszabb utazás végére teljes kimerültséget okozott. Tehát a kiterjesztett figyelem az, amely a koordinátákat úgy határozza meg a haladás során, hogy azok előre kiszámíthatóak legyenek, már nincs kormányrángatás, a figyelem az előttünk elterülő útszakasz egészére kiterjed.

A folyamatos és egyenletes gördülést használhatjuk ki akkor is, amikor hagyjuk a járművet üres fokozatban gurulni. Például egy tilos jelzésű közlekedési lámpát az ún. kigurulással kivárhatjuk úgy, hogy beérkezésünk során, jó időzítés esetén – amit segítenek az egyéb jelek pl a gyalogos lámpa villogása – a szabad jelzéshez már úgy érkezünk, hogy a lendületünket megtartva, a fölösleges fékezést és gyorsítást mellőzve tovább gördülhetünk. Minden közlekedési lámpánál, ahol a „rajtpozícióból” indulhatunk, élményszintre vihetjük az indulást azáltal, hogy a közlekedés egészét figyelemmel kísérve, a leggyorsabb reakcióidővel indulunk el.

Kihasználhatjuk a gördülés adta élményt megfelelő meredekségű lejtőre érkezésünk előtt is, ahol az autót üres fokozatba váltva tömegének és sebességének kihasználásával szabad futásnak engedjük. Ügyeljünk azonban itt is a forgalomban mögöttünk haladóakra, a sebesség kárára ne nyújtuk túl hosszúra a gördülést, mert lehet, hogy mást ezzel indokolatlanul feltartunk.

Gondolattornával fokozatosan fel lehet készülni tudatosan a forgalomban előforduló bármely veszélyhelyzetre, meg kell tanulnunk a váratlanul fellépő és kritikus helyzetek esetén a gyors mérlegelést követő kitérés feladatok végrehajtásának módját. Ezt úgy tudjuk elősegíteni, ha gondolati úton különféle forgalmi szituációkban veszélyhelyzeteket teremtünk



a tudatunkban, majd megkeressük és elképzeljük az abból történő leggyorsabb és legbiztonságosabb kitérésí lehetőségeket.

Veszélyhelyzetben minden esetben a legfontosabb szabály, hogy a frontális ütközést minden körülmények között el kell kerülnünk, és a felbukkanó akadályról el kell vennünk a tekintetünket, hogy figyelmünkkel megtaláljuk a vészkijáratot, amire azonnal ellenkormányzással kell reagálnunk.

Ide tartozik még az ellenőrzött fékezés és annak módja is, mikor a blokkolást szakaszosan és csúszásmentesen hajtjuk végre. A blokkoló kerék fékhatását a fékpedál felengedésével feloldjuk, majd nyomban utána a kormányval manőverezünk. Az autó a tehetetlenségénél fogva a blokkolt kerekén az eredeti irányba továbbcsúszik, ezzel egészen a fékhatás megszűntetéséig a blokkolt kerék irányíthatatlanná válik, annak feloldását követően viszont a kerék irányának megfelelően vált irányt.

Van egy bizonyos pont az erők és tapadás összjátékában, ahonnan már nincs visszaút, az autó irányíthatatlanná válik, és megpörög. A megcsúszást előidéző körülmények azonban a legtöbb esetben a baleset bekövetkezése előtt megszűnnek, mikor is az autó a tehetetlenségéből

ismét visszatérve azt az utat fogja választani, amit mi a megcsúszása során a kormánykerékel adtunk neki. A megcsúszás pillanatában még sokszor a sebességváltó visszakapcsolásával és gázadással kihúzható az autó a tehetetlenségéből, amihez persze kell egy műszakilag megfelelő állapotú autó, egy csöppnyi rutin, és nem utolsósorban egy nagy adag tudatosság is.

Nyilván annak felmérését, hogy az adott sebességnél és forgalmi helyzetben mi a célszerűbb, a fékezés vagy a gyorsítás, mindig az adott pillanat adja. Egy kereszteződésben az elsőbbség meg nem adása, a piros, illetve „narancs színű” közlekedési lámpán történő áthaladás, vagy akár a figyelmetlen sávváltás, mind hozhat olyan helyzetet, amikor már a mögöttünk lévő tér nagyobb az előttünk lévőnél, tehát a gázadás a megfelelő cselekvési reakciónk.

