

# Zen tükrök



23. szám  
2024. tavasz

*Hogyan  
tanítsunk?*

*Hogyan  
lázzadjunk?*

*BuddhaFeszt.  
Dharma-beszédek*

*Klímaválságülés*

*Buddhizmus és társadalom:  
Thich Nhat Hanh tanításai*

*Az élet  
informatikája*



*Foglalkozásokat tartottunk a BuddhaFeszt fesztiválon.*

*Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés*



通玄峰頂人是人間  
道眼望物滿目青山  
蘇松高人之印也

# Zen tükkör

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

23. szám  
2024. tavasz

DOI 10.56328/ZenTukor.23  
Megjelenik alkalmanként

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

Főszerkesztő:  
Dobosy Antal

Szerkesztőbizottság:  
Ballai Bence  
Némethy András  
Szeremley Anett  
Szeremley Levente



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

A nyomdai előkészítést  
Dobosy Antal végezte

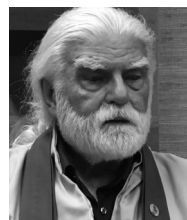
A lap a PRINTPIX NYOMDÁBAN  
készült ([www.printpix.hu](http://www.printpix.hu))  
Felelős vezető: Szakáll Tamás

DOI 10.56328/ZenTukor  
ISSN 1218-0726



## Dobosy Antal

# Egyensúly



Nagyot tévedünk, ha azt gondoljuk, hogy az egyensúlyban levés az nyugalom. Hogy mit jelent egyensúlyban lenni, azt jól példázza a kötél-táncos, aki végigmegy egy kifeszített kötélén. Miközben lépeget, végig egyensúlyban van, amikor kibillen egy kicsit, azonnal egy korrigáló mozdulatot tesz, ami visszabillenti a középponti helyzetébe. A kötél-táncos csak nagyon kevés kilengést engedhet meg magának, hiszen, ha a korrekció nem sikerül, akkor leesik. Tétje van annak, hogy a szabályozás gyors és arányos legyen. Az élet alapvetően analógiában van a kötél-táncos helyzetével. Az élet állandó mozgás és változás, minden pillanatban tenni kell azért, hogy legyen. Nagyjából másodpercenként lüktet egyet a szívünk, hogy továbbítsa a vért az ereinkben; négy-öt másodpercenként levegőt kell vennünk, hogy a szervezetünk működőképes maradjon, és naponta vízhez és élelemhez kell jutnunk az életben maradáshoz. De ezek csak az élethez szükséges leglátványosabb tevékenységeink, a biológiai létünk fenntartásának feltételei. Ha túl nagy az eltérés, szélsőséges a kibillentség, az az életünkbe kerülhet. De közösségben is élünk, és egymásra vagyunk utalva, így a közös érdeknek megfelelően szükséges tevékenykedni is. Nem tehetünk olyat, ami kárára van másoknak, mert az retorziókat vált ki. Az egyéni tudati létünkhöz is állandó tudati szabályozottságra van szükség. Ha túlságosan kimozdulunk egyensúlyi működésünkől, az tönkreteszi a jelenünket, de a jövőnket is. Akkor vagyunk egyensúlyban, ha képesek vagyunk állandóan korrigálni a kibillent helyzetünket, a biológiai, a szociális szükségleteinket, az érzelmeinket, a tudatfolyamatainkat, egész emberi létünket. A nyugalom ugyan lehet egy jól hangzó szlogen, de az élet dinamikus, és inkább az egyensúlyra való törekvés a megoldás. A megfelelő visszazabályozásnak kell jól működnie. Az egyensúlyra való törekvés az élő szervezetekre jellemző, ami megakadályozza a szélsőséges helyzetekbe kerülést. A buddhizmus a szélsőségektől való tartózkodást erényként tartja számon, ami ideális esetben egy dinamikus egyensúlyt jelent. Ennek a szempontnak kellene érvényesülni az élet minden területére. A belső tudati tevékenységeinkre, hangulatokra is. És az is fontos, hogy legyen erőnk és késztetésünk erre a szabályozó cselekvésre. Ha ezt sikerül megvalósítani, nem lesznek önrontó folyamatok, amik veszélyeztetik életfeltételeinket, létezésünket. Sajnos az emberiség most nincs egyensúlyban, állandó növekedésben és fejlődésben van. Az emberi tevékenység az oka a levegő és a vizek szennyezésének. Írtjuk az őserdőket, és túl sok energiát használunk. Át kellene gondolnunk, hogyan kerülhetnénk egyensúlyba, hogy legyen értelme a tevékenységeinknek és az életünknek! 🐾

## Tartalom

	<i>Bevezető</i>	<i>Művészet</i>
Egyensúly • Dobosy Antal	1	20 Balogh Rozália • Tiszta
	<i>Esszé</i>	<i>Tanulmány</i>
A buddhista vallás szerepe		48 Dobosy Antal • Hogyan tanítsunk,
a 21. században • Dobosy Antal	7	avagy a tanítás művészete
Vendég voltam egy		9 Karsai Gábor • Buddhizmus és társadalom
teaszertartáson • Károlyfi Judit	5	– Thich Nhat Hanh tanításai
Klimaválságülés • Kenéz László	2	29 Szeremley Levente • Az élet informatikája,
	<i>Dharma-beszéd</i>	2. rész
Hogyan lázadjunk? • Karsai Gábor	26	<i>Útleírás</i>
BuddhaFeszt fesztiválmegnyitó		40 Kengyel Tímea • Felderítem Okinavát
Dharma-beszéd • Mireisz László	21	(folytatás)

Kenéz László

# Klímaválságünlés



Jelen írás nem lép fel azzal az ígérenyel, hogy nagyon komolyan vegyék. Sőt, szerzője előre öv mindenkit attól, hogy vitaindítóként olvassa. Ha valami, akkor inkább kiáltvány, amely cselekvésre buzdít, aztán vagy történik valami, mert olyanok kezébe kerül, akik tettere váltják a benne foglalt gondolatokat, vagy pedig nem, és a papírost az idő szépen beletapossa a földbe. Mindezek után – különös tekintettel a címre – bizonyára már mindenki kíváncsi, hogy miről is lesz szó.

Elsőként a japán kultúra egy jellegzetes eleméről olvasható néhány sor, majd pedig egy arról szóló fejtegetés, hogy mit jelenthet ez nekünk a klímaválság kapcsán. Hogy e két téma miként függ össze, nos, azonnal kiderül.



A klasszikus japán szobabelső sajátossága az a szerkezeti elem, amely szellemi értelemben a szoba súlypontját képezi. Ez a *tokonoma*. Egyfajta bemélyedés ez, alköv, amely nem a szoba falainak síkjában helyezkedik el, s leginkább egy nyitott, ajtó és polcok nélküli beépített szekrényre emlékeztet. Elnevezésében (床の間) ott rejlik a japán esztétika egyik kulcsfogalma: a *ma* (間), amelynek általános jelentése: a dolgok közötti üres hely, tér, vagy még pregnánsabban: között.

A *tokonoma*, vagy röviden, *toko*, az a hely, ahol a dolgok közötti tér maga megmutatkozik, ahol észrevehetjük, hogy a világban létező tárgyak, sőt, élőlények is úgy léteznek, létezhetnek, hogy van *hely* számukra. Tekintetünk a tevékenységek során a dolgokra irányul, sőt, még ha szemlélődünk, akkor is tárgyak vezetnek pillantásaink, ám a *tokonoma* révén megpillantathatjuk a dolgoknak létezését adó teret, illetve, még tágabban, tulajdon létezésünk a mindennapok felől láthatatlan metafizikai terét.

Másrészt a *tokonoma* abban az értelemben is valamiféle „között”, avagy köztes létező, hogy általa lép kapcsolatba a szobabelső a külső természettel. A *tokonomában* elhelyezett tekercskép, a *kakemono*, szó szerint „függő

tárgy” (掛物), vagy más elnevezéssel: *kakedzsiku*, „függő tekercs” (掛軸) az, amely a maga természeti képével mintegy ablakot nyit a természeti környezetre. A tokonomában elhelyezett virágkompozíció, általunk ismert általános nevén, az *ikebana*, (生花) pedig magának a természetnek része, amely által ez ténylegesen is jelenlévővé válik még a zárt szobabelsőben is.

A természettel való kapcsolat mindenkör transzcendens esemény a japán ember számára, a szentséggel való legintenzívebb találkozás, ezért a *tokonoma* szentély, nem tárolóhely. Ezen csaknem üres hely tehát nem valaminek a tárolására kínálkozik fel. Nem valamit tart, hanem inkább valamit *elénk tart*, miként a tabernakulum, a szentségajlék, avagy szentségtartó is. Mégsem egyszerűen valamiféle kirakat, amely a benne elhelyezett különleges tárgyak számára csak méltó helyet – s így kellő érvényesülést – biztosít, hanem több ennél: köztes létezőként a természettel való kapcsolatfelvétel helye.

E kapcsolatfelvétel hangulatát, atmoszféráját, témáját, utalásrendszerét a *kakemono* határozza meg. Amennyiben a tekercskép ábrázolás, akkor az ábrázoltak többnyire természeti képek, növények, állatok. Velük harmonizál az *ikebana*, illetve ennek a teaszertartás során megjelenő változata, az évszaknak megfelelő hangulatot megeremtő *csabana* (茶花). Ha a tekercskép kalligráfia, többnyire egy *zengo* (禅語), vagyis zen-mondás, például egy *kóan* (公案) idézet, akkor konnotációi emberi természetünkre vethetnek fényt, és meditációra hívhatnak. A *tokonoma* így tükör is, amely saját tudata felé fordítja az elmélyedő pillantását, aki tulajdon létezésének legmélyén találhatja meg az ott rejlő természetet.

A *tokonoma* a fentiek ellenére mégsem ceremoniális értelemben vett szentély. Sem a természettel maga is szertartásos kapcsolatot ápoló *sintó* nem hangolja át a hétköznapi életteret *dzsindzsá*-vá (神社), ahogyan a buddhizmus sem alakítja ezt át gyakorló-

teremmé, *zendó-vá* (禅堂) vagy *dódzsó-vá* (道場). Noha a virágok a *sintót* idézik, az *ikebana* maga pedig egyenesen a régebben az alkóvban elhelyezett buddhaszobrot helyettesíti. Mégis szentély, mert a természettel való kapcsolatteremtés mindenkor *numinózus* esemény, amely azonban nem kihív a profán világból miként a távoli harangszó, hanem a természet életető erejét, *dünamisztát*, spontaneitását áramoltatja a mindennapi életbe, az emberi világba, a kultúrába, amely nélkül ez kietlen és élettelen, mellékes és semmitmondó lenne.



Mit jelenthetnek a fentiek a mi számunkra, akik nem vagyunk japánok? Életterünk, lakókörnyezetünk gyökeresen eltér a klasszikus japántól (ahogyan immár a japán lakókörnyezet sem a régi), de még inkább különbözik szellemi hátterünk, különböznek szokásaink, amelyek meghatározzák azt is, hogy milyen környezetet teremtünk magunk körül. Mit kezdhetünk hát a fentiekkel? Egyáltalán kell-e valamit kezdenünk mindezzel?

Gondoljunk az euro-atlanti kultúra értékrendje által meghatározott emberiség természethez való viszonyának következményeire, amelyek unokáink jövőjét oly mértékben veszélyeztetik, hogy dédunokákra lassan már gondolni sem merünk. Természetesen a klímaválságra gondolok. Egyénenként talán megteesszük, amit tehetünk, de olyan mélyen beágyazódik egzisztenciánk abba a rendszerbe, amelybe belefullad a földi élet, oly sok szálon szívjuk el a természet életerejét, hogy nemigen látszik semmi biztató, bármennyit teszünk is.

Mégis felcsillan azonban valami, amit már *ebben a pillanatban*, otthon is megtehetünk: erőt és energiát áramoltathatunk vissza a természetbe, bármennyire furcsán hangzik is ez, és tűnik felesleges – csak lelkiismeretünk megnyugtatóra végzett – mágiának. Ha a klasszikus japán szobabelső egy olyan kultúra életterét idealizálja, amely harmóniát talált a természettel, amely úgy képes annak életető erejét a maga fenntartására fordítani, hogy ennek során nem meríti ki a természet erőforrásait, akkor nekünk ennek éppen a fordítottját kell megalkotnunk saját élettereinkben: egy olyan szobabel-

sőt, amelynek „között”-je a mi szellemi erőnket képes közvetíteni a természetnek.

Gondoljunk bele, a mi kultúránk szellemi ereje *nem a természetből ered*, hanem önmagából. Olyannyira, hogy e kultúra a természetből kiküzdve magát saját erejéből lépett túl a természeti népek talán örökké fenntartható egyensúlyi állapotán egy új dimenzió felé, ahol önmaga szelleméből volt képes mára új világokat (virtualitást) és új létformákat (alternatív intelligencia) teremteni. Ha pedig a kultúra szelleme önmagát táplálja, akkor ott olyan energiaforrás rejlik, amely bízást megosztható lenne mással. Itt az ideje tehát a vizonzásnak, a gondoskodásnak, a felelősségnek globálisan, lokálisan és individuálisan is.

A fentiekre tekintettel: a feladat csak annyi, hogy akinek kedve van hozzá készítsen otthon egy saját *tokonomá-t!* Nem szükséges ehhez persze falat bontani, elegendő egy asztalt egy üres sarokba állítani, vagy kiüríteni egy polcot. A lényeg, hogy megnyíljon a „között” (*ma*),



s láthatóvá váljon a tér a maga néma valójában, ami mindenkor ott csendesülhetne körülötünk, ha nem tömnénk tele állandóan valamivel azt, ami még éppen üres. Legyen tehát egy szimpla, semmire sem használható üres tér valahol. Lássuk meg, figyeljük meg, szemléljük!

Vegyük rögtön észre, hogy a használati tárgyaink által benépesített élettér és a *tokonoma* közötti kontraszt jól visszaadja *elmeműködésünk* két lehetőségének kontrasztját. Az első, a mindennapi gondok és problé-

mák által uralt működés, ahol állandó erőfeszítést követel a rend, míg a másik az, amit tiszta tudatnak nevezhetünk. De hívhatjuk akár metatudatosságnak is, amely minden reflexiót megelőzően módot ad arra, hogy ne csak annak legyünk tudatában, amire épp gondolunk, amit épp észlelünk, vagy amit épp érzünk, hanem annak is, hogy ezek tudatunk eseményei. Az előbbi hasznos, és jól is működtetjük, amikor életünket menedzseljük. Az utóbbi azonban olyan, amilyen. Nem használjuk, csak van. Nem is hasznosítható, mert nem valamire való és semmit sem kell tennünk ahhoz, hogy olyan maradjon, amilyen. A problémamegoldó, hasznos tudatot ki kell művelnünk, s ez nem menne azon kultúra nélkül, amelybe beleszülettünk s amelyben szocializálódtunk. A tiszta tudatot azonban nem kell létrehozni, mert eleve létezik, csak többnyire a másik működés mögé kényszerülve. E másféle tudatot tehát nem kiművelni kell, hanem érvényesülni engedni azzal, hogy időlegesen *felfüggesztjük* a problémák megoldásához használt elméműködésünket.

A klímaválság *probléma*, amelynek megoldásán számtalan elme munkálkodik, annyi, hogy annak összesített energiája lényegében pótolhatná az eddig felhasznált meg nem újuló energiaforrást, és mintha mégsem lenne elég mindez arra, hogy megmeneküljön a világ.

Mi lenne, ha nem megoldani akarnánk a problémát? Mi, egyének erre úgysem lennénk képesek, mert a probléma globális természete magasabb egzisztenciális dimenziót követel: lokális, sőt, globális hatóerőt. Mi lenne, ha egyszerűen csak leülnénk saját *tokonománk* elé és hagynánk, hogy a problémamegoldó üzemmód kifulladásra és leálljon?

Hadd érveljek még tovább e furcsa javaslat mellett: ha *megoldani* akarjuk a klímaválság problémáját, akkor *ugyanolyan módon* működtetjük elménket, mint amelynek következtében a probléma létrejött, mivel a klímaválságot az emberi lét egzisztenciális, társadalmi fennmaradásának *problémája* hívta életre. Másként, a társadalmi létezés probléma, amelyet oly módon oldott meg a jelenlegi emberiség, hogy azal megásta saját sírját. Gondoljunk arra, hogy a „fejlődés” fogalma felől szemlélt és valahová mélyen a mi kultúránk alá pozícionált archaikus,

„primitív” természeti kultúrák anélkül oldották meg ezt a problémát, hogy azzal élő környezetüket tönkretették volna. Mi lenne tehát, ha mi meg egyszerűen csak hagynánk leállni a problémamegoldást a saját tudatunkban egy időre?



Szinte már hallom is a kérdést: – Jó, legyen így, hagyjuk! Ám hogyan?

Lecsengeni sem hagyva e kérdést, kiáltok: Azonnal álljunk meg! Ugye, jól látható, hogyan települ rá észrevétlen a problémamegoldó működés még arra a kérdésre is, amely éppen felfüggesztésének lehetőségét firtatja? Amennyiben *ezt a kérdést is* problémaként kezeljük, akkor nincs kiút, saját farkába harap a kígyó!