Színesebbé tehetjük a vezetés élményét, ha rövidebb utakra is fejben tervet készítünk a célhoz vezető legoptimálisabb útvonal megszerkesztésével. „Gondolattornázással” kifejlesztjük magunkban idővel azt a képességet, hogy az összes lehetőség közül mindig az éppen aktuálisan legoptimálisabb útvonalat válasszuk ki a képzeletünkben megjelenő térképvázlaton – ami garantáltan nagyobb élményt fog nyújtani,



mint a GPS használata. Az útvonalat mindig az adott forgalmi helyzethez, no és a helyismeret-hoz kell igazítanunk úgy, hogy az minden pillanatban módosítható legyen.

Autóversenyzésnél közismert az ideális íven történő autózás, ami egy olyan kanyarvételi alapelv, ahol a lehető legnagyobb görbületi sugarú pályán halad úgy az autó, hogy a ráható legkisebb centrifugális erő kihasználásával azt a legnagyobb sebességgel tudja bevenni.

Ha a sebesség a mi esetünkben nem is mérvadó, a dinamizmus annál inkább, és nem kell feltétlenül a másik sávba áthajtanunk, a belső érintési pontként a felezővonalat is választ-hatjuk. Biztosan vezetett már mindenki egy szerpentin kanyarkombinációjában, ahol a kiegyensúlyozott kanyarvétel alapvető követelménye a jó távolságbecslési képesség és a mély-ségérzékelés.


Élvezetessé teheti a vezetés élményét az ún. „Bója gyakorlat”, ami egy olyan koncentrációs játék, ahol a forgalomban résztvevő járműveket akadálynak tekintjük, melyekhez az ütközés elkerülése végett kell viszonyulnunk. Olyan térhatást kell keltenünk a figyelmünkkel, mintha videojátékot játszanánk a számítógép monitor-

ján, azzal a kitételrel, hogy itt a korábban leírt módon ülünk és lélegzünk. A figyelmünket nem az előttünk haladóra irányítjuk, hanem a forgalom egészére, és minden elmozdulás számít, akár a mi sávunkban történik az, akár nem. Ha jól végezzük a gyakorlatot, automatikusan jelentkezik az áramlás érzete.

Ebben a helyzetben annak a felismerésnek is meg kell születnie –mivel a többi résztvevő egy komplex művelet része, ahol nincs egyéni szándék és sérelem-, hogy egy folyamat szerves részében áramolva dinamikusan és indulatok nélkül érjük el a célunkat.

Mindenesetre azonban a gyakorlat során szem előtt kell tartanunk, hogy ez is, mint minden játék, szabályokra épül. Ügyelnünk kell a közlekedés során fellépő áramlási változásokra, és a közlekedésben résztvevőkre. Sokak számára ugyanis a manőverezés, vagy egyáltalán a forgalomban való részvétel is gondot jelent. Gyakorta megfigyelhető, hogy vezetők a különféle forgalmi helyzetekben túl későn vagy túl korán kívánnak csatlakozni, rosszul mérik fel az adott helyzetet, és szinte biztosan a lehető legrosszabb időben keverednek elénk.

Legyünk velük türelmesek és előzékenyek. Velünk is előfordulhat bármikor, hogy ha sietünk, nem vagyunk képesek kivárni helyünket a forgalomba, és a besorolásunkat követően lassításra kényszerítünk másokat. Ilyenkor is leg-alább kézjelzéssel, barátságosan tudatosítsuk a másokban, hogy sietünk, és köszönjük a megértését. Furcsának tartom a forgalomból lassan kivészőben lévő, kézjelzéssel történő köszönetnyilvánítás megszűnését, pedig úgy gondolom, a vészvillogó megkeresése és üzemeltetése legtöbbször nagyobb energia befektetést igényel, mint a jobb kéz felemelése.