A „hogyan” kérdésére nem válasz kell, mivel ez nem is kérdés, hanem felhívás. Ugrani kell a semmibe, nincs mese! Tehát a legjobb, ha nem teszünk semmit, még csak nem is várunk semmit, egyszerűen csak elhagyjuk a dolgokat magunkkal együtt, pont úgy, mint amikor aludni szeretnénk. Persze, hiszen az elalvás problémáját sem úgy oldjuk meg, hogy nekiálunk és végiggondoljuk azt, majd a megoldást alkalmazzuk és akkor végre elalszunk, hanem úgy, hogy nem teszünk érte semmit, s egyszer csak megtörténik. Ülünk hát le, bizva abban, hogy lesz valami, sőt, *valami egészen más lesz*, ha ugyanígy teszünk. Ha pedig csak annyi történik ezzel, hogy *mi magunk* kevesebb energiát veszünk el a természettől, már az is valami!

Valamikor a hetvenes években a politikai múltja miatt indexre tett, s így kényszerű erdei remetemítoszatát költögető Heidegger azt mondta: „már csak egy isten menthet meg bennünket”. Pedig akkor még sehol sem volt az a veszély, ami ma ránk leselkedik. Ha tehát végszóként azt mondjuk: „már csak a tiszta tudat menthet meg bennünket” – és ezzel arra a tudatra gondolunk, amelynek *mi adhatunk teret* oly módon, hogy leállítjuk problémamegoldó elméműködésünket, érvénytelenítve mindent, ami csak érvényre jutna –, akkor csak a reménynek adunk hangot minden elköteleződés nélkül, mégis oly módon, hogy teszünk is érte valamit: meditálunk saját *tokonomá*-nk előtt szellemi erőt sugározva vissza a természetbe.



Károlyfi Judit

## Vendég voltam egy teaszertartáson



A múlt év őszén megfigyelő vendég lehettem egy teaszertartáson, amit Nojiri Soumei Michiko nagymesternő tartott, aki az Urasenke Teaiskola magyarországi tagozatának meghívására érkezett ide Rómából, ahol él és tanít. Helyszín A Tan Kapuja Buddhista Egyház új épületének tágas nagyterme volt. Előzetesen annyit lehetett tudni, hogy a nagymesternő meditációt, valamint teaszertartást tart, majd tanítást ad az itthoni tanítványoknak. Ezúton is köszönet Kenéz Lászlónak, aki meghívott, így ez az alkalom nekem egy különleges élmény és tapasztalás lehetett, ami a mai napig ösztönző hatással van rám. Az eseményt követően a zen közösségben beszámolót tartottunk, de úgy gondoltam, azt, ami az én élményem, benyomásom volt, szeretném átadni ebben az írásban.

Érkezéskor az első instrukció, amit kaptam, hogy a meditáció alatt kizárólag lótusz-, vagy fél-lótuszülés a megengedett. Én csak szeizában tudok ülni, ezért leültem úgy ahogy szoktam, avvala hozzáállással, hogy ha valaki kifogásolja, legfeljebb szól. Ugyan mi baj lehet? Mindenki elfoglalta helyét a tatamikkal és székekkel berendezett teremben, mellettem – mint később megtudtam – a japán nagykövetség képviselője



ült. Egyszer csak feltűnt az ajtóban a nagymesternő – a *szenszei*, ahogy a tanítványai szólították – alacsony, vékony, törékeny alakja. Sötétzöldes japán szabású felsőt, és a hozzávaló, meditációhoz alkalmas nadrágot viselt. Leült a Buddha-szobor elé a neki kihelyezett díszesebb szegélyű tatamira és ránk nézett mosolyogva! Ezt a derűt, figyelmet és mosolyt kaptuk tőle az egész esemény alatt. Azt éreztem: már szeretem! Aztán eszembe jutott akkor és ott: vajon miért gondoltam, hogy esetleg komor lesz? Lehet, hogy túl sok morcos arcot láttam mostanában?

Figyeltem hogyan ül le, hogy rendezi el a ruháját, és veszi fel a megfelelő testhelyzetet. Azután összefoglalja, megmutatja az alap dolgokat a testtartással, a figyelemmel, a légzéssel, és az energia-összpontosítással kapcsolatban. Elmagyarázza, hogy mennyire fontos a megfelelő ülés, és az, hogy a hasunkból lélegezzünk, oda vigyük az energiát – legyen a neve „alsó *tantien*”, vagy japánul „*hara*”, a lényeg ugyanaz. Ne a testünk felső részébe, vagyis a vállainkhoz koncentráljuk az energiát, hanem a has tájékára. Ezért figyeljünk oda arra, hogy a vállainkat ne feszítsük meg, hanem engedjük le! Az ülésnél az is fontos, hogy a hátunk ne görbüljön be, inkább toljuk kissé előre magunkat a deréktájon, gerincből. A nyak legyen egyenes, a fejtetőnk mintha az eget tartaná, és ezt tegyük lazán, nem mereven! Mindezt a magyarázatot megkaptuk részletesen, és alaposan. Mintha anyánktól kapnánk azt, ami a javunkra válik, amit érdemes megfogadni. A *szenszei* ezután végigjárta a termet. Minden jelenlévőt, vendéget és tanítványt megnézett, és finoman megérintett, hogy érezze is azt, ahogyan ülünk. Kijavította a rossz tartást, egyenként gondja volt mindannyiunkra. Az egyik főiskolás lánnyal különösen sokat foglalkozott, mire sikerült beállítania a helyes pozícióba. A zoknikat levetette velünk, hangsúlyozva a mezítláb fontosságát, mint egy zen kolostorban.

Aztán ahogy újra a helyén ült, azt mutatta hogyan fújjuk ki hosszan, mélyen a levegőt.

Mi, akik a zen közösségben régebb óta gyakorlunk ismerjük ezeket, tudjuk, hogyan kell – vagy kellene – ülni, mégis azt éreztem: mennyire jó, hogy Oeszt így összefoglalva újra átgondolom. Jobban vagyok tőle! Egyszerű dolgok ezek. Azután egy darabig csendben ültünk. Majd véget ért a meditáció, és szünet következett. A teaszertartáshoz elhozott tárgyak több



asztalon sorakoztak, kisebb és nagyobb kanának, különleges csészék, dobozkák, bambusz eszközök. Megtudtuk Kornéliától – Kornélia Rajzó-Kontor a Tea Szövetség elnöke –, hogy a drága és különleges csészéket egyáltalán nem a vitrinben tartva óvják, hanem éppen örömmel hozzák el, és ajánlják fel arra, hogy a vendégek teázzanak belőle, gyönyörködjenek bennük. A különleges és becses tárgyak értéke épp a használatukban mutatkozik meg.

A szünet alatt a termet átrendezték úgy, hogy a teaszertartás térfele elkülönüljön a többi megfigyelőtől. A *szenszei* a szünetben beszélgett, és nem ért rá átcserelni gyakorló ruháját kimonóra, ezért Kornéliát kérte fel, hogy első körben készítse a teát, ő pedig a vendég szerepét választotta. Láttuk azt is, hogy a jó vendég felkészülten érkezik. Hoz magával szalvétát,

amit ruhája mellkasi részéből húz elő. Figyel-tük Kornélia apró, gondos mozdulatait, ahogy a vizes edényt a helyére vitte, ahogy leült, ahogy a kimonója csücskét egy mozdulattal besimította a térde alá. Figyelem és jelenlét a mozdulatokban; nem gyors, inkább csak annyira lassú, ami ahhoz szükséges, hogy minden a helyén legyen. A bambusz merítőkanálról egy csepp víz hullik alá, mielőtt egy bizonyos szögben teszi le pontosan, mindig ugyanúgy. Érdekes, hogy ezek a képek mennyire megmaradtak nekem, mintha valami fontos, titkos jelentésük lenne. Második körben a *szenszei* kimonóba átváltva vette át a teakészítés feladatát. Megkérdezte, itt mennyire szeretik forrón a teát, hiszen ez is egy figyelem a vendégek felé: a forró és a hideg vizet úgy vegyíteni, hogy jó legyen. A vendég élménye a legfontosabb. Fogyassza el a három darab pici süteményt, majd ízlelje és igya meg három kortyban – az engem zöld mezőre és fűre emlékeztető ízű – teát.

Nekem különleges élmény volt, hogy teát kaptam egy idős nagymestertől, aki az egyetem elvégzése óta ezzel foglalkozik. Most, nyolcvan-nakárhány évesen átadta, és én átvettem a teát. Majd rám nézett, hogy jó-e? Ez a pillanat, amit őrzök, és amit beletettem ebbe az írásba. Akik ott voltunk, mindannyian kaptunk teát, és amíg vártunk, megfigyeltük a gondos és pontos mozdulatokat, a víz merítését, a teapor adagolását, a bambusz vízmerítő egy bizonyos módon való elhelyezését.



Elgondolkodtam azon, hogy a ráhangolódást – legyen az meditáció, ülés, relaxáció, ki hogy nevezi mindegy –, ami megelőzi a szertartást, mennyire lényeges. Csak ebből kiindulva lehet képes az ember arra, ami utána jön. Nyugtalan, zaklatott állapotban ugyan milyen mozdulatokat produkálnánk? A látszólag egyszerű, pontos mozdulatok sorozata, a belső világunk tükröződései. Az, amit teszünk – legyen az bármi –, megmutatja milyenek vagyunk, mi van velünk. Ha valakinek az egész élet egy gyakorlás, egy kifinomult dolog művelése, amiben mesterré válik, aminek a mestere lesz a gyakorlás által, akkor nincs olyan, hogy öregség. Az ember szelleme eleven és friss marad, mert valóban él, és mert dolga van.





Dobosy Antal

# A buddhista vallás szerepe a 21. században



**H**arminchárom évvel ezelőtt egyike voltam azoknak, akik A Tan Kapuja Buddhista Egyházat, majd a Főiskolát is megalapították. Kezdetől fogva tagja vagyok az egyháznak, és tanítok a főiskolán. Jóval több, mint harminc éve képviselem és gyakorlom a zen buddhizmust Magyarországon, így kezdetől fogva jelen van a zen szemlélet úgy az egyházban, mint a főiskolán is, de jelen van az a zen közösség is, amelynek tagja vagyok.

Ez a harminchárom év, bár sok konfliktussal járt, jelentős tanulságokat is eredményezett. Az egyik ilyen tanulság épp az a meggyőződésem lett, hogy a buddhista vallásnak nemcsak az egyéni élet problémáinak megoldásában, és nem csak itt, Magyarországon van jövője, hanem az emberiség számára is jelentős támasz és probléma megoldási módszer lehet, sőt kell is, hogy legyen. Elsősorban azért, mert képes követni a társadalmi változásokat, képes követni az egyéni ember gondolkozásának, értékrendjének és szemléletének változásait, és képes újradefiniálni az emberi tudat szerepét és feladatát. Azért tartom fontosnak, alkalmazhatónak és használandónak korunkban is, mert ma egy olyan világban élünk, ahol a precíz gondolkodás, a megbízható gondolkodás, a helyes véleményalkotás, a természetéről és a magunkról való tudás stabil és megbízható eredményeket szül. Láthatjuk, hogy ez a modern gondolkodás és problémamegoldás igen eredményes a különböző tudományágak és műszaki problémák megoldásában. De ez a modern tudományos-műszaki gondolkodásmód világít rá az *ember szerepére* is, és tudatosítja az emberi szellem, a tudat és a gondolkodás fontosságát a világ alakításában, továbbépítésében, és a létrejövő problémák megoldásában. Azonban fontos meglátni, hogy ez a szemlélet lényegében egyezik a buddhizmus eredeti szemléletével. Történetesen azzal, hogy amit mi hozunk létre, abban illetékesek vagyunk, és ott nekünk kell tenni valamit, ha változást akarunk.

Mindig is bíztam abban, hogy a buddhizmus a mai modern korban fog kiteljesedni. A problémákat, amit az ember hozott létre, azt az embernek is kell megoldania.

A cselekvő buddhizmust képviselem, a „pozitív buddhizmust”, ami az én értelmezésemben azt jelenti, hogy ne csupán a szenvedéstől való megszabadulás legyen a hajtóerőnk. Egy probléma megoldásának a módja ne csak a vágyak és a törekvések megszüntetése által történjen, ne ez legyen a szellemi úton való járás fő szempontja! Természetesen tudomásul véve, hogy amíg van szenvedés, annak megszüntetése nagyon fontos, de használjuk ki a tudat teremtő képességét is. Teremtsük meg víziókat arról, hogy mit szeretnénk! Azt, hogy milyen világot szeretnénk magunk körül, milyen közérzetet, milyen életmódot, milyen tudatállapotokat, milyen hangulatot képzelünk megvalósítandónak magunknak, és nemcsak magunknak, hanem másoknak is: az emberiségnek, és minden lénynek. Ugyan legelőször ezt saját magunknak kell világossá tennünk, de azt is tisztázni kell, hogy a megvalósításhoz mi szükséges! Milyen tudati és szellemi képességek, illetve milyen tudati eszközök kellenek.

Ne csak arról legyen világos fogalmunk, hogy mit *nem szeretnénk*, de ki kell dolgozni azt is, hogy mit *szeretnénk*. Csupán azoknak a dolgoknak a kiiktatása, amit nem szeretnénk, nem fog automatikusan létrehozni egy olyan új világot, amiben jó élni. A szenvedéstől, a kötelekektől való megszabadulás nem fogja *okozni* egy számunkra kedvező világ létrejöttét. Csupán a lehetőségét teremti meg ennek a világnak! De hogy valóban létrejöjjön ez a számunkra kedvező világ, nekünk is cselekvően részt kell vennünk a létrehozásában! Legfontosabb, hogy ehhez a cselekvéshez társuljon egy elképzelésünk is arról, hogy mit akarunk megvalósítani. Nem elég lerombolni azt az épületet, amelyben eddig laktunk, és nem éreztük magunkat jól benne, de az

is szükséges, hogy elképzelésünk legyen arról, hogy az üres telekre, amit immár alkalmassá tettünk egy új épület felépítésére, mit akarunk felépíteni. Ki kell dolgoznunk az élhető világ vízióját, azt a világot, amiben élni szeretnénk!


A Buddha az élet igazi természetét ismerte fel. Azt, hogy az egyéni élet bár keletkezik és megszűnik, mégis maga az élet folyamata a legfőbb érték, ez az, amit fenn kell tartani. Megteremteni a születésnek, az élet folyamatának, és megszűnésének az egységét. A keletkezés, a fenntartás és az elengedés hármasságát. Azt, hogy az élet, ha már keletkezett, erőfeszítéssel válik ténylegesen élővé, és megszűnik, ha nincs fenntartó erő. Ez a felismerés adja az alapját mindannak, ami a buddhizmusban érték, hiszen ebből következik minden, ami az életünkkel kapcsolatos. Így az is, hogy az életünkben felmerülő problémákat hogyan oldjuk meg, és az is, hogy az életünknek hogyan adunk értelmet.

Ezt a véleményemet szerettem volna a buddhista vallásról általánosságban elmondani, de remélem, hogy az eddigiekből az is kiderült, hogy én a buddhista vallást a mai modern világunk számára is érvényesnek tartom, elsősorban azért, mert nem arra helyezi a hangsúlyt, hogy milyen külső, tőlünk független hatalmak és erők alakítják a világunkat, hanem arra, hogy



nekünk, az embernek, az emberi szellemnek, a tudatnak milyen szerepe van világunk alakításában és létrehozásában. És amennyiben ezt az emberi világot meg akarjuk változtatni, jobbá akarjuk tenni, akkor mit kell csinálnunk. Nem arra ösztönöz, hogy tétlenül várjuk, hogy valamilyen tőlünk független külső hatalom kegyelméből ez majd megváltozik, hanem azt igyekszik megérttetni, hogy tudati hozzáállásunkkal, saját aktivitásunkkal, tevékenységünkkel tudjuk csak megváltoztatni a helyzetet. Bár éppen ez az,

amit olyan nehezen vagyunk képesek felvállalni. Pedig rajtunk múlik, hogy milyen világban fogunk élni. Hiszen felelősségünk van abban is, hogy milyen lett ez a mostani világunk. A buddhizmus szemlélete ugyan minket, embereket tart felelősnek, nem külső más entitásokat, azonban éppen ez az, ami egyúttal az ember kezébe helyezi a sorsát. Ez a szemlélet igen modern! Azért állítom, hogy a buddhizmusnak fontos szerep jut a 21. században is, mert ez a század már arról szól, hogy az emberiség szembekerült azokkal a problémákkal, amiket ő maga teremtett. A buddhizmus segít tudatosítani, hogy mi hoztuk létre azokat a helyzeteket, amiben élünk, és a problémákat nekünk kell megoldani is. Ha csak ezt a szempontot nézzük, akkor abban, hogy milyen világban élünk, szerepünk óriási, és nekünk magunknak is kell tenni azért, ha mást akarunk mint ami van. Úgyhogy a buddhista vallás azaz, hogy az emberiség és az ember felelősségét helyezi előtérbe, véleményem szerint meglehetősen egyedül áll a vallások között. Valószínűleg nincs másik vallás, ami ebből a szempontból modernebb lenne.