A közlekedési balesetek téren is Magyarország az európai statisztika élén jár. Ugyan a gyors-hajtásból, és az ittas vezetésből eredő közúti balesetek száma folyamatosan csökken – „hála” az üzembe állított több száz sebességmérőnek, és a drasztikusan megemelt pénzbüntetéseseknek-, nem mindegy, hogy ilyen helyzetek elkerülését „korbáccsal” éri el a hatóság, vagy mi, mint tudatos vezetők mutatunk követendő példát és Utat a forgalom többi résztvevőjének, alakítva így ki, a saját közlekedési morálunkat. 

Szeremley Anett

# Úttalan utakon



Elfordítom a slusszkulcsot az autóban. Eltűnődöm azon, hogy mennyi ember vágya, víziója, kutatása és teremtő ereje kellett ahhoz, a kerék feltalálásától a benzinmotorig, hogy megtehessem ezt az egyszerű mozdulatot.

Olyan magától értetődőnek tűnik, csak néhány másodperc, és közben ott bent a motortérben, a gyújtás szikrát ad, és berobban a keverék. Indulhatunk. Beállítjuk a GPS koordinátákat, vagy megadjuk a címet a navigációs programnak. Kisvártatva már felfoghatatlan sebességgel száguldunk az autópályán, remélve, hogy elérjük a célunkat. Bízunk az ember egyetemes tudásában, a fejlesztésekben. Azt talán tudjuk hová indultunk, de vajon merre tartunk? Nem úgy van-e hogy csak vakon megyünk, egy vízió után, amit a GPS jelöl ki számunkra? Nem így van-e ez életünk más területein is? Tisztán látjuk-e az utat? Érvényes-e még a régi látomásunk, vagy esetleg újra kéne tervezni azt?

Aztán az autó egyszer csak nem gyorsul, rángat a motor, később a dugóban lefullad a pirosnál. Újra indítom, elindulok. Ezen a ponton megint elgondolkodom. Vajon meddig mehetek így tovább, elérem-e a célállomást, vagy csak a következő lámpát? Nem tudom, mindenestre eldöntöm, hogy próbálkozom tovább, és nem bocsátkozom ilyen jellegű találgatásokba. Milyen tudatállapot volna most jó? Nos, nézzük tovább kérdőmódban: Mi legyen a következő lépés? Hogyan oldunk meg általában ilyen helyzeteket? Próbáljuk kitalálni, mi okozhatja a rángatást, talán gyújtás probléma lesz, esetleg a benzin-levegő keverék arány szabályozása nem működik jól. Találgathatnánk még, vagy utánajárhatunk az interneten, de inkább felhívjuk szerelőt, vagy a szakszervizt. Nem tudjuk közvetlenül orvosolni a problémát, de azt tudjuk, hol keressük a megoldást...

Ez az egyszerű hétköznapi esemény is rámutat arra, hogy mennyire függünk egymástól, de arra is, hogy ahhoz, hogy eligazodjunk a világban, nem kell minden szakterületet és információt ismernünk, azt viszont jó tudnunk,

hol keressük a megoldást. Nem az autószerelést kell megtanulnunk, elég a szerelő telefonszámát eltárolnunk, és szükség esetén előhívunk azt. Így viszonyulhatunk a lexikális ismeretekhez is, nem szükséges az összes tudományos, történelmi, irodalmi, művészeti adatot ismernünk, ez a jelenlegi világ komplexitását tekintve lehetetlen is volna, de azt jó tudni, hogyan keressünk rá ezekre szükség esetén, és ehhez egyfajta átlátottságra, rendszerismeretre van szükség. Ha ebben a világban szeretnénk élni világi módon, és nem zárt szerzetesi körülmények között, akkor nem árt belátnunk, hogy szükségünk van egymásra, az emberiség tudásához való hozzáférésre éppúgy, mint szerteágazó társas kapcsolatainkra, hogy tulajdonképpen viszonyulásainkban és viszonylatainkban éljük meg magunkat. Amikor tudati problémáink vannak, foglalkoztat miket valami, nem látunk valamit tisztán, olyankor is jó, ha van kihez fordulunk, egy baráthoz, egy szellemi társhoz, egy közösséghez, akik rá tudnak nézni a kérdésre egy másik nézőpontból, inspirálva miket arra, hogy ezt mi is megtehetjük, vagy hozzátehetnek újabb kérdéseket, amelyek segíthetnek mélyebben kibontani a témát. Mert, még ha végső soron egyedül is vagyunk mind, mégis együtt éljük az életünket, mégis hatunk egymásra, tanulhatunk egymástól. Ez a *szangha* ereje.