Az én vízióm az, hogy most kellene, hogy a buddhista vallás kiteljesedjen, hogy igazán életre kelljen, mert az emberi gondolkodás révén a buddhista szemléletnek eddig nem ez a része domborodott ki. De most már óhatatlanul ennek kell a legfontosabb szempontnak lennie. A buddhizmusnak ez az oldala mostanáig kissé háttérbe szorult, viszont most már nincs más lehetőség, a modern világ megköveteli, hogy ez legyen a legfontosabb szempont. Abból kiindulva, hogy most milyen világ vesz körül, feltétlenül végig kell gondolnunk, ki kell találnunk, hogy mi legyen. De egyúttal azt is, hogy a jövőt hogyan építsük fel. Ez a mai embernek a dolga. Ez az, amit én is igyekszem megtenni, és ezt a szempontot hangsúlyozzuk úgy az iskolában, mint a közösségben, amikor az ember helyzetével foglalkozunk. Ennek már a felismerése is nagyon nehéz, mert sokan érzik úgy, hogy nem tehetnek semmit, de a mi zen gyakorlásunk elsősorban arról szól, hogyan találjuk meg azt, hogy hol tehetünk valamit, még akkor is, ha előzőleg nem láttunk erre semmilyen lehetőséget. A buddhista vallás ehhez kell, hogy adjon, és ad is: eszközöket, szemléletet, filozófiát és gyakorlatot. 

Karsai Gábor

# Buddhizmus és társadalom – Thich Nhat Hanh tanításai



## Bevezető szavak<sup>1</sup>

Elég idegenül hangzó címe van ennek az előadásnak így elsőre. Ahogy olvashattatok a programban: „Buddhizmus és társadalom” a címe. Ha a társadalomra gondolunk, mint kifejezésre, akkor elég sok minden jut eszünkbe, amit valószínűleg nem nagyon szeretünk. Szeretjük nagyon kritizálni a társadalmat, mint olyat, hogy mennyi baj van vele. Van egy olyan érzésünk is, hogy a buddhizmus nem feltétlenül egy társadalmi ügy, hanem inkább egyéni, befelé forduló, magunknak való, elvonulós, maximum kisközösségi típusú történet. Szerzetesekre gondolunk, kolostorokra gondolunk, vagy egy ilyenfajta összejövételre, mint ez a fesztivál, ahol nem milliók tolonganak, hogy Cser Zoltánit hallgathassák, hanem elég kis létszámban gyűlünk össze. Tehát nem a nagy társadalom egésze és víziója jut eszünkbe, ha buddhizmusról hallunk és gondolkodunk. Mégis érdemes egy kicsit foglalkozni vele, és remélem, hogy azok az averziók, ellenérzések, amiket a társadalommal szemben érzünk, valamelyest átalakulnak vagy átalakulhatnak az óra végére bennünk. Ha meg nincsenek, mert nagyon szeretjük a társadalmat, és minden jó benne úgy, ahogy van, akkor meg remélem, hogy megerősítést nyernek ezek a pozitív érzelmek.

Hol érdemes kezdeni ezt az egész történetet? Mert rendkívül nagy íve van, és egy óriási terület. Maga a társadalom is, mint olyan, egy hatalmas terület. Mi van benne a társadalomban? Van benne minden. Vannak benne emberek, vannak benne rendszerek, egészségügy, oktatás, gazdaság, környezet, ökológia, tehát egy hatalmas terület az egész. Nyilvánvalóan nehéz egyetlen órában az egész területet áttekinteni,

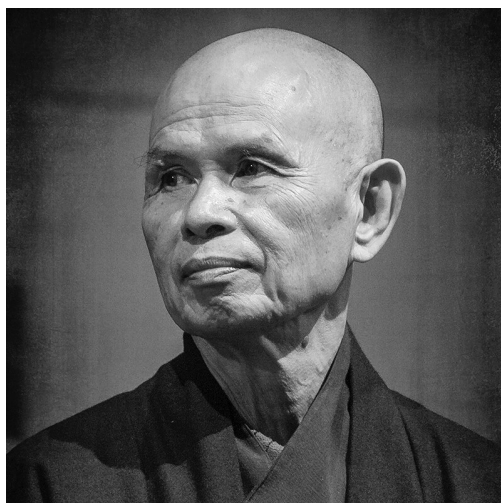
de ajánlani fogok majd egy kulcsfogalmat, ami szerintem jó kiindulópont lehet, és az egész gondolkodásunkat és társadalomhoz való viszonyunkat képes lesz kordában tartani, vagy irányítani és mederbe terelni.

Onnan érdemes elkezdni, hogy nyugaton a buddhizmus leginkább – gondolom, ti is jól ismeritek – a dalai lámának köszönhetően lett népszerű, és úgy általában véve a tibeti buddhizmusnak köszönhetően beszélünk ma a nyugati buddhizmusról. Ugyanakkor vannak más irányzatok is. Hallottatok itt a napok alatt buddhizmusról bőven, meg a különböző ösvényekről, irányzatokról, amelyek szintén eljutottak nyugatra, de kevésbé ismertek, vagy kevésbé váltak úgy népszerűvé, mint a dalai láma személye, illetőleg a tibeti buddhizmus. Hallottatok talán már a théraváda vonalokról, a mahájána, zen vonalokról, ilyen tanítók is megjelentek nyugaton a tibetiek mellett. Én egy olyan tanítót és egy olyan elképzelést szeretnék prezentálni, ami egy másik, Vietnámból származó mesterhez kapcsolható. Az ő nézőpontját, az ő filozófiáját, az ő társadalommal kapcsolatos elképzeléseit szeretném a leginkább megosztani ma veletek, mert nyilvánvalóan ahány tanító, annyiféle elképzelés, ahány vonal, annyiféle tanítás, és ahány hagyomány, ahány ország, annyiféle megközelítése van a társadalomhoz való viszonyoknak. Ezt a tanítót én azért emelném ki, mert ő az, aki anélkül, hogy megkapná az őt megillető elismerést a nyugati buddhistáktól, a legtöbbet tett azért, hogy meghatározott kulcsfogalmak nyugaton elterjedjenek és népszerűvé váljanak a buddhizmussal kapcsolatban. Két ilyen fogalom van, ami nagyon széles körben elterjedt, és mindenki ismeri, ha a buddhizmusról hallott. Az egyik a „mindfulness” kifejezés, a tudatos jelenlét, amit mindenfelől hallunk most már. Van ilyen mindfulness, olyan mindfulness, mindenféle mindfulness. Kicsit az eredeti gyökereitől is elvált és feldolgozott

<sup>1</sup> Az előadás elhangzott a BuddhaFesztven, Sikondán, 2023. augusztus 13-án.

kifejezéssé, már-már trenddé vált, mint a jóga is a mai világunkban. De ezt a kifejezést nyugaton eredetileg, az eredeti buddhista formájában ez a mester hozta be, és az ő tanítványai voltak azok, akik tulajdonképpen a Mindfulness mozgalmat elterjesztették és kialakították nyugaton, például John Kabat-Zinn neki köszönhetően hozta létre az egész mindfulness témakört, a Mindfulness-based Stress Reduction programot, tehát azt a fajta stresszkezelő programot, ami a mindfulness tudatos jelenlét technikájával igyekszik a mindennapi stresszt csökkenteni. Egy másik ilyen fogalom, ami szintén ettől a mestertől származik, és ez lesz a mai előadásnak is az egyik centrális pontja, az elkötelezett buddhizmus fogalma. Ezt lehet, hogy kevésbé ismeritek, de nagyon meghatározó már ma is, és szerintem még meghatározóbbá fog válni a következő évtizedekben. Mit jelent az, hogy elkötelezett buddhizmus? Mi iránt köteleződik el ez a buddhizmus? Ez magyarul elég furán hangzik, angolul a kifejezés „socially engaged”, azaz társadalmilag elkötelezett buddhizmus. Egy olyan buddhizmusról beszélünk, ami nemcsak azzal foglalkozik, hogy magunkkal, a belső megküzdéseinkkel, problémáinkkal, nehézségeinkkel mihez kezdjünk, és hogy járjuk végig ezt az egyéni megszabadulási utat, ösvényt, hanem azzal is foglalkozik, hogy mi van rajtunk kívül, mi van körülöttünk, mi van a világban, mi van a társadalomban, mi van a nagyvilágban, mi van a többi élőlényvel ezen a bolygón? Mi van a bolygóval önmagában véve. Tehát társadalmilag el van köteleződve azon problémák, kihívások, nehézségek iránt, amelyekkel amúgy nem egyénileg, hanem kollektíve, mint emberek vagy emberi közösségek, emberi társadalom szembesülünk. Tehát ez a társadalmilag elkötelezett buddhizmus. Ezt a fogalmat szintén ez a mester hozta létre, alkotta meg, és vált az első igazi nemes alakjává, majd utána számos keletről nyugatra érkező buddhista mester, vagy keleten ismertté vált, és nyugaton is tanító buddhista mester követte őt és vált ennek a mozgalomnak a képviselőjévé. Kőről is beszélünk? Akkor most már áruljuk el: ez a mester Thích Nhất Hạnh. Thích Nhất Hạnh egy vietnámi származású tanító, aki Vietnámban is és nyugaton is nagyon komoly életművet

hagyott maga után. 1926 és 2022 között élt, tehát a 96. életévében hunyt el nemrég. Amiről a leginkább ismert, az Franciaországban a Plum Village nevű központja, közössége, ahol több százan élnek, részben szerzetesi, részben pedig a renchez kötődő laikus életformában valamilyen buddhista praxist folytatva. Az ő tanításával, az ő megközelítésével fogok foglalkozni ebben a mai előadásban. Egy kicsit az életútját is szeretném bemutatni, mert nagyon tanulságos. Egy kulcsfogalmával fogok érdemben foglalkozni. Ez lesz, ígérem, az egyetlen idegen kifejezés, ami elő fog kerülni, a többi remélhetőleg



szintiszta magyar szó lesz, hogy minél egyszerűbb, minél konkrétabb és minél inkább magunkévá tehető legyen ez a megközelítés, amit társadalmilag elkötelezett buddhizmusnak nevezünk. Nyilván a napok alatt már hallottatok nagyon sok mindent. Rengetegféle iskolát, rengetegféle megoldást, rengetegféle módszert, meditációt, ez mind a buddhizmusnak a része. Én most mindezt szeretném visszavenni egy nagyon-nagyon letisztított, leegyszerűsített, lecsupaszított formára, amit nyugaton tulajdonképpen Thích Nhất Hạnh-nak köszönhetünk. Személyesen egyébként nem vagyok a követője, nem azért említem őt és a tanításait, mert konkrétan az ő szószólója lennék. Nagyon nagyra tartom személy szerint is, meg a közösségét is. Jól ismerem a franciaországi vezetőit is, tényleg egy fantasztikus társaság, de nem vagyok elkötelezett feléjük, hogy azt gondolnám, más

vonalak, tradíciók, vagy mesterek ne képviselnék ugyanúgy az igazságot. Annyi a különbség, hogy az utóbbiak talán kevésbé domborítják ki a buddhizmus társadalmi aspektusait.

### *Mi a baj tulajdonképpen a mi társadalomhoz való viszonyunkkal?*

Az, ami egyébként sok minden mással is baj, és ami miatt a buddhizmussal foglalkozunk érdemben. Mégpedig az, hogy kettéválasztó módon gondolkodunk nagy mértékben. Például azt gondoljuk, hogy van olyan, hogy test, meg van olyan, hogy tudat, külön, két dolog. Van olyan, hogy test, meg van olyan, hogy lélek, külön. Számos dolgot választunk még ketté így az életünkben és a világunkban is, de kevésbé szokott feltűnni nekünk, hogy van egy nagyon súlyos kettéválasztás, ami a legnagyobb problémát okozza szerintem a mai világunkban. Ez pedig az egyénnek és a társadalomnak a kettéválasztása, vagy az egyénnek és a közösségnek a kettéválasztása. Történetileg, ahogy a test-lélek kettéválasztásának is kialakultak a különböző filozófiai hagyományai, az egyén és a társadalom kettéválasztásának is létrejöttek az egyes irányzatai. Az egyik azt mondja, hogy a társadalom nem más, mint egyének összessége. Csak egyének vannak, egyéni atomok, úgy, mint az atomok a fizikai valóságban, és ezek az egyének összeállnak, majd abból képződik valami társadalom, valami nagyobb egész, de igazából az egyéneken van a hangsúly. Szélsőséges formában, ha csak az egyéneket nézzük, mihez vezet ez? Szélsőséges individualizmushoz, szélsőséges egyénközpontúsághoz. Ahhoz, hogy csak magunkra koncentrálunk, csak mi vagyunk, és úgy gondoljuk, hogy egyénileg elkülönülünk mindenki mástól, meg minden mástól is, és elkezdünk magányos atomokként mászkálni a világban. Aztán majd próbálunk kapcsolódni más atomokhoz: párkapcsolat, közösségek és hasonlók, de alapvetően abból indulunk ki, hogy itt vagyok én, és nekem kell kapcsolódnom másokhoz. Ez a szélsőségesnek nevezhető individualizmus az, ami tulajdonképpen a modern kornak az egyik uralkodó nézőpontja. Mert hogy létezik a másik szélsőség is, amikor azt gondoljuk, hogy nem egyének vagyunk, hanem

van a nagy közösség, van a nagy egész, és mi ennek vagyunk úgy a részei, hogy feloldódunk ebben a nagy közösségben, ebben a nagy egészben, igazából egyéni létünk, szabadságunk nem is nagyon van. Ezt a másik szélsőséget kollektívizmussal nevezhetjük. Erre volt példa egyébként a kommunizmus is, vagy a radikálisabb szocializmus, ami abból indult ki, hogy a társadalmi valóság az egyetlen valóság, a nagy egész az egyetlen, és ebben mindenkinek egy apró kis kerék vagy mechanikus alkatrész szerepe van mindössze. Ez volt a másik szélsőség. Mi Magyarországon, az én korosztályom és az idősebbek megélték ezt az utóbbit egy ideig, aztán megéljük az előbbi szélsőséget most, az utóbbi évtizedekben. Jó buddhistaként nyilván rá kellene ébrednünk, hogy ez a két szélsőség igazából nem találja el a valóságot; hogy kellene lennie egy köztes valóságnak. Kellene lennie egy középútnak. Kellene lennie egy olyan megközelítésnek, amiben se nem egyénekként bókászunk és állunk össze társadalommá, se nem valami nagy egészben vagyunk mechanikus alkatrészek, hogy az határozzon meg bennünket, hanem kellene lennie valami köztes dimenzióknak, valami „köztes létnek” a szónak most ebben az értelmében. Nem az életek közti értelmében, hanem mint egy olyan jellegű köztes lét, amiben mind az egyén, mind a közösség vagy a társas világ együtt és egyszerre, szétválasztás nélkül van jelen. Ha azt mondom, hogy „társaság”, akkor mindenkinek egy pozitív asszociációjú kifejezés jut az eszébe. A társaságot szeretjük általában véve. Nyilván vannak társaságkerülő emberek, és azzal sincs semmi baj. A társaság általában egy jó, pozitív kicsengésű kifejezés, míg a társadalom kevésbé pozitív kicsengésű. Hol van ez a középút, amiben az egyén és ez a társas viszony egyszerre van jelen? Tulajdonképpen ez az a pont, ahol Thích Nhất Hạnh gondolatait szeretném érdemben elkezdeni bemutatni, mert ő rálelt egy olyan kifejezésre, egy olyan megközelítésre, ami ezt a köztes teret igyekszik kibontani. Tulajdonképpen az egyéni irányba és a társadalmi irányba is ebből a köztes térből igyekszik utat találni. Tehát nem arról van szó, hogy a buddhizmus és társadalom viszonyrendszerében akár az egyéni, akár a társadalmi feloldódás vonalát kellene el-

képzelnünk. Fel kell számolnunk ezeket a szélsőséges kifejezéseket. Hasonlóan a Buddhához, Thích Nhất Hạnh is azt mondja, hogy kerüljük el a szélsőségeket. Kerüljük el a szélsőséges individualizmust és kerüljük el a szélsőséges kollektívizmust. Hogy lehet ezt megtenni? Mi az a kifejezés, amiben testet ölthet ez a „köztes lét”, ez a köztes tér, és utána mi következik ebből?

### *A jelen pillanattal érintkezésben lenni*

A vietnámi mester úgy nevezte el ezt a teret, hogy „Tiếp Hiên”, angolra pedig „interbeing”-nek fordította. Ez az egyetlen idegen kifejezés az előadásban, amit ígértem. Ezt kellene magyarítani valahogy. Úgy tudjuk magyarítani, hogy megpróbáljuk az eredeti kifejezést megérteni.

A tiếp azt jelenti, hogy valamivel kapcsolatban lenni vagy érintkezni. A hiên meg azt jelenti, hogy a jelen pillanat. Tehát a kifejezés tulajdonképpen azt jelenti, hogy „a jelen pillanattal érintkezésben lenni”. Ez a vietnámi eredeti jelentése. A jelen pillanattal érintkezésben lenni. Az angol, az interbeing, megint csak két



kifejezésből áll össze, teljesen más jelentésű kifejezésekből, és aztán meg kellene próbálni mindezt összehozni magyarul. Az inter azt jelenti, hogy között, valami között, az a köztes tér, amiről az előbb beszéltem, a being meg azt jelenti, hogy lét. Leginkább azt mondhatnánk, hogy köztes lét, de nem abban az értelemben, ahogy a bardóról, meg a tibeti buddhista élet és halál közti térről beszélünk, hanem inkább egyfajta „egymás között lét”. Tulajdonképpen együttlét, vagy egymás között lét, egymással együttlét. A jelennel érintkezni azt jelenti, hogy

figyelemmel vagyok mindenre, ami a jelen pillanatban van. A jelen pillanatban mi van? Mi van a jelen pillanatban? Nyilván vagyok én itt, vagytok ti, vagyunk együtt, van az erdő, vannak a fények, van egy csomó minden. De ha igazán jelen akarunk lenni, ha az igazi jelenlétet szeretnénk megélni, akkor nemcsak az van, ami belül van, hanem az is van, ami kívül van. És ha igazán jelen vagyunk, akkor nem az történik, hogy van egy belül-lét, egy belső világ, meg van egy kívül-lét, egy külső világ, és ennek a kettőnek a szétválasztottsága, amit utána viszonyba kellene helyezni, hogy: „Ja, vagyok én, és vagytok ti, és akkor gyérünk, kerülünk már egymással viszonyba!”. Nem, hanem eredendően ez az egyszerre belső és külső, ez az egyszerre enyém és tiétek, ez az egyszerre együttlét van jelen. És ezt egyszerűsítjük le utána vagy választjuk ketté, hogy vagyok én, meg vagytok ti. Tehát eredendően egy együttlét van. Eredendően egy olyan tér van itt, amiben együtt vagyunk jelen, és együtt képezzük meg. Én beszélek, ti most hallgattok, de ez nem azt jelenti, hogy ne együtt hoznánk létre ezt a teret, ezt a pillanatot, amiben itt vagyunk. Ez az *interbeing*. Én nem magamban vagyok itt, ti meg magatokban ott, hanem együtt vagyunk itt ebben a köztes térben.

Az igazi valóság nem az, ami az én fejemben van, vagy ami a ti fejetekben van, hanem az, ami közöttünk van. Pontosabban, ami velünk együtt, a mi belsőnkkel együtt köztünk és együtt itt van. Ez az *interbeing*. És ez kiterjeszhető a teljes valóságra. Mindarra, ami körülvesz bennünket, a természet egésze, a bolygó egésze, az univerzum egésze, mindaz, amit képesek vagyunk befogadni, és amihez képesek vagyunk viszonyulni. Nem azért, mert eredendően vagyunk itt, és majd viszonyulunk hozzá. Nem, már eleve viszonyban vagyunk. Eleve viszonyban vagyunk, csak ezt utána felfüggesztjük, felszámoljuk, lemondunk róla, elcsökevényesítjük vagy szétdaraboljuk. Tulajdonképpen nincs másra szükség, mint az eredeti viszonyban létező történő visszatérésre. Hogy kapcsolódik ez a társadalomhoz? Úgy, hogy a társadalmi valóságunk is egy ilyen valóság, amiben eleve benne vagyunk, amivel eleve együtt vagyunk, amiből szeretnénk persze néha kiszakadni, mert nem vagyunk vele megelégedve, nem vagyunk

elégedettek azzal, ami körülvesz bennünket, és azt gondoljuk, hogy jobb lesz nekünk nélküle. Hagyjanak engem békén, majd én megoldom. Elvonulok, kivonulok, kilépek, nincs ezzel dolgom. De ez nem igazi válasz. Ez a szétválasztás irányába ható válasz, hogy én ebből ki akarok lépni. A másik megoldás nyilván az lenne, hogy jó, hogyha nem tetszik, akkor majd alakítsak rajta, változtassak rajta, és vegyem a birtokomba, uraljam. Ez meg a hatalom irányába történő szélsőséges lépés, tehát nem a kilépés, hogy lemondok róla, hanem legyen az enyém az egész. Hadd uraljam én az egészet. Akkor megbolondulok majd szép lassan a hatalom ízétől meg ilatától, és jó lesz minden. Mindenkinek, nektek is. Nyilvánvalóan ezek megint a szétválasztás irányába ható dolgok, mert a hatalom irányába történő nagyon-nagyon nyers lépések miről mondanak le? Az együttlétnek arról a köztes jellegéről, hogy együtt alkotjuk és együtt hozzuk létre. Együtt vagyunk benne jelen egyformán. Erről mond le, amikor a hatalom irányába szakítja szét ezt az eredeti együttlétet, ezt az eredeti köztes létet, ezt az eredeti interbeinget valaki, vagy valakik, teljesen mindegy.

A buddhizmus nézőpontjából: ha a középúton járunk és az egyén-társadalom viszonyát nézzük, akkor ebben a köztes létben érdemes létezni, ami azt jelenti, hogy keresni azokat a kapcsolódásokat, amelyekben együtt tudunk lenni, amelyekben egymás segítségére tudunk lenni, amelyekben egymás támaszai tudunk lenni, legyen az lelki, legyen az szociális, legyen az társadalmi, vagy bármilyen más terület. És minden utána ebből vezethető le, ebből vezethető le például a buddhista gazdaságfilozófia, egy elképzelése a gazdaság működésének buddhista alapokon. Létezik ilyen, hogy miképpen kellene működnie a gazdaságnak, ha buddhista elvekből indulnánk ki. Ugyanígy, ebből a köztes nézőpontból indulhatunk ki, ha az oktatást elképzeljük, ebből indulhatunk ki, ha a természethez való viszonyunkat elképzeljük, ebből jön létre a buddhista ökológia, vagy az ökológiának egy buddhista megalapozású elképzelése, hogy milyen viszonyban van az ember a társas együttlétében a többi érző lényel. Nyilvánvalóan a buddhizmusról tudjuk, hogy az érző lények fogalma centrális benne, tehát

nagyon könnyű buddhistaként jó ökológiával vagy ökológiai nézőponttal rendelkezni, mert természetszerű a számunkra, hogy más érző lények, más szenvedő lények is vannak rajtunk kívül, és nemcsak a saját jólétünket kell nézni és középpontba helyezni.

## *A társas létmód*

Ezekbe a területekbe – gazdaság, ökológia, oktatás, bármilyen más terület, akár a politika dimenziója – nem fogok tudni ebben az előadásban belemenni, de könnyen látható, hogy ebből a köztes térből ki lehet őket bontani. Amin szeretnék a maradék időben alaposan és pontról-pontra végigmenni, az Thích Nhất Hạnh-nak az az elképzelése, hogy ebből a köztes lét, együttlét, interbeing kifejezésből milyen társas létmód következik. Mert ha ezt a társas létmódot sikerül megértenünk és magunkévá tennünk, mindennemű misztikus buddhizmus, filozófia vagy nagyon komoly stúdiumok nélkül, könyvek olvasása nélkül is akár, akkor tulajdonképpen meg tudjuk valósítani a lényegét nemcsak az egyéni megszabadulásunknak, hanem a társas együttlétünknek is. Ez egy nagyon egyszerű, nagyon földhözragadt, és nagyon könnyen megérthető és belátható történet lesz. Nem bonyolult számsorok és rendszerek hangzanak el most, hanem egy tudatosan leegyszerűsített, tehát zen-szerűen pontosan megfogalmazott, tūhegyes, éles megközelítés arról, hogy ezt az együttlétet, ezt az interbeing teret milyen elvek mentén érdemes élnünk és felépítenünk, mert utána, ha ezt alulról elkezdjük felépíteni, létrejöhet belőle egy olyan formájú közösség, társadalom, ami már buddhistának is mondható akár, de ami nem rendelkezik azokkal a nehézségekkel, amelyekkel amúgy megküzdünk a mindennapokban. Ezt szeretném most pontokba szedetten átvenni veletek, egyfajta értelmezést adni hozzá.

A célom nem az, hogy valami nagyon bonyolult dolog jöjjön ki ebből, hanem az, hogy valami magunkévá tett megértés születhessen meg belőle.

1. Az első, amiből Thích Nhất Hạnh kiindul, az az, hogy „Ne légy bálványimádó, és ne kötdj semmilyen tanhoz, elmélethez vagy ideológiá-

hoz, még a buddhistákhoz sem. A buddhista gondolatrendszerek segédeszközök, irányelvek, nem abszolút igazságok.”

Ha a buddhizmust komolyan vesszük, akkor önmagára is alkalmaznunk kell. Ha a buddhizmusnak azt a tanítását, amit a Buddhától tanultunk, komolyan vesszük, vagyis azt, hogy vizsgálj meg magadban minden tanítást és elképzelést, minden nézőpontot vagy nézetet, amit hallasz, akkor magát a buddhizmust is meg kell vizsgálnunk. Nem lehet kötődésünk hozzá úgy, hogy akkor én buddhista vagyok, és a buddhizmus az egyetlen igazság a világon, és minden más, ami létezik, hülyeség. Tehát fel kell számolnunk, még mielőtt buddhistává válnánk, a saját buddhizmusához fűződő, ilyen beazonosító és kategorizáló, és ezáltal bezáró és bemerevítő nézőpontunkat. Nem lehetünk bálványimádók. Nem kötődhetünk tanokhoz, még a buddhistákhoz sem. Ezek csak segédeszközök, irányelvek, nem abszolút igazságok.

2. „Ne gondold, hogy az a tudás, amivel jelenleg rendelkezel, az változatlan, abszolút igazság.”

Nemcsak arról van szó, hogy egy-egy adott nézet nem abszolút, a buddhista sem, hanem még az sem, amivel éppen most rendelkezel. Ahogyan éppen most látod, éppen most nézed a világot, az sem abszolút igazság. Az sem változatlan, az sem végleges. Az is alakul, az is változik. Ma így gondolkod, holnap majd úgy fogod gondolni, és rendben van ez így. Lehet máshogy gondolkodni holnap, sőt szükséges is máshogy gondolkodni holnap.

„Ne kötődj a jelen nézeteidhez. Tanuld meg és gyakorold a nézetekhez való nem ragaszkodást, hogy nyitott legyél mások nézőpontjainak befogadására.” És most jön egy kulcsmondat: „Az igazság az életben található. Az életben található, nem csupán a fogalmi tudásban. Ezért legyél készen arra, hogy egész életedben tanulj, és mindenkor megfigyeld a valóságot önmagadban és a világban.” A valóságot nemcsak önmagunkban kell figyelni, hanem a világban is. Tehát egyszerre vagyunk önmagunkban és a világban, figyelünk ezzel a teljes tudatos jelenléttel, a jelennel való érintkezés módján. Tehát a tudatosítás, a tudatosság nemcsak arról szól, hogy behunyom a szemem, és megnézem mi

van belül, és hagyjanak engem békén, hanem az igazi tudatosítás az egy olyan tekintet, ami egyszerre néz befelé és kifelé is. Figyelj mindent, ami van.

És ez az élet maga. Amikor a nézeteinkkel viaskodunk és nézeteket alkotunk, akkor is többnyire a saját fejünkben létezőnk: „Hogy van ez?”, „Hogy gondoljuk el?”, „Mi legyen?”, „Mit gondolok én?”, „Miért hülye a másik?”, „Miért van jól úgy, ahogy én gondolom?”. És nem jelen vagyunk az együttes térben, ahol jelen van az én nézetem, a másik nézete, mindenki nézete.

3. „Semmilyen módon ne kényszeríts másokat, beleértve a gyerekeket is, hogy elfogadják a nézeteidet. Semmilyen módon ne kényszeríts másokat, hogy elfogadják a nézeteidet, akár hatalommal, fenyegetéssel, pénzzel, propagandával vagy akár oktatással.”

Ne kényszeríts másokat, hogy elfogadják a nézeteidet, egyik említett módon se. Mondhatnám, manipulációval se, meg semmivel sem.

Akkor hogyan kommunikáljunk? Minden gondolatom most is éppen hat. Amit most csinállok, akkor az mi? Remélem, hogy nem kényszerítés. Thich Nhāt Hạnh azt mondja, hogy együttérző párbeszéddel segíts másoknak lemondani a fanatizmusról és szűklátókörűségről. Az egyetlen módszer, hogy ne hatalom, ne fenyegetés, ne pénz, propaganda, vagy nyers, felülről indoktrinált oktatás legyen, az együttérző párbeszéd. Mondok valamit, meghallgatlak téged, te mit mondasz, beszéljessünk, nézzük meg együtt, legyünk egymással dialógusban, és majd nyilván kialakul ebből valami bennem és benned is. De igazából ami a lényeg a dialógusban, az együttérző párbeszédben, az az interbeing megint. Az együttlét, a köztes tér, ami létrejön közöttünk. Ezt töltjük meg tartalommal.

4. „Ne kerüld el a szenvedést, és ne csukd be a szemed a szenvedés előtt. Ne vesítsd el a szenvedés létezésének tudatát a világ életében.” Tehát ne menekülj a szenvedés elől, mert akkor még rosszabb lesz, az úgyis adott, akármilyen szenvedés is az. Lehet, hogy mi ma éppen nem fizikailag szenvedünk, bár néha úgy is, hanem mondjuk mentálisan. Tele vagyunk a gondolatainkkal, tele vagyunk a lelki problémáinkkal, tele vagyunk a meg nem értettséggel és minden más-



sal, tehát lehet, hogy mentálisan szenvedünk. Ne kerüljük el ezt, és ne csak a saját szenvedésünket ne kerüljük el, hanem másokét se. Tehát ne csakuk be a szemünket úgy általában véve a szenvedés mint lét, vagy a lét mint szenvedés előtt.

„Találj módokat a szenvedőkkel való együtt-létre” – ez megint egy interbeing – „beleértve a személyes érintkezést, látogatásokat, képeket és hangokat. Ilyen eszközökkel ébreszd rá magad és másokat a világ szenvedésének valóságára.” Ne forduljunk el a másiktól, amikor szenved, legyünk vele egy térben együtt jelen, akár személyesen, akár bármilyen más módon. Érdekes, hogy mondta a személyes érintkezést, mondta a látogatásokat, tehát, hogy meglátogatjuk egymást, és mondta a képeket és a hangokat. Tehát, hogy halljuk egymást: telefon, videó, chat, bármi megteszi. Tehát a mai világra, a modern korra adaptálja az egész történetet, nem véletlenül, mert úgy gondolja, hogy a buddhizmus tanításai nem egyfélék, és nem egy adott korban megszületett tételek a jövőre nézve, hanem folyamatosan változnak és alakulnak az aktuális helyzetnek megfelelően.

Egyébként ez, amit most elmondok, a klaszszikus öt fogadalomnak az átfordításaként is felfogható a mai korra, bár a mester ebből nem ötöt, hanem ahány kijött, annyit hozott létre. Egyébként ezeket a pontokat az ő közösségében egyfajta tanításként, belső emlékeztető mantraként is használják. Mondhatni, fogadalomként használják, de nem iskolásan, hogy akkor én ezt megfogadom, meg azt megfogadom, hanem életszerűen próbálják alkalmazni és használni a mindennapokban.

5. „Ne gyűjts vagyont, miközben milliók éheznek, ne tekintsd életed céljának a hírnevet, a profitot, a gazdagságot vagy az érzéki örömet. Élj egyszerűen, oszd meg idődet, energiádat és anyagi erőforrásaidat a rászorulókkal.” Ez megint az interbeing, megint az együttlét. Tehát nem a hírnevedről, nem a profitról, nem a gazdagságról, nem az érzéki örömekről, nem az „én, én, én”, vagy „enyém, enyém, enyém” attitűdjéről szól ez az együttlét, vagy ez az interbeing típusú létmód, hanem az egyszerű életmódról, a megosztásról: megosztani időt, energiát, akár anyagi javakat, együtt lenni, és egy közös térben létezni.

Most jönnek érdekesebb dolgok, amiket már nehezebb magától értetődőnek tekinteni. Nyilván, amikor elhangzanak, akkor egyszerűnek tűnnek, de megvalósítani már nehezebb őket.

6. „Ne tarts fenn haragot vagy gyűlöletet.” Ne tarts fenn! Nem azt mondja, hogy ne haragudj, hogy ne gyűlölj, mert azok bekövetkeznek. Elöntenek az érzelmek, megharagszunk, kialakul bennünk egy nagyon erős ellenszenv. Azt mondja: ne tartsd fenn. Tehát, ha már megszületett, oké, de ne tartsd fenn, ne merevítsd meg, ne hozz létre belőle tartós érzelmi állapotot. Sokszor küzdünk azzal, hogy „ne haragudjak, ne haragudjak, ne haragudjak”, és ez nagyon nehezen megy. Nem ez az igazi feladat, hanem az, hogy az ilyen állapotokat ne merevítsük meg, ne tartsuk fenn, legyünk képesek elengedni őket. És ezt hogy tudjuk megtenni? Azt mondja, hogy „Hatolj a mélyükre, és alakítsd át őket, amikor még csak magok a tudatodban.” Tehát megjelent, ott van, oké, ne küzdj ellene, megjelent, igen, haragszom, persze, ott az a kis mag, jó, na akkor hogyan tudom átalakítani? Hogy tudok a mélyére hatolni? Miért van ez? Honnan jött? Miért gondolom így? Mi lehet az oka? Kezdem el elemezni, kezdek el vele foglalkozni. És akkor ad egy egyszerű technikát: „Amint felmerülnek, fordítsd figyelmedet a lélegzetedre.” Elkezdünk egyszerűen lélegezni, még csak nem is kell nagyon szabályosan, nagyon mereven, ilyen igazán buddhizmuson csinálni, csak egyszerűen számolj el tízig, „hogy lásd és megértsd gyűlöleted természetét.” Jó, ezek eddig nagyon egyéni dolgoknak tündek. Hol van itt a társadalom? Nyilván az együttlét dimenzióját azért ezek a pontok is jól definiálják, de majd arra is sor kerül, hogy átalakuljanak társas viszonyrendszeré.