A zenben gyakran hangoztatjuk a „rajtunk múlik” elvet, de mit is értünk ez alatt? Rajtunk múlik? Azaz mindenkinek magán, „rajtam múlik” egyes szám első személyben? Ha a felelőség oldaláról közelítem ezt a kérdést, akkor persze itt is pattog a labda, természetesen megvan az egyéni felelősségünk is. Eldönthetjük például, hogy mivel akarjuk tölteni az életünket, hogy mit akarunk megérteni a világból, mennyire akarjuk átlátni a működését, mit akarunk megismerni, mibe és mennyire szeretnénk belemenni, és dönthetünk úgy, hogy a minket érintő szellemi kérdésekben nem kívülről várjuk a megoldást, nem külső erőket teszünk fele-




lőssé az életünk alakulásával kapcsolatban. Az életünk azonban nem csak a miénk, felelősségünk van abban is, hogy mit látunk értékesnek, a szemléletünk, a látásmódunk, a döntéseink hatással lehetnek mások életére, nemcsak lokálisan, hanem globális szinten is.

Amikor két ember beszélget, akkor két genetikai és memetikai hálózat találkozik. Ha közel vannak egymáshoz és érteni vélik egymást, az olyan, mintha a két hálózat bizonyos pontokon összeérne, és ahol azok fedik egymást, az a közös metszet, de ne felejtjük el, hogy az egyik innen, a másik meg onnan látja a metszetet. Ha ez a két ember másokkal találkozik, vagy más időpillanatban, tudatállapotban találkoznak, különböző metszetek jönnek létre, és attól függően, hogy milyenek a hálózataik, vagy azok mennyi ponton fedik egymást, alakul a közös metszetük, azaz az éppen érvényes valóságuk. Az, hogy milyen metszetet hoznak létre, az rajtuk múlik, az az ő világuk, a közös értésük. Képzeljük el, hogyha ez két embernél is ennyire bonyolult, akkor mennyire összetett a globális világ emberi hálózatára vonatkoztatva? Szóval talán érdemes a rajtunk múlik elvet úgy is érteni, hogy rajtunk, emberiségen, tágabb, vagy szűkebb közösségeken, vagy rajtad és rajtam együttesen múlik az, hogy milyen világot teremtünk együtt.

A másik ember lehetőséget ad nekünk arra, hogy letapogassuk a saját hálózatunkat is. Minél differenciáltabb kapcsolatokkal rendelkezünk, annál többféle közös metszetet hozhatunk létre, és ez fejleszti az önismeretet is. Bizonyára előfordult már néhányunkkal az, hogy a saját „huzalozásunkkal” kapcsolatban merült fel bennünk a kérdés: Mennyire értjük magunkat? Vajon az az ember ébredt-e fel ma bennem, aki tegnap még értette a világot?

...Hazaérve elviszem az autót a szerelőhöz. Elmondom a tüneteket, felnyitom a motorháztetőt. Még jár a motor, ő belehallgat, aztán leállítom. Jelentőségteljesen bólintunk egymás felé, amikor később néhány szakszerű mozdulattal ellenőrzi a gyertyakábeleket. Még aznap az autómért mehetek. Átveszem, és közben arra gondolok, milyen szép is ez, szimbiózisban élünk, a szerelő megjavítja az autót, én meg munkát adok neki.

Most már újra elindulhatok. Szabad a pálya, de merre tovább? Van az úgy, hogy az utat is nekünk kell létrehozni, nincsenek előre kitaposott ösvények. Olyan ez, mint amikor át akarunk kelni egy sebes folyású patakon, és lépőköveket dobálunk magunk elé. Néha előfordul, hogy vannak már kövek, amiket mások helyeztek el, mi meg hátra hagyjuk a mieinket az utánunk jövőknek. *Azután már csak rajtunk múlik!* 