7. „Ne veszítsd el magad a szétszórtságban és a környező dolgokban.” Azt mondja: „Gyakorold a tudatos légzést, hogy visszatérj ahhoz, ami a jelen pillanatban történik.” Ez egy általános megközelítés, egy általános megoldás, és tulajdonképpen ezzel zárul az egyéni rész, tehát ami az egyénből indul ki: hogy bármi is van, bármi is történik, a tudatos légzés segít. „Légy kapcsolatban azzal, ami benned és körülötted egyaránt csodálatos.” Ezért kell mindig úgy a jelenlét tekintetében létezni, hogy ne csak azt

figyeld, mi van benned, hanem azt is, ami körülötted van, mert rengeteg csoda, rengeteg szépség, rengeteg – ahogy ő fogalmaz – „frissítő, gyógyító, örömteli, békés” jelenlét van a mi saját jelenlétünk mellett a térben. Akkor is, ha a villamoson utazunk Budapesten, vagy egy forgalmas autópályán állunk a dugóban, érdemes nem a dugóra figyelni, hanem mondjuk nézessük a réteket, vagy a madarakat, vagy bármi mást, amit szépek, érdekesnek találunk.

### *A társas viszonyrendszer*

Most jön igazából az a rész, ami ezeket az attitűdöket megpróbálja átalakítani valamilyen társas viszonyrendszeré.

8. „Ne mondj ki olyan szavakat, amelyek viszályt keltenek és a közösség felbomlását okozhatják. Tégy meg mindent annak érdekében, hogy megbékítsd és megoldd az összes konfliktust, legyen az bármilyen kicsi is.” Tehát ne a konfliktus energiája, ne a konfliktus megvalósítói, ne a konfliktus kezdeményezői legyünk, hanem ha egy konfliktus, ellentét vagy viszály felkel, felébred vagy megszületik a térben, akkor tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy enyhítsük vagy csökkentsük azt. És ne mondjunk ki olyan szavakat, amelyek tovább feszélyezik vagy nagyítják ezt a viszályt, mert az a közösség felbomlásához vezet vég eredményben. Ez még evidens dolog, nyilván mindannyian egyetértünk vele. Konkrétabban a következő pontban bontja ki, és itt már rengeteg kis gyöngyszem van, amit önállóan, egyenként érdemes lesz végignéznünk.

9. „Ne mondj valótlan dolgokat személyes érdekből.” Ez kicsit konkrétabb, mint az, hogy ne hazudj. Ne mondj valótlan dolgokat személyes érdekből, majd így folytatódik: „vagy azért, hogy lenyűgözd az embereket.” Ez azért elég erős. Szeretünk úgy megnyilvánulni, úgy kommunikálni, úgy beszélni, hogy igazán átütő erejű benyomást gyakoroljunk másokra. Lenyűgözzük őket, hogy a befolyásunk alá kerüljenek. Karizmatikus figurák ezzel elég gyakran élnek is mindenféle formában, mindenféle területeken. Érdekes, hogy Thích Nhất Hạnh szerint mások lenyűgözése a kommunikációnak és az együtt létnek egy ártalmas módja. Mert ha igazán a

lelkünk mélyére nézünk, a valós együttléteink, a barátságaink, vagy akár a párkapcsolatunk, a gyerekeinkkel, a szüleinkkel való viszonyunk, tehát ami a leginkább számít, ami a leginkább fontos, azok nem a lenyűgözésről, hanem a valóságról szólnak. Tehát ne úgy létezzünk, hogy hamis képet sugározzunk magunkról, hogy lenyűgözőek legyünk, mert azt nagyon nehéz lesz tartósan és folyamatosan fenntartani akár egy közösségen belül is évtizedekig. Egyszerűen legyünk olyanok, amilyenek vagyunk. De ne mondjunk valótlan dolgokat személyes érdekből. „Ne mondj ki olyan szavakat, amelyek megosztottságot és gyűlöletet okoznak. Ne terjessz olyan híreket, amelyekről nem vagy megbizonyosodva” – folytatja. Juj, ez nagyon erős!. Ne terjessz olyan híreket, amelyekről nem vagy megbizonyosodva. Gyakorlatilag a pletykáink nagy részét meg kellene állítani, még mielőtt kimondjuk őket, hogy megbizonyosodjunk azok valóságtartalmáról. Rengeteg problémát okozunk ezzel egyébként, nemcsak magunknak, hanem mindenki másnak is, hogy nem eszerint működünk, merthogy rengeteg olyan hírt terjesztünk, hogy „Hallottad? Ezt csinálta, ezt mondta, így gondolta, így beszélt rólad,” meg még ennél rosszabbakat is.

„Ne kritizálj vagy ítéld el olyan dolgokat, amelyekben nem vagy biztos.” Függessz fel az ítéletalkotást. „Mindig őszintén és konstruktívan beszélj.” Mit jelent a konstruktív? Előremutató módon építsd a dolgot, ne rombold a folyamatot, beszélj úgy, hogy az építse azt a közösséget, vagy azt a közeget, amiben részt veszel. Van ennek egy másik oldala is, ha itt megállnánk: azt mondanánk, hogy jó, hát ez olyan naiv és idealisztikus. De nem kerüli el a nehéz helyzeteket, mert azt is mondja, hogy „Légy bátor beszélni az igazságtalan helyzetekről” is. Tehát, ha már megbizonyosodtál valamiről, és kiderült, hogy az igazságtalan, akkor légy bátor erről beszélni. De hogyan? Nem vádló, meg ítélező módon, hanem őszintén és konstruktívan. Hát ehhez óriási önfegyelem szükséges. Képzeljünk el egy igazságtalanságot, amit megélünk. Először is megbizonyosodunk róla, hogy az igazságtalanság. Nem alkotunk ítéletet, de azért tudjuk, hogy igazságtalanság, és meg kell osztanunk a közösséggel. Ezt hogyan tegyük? Nem vádló,

nem rágalmozó módon, hanem őszintén: ez történt. De konstruktívan is, azaz, hogy épüljön a történetből valami megoldás, valami feloldás, valami válasz, tehát ne ragadjunk bele az igazságtalanságba és az azzal folytatott harcba, hogy „ez márpedig ilyen volt, és úgy volt, és jaj de rossz volt, és nem is tudom kifejezni, mert.” És azt mondja végül: „Légy bátor beszélni az igazságtalan helyzetekről, még akkor is, ha ez veszélyeztetheti saját biztonságodat.”

### *Thích Nhất Hạnh*

Ezt egyébként ő maga megélte Vietnámban. 1926-ban született, 1951-ben avatták szerzetessé, tehát 25 éves korában, 1954-ben tört ki a háború, 1955-ben pedig Dél-Vietnámban hatalomra került egy olyan elnök, aki elvileg demokratikus elnök lett volna, mert egy demokratikus választás eredménye volt a kinevezése Délen, szemben Északkal, ahol a kommunisták uralkodtak. Mégis, egyfajta fundamentalista keresztény attitűdből kiindulva be akarta tiltani a buddhizmust a buddhista Vietnámban. Emésztgessük: a dél-vietnámi, nyugat által támogatott demokratikus kormány be akarta tiltani a buddhizmust. Erre a buddhisták hogyan reagáltak? Nyilván azt mondták, hogy „Ne már! Ez igazságtalanság, hogy bennünket betiltanak”, majd egy komoly társadalmi mozgalom indult, egy konkrétan Thích Nhất Hạnh által is szervezett társadalmi ellenálló mozgalom buddhista alapokon, aminek az egyik csúcspontja az lett, hogy tiltakozásul több vietnámi szerzetes tiszta, meditációs állapotban és pozícióban felgyújtotta magát Saigonban. Vannak erről fotók. A World Press Photo díját abban az évben egy ilyen fotó nyerte el, amelyen egy lángoló szerzetes látható meditatív pozícióban ülve. Így tiltakoztak ellene. Thích Nhất Hạnh-t is érték atrocitások, nem engedték vissza Vietnámba, mert éppen külföldön tartózkodott ebben az időszakban. Aztán később, amikor ez az elnök megbukott, és már az északiak uralták Vietnámot, nekik is bajuk volt vele. Minden hatalomnak baja volt Thích Nhất Hạnh személyével. Kénytelen volt külföldre emigrálni, Franciaországban telepedett le, és ott hozta létre a Plum Village nevű központot. Közben

Szingapúrba is visszament vietnámi menekülteket menteni hajóval a tengerről, ezrével.

Folyamatosan aktívan jelen volt a társadalomban, volt egyeteme, volt újságja, volt társadalmi reformmozgalma, ifjúsági mozgalma, falusegítő programja, mindene volt, amíg Vietnámban tevékenykedhetett, majd ugyanezt folytatta Nyugaton. Tehát az igazságtalan helyzetekről kész volt bátran beszélni, még akkor is, ha ezzel veszélyeztette a saját biztonságát. Végiggondolta, meggyőződése volt, hogy nem maradhat csendben. Jól, békében el lehetett volna. Egyébként sokan kritizálják a buddhizmust amiatt, hogy bizonyos krízishelyzetekben vagy ilyen éles társadalmi szituációkban elfordítja a tekintetét, és csak annyit mond, „belső béke, belső béke, nincs dolgom veled.” Ez melyik pontot sérti? Azt a pontot, hogy a szenvedéstől nem szabad elfordulni, hanem oda kell fordulni hozzá. Illetve, ha egyértelműen igazolódó igazságtalansággal találkozunk, akkor arról beszélni kell, de konstruktívan. Tehát ő sem úgy ment ki tüntetni, hogy fegyvert fogott és lőtte az ellenállók tagjaként a kormány embereit, nem így tüntetett, nem így lázadt fel. Igazi erővel lépett fel, egyébként még Nobel-békedíjra is jelölték. Martin Luther King, aki megkapta, magánál alkalmasabbnak gondolta rá. A díjat nem kapta meg egyébként. A dalai láma megkapta később.

10. „Ne használd a buddhista közösséget személyes haszonszerzésre, és ne alakítsd a közösséget politikai párttá. Egy közösségnek azonban egyértelműen fel kell lépnie az elnyomás és az igazságtalanság ellen, és törekednie kell a helyzet megváltoztatására anélkül, hogy pártkonfliktusokba keveredne.”

Ez sem egyszerű történet. Ha van egy buddhista közösség, azt ne használd személyes haszonszerzésre. Tehát ne azon gazdagodj meg, ne azon élösködj. Ne is alakítsd politikai párttá, tehát ne legyen belőle valami markáns politikai erő, ami politizál. Ugyanakkor fel kell lépni az elnyomás és az igazságtalanság ellen, és törekedni kell bármilyen igazságtalan helyzet megváltoztatására anélkül, hogy olyan konfliktusokba keverednénk, amelyek a pártoskodás módján zajlanak le. Ezt hogyan lehet megvalósítani? Hogyan lehet az elnyomás és az

igazságtalanság ellen buddhista módon fellépni anélkül, hogy ez konfliktusokat generálna? Mi az a módszer, ami erre egyedül alkalmas? Ismét csak az együttérző párbeszéd. Tehát egy határozott, igazságkövetítő, igazságfeltáró, de együttérző, a másikat megérteni vágyó és a másikkal párbeszédbe elegyedni vágyó megközelítés. Nagyon nehéz.

Most jönnek azok a részek, amelyek egy még tágabb perspektívára, tehát nem az emberi társadalmi együttlétnek, hanem a tágabb világnak a dimenziójára bővítik ki és értelmezik át mai modern kontextusban a buddhista erkölcsantagy erkölcsi erényeket.

11. „Ne élj olyan hivatással, amely káros az emberre és a természetre.” Te jó ég! Gondoljunk bele, milyen hivatásunk van. Jó, nyilván nem egyik napról a másikra kell feladni, gondoljuk végig alaposan. Próbáljuk átalakítani olyan irányba, hogy ne okozzon kárt, se embernek, se természetnek, hanem valahogy a segítségükre legyen. „Ne fektess be olyan vállalatokba, amelyek megfosztják másokat az élet lehetőségétől.” Oké, jó, nézzük meg ezt is. Nem itt és most, hanem majd otthon magunkban, hogy mit jelent másokat az élet lehetőségétől megfosztani, és mik azok a vállalatok, amelyek ezt végzik. Nem egyszerű. „Válassz olyan hivatást, amely segít megvalósítani az együttérzés ideálját.” Milyen jó lenne, ha egyre több ember tevékenykedne olyan területen, ahol az együttérzés áll a hivatásuk középpontjában. Szerencsére vannak ilyenek.

12. „Ne ölj, ne hagyd, hogy mások öljenek. Keress minden lehetséges eszközt az élet védelmére és a háború megelőzésére.” Azt, hogy ne ölj, viszonylag könnyű betartani, de azt, hogy ne hagyd, hogy mások öljenek? Most akkor menjünk oda Ukrajnába, és álljunk oda a két fél közé, és mondjuk azt, hogy ne öljetek? Voltak ilyen békemissziók, voltak ilyen tettek az emberiség történetében, amikor hasonló gesztusok megtörténtek. Nyilvánvalóan ezt a pontot a saját környezetünkben és kontextusunkban kell értelmezni. Tehát ha van egy indíttatás, hogy menjünk oda, és ezt megtegyük, akkor tegyük meg, de gondoljuk végig az egészet megint csak rendesen. Az elejétől a végéig, úgy, ahogy az összes többi pontnál erre biztatott bennünket, hogy ne ítéljünk elhamarkodottan, gondoljuk

végig az elejétől a végéig, és utána cselekedjünk, tehát mérjük fel a tetteinknek a következményeit. Az a szerzetes, aki Saigonban felgyújtotta magát, végiggondolta a tette következményeit, és óriási társadalmi léptékű hatással volt az utána történetekre. Tehát az, hogy utána még tudott buddhizmus lenni Vietnámban, illetve hogyan és milyen módon tudott fennmaradni, az neki és a hozzá hasonló, magukat ily módon felgyújtó szerzeteseknek volt köszönhető.

13. „Semmi olyat ne birtokolj, ami másoké lenne.” Oké. „Tiszteld mások tulajdonát.” Oké. „De akadályozd meg, hogy mások hasznot húzzanak az emberi szenvedésből vagy más fajok szenvedéséből a Földön.” Te jó ég! Emlékeztek a megnyitó beszédben a lázadás kifejezésre, amit Mireisz László hozott, és amiről utána én is próbáltam pár szót mondani? Na, hát ez aztán igazi lázadás lenne. Szó szerint azt mondja, hogy „akadályozd meg, hogy mások hasznot húzzanak az emberi szenvedésből vagy más fajok szenvedéséből a Földön.” Nyilván ennek vannak nagyon egyszerű, meg nagyon radikális lehetőségei is. Az egyszerű az, hogy nem végzek olyan munkát, ami hozzájárul az emberi szenvedés vagy más fajok szenvedésének a kiaknázásához, vagy az ebből történő hasznot húzáshoz. Ez már a megakadályozás egyik lépése. Ha valaki ezt elvégzi, azzal már segített, már megvalósította ezt a pontot. De azért ezt érdemes alaposan végiggondolni magunkban egyénileg.

14. Az utolsó pont: „Ne bánj rosszul a testeddel. Tanuld meg tisztelettel kezelni, ne tekints a testedre úgy, mint eszközre, és őrizd meg a létfontosságú energiáidat az Út megvalósításához.” Legyenek azok szellemi energiák, fizikai energiák, szexuális energiák.

Majd külön a nem szerzetes és nem apáca buddhista gyakorlókhoz fordul, illetve a buddhizmussal szimpatizáló hétköznapi laikus követőkhöz vagy nem követőkhöz, úgy általában véve az emberekhez. Viszonylag kevés buddhista tanító foglalkozik azzal, hogy hétköznapi emberként mit kezdjünk a szexualitással, különösen azok után, hogy az eredeti buddhista erkölcsi elvek között szerepelt az aszexualitás, tehát a szexuális élettől való tartózkodás. Nyilván a szerzetesek számára. Kérdés ugyanakkor, hogy modern nyugati életet élve, nem szerzetesi

úton járva, hogyan viszonyuljunk ehhez? Mondom, kevés tanító foglalkozik ezzel, sőt, vannak buddhista közösségek, ahol ebből probléma is szokott lenni, hogy túlságosan szabadossá válik a szexualitás, sőt olyanokról is tudunk, el kell ismerni, ahol bizony maga a mester él vissza a tekintélyével. Van erre is példa, hallottatok ti is ilyet a közelmúltban bizonyára. Ez kapcsolódik ahhoz a ponthoz, amit korábban említett Thich Nhát Hạnh: ne mondj valótlan dolgokat személyes érdekből vagy azért, hogy lenyűgözd az embereket. Óvatosan kell bánni a karizmával, úgy általában véve a más emberekre gyakorolt hatással. Visszatérve a mostani pontra: azt mondja, hogy akik nem szerzetesek és apácák, az ő esetükben „a szexuális megnyilvánulás szeretettel és elkötelezettséggel történjen.” Tehát maga a szexualitás nem egy nyers aktus, hanem egy szeretettel, elköteleződéssel, mély érzellemmel átitatott, két ember közötti legintimebb, legszentebb egyesülés. „Ügyelj arra, hogy kapcsolódik a szexuális tevékenységed, vagy maga a szexuális aktus esetleges jövőbeli szenvedésekhez.” Szenvedést vált-e ki egyáltalán. Ezzel elintéztük az összes abúzust szerencsére, ami így ki van zárva a buddhizmusból. „Mások boldogságának megőrzése érdekében tartsd tiszteltben mások jogait és kötelezettségeit.”