Sallai Zoltán

# Dharma halmozás



Életem során nagyon sok tárgyat halmoztam fel. Voltak kedvenc tárgyak, melyektől nehéz megválni, volt, amikor egy aktuális érdeklődési körhöz kapcsolódóan gyűltek a tárgyak. Ezek azután tárolókba kerülnek, és egyre mélyebbre süllyednek a háztartásomban. Végül már azt sem tudom, hogy az egyes felirat nélküli dobozokban miket hurcolok magammal költözésről költözésre. De viszem, cipelem őket, hiszen részeivé váltak az életemnek. Néha előkerül egyik másik, olyankor nosztalgiát ébresztenek, és átmenetileg reaktíválódnak, vagy éppen sikerül megválni tőlük nagy-nagy elhátározások mellett, amikor megfogadom, hogy végre kitakarítom a múltam tárgyait.

Nos, így vagyok a szellemi termékekkel, a bölcsesletekkel, tanulságokkal, tapasztalatokkal. Ezeket is csak gyűjtögetem – sokszor szenvedélyes buzgalommal egy-egy téma iránt –, majd tárolókba kerülve eltűnnek tudatom raktárában. Egy-egy alkalommal, valamiféle aktualitást sejtve előkerül az érintett tapasztalat



újrahasznosításra, de azután ismét csak cipelem tovább tárolt emlékként. Még büszkeséget is kivált, hogy milyen sok ismeretre, tudásra, tapasztalatra tettem szert, és hány esetben tudok segítségként előhúzni egy frappáns történetet-, vagy egy problémára megoldást a múltamból. Egészen idáig úgy gondoltam, hogy ez így van

rendjén, elkerülhetetlen része az élénk érdeklődés és az öregedés folyamatának. Most egy másik nézőpontból is megvizsgáltam ezt a helyzetet. Innen úgy néz ki, a felhalmozás mindkét esetben azzal jár, hogy a rendelkezésre álló tér lassan megtelik, és egyre kevesebb helyem marad a szabad mozgásra, a kötetlen rátekintésre. Egy idő után, beszorulok a tárgyaim, emlékeim, tapasztalataim közé, és csökken az érdeklődésem az új tárgyak, gondolatok, tapasztalatok iránt. A régi pulóverekből válogatok, a régi tapasztalatokat emlegetem fel, és azt mondom, hogy ez takarékoság, bölcs belátás, megbecsülése a tárgyaknak, az emlékeknek. Pedig nem más, mint a saját szabadságom szűkítése, a korlátokba – melyeket magam állítottam föl! – való görcsös kapaszkodás.

Mi lenne, ha a fölöslegesnek ítélt, rég nem használt tárgyaimhoz hasonlóan, a hasonló tudati emlékektől is megválhatnék? Az előbbi könnyen ment, örömet okozott, megkönnyebbulést. Felszabadult lettem tőle, kevés bútorú, aki könnyebben mozdul, ha itt az ideje. Ha megszabadulhatnék berögződéseimtől, attitűdjeimemtől, és az egyes alkalmakkor nem azok akadályán bukdácsolva keresném a válaszokat, akkor friss tapasztalatokhoz, új szempontokhoz juthatnék! Előítéletektől, határozott véleményektől mentesen nézhetnék rá minden helyzetre, amibe kerülök és juthatnék inspirációkhoz, amelyek az örök kíváncsiságomnak adnának új lehetőségeket.

De hogy tegyem? Hiszen nincs olyan emlékem, tapasztalatom, ami erre megoldást ad. Kipróbálok valami újat! Minden alkalommal, amikor feltörne egy automatikus válasz, egy megoldás, egy emlékkép, akkor figyelmeztetem magam, hogy nem az a fontos, van-e múltbeli válaszom, hanem képes vagyok-e a jelent vizsgálni, rátekinteni és figyelni a tudatom működését. Hogy reagál, hogy merül föl a reagálás feszítő kényszere, lehet-e azt elengedve megfigyelőként részt venni egy folyamatban?

## *A négy bódhiszattva fogadalom*

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

A szenvedélyek kötelékei sokfélék,  
fogadom, hogy mindtől megszabadulok.

A tanítások sokrétűek,  
fogadom, hogy mindet megismerem.

Az út a teljesség elérése,  
fogadom, hogy végigjárom.



## *Tisztelet a három drágaságnak*

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

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

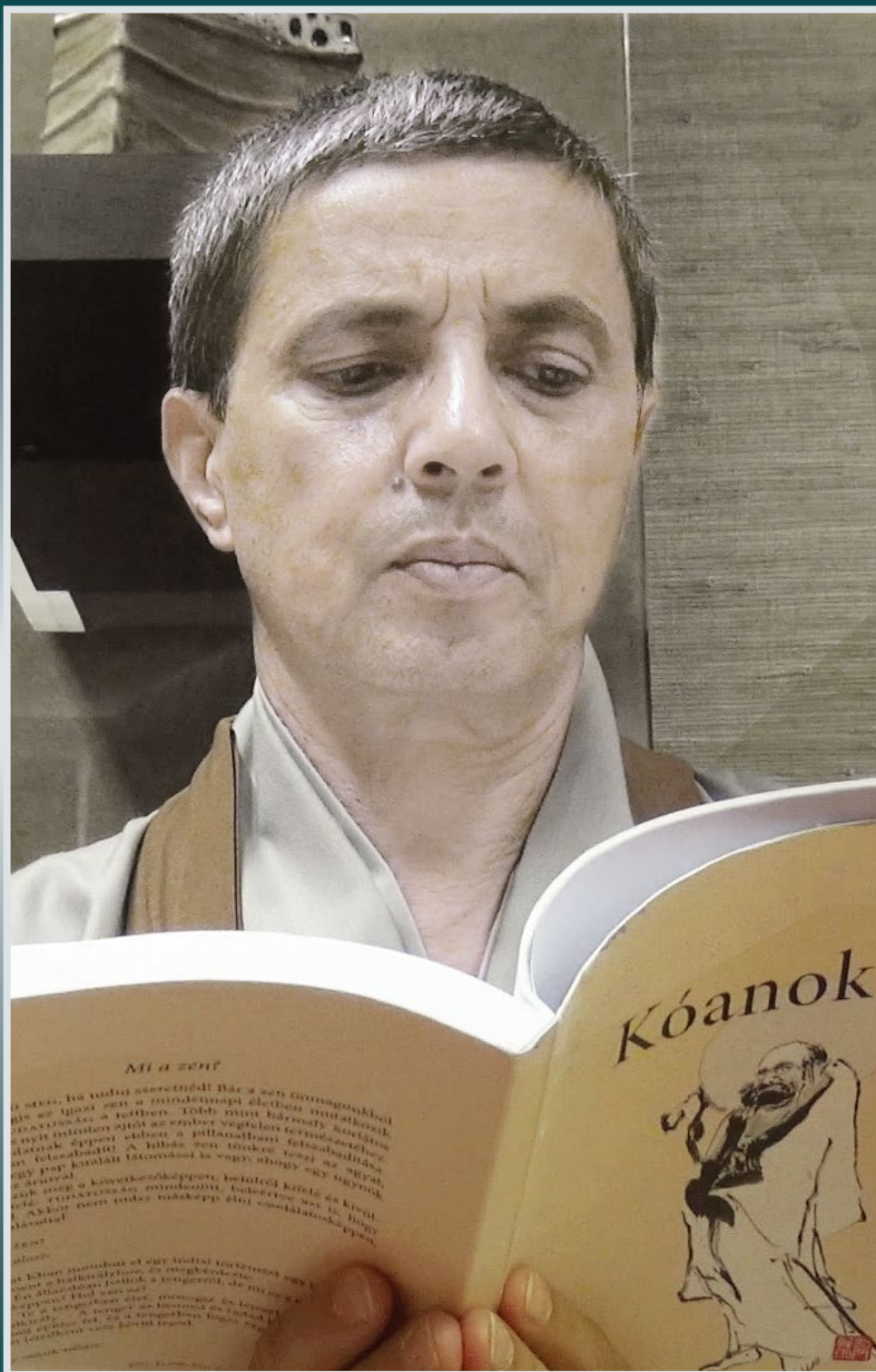
Tisztelet minden Szanghának, minden gyülekezetnek,  
amelyek fényükkel jelen vannak ebben a közösségben.



## *Az öt fogadalom*

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





*A meditációt vezető dharma tanító felolvassa a kóánt.*