## Záró szavak

És a legérdekesebb pont, amivel a mai nemzedék, a mai fiatalok szerintem már kezdenek küzdeni, én legalábbis egyre több fiataltól hallom, különösen a globális ökológiai válság, környezeti válság, hatodik kihálási hullám és hasonlóknak kapcsán, hogy érdemes-e még gyereket vállalni ebben a világban. Azt mondja: „Légy teljesen tudatában annak a felelősségnek, hogy új életet hozol a világba.” Tehát ha gyereket vállalasz, akkor azt tudatosan tedd. Tudd, hogy ez mivel jár. Minden értelemben: milyen hatással van a világra, a környezetre, az erőforrások felhasználására, de magára a gyermekekre is, hogy milyen világban nő majd fel.

„Légy teljesen tudatában annak a felelősségnek, hogy új életet hozol a világba. Meditálj a világon, amelybe új lényeket hozol.” Gondold végig, hogy milyen világban élünk, mi vár ránk,

miért születnek gyermekek, az ő dolguk mi lesz, hogy neveljük őket, mire neveljük őket, milyen élet vár rájuk, és ezzel az élettel ők mit fognak kezdeni, mit tudnak majd ők tenni azért, hogy az utánuk következő nemzedék, meg az ő utánuk következő nemzedék esetleg ne ugyanezt élje meg. Kezdem önmagunkkal. Tehát már a mi dolgunk is nyilván az, hogy a környező problémákkal valahogy megbirkózzunk. Nem



volt része a mai előadásnak, de lehet, hogy egy külön előadásban egyszer majd sor kerül rá, hogy hogyan is érdemes felfognunk ezt az egész helyzetet, amiben benne vagyunk most a világban. Ahhoz, hogy ezzel foglalkozzunk – környezeti válság, túlnépesedés, fogyasztás és társai –, úgy érzem, az alapokat tisztába kellett tenni: mik azok a legegyszerűbb, legkonkrétabb, legföldhözragadtabb elvek, amelyeket buddhistaként, buddhizmussal szimpatizálóként, vagy ezzel valamilyen szinten foglalkozni vágyó emberként érdemes megfontolnunk és végiggondolnunk az életünkben. Ehhez én nem találtam ma megfelelőbb és nemesebb tanítót, mint ez az igen nagy tiszteletre méltó és valódi szerénységről és alázatról tanúbizonyságot tett vietnámi mester, akit nagyon sokan igazán szerettek, és szerencsére ő nem élt vissza ezzel a tisztelettel, ami övezte. Megmaradt nagyon egyszerű, hétköznapi, hozzáférhető és emberi figurának mindeközben. Ha a társadalom egészéről nem is, de a társadalomhoz való viszonyunkról egy icipicit talán szót tudunk ejteni ma, és remélem, volt benne valami érdekes és hasznos.




Balogh Rozália

*Tiszta*

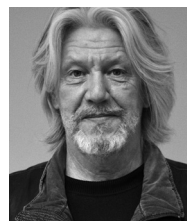
Tiszta udvar,  
Rendes ház.  
Csorba edény,  
Pattant máz.  
Kirakom már,  
Ami nem kell,  
Szétválasztom  
Türelemmel.  
Korpától a  
Tiszta búzát,  
Tesóm sosem  
Hordott blúzát,  
Kirakom a  
Huncut exem,  
Ki a molyok  
Rágta kekszem.  
Kirakom a  
Szívem titkát  
Ki a régen  
Őrzött firkát,  
Ki a múlthoz  
Kötő hobbit,  
Ki a reklám-  
Tréninglobbit,  
A paprikát  
Ha megfagyott,  
Barátot, ki  
Cserben hagyott,  
Nagyzó, fényes  
Álomvárat,  
Fél zokniból  
Egy jópárat.



Párját vesztett  
Fülbevalót,  
Igaz helyett  
A nem-valót,  
Ki a már nem  
Kívánt ételt,  
Untig rágott  
Vizsgatételt.  
Rakok mindent  
Mi megrontó,  
Irgyelne  
Marie Kondo.  
Kirakom a  
Félelmemet,  
Hadd zengjen  
A félemelet!  
Szavamtól, ha  
Vitát szítok,  
Viseljetek,  
Hogyha bírtok.  
Ez vagyok én,  
Már nem bánom.  
Kirakom  
A gyávaságom.  
S ha kiraktam  
Mít nem kérek,  
Otthonomban  
Már elférek.  
Jöhet már,  
Mit várva vártam:  
Hello, élet!  
Lépj be bátran! 

Mireisz László

# BuddhaFeszt fesztivál- megnyitó Dharma-beszéd\*



Nagy tisztelettel köszöntöm az Ádi-buddhát, az Ádi-buddha kisugárzásait, az öt Dhjáni-buddhát, az Égtáj-buddhákat, kelet, nyugat, dél, észak és a centrum buddháit. Köszöntöm a nyugat Dhjáni-buddhájának mánusi, emberi testben megjelent buddháját, Sákjamuni Buddhát. Köszöntöm észak mánusi buddháját, Maitreját. Köszöntöm Sákjamuni Buddha tanítványait, Nágárdzsunát, Árjadévat, Dignágát, Dharmakírtit, Aszangát, Vaszubandhut és a többi mestert, akik továbbadták és eljuttatták hozzánk a Tant. Köszöntöm a jelenlévő mestereket és tanítókat, a gyülekezetet és a vendégeket. Köszöntöm az első Buddhafeszt résztvevőit.

Az egy nagyon jó dolog, hogy most, itt, ebben a kellemes időben és kellemes helyen együtt gondolkodhatunk Buddha tanárról és gyakorolhatjuk a Dharmát.

Amikor átgondoltam, hogy miről tartsam a dharmabeszédet, akkor négy téma jutott az eszembe. Először az egyházunk dolgairól beszélek, azután röviden a hindu és a buddhista jóga összefüggéseiről. Harmadik témám az önbizalom kérdése. A negyedik pedig a lázadás.

## Nálandáról

Egyházunk a harmincharmadik évében jár, és az elmúlt harminckét évben egy nagyon határozott vonalat követett, mely szerint azon túl, hogy mahájána irányzat vagyunk, erősen kötődünk a nálandai tradícióhoz. De mit jelent az, hogy nálandai tradíció?

Indiában a számos buddhista kolostor-egyetem közül a nálandai volt a legrégebbi és a legnagyobb. A környéken született Buddha legkedvesebb tanítványa Száriputta, és például Buddha a Rádzsagahából Nálanda felé vezető úton lévő „királyi pihenőházban” fejtette ki a Brahma-dzsála szútrát. Buddha többször

tanított Nándában, de nem csak ő, hanem például vele egyidőben Mahávira, a dzsainizmus „buddhája” is tevékenykedett itt. A közelben tartották az első buddhista tanácskozást (zsinatot) néhány hónappal Buddha távozása után az úgynevezett Szattapanni-barlang bejáratánál, melyet a király szervezett. Évszázadokig a buddhisták „gyülekezőhelye” volt, ahol a legkülönbözőbb irányzatok megjelentek, és innen áradtak szét szerte Indiába és azon is túl.

A köszöntöm elején felsorolt mesterek mindegyike hosszabb-rövidebb ideig élt és tanított Nándában, amely az V. századra összeállt egy olyan egyetemmé, amelyben templom, kolostor és egy 9 millió kéziratot összegyűjtő könyvtár is volt, több ezer tanárral és több tízezer hallgatóval, s ahova egész Ázsiából, sőt még Görögországból is érkeztek hallgatók. Az ötödik, hatodik és hetedik században Nándában tanult sok kínai, koreai és később tibeti mester, akik innen vitték a Dharmát országaikba. Hogy csak egy példát mondjak: Padmaszambhavát a tibeti király i. sz. 747-ben Nándából hívta meg, aki akkor ott tanított.

Nálanda nagysága abban volt, hogy itt találkoztak a Buddha tanítását különféleképpen értelmező irányzatok mesterei, amelyből összeállt egy olyan egységes Tan-rendszer, amely később általánossá vált a nagyobb buddhista egyetemeken. S mivel Buddha tanítása nem dogmatikus jellegű, hanem egy belső útra ösztönző, ahol a kiindulópontok és az egyéni hajlamok nagyon is különbözők, ezért a bejárando utak is azok. Például Bódhidharma kilenc évig ült a fal előtt mire a személyiségeének falai leomlottak, míg másnak elég volt egy felmutatott ujj. Szaraha-páda sziddha pedig egy korsó sört lehörpintve talált rá a szahadzsára. Egy cél van és ez a megszabadulás, a felébredés, azonban nagyon sokféle út vezethet ide. A Nándában összeállt négy nagy bölcséleti rendszer ezeket az utakat „csatornáztá” be egy tökéletes filozó-

\* Elhangzott Sikondán, 2023. augusztus 11-én.

fiai és praxeológiai egységé. Ez az egység lesz később a Vadzsrajána és a tantra alapja.

Őszentsége, a dalai láma számos alkalommal hangoztatja, hogy a tibeti buddhizmus a nálandai tradícióra megy vissza, és többek között a tibetiek voltak azok, akik a nagy indiai egyetemek XII. század végi pusztulása után ezt a tanrendet a legteljesebb formában átmentették. Ennek pedig az a lényege, hogy a Buddha tanításának különböző értelmezései hierarchikusan elrendeződve egy egészet alkotnak, és ezt nevezzük Tannak (Dharmának). Nevezetesen a négy nagy bölcseleti rendszer, az un. „doxográfia”: a vaibhásika, saurantika, jógácsára és amadhjamaka itt áll össze egy egészé, valamint itt alakul ki a három filozófiai „axióma”: a pudgala-sunjátá, a báv-hja-artha-sunjátá és a szarva-dharma-sunjátá egysége, vagyis a személyiség üressége, a külső-dolgok-üressége, valamint a minden-dolog-üressége hármas koncepciója. Ezekre épültek később a különböző iskolák és gyakorlatok.

Amikor tehát azt mondom, hogy A Tan Kapuja Egyház és a Főiskola, vagyis a Tan Kapu Mahávihára kötődik a Nalanda Mahávihára hagyományához, akkor ez alatt azt értem, hogy a Dharma és a gyakorlatok oda kötnek minket. Sok főiskolai hallgató van most itt, akik igazolhatják, hogy a négy bölcseleti rendszer jelen van a Főiskolán, és a gyakorlatok is: a kontempláció (vipasszaná), a koncentráció, a meditáció (zen), a vadzsrajána is szintén a mindennapok részét képezik. Az ezen túli gyakorlatok (pl. imagináció) pedig az Egyház közösségeinél folynak.

De természetesen mindezeket megalapozza az, ami a menedékvételkor fogadalomként megjelenik: a helyes erkölcsi alapállás, amit mi, buddhisták az öt síla néven ismerünk, amire ráépül a bölcsesség, és ez átmegegy gyakorlásba. Ezzel az alapállással kapcsolatban: néhány éve Őszentsége, a dalai láma felhívást tett közzé, melyben szorgalmazta egy szekuláris etika kidolgozását és betartását, egy vallásoktól független erkölcsi norma megteremtését. Milyen boldog lenne a világ, ha mindenki betartaná az öt sílát: ne ölj, ne hazudj, ne lopj, ne mérgezd magad és ne pocskold el az életerőd.

Mindenesetre ez az alap, amire a bölcsesség épül, majd a bölcsesség pedig a gyakorlatokban ölt testet, kinek-kinek belátása szerint.

Nos! Hát ezért mondom azt, hogy a Tan Kapuja mahájána szangha, amely a nálandai hagyományt követi.

Nem tudom felsorolni, hogy a Tankapu 32 éves működése alatt hány és hány tibeti, japán, thai, vietnami és más országból érkező mester hozta el hozzánk a nálandai Tant, és bár a XII. században az eredeti Nalanda Maháviharát az arab invázió elpusztította, könyvtárát felégették, a több tízezer mestert és tanítványt kivégeztek és mindent leromboltak, a Dharma azonban tovább él, hála azoknak a mestereknek, akik eljuttatták ide, hozzánk is.

### *A hindu és buddhista jóga összevetése*

A második témánk a buddhista jógával kapcsolatos, mert mivel egy buddhista jóga-elvonuláson vagyunk, ezért jó, ha tudjuk, hogy mi a különbség a buddhista jóga és a hindu jóga között. A két vallási irányzat nagyon sok mindenen megegyezik, közös gyökérről fakadnak, de van három olyan terület, amit a Buddha annak idején másként látott, és ezért az általa tanított jóga gyakorlatai is máshogyan történnek.

Buddha annak a „korszakváltásnak” volt részese, amikor Indiában a bráhmanák, a papok voltak a hagyomány, a parampara letéteményesei. Buddha, Mahávira, vagy Perzsiában Zarathustra viszont kshatriák voltak, vagyis harcosok, akikben felébredt a hagyomány; önmaguk által váltak a hagyomány beteljesítőjévé. Az upanisad szövegek megjelenése jelezte a nagy korszakváltást.

Buddha ráébred a hindu jóga egyik fontos alappilléreinek és az átma-váda, az én-elv legfontosabb tanításának számító hármaság, a szat-csit-ánanda, vagyis az öröklét-tudás-boldogság tarthatatlanságára. Semmi sem örök. A világ folyamatos változás, ezt fejezi ki a hindu-buddhista nítja-anítja ellentét. Továbbá nem megtudni kell valamit, hanem a tudatlanságot kell megszüntetni (ezért a vídjá-ávidjá ellentét), és nem a boldogságot kell megszerezni, hanem a szenvedést kell legyőzni (ezért a szukha-dukkha ellentét). Vagyis amíg a hindu jóga középpontjában a nítja-vídjá-szukha hármas célja áll, addig a buddhisták az anítja-ávidjá-dukkha elvei alapján végzik a gyakorlásukat.



Buddha tanítása szerint az én nem más, mint folyamatok összessége (átma-anátma el-lentét), vagyis nincs egy halhatatlan én, amely újjászületne, hanem nem-megvilágosult alkotóelemek (szkandhák) vannak, amelyek újra és újra összeállnak az egység látszatát keltve, végtelen körforgást teremtve ezzel. Ha a tudatlanság megszűnik, akkor az alkotóelemek megmutatják üresség-természetüket, és ez a megvilágosodás.

Buddha nem foglalkozik azzal, hogy mi lesz majd akkor, ha az én (dzsívátma) tökéletes énné (paramátma) válik (mert ha az én nélküli az önlétet, akkor a változásaiban is önlételen marad), hanem arra mutat rá, hogy melyek azok az összetevők, amelyek most a szenvedéseinket okozzák. Ezek pedig a tudatlanság elemei: a vágy-gyűlölet-tompaság, melyek miatt újra és újra megfordul a létkerék, valamint az, hogy nem látjuk a dolgok valódi természetét.

Az ánanda, vagyis a boldogság pedig lehet, hogy a hindu gyakorlatok során megjelenik, sőt maga is egy gyakorlat lehet, de erre Buddha valami ilyesmit mondhatott annak idején: „Tudjátok mit, Papok! Ti csak keressétek a boldogságot, addig én megszüntetem a szenvedést, megszüntetem a vakságot és tudatlanságot okozó gyökérokat, melyek az egész létforgatagot forgatják”.

A buddhisták nem azért indulnak ki a szenvedésből, mert szeretnek szenvedni, hanem azért, mert ez az életünk része, és ezek megszüntetése itt és most egy előttünk álló feladat, anélkül, hogy bármilyen végső célt megfogalmazzunk. Ha valaki érzéketlen az ember és általában az érző lények szenvedései felé, akkor jobb, ha egy másik vallást, egy másik utat keres, mert jobb a szenvedéseket megszüntetni, mint szenvedve vágyani egy szenvedésmentes létezés után.

Együttérzőnek és nyitottnak lenni a szenvedések és a szenvedők felé, ez a buddhisták egyik sajátossága.

A buddhista jógí nem az énnel foglalkozik, hanem az éntudat összetevőivel, a szkandhakkal, a hajlamok, az érzelmek, gondolatok, indítékok megvizsgálásával, megvilágításával, egészen az ürességük megmutatkozásáig.

Továbbá a buddhista jógí nem a tudását akarja fokozni, pláne nem az ismereteit, hanem a nem-tudást akarja megszüntetni, vagyis

nem megszerezni akar valamit, akár képességet, vagy tudást, hanem éppen mindent elengedni akar, hogy megmutatkozzon a lét üresség természetete.

Mondok egy példát: A hindu Patandzsali úgy definiálja a jóga célját, hogy az a „csitta-vrittik, vagyis a „tudatrezgések” megszüntetése (jóga csitta-vritti niródha). Aszanga buddhista jógí pedig úgy, hogy a különféle vászanákat kell megszüntetni, nem a tudatot, (abhutaparikalpa vászaná vaicsitra niródha). Vászaná pedig mindaz, ami a közönséges tudatot kitölti. Például, ha a múlt és a jövő dolga-in jár az eszünk, ha a hajlamok, vágyak, téves képzetek és tudatlanságok irányítják az életünk, nos, ezeket kell megszüntetni.

Egy egyszerű példával élve: a van egy betegség, akkor általában gyógyszerekkel, vitaminokkal, beavatkozásokkal igyekeznek a tüneteket kezelni. Ezzel szemben mi a betegség okát akarjuk megszüntetni, a betegség okát elhagyni, a kiváltó okot feltárni és kiiktatni, vagyis a betegséghez nem hozzá tenni kell valamit, például gyógyszert, hanem elvenni és megszüntetni valamit, például az okát ahhoz, hogy a betegség elmúljon.

Ezért a buddhista jógí egész egyszerűen csak jelen van. Úgy végzi, bármilyen gyakorlat legyen is az, hogy csak a gyakorlatot végzi és nem gondol semmi másra, nem vágyik másra és nem akar mást sem időben, sem térben. S mivel a hindu jógí a céljai eléréseért gyakorol, azért jógázik, hogy elérje a hön áhított tökéletességet, szabadságot és boldogságot, a nyugatra került jóga esetében ez már nem szerepel a célok között, hanem a fitt és egészséges életre szükkült le. Ezzel szemben a buddhista jógí nem célokat tűz ki, hanem egyszerűen csak megszünteti azokat az akadályokat, melyek a már eleve meglévő tökéletesség, szabadság és boldogság előtt állnak. Nincs semmi, amit el kellene érni, hanem „csak” jelen kell lenni, a jelen tudatosságát átélni, vagyis lerombolni a gátakat, melyek az eredendő és bennünk rejlő buddhaság átélése előtt állnak.

Mindezekért most, amikor ezen az elvonuláson a megvilágosodás érdekében gyakorlunk, akkor tudnunk kell, hogy semmi olyat nem kell elérnünk, ami még nincs itt, ami még most

nincs bennünk, hanem bármilyen gyakorlatot is végzünk, az az elengedésről, a gátak és negatív gyökérok megszüntetéséről és a gyengeségeink meghaladásáról szól. „Csak” az énünk által emelt falat kell ledönteni a végtelen tér és idő átéléséhez, „csak” a valóságosnak tűnő gyengeségeinket kell elengedni és megszüntetni a tiszta tudat eléréséhez.

Merjünk szabadok lenni, és maradjunk meg a jelen tudatosságában. Ez a buddhista jóga lényege.

### *Az önbizalomról*

A harmadik téma, amiről szeretnék beszélni az önbizalom kérdése, mégpedig azzal összefüggésben, hogy mi itt, Európában, Magyarországon hogyan viszonyuljunk egy látszólag távoli vidékekről érkező valláshoz, vagyis a buddhizmushoz. Azért mondom, hogy látszólag távoli, mert régen valóban az volt, de a XXI. században és különösen a virtuális térben nincs közel és távol. A múlt század elején még szenzációszámra ment, ha egy indiai jógi érkezett Magyarországra, napjainkban pedig a világ minden tájáról érkezett szerzetessel, mesterrel találkozhat az ember, nem beszélve az online térben tartott előadásokról, tanításokról. Tibeti, japán, kínai, thai, vietnami mesterek hozzák a tanításaikat, szertartásaikat, melyekből nagyon sokat tanulhatunk. Valahányszor külföldi buddhista mesterrel hoz össze a jó sorsom, mindig olyan érzés tölt el, hogy egy rég nem látott testvéremmel találkozom, és szinte mindig – mint Tan-hordozó – inspirál.

Többen, magamat is beleértve, a Tomo Gese Rimpócse-Láma Anágárika Góvinda-Dharmakírti Padmavadzsra vonalon kaptuk a Dharmát, mások más keleti mesterre vezetik vissza az átadást. Mára azonban nyugodtan elmondhatjuk, hogy a Dharma jelen van, itt van Magyarországon. Például valószínűleg a jelenlévők többsége menedéket vett buddhista, akik közül sokan magyar mestertől, dharmá-átadótól vettek menedéket, és talán nemsokára ők fogják a Dharmát továbbadni. Mindenesetre azt lehet mondani, hogy a Tan jelen van. És mint tudjuk, „a Buddha a Dharma-testben él”. Vagyis a Buddha jelen van és itt él közöttünk.

Nemhiába mondta a Buddha a távozása előtt Ánandának, aki megrémült a gondolattól, hogy elveszíti mesterét: „A Tan legyen a mesterek, ha én eltávoztam”.

Bármilyen vonzó a kelet misztikuma és varázsa, bármilyen ígéretes is egy tibeti, kínai, japán, thai, vietnami, vagy más, keleti országból érkező mester és tanítása, valamint bármilyen nyomatékot is ad az, hogy ezekben az országokban több száz vagy akár ezer éve jelen van a Dharma, mi mégis csak ide születünk, és nem oda. És ezt a magam részéről szerencsének tartom. Meg azt is, hogy olyan anyanyelvem van, amely alkalmas a Dharma „hordozására”.

Találkozhatunk olyanokkal, akik szerint a tibeti buddhizmus „egy zárt klub”, ahova nagyon nehéz bejutni. De azt is látjuk, hogy sokan tibeti vonalon gyakorolnak. A japán buddhizmus is távolinak tűnik innen nézve, ugyanakkor a zen, mint út, jelen van. Valamint azt is láthatjuk, hogy a legtöbb keleti ország, miután ott megjelent a Dharma, nem egy az egyben vette át formailag azt, hanem kialakította a saját helyi hagyományára és mentalitására épülő buddhizmusát. Ezért is van olyan sokféle buddhista irányzat.

És itt térek vissza az önbizalom kérdésére. Ha a Dharma jelen van, akkor szükséges az önbizalom ennek elsajátításához, megvalósításához. A magyar nyelv kiválóan alkalmas arra, hogy szellemi tartalmakat fejezzünk ki általa. A magyar mentalitás keleti gyökerei megkönynyítik a Tanhoz való kapcsolódást. Megvan tehát a képességünk ahhoz, hogy felfogjuk a jelen lévő Dharmát, ezért nincs más dolgunk, „csak” megvalósítani, élővé tenni magunkban azt. Legyen önbizalmunk azt mondani, hogy a Tan élően jelen van és általa a Buddha bennünk van. Bárki megláthatja, ha befelé fordul.

A Dharma birtokában sok feladatunk van: befelé fordulni, megvizsgálni magunkat, megfékezni az indítékokat, elcsendesíteni a gondolatokat és semlegesíteni az emóciókat, csak hogy néhányat mondjak. És közben megfigyelhetjük, hogy ha úton vagyunk, akkor jobb és tartalmasabb lesz az életünk, de ha nem lépünk az útra vagy letérünk onnan, akkor épp az ellenkezője. Ehhez kell kitartás és nagy önbizalom.

## Lázadás

És végezetül a lázadásról szeretnék beszélni. Sokan felkapták a fejüket, amikor az elején elkiáltottam, hogy lázadás. Néhányan kérdően néztek felém, mintha azt kérdeznék: meghibbantál? Megértem, mert nem jellemző a buddhistákra, hogy lázadnának. Sőt!

Még akkor sem lázadnak, ha elveszik a házájukat, mint Tibet esetében. De ha lázadnak is, akkor ezt úgy teszik, hogy másnak ne ártsanak, mint például azok a vietnámi buddhista mesterek, akik a háború elleni tiltakozás jegyében elégették magukat egy nagyváros központjában. Volt alkalmam találkozni azzal a sorban a kilencedik önjelölt mesterrel, akire végül nem került sor, mert addigra Vietnám felszabadult. A lázadásnak az önégető formáját Tibetben Őszentsége, A dalai láma elítélte, mert ez is sérti az áhimszá, vagyis a nemártás tanát.

Ha ma körülnézünk a világban, akkor van okunk a lázadásra. A nagyhatalmak ma ugyanazt csinálják, mint ami Vietnámban vagy Tibetben korábban történt, csak most globális szinten. Az élelmiszerek tele vannak mérgező vegyszerekkel. Az egészségügy foglyul esett a gyógyszergyáraknak. A világ több pontján konfliktusok és háborúk sokasága zajlik, és ahelyett, hogy ki-ki hazamenne az akáclobos falujába, távoli tájakra járnak hódítani.

Vajon miért nem a békesség vezérli az embereket?

Családok esnek szét a kielégíthetetlen vágyak miatt. Nemzeteket akarnak bekebelezni sötétbe burkolódzó diktátorok a szebb jövő ígéréttel, és nemzetek feletti erők mondják meg, hogy miként éljenek az emberek, mivel oltsák be magukat, és mi lesz, ha nem teszik. Technicizmus, nihilizmus, világfalu, génmanipuláció, virtuális valóság és sok más olyan folyamat, melyek már nem is az emberről szólnak, hanem valamilyen falanszterikus világról, amelyben az érző lényeknek már alig van helyük. Olyan világok jönnek, hogy van ok az aggodalomra, és jó néhány területen van ok a lázadásra. S ez meg is történik, sok helyen fegyveresen.

De ugyanakkor mi buddhisták vagyunk, a mi lázadásunk másmilyen.

Elköteleztük magunkat egy tanítás mellett, amely a tudat elsődlegességéről szól. Követjük a „csak tudat van” iskola tanításait, s ezért nem a világban, hanem befelé fordulva, önmagunkban keressük az élet problémáira a megoldást. Mert azt megtapasztalhattuk, hogy minél kijebb keressük ezt, annál távolabb kerülünk a megoldástól.

Az önmagunk – ebben az esetben – nem az énünk, mert az láthatóan nem tud mit kezdeni ezekkel a jelenségekkel, mert ha tudna, akkor ezek meg se jelennének. Ugyanakkor nem is a személyiségünk, amivel a világba megjelenünk, hanem olyan tudati-lelki folyamatok összessége, melyeket a karma hajlammá alakít.

Ha tehát eredményesen akarunk lázadni a békétlenség, a zsarnokság vagy a zavarosság ellen, akkor először ismerjük meg önmagunkban ezeket a belső folyamatokat, azután tapasztaljuk meg a karma törvényét, és kizárólag olyat cselekedjünk, ami a rend felé vezet, és végül ne felejtjük, hogy ha egy ember azt álmodja, hogy chipet ültetnek a bőre alá, akkor megteheti, hogy álmában fellázad ez ellen: harcol, küzd, tiltakozik vagy menekül előle, de a valódi megoldás az, ha felébred az álmából.

Ezt kell nekünk is tenni.

Meg kell találni a forrását ezeknek a bajoknak, meg kell találni azt, aki álmodja ezeket, majd kivetítve valóságként éli meg, mintha ezek a tudattól független entitások lennének.

Ezért, ha lázadni kell, akkor lázadjunk önmagunk ellen, a tompaságunk ellen, vagy az ellen, ha a tudatunk foglyul esik a világi kavargásnak, vagy az ellen, ha elhatalmasodik a tudattól független világ képze, vagy az ellen, ha szunyókálva mindenfélét álmodunk.

Vagyis: bőven van tere a lázadásnak.

Nos ezeket szerettem volna elmondani. Nagyon örülök, hogy összejöttünk itt a Buddhafeszten gondolkodni ezekről és gyakorolni. Mindenkinek azt kívánom, hogy ez az együttlét elvonulás legyen a szó legszellemibb értelmében. Olyan elvonulás, ahol ki-ki megtapasztalhatja, hogy milyen örömteli a lenyugodott, lecsendesedett tudat, vagyis nyugalomban lenni öröm. Mert ebből merítve talán a világi életünkben is könnyebb lesz megtartani a Dharmát, minden lény örömére.

Nagyon köszönöm a figyelmet.



Karsai Gábor

# Hogyan lázadjunk?

## BuddhaFeszt felsztivál megnyitóbeszéd\*



Van egy jó hírem: tervezett mondanivalóm valamennyi pontja érvényét veszítette. Két okból kifolyólag: egyrészt Mireisz László egy olyan átfogó ívet adott a buddhizmus iskoláiról és tanításairól, hogy ehhez már nagyon nehéz bármit is hozzátenni. A másik pedig az, hogy a fesztivál mottója „nyugalomban lenni öröm”, és úgy záródott az előző beszéd, hogy lázadjunk. Tehát nekem is lázadnom kell.

Van egy másik jó hírem is: rájöttem, hogy az eredetileg tervezett beszédemre lesz itt még két nap meg több megnyilvánulási lehetőség is, amikor már ezek a gondolatok, amik most elhangzottak, el lesznek felejtve, és újra elő lehet őket hozni. Mondok tehát egy másik beszédet, amit nem terveztem, de ami itt, menet közben született meg.

A harmadik jó hírem pedig az, hogy ez a beszéd nagyon rövid lesz.

### Szóval hogyan lázadjunk akkor?

Tényleg ellentmondás van a nyugalomban lét és a lázadás között? Fel kellett ismernem, miközben Mireisz László beszélt, hogy nincsen, hogy az igazi lázadás ma az, ha szépen nyugalomban ülünk a fenekünkön. Ez az igazi lázadás. És minden, ami ebből következik. Mert minden arra ösztökél bennünket, hogy menjünk, csináljuk, tegyük, teremtsük, valósítsuk meg, persze elsősorban önmagunkat. Ez a legnagyobb feladatunk ma a világban, halljuk mindenhol, „valósítsd meg önmagadat”. Mi már nem tudjuk, hogy mit kellene megvalósítanod, te fogod tudni, valósítsd meg önmagadat. De hogyan?

Minden arról szól az életünkben, hogy mit tegyünk, mit csináljunk, merre menjünk, mit szerezzünk, mik lehetnének még, amik nem vagyunk. Sose jó az, ami éppen van, mindig más kell és más lesz a jó. Szóval hogyan lázadjunk?

A beszédek után folytatni fogjuk a szertartást és a recitációkat, aminek a következő szakasza majd így fog szólni. Már előre hívom most, hogy amikor majd elmondjuk, tudjuk, hogy mit is érdemes gondolni róluk. Mert ez a négy pont, amit majd fogunk recitálni, tartalmazza a lázadásunk lényegét.

- *A szenvedő lények számtalanok, fogadom, hogy mindnek segítségére leszek.*
- *A szenvedélyek kötelékei sokfélék, fogadom, hogy mindtől megszabadulok.*
- *A tanítások sokrétűek, fogadom, hogy mindet megismerem.*
- *Az út a teljesség elérése, fogadom, hogy végigjáróm.*

Ez a négy pont a lázadásunk lényege. Fejtsük ki egyenként, hogy miért.

Először is „a szenvedő lények számtalanok”. Te jó ég, nem egyedül szenvedek, nem csak én szenvedek, nem csak velem van valami baj! Mindenki szenved, sőt, minden lény: nem csak azt mondjuk, hogy a szenvedő emberek számtalanok; a szenvedő lények számtalanok. Nagyjából tudjuk is az okát, hogy manapság a többi lény éppen mitől szenved ezen a bolygón, többek között annak köszönhetően, amit mi, emberek teszünk. De hogy nem egyedül én szenvedek, hanem nagyon sokan mások rajtam kívül szintén szenvednek? Mennyire el vagyok foglalva az én saját magam szenvedéseivel! Lépten-nyomon azt vizsgálom, mitől szenvedek, miért szenvedek annyira, és ezzel mit kellene, hogy kezdjek, hogy jobb legyen. Közben ott vannak mások is rajtam kívül, akik éppúgy szenvednek. Lehet, hogy a saját szenvedésemet félre kellene tenni egy pillanatra, majd lesz vele valami...

Megoldódik netán? Vagy elmúlik, vagy lesz vele valami. De nézzük meg, hogy akik rajtunk kívül vannak, körülöttünk vannak, azok mitől

\* Elhangzott Sikondán, 2023. augusztus 11-én.



szenvednek. És mit fogadunk meg? Hogy mindnek segítségére leszek. Na, ez az igazi lázadás.

Tehát nem az a lázadás, hogy nekimegyek a másiknak, hanem az, hogy segítek neki. Az, hogy foglalkozom vele, az, hogy törődöm vele, legyen az bárki, aki éppen az utamba esik, aki éppen szembejön velem. Bármilyen élethelyzetben, itt, otthon, munkahelyen, utcán, bárhol. El is fordulhatok tőle, netán veszekedhetek vele, vagy jól földbe döngölhetem, vagy megalázhatom, vagy megsérthetem, de megtehetem azt is, hogy meghallgatom. Vagy odafordulok hozzá. Na, ez igazi lázadás.

„A szenvedélyek kötelékei sokfélék.” Hát igen, elég sok szenvedélyünk van, elég sok vágyunk van, sóvárgás, szomj tölt el bennünket minden iránt. Ezt szeretnénk, azt szeretnénk, amazt szeretnénk, bármit szeretnénk, csak éppen nem azt, ami van. Nagyon sokfélék ezek a kötelékek; hogyan lázadjunk ellenük?

Próbáljuk kielégíteni őket? Sose fog sikerülni. Próbáljuk elvagdostni őket? Elég nyers megoldásnak, drasztikus, radikális megoldásnak tűnik elvagdostni őket, és nem nagyon fog sikerülni. Mert a megoldás nem a vágás, hanem a megszabadulás. Lehet, hogy ez kicsit hasonlóan hangzik, mint a vágás, de egész más, mert ahhoz, hogy a szenvedélyek kötelékeitől meg tudjunk szabadulni, még egy dologra szükség van. S ez a harmadik pont.

„A tanítások sokrétűek, fogadom, hogy mindet megismerem.” El kell kezdenem foglalkozni

a szenvedélyeim okaival, a szenvedéseim okaival, a vágyaim, a sóvárgásaim okaival, a kötelékekkel, amelyek kötnek. Meg kell értenem ezeket mind a saját belső személyem szintjén, tehát önismerettel, mind pedig olyan tanítósok igénybevételével, amelyekkel más tanítók áldottak meg bennünket, mert ők már ezen átestek, végigmentek, feldolgozták ezeket, leírták, elmondták, tanították, és segítenek bennünket, ha hozzájuk fordulunk. Nem vagyunk magunkra hagyva. De az rajtunk múlik, hogy foglalkozunk-e ezekkel a tanításokkal.

Na most, ebben a három pontban, ami a lázadás lényegét alkotja – és ez elsőre elég érdekes lesz –, mind a három pontban van egy, mondjuk így, számnév. Mégpedig a „sok”. Az a számnév, hogy „sok”. Számtalan szenvedő lény van, sokféle kötelék van, és sokrétű tanítások vannak.

A megoldás tehát nem egy dolog. Nem egyféle dolog. A buddhizmus talán az egyik legkülönbözőbb világnézet, vallás vagy szemlélet. Annyiféle mindent tanítanak buddhizmuson belül az évezredek alatt különböző hagyományok és tanítók, hogy mondanak A-t is, és annak az ellenkezőjét is. Mondanak B-t is és annak az ellenkezőjét is. Nincs olyan tantétel, nincs olyan állítás, aminek ne hangozna el egy másik összefüggésben akár az ellenkezője is. És ezt feldolgozni, egyáltalán megérteni, hogy ennyi mindenfélét lehet mondani a világról, nagyon nehéz. Ember legyen a talpán, aki ezt

tudja vállalni, hogy ezt a sokféleséget, ezt a sokrétúséget valóban a magáévá teszi, de nincs más út, mert egy módszer nem vezet megoldásra. Nincs csodaszer. Nincs.

Egyetlen, mondhatni, valódi csodaszer van, ha ennek a sokféleségnek, ennek a sokrétúségnek, ennek a számtalan köteléknek, ennek a számtalan szenvedő lénynek, ennek a sok mindenségnek a maga sokaságában veselkedünk neki. De nem lehetetlen, tehát ne ijedjen meg senki, hogy te jó ég, akkor most mi fog rám várni? Ennyiféle tanítás? Ennyiféle buddhizmus, ennyiféle buddhista tanító? Mindenki mást mond, aki a színpadon ül. Az egyik ezt mondja, a másik azt mondja, a harmadik amazt mondja, akkor melyiknek higgyek?

Ne ijedjete meg, ne ijedjen meg senki, mert nincs más ezen kívül. Mindannyian a saját életünket éljük, a saját igazságunkat kutatjuk, és a saját válaszainkat fogjuk megtalálni az úton járás során, és ez a saját egy újabb adalék lesz, egy újabb hozzájárulás lesz ehhez a sokféleséghez. Nincs egy igazság és nincs egy megoldás. És nincs egy valóság se. Nagyon sokféle van.

De mégis azt fogadjuk meg, hogy mindezeket a kötelékektől megszabadulunk, és mindezeket a tanításokat megismerjük. Tehát az első pontban vállaljuk a segítségnyújtást: radikális lázadás. A második pontban vállaljuk az önismeretet, a saját szenvedélyeink megismerését, ez is elég radikális, ez is valódi lázadás: magunkkal és a saját belső világunkkal foglalkozunk, de nem felejtjük el a többi szenvedő lényt, hiszen azzal kezdtük, hogy rajtuk segítünk. A harmadik pedig, hogy mindezt valamilyen tudásrendszer keretei között tesszük. Tehát olvasunk, tanulunk, tanításokat hallgatunk, tanításokra járunk, magunk is tanítóvá válunk, elsősorban önmagunk tanítójává, és így járjuk azt, ami a negyedik pontban fogalmazódik meg: ami a legradikálisabb, a lehető legradikálisabb pont, és ez hordozza a legmélyebb lázadást.

„Az út a teljesség elérése, fogadom, hogy végigjárom.” Nem arról van szó, hogy elmegyek egy hétvégi tanfolyamra, és megtalálom a megoldást az összes problémámra. Hogy elmegyek ehhez a szupergyógyítóhoz, és mindent megold bennem. Vagy végighallgatok egy YouTube előadást, vagy egy podcastot, és mindent meg

fogok érteni. Eddig semmit nem értettem, ott meghallgattam, már megértettem mindent, és onnantól kezdve nekem már tökéletes minden, minden jó lesz. Nahát, ez nincs így. Illetve pontosabban, ez nem így van.

De ez nem baj. Nem baj, mert sokkal gazdagabb a valóságunk így, sokkal gazdagabb az életünk így. Sajnos így szerveződött. Egy sokkal gazdagabb létben vagyunk benne, mint amilyenre egyébként vágnánk. És ha végigjárjuk ezt az utat, az azt jelenti, hogy végig járjuk. Elmegyünk a legvégéig ennek az útnak, nem állunk meg menet közben. Persze ide-oda teszünk kitérőket, de ha végigjárjuk, akkor bekövetkezhet a megsza badulás, a teljesség elérése, ami tulajdonképpen maga az út. Ez az egész, amivel itt foglalkozunk, az egész, ami idevezetett ehhez a mai naphoz, és az egész, ami ezután következik mindenkinek az életében, ez maga az út. Most ez csak egy pillanat. Csak egy állomás, egy kis elcsendesülés, mikor együtt vagyunk, majd megyünk tovább, és járjuk tovább az utat. Mindaddig, amíg végig nem járjuk. Hogy mikor lesz vége, meddig tart, vége lesz-e esetleg még idén, vagy jövőre, vagy ebben az életben, vagy ki tudja mikor, ezt nem tudhatjuk. Na, ez lázadás.

Mert mindennek ellentmond, amivel a mai világunk megpróbál bennünket ellátni, vagy megpróbál bármire rábírn. Foglalkozz csak saját magaddal, bármit megvalósíthatsz, bárki lehetsz, ne foglalkozz mással! Vannak csodamegoldások, egy pillanatnyi módszer, ami mindenre megoldás, gyógyír, és hogy ez itt és most azonnal a tied lehet, nem kell tovább küzdened, nem kell tovább szenvedned, nem kell tovább sehova menned, itt és most elérhető.

Ez az, amire úgymond próbál a világ ma bennünket rávenni. Nem tudatosan feltétlenül, mert egyszerűen egy ilyen világban élünk, hogy mindenre itt és most, azonnal megoldást akarunk. A Buddha, illetve a buddhizmus azt hiszem nem ezt kínálja, hanem egy rendes utat. Tehát egy jó kis erdei 40 kilométert. A szomszéd stúdióba leugrás helyett – ami nagyon fontos, az is része az útnak – menjünk el a 40 kilométeres kirándulásra is.

Úgyhogy lázadjunk!

Persze lehet, hogy még sokféleképpen lehet ezen kívül is lázadni.



Szeremley Levente

# Az élet informatikája

## 2. rész

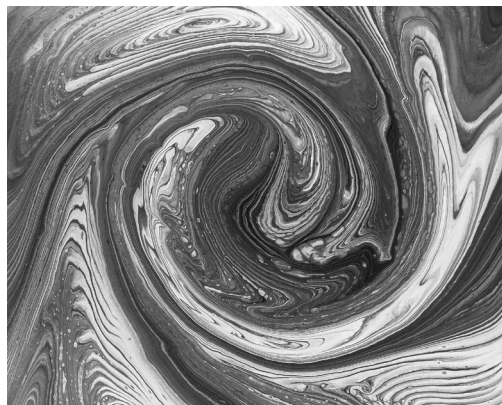


Az előző részben megmutattuk, hogy az információ az energia koncentrációjával összefüggő jelenség, így a fogalom adekvát értelmezési keretét a termodinamika jelenti, mint az energia megoszlását modellező tudományág. Tudjuk, hogy az energia koncentrációját megvalósító állapotok termodinamikai értelemben instabilak (II. főtétel), ezért az információ fogalmának tisztázását követően adódik a kérdés, hogy milyen mechanizmusok hozzák létre, ill. tartják fenn az informatikai mintázatokat. A továbbiakban az anyag, az energia és az idő átfogó szempontrendszerében vizsgáljuk meg az élet alapmechanizmusait, nevezetesen az energiabetáplálás szerepét ellátó munkavégző mechanizmusokat, az információhordozó közeg hálózatos struktúráit, valamint a fejlődést lehetővé tévő evolúciós mechanizmusokat. Végül bemutatjuk, hogy Buddha alaptanításai (*anitja*, *anátman*, *súnjata*) éppen az élet ezen három tényezőjére vonatkoznak, így a buddhizmusra – a tagadó nyelvi szerkezetek nyomán kialakult nihilista értelmezések ellenére – az Élet vallásaként kellene tekintenünk.

### Fenntartottság (*anitja*)

Ha egy rendszert nem ér semmilyen külső hatás, rövid úton a termodinamikai egyensúly állapotába kerül, vagyis alkotóelemei felveszik a legkisebb energiájú konfigurációt és egyenesen széteszlanak. Mivel a folyamat során felemésztnének a hajtóerőt jelentő belső potenciálkülönbségek, végül beáll a nyugalmi állapot. Változás (*anitja*) csak akkor figyelhető meg ismét, ha a rendszerbe külső energia lép be, ami az energia egyenlőtlen eloszlását előidéző újra beindítja a dinamikus, kiegyenlítő-dési folyamatokat. Időben állandó mintázatok létrejöttéhez értelemszerűen folyamatos energiabetáplálásra, ill. munkavégzésre van szükség, ahogy ezt az előző fejezetben a sípálya modellel

szemléltettük. A sípálya modellben a sífelvonó képviseli a munkavégző mechanizmust, ami a síelő hegytetőre juttatásával energiát táplál a rendszerbe (szabadenergia-ciklus felszálló ága) – a síelő pedig a lesiklás során felélik ezt az energiát (szabadenergia-ciklus leszálló ága). Az informatikai mintázatot ebben az esetben a síelő áramlási útvonalai jelenítik meg, melynek állandósága – ami az információ fogalmának egyik alapfeltétele – a sífelvonó folyamatos működtetése által biztosítható. Ez a példa jól szemlélteti, hogy még a statikus fogalmakkal leírható, időben állandó mintázatok mögött is dinamikus folyamatok állnak, és akkor még nem beszéltünk az evolúcióról, ami egy nagyobb időléptékben a mintázatok megváltozásáról szól. Látható, hogy amikor változásról beszélünk (*anitja*), a változás közvetlen oka is képbe kerül, mint az érem másik oldala. A továbbiak-



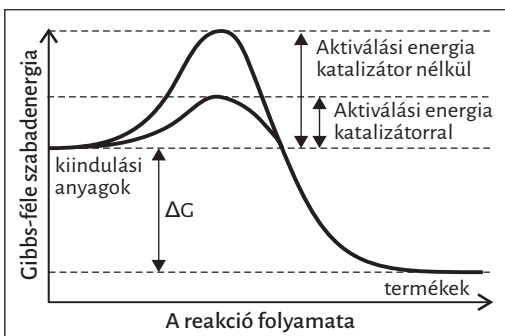
ban ezért a változást (informatikai mintázatot = életet) fenntartó munkavégző mechanizmusok természetét vizsgáljuk meg részletesebben. Mivel az élő rendszerek az evolúció során egy több szintű hierarchiába (holarchiába) szerveződtek, a fenntartó mechanizmusok is különböző szinteken, ill. információhordozókon vizsgálhatók. Mi most az élet legalsó, molekuláris szintjéről indulunk el. Ez egyrészt alkalmat ad a mun-

kavégző mechanizmusok szerepének bemutatása az élet keletkezésében, másrészt pedig minimálrendszer jellegükből adódóan a felépítésükben jól áttekinthető, általános alapelveket testesítenek meg, melyek a komplexebb rendszerek (pl. emberi társadalom) értelmezésében is irányelvként szolgálnak.

### A katalizátor fogalmának tisztázása

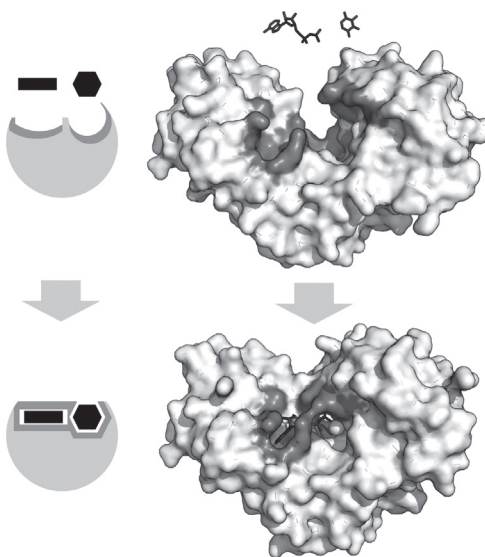
A sejtszintű élet fenntartásának kulcsszereplői az enzimek: a fehérje alapú biokatalizátorok. Működésük megértéséhez induljunk ki a katalizátor fogalmának tisztázásából, ezzel kapcsolatban ugyanis fennáll egy széles körben elterjedt félreértés, melynek helyreigazítása a témánkat is jól megvilágítja. Tankönyvi meghatározás szerint a katalizátorok olyan anyagok, melyek az adott reakció sztöchiometriai egyenletében (anyagmérlegében) nem szerepelnek, mégis képesek a reakció sebességének növelésére. A közismert magyarázat szerint ezt azáltal érik el, hogy egy kisebb aktiválási energiájú, alternatív reakcióutat nyitnak meg az átalakulás előtt. A jelenséget többnyire az ún. heterogén katalízis területéről vett példákkal szemléltetik. Ezekben a reakciókban a reakciópartnerek egyike gyenge, másodrendű kötéssel megkötődik a katalizátor (pl. platina) felületén, miközben kissé megfeszülnek, és ezáltal fellazulnak a molekulán belüli kötése. Ilyen körülmények között a reakciópartner kisebb energiájú ütközése is elegendő a régi kötések felszakításához és az újak kialakításához, vagyis a reakció lejátékosodásához. Ez a kép azt sugallja, hogy a katalizált reakcióknak megvan az affinitásuk arra, hogy végbemenjenek, csak éppenséggel gátolja őket a magas aktiválási energia (reakciógát); a katalizátorok pedig éppen azáltal gyorsítják a folyamatot, hogy egyfajta gátszakadást előidézve utat nyitnak a reakció előtt. A reakciók egy részénél mindez logikus magyarázatnak tűnik, sok esetben azonban teljesen csődöt mond az aktiválási energiára fókuszáló értelmezés. Tipikusan ilyenek a biokémiai reakciók, melyek termékei rendkívül magas szabadenergia-potenciálra kerülnek az átalakulások során. A termodinamika II. fő-tétele alapján tudjuk, hogy ha egy reakciónak

nincs hajtóereje, akkor a reakciógát szerepe értelmezhetetlenné válik: a golyó ugyanis nem gurul a lejtőn felfelé, így teljesen mindegy, hogy útközben egyébként milyen akadályok-



kal találkozna. Ez az alaphelyzet hangsúlyossá teszi, hogy az enzimkatalizált reakciók túlnyomó része energiaigényes folyamat, melyek hajtóerejét az ATP (adenozin-trifoszfat) bontása során felszabaduló energia biztosítja. Energetikai szempontból tehát a fő reakciót az ATP enzimatis bontása jelenti, míg a metabolikus átalakulás tulajdonképpen egy csatolt reakció, ami az előbbi farvizén megy végbe.

A mechanizmus bemutatásához vegyünk egy  $A + B = C$  egyenlettel leírható biokémiai reakciót. A folyamat azzal kezdődik, hogy a reakciópartnerek (A, B) megkötődnek az enzim aktív centrumában, ami a reakció szempontjából optimális pozícióban rögzíti őket.





Ezután az enzim egy másik részén megkötődik, majd elbomlik egy ATP molekula. A bomlás során felszabaduló energia olyan konformáció változást (szerkezeti torzulást) idéz elő az enzimen, ami az aktív centrumban lévő A és B molekulát egymáshoz préseli, mire azok C molekulává alakulnak át. Mivel a C molekula már nem illeszkedik az aktív centrum geometriájához, eltávozik onnan, és a folyamat kezdődhet előlről. Az enzim tehát egy erőátviteli szerkezetként, azaz molekuláris gépként működik. Legegyszerűbb modellje a fogó, melynek egyik végén a kezünkkel energiát táplálunk be, ez egy áttételen keresztül a munka tárgyára koncentrálódik és így hasznos munkát végez: vág, présel, lukaszt stb. Könnyen belátható, hogy a katalizátorok munkavégzéssel kapcsolatos aspektusa általánosabb szempont, mint a reakcióját szerepét firtató kinetikai megközelítés, egy enzimkatalizált reakció esetében ugyanis lényegében mindegy, hogy a szubsztrát megkötődésekor történik-e aktiválási energia csökkenés vagy sem – ha a szükséges energia rendelkezésre áll, a reakció így is úgy is végbemegy.

#### *Az élet biológiai és informatikai meghatározása*

Állításunk szerint a sejt minden egyes reakciója (vegyülete) mögött áll egy enzim, a fenntartó szerepében. Ha azonban figyelembe vesszük, hogy milyen komplex rendszer végzi az enzimek szintézisét, valamint a működtetésükhöz szükséges energiatöltetek előállítását (melyek maguk is enzimkatalizált reakciókon alapulnak), egy olyan kölcsönös függőségi viszony tárul elénk, amiben nem magától értetődő, hogy mi az ok és mi az okozat. A metabolizmus ugyanis legalább annyira feltétele az enzimek létrejöttének, mint fordítva. Ennek a „tyúk vagy a tojás” dilemmának az eldöntéséhez le kell egyszerűsíteniünk a rendszert, azaz vissza kell mennünk az élet keletkezéséhez.

Mielőtt azonban az élet keletkezéséről gondolkoznánk, arra kell valamiféle választ adnunk, hogy mit is tekintünk életnek – ettől függ ugyanis, hogy a fejlődési sorban hová tesszük az élet keletkezését. Ebben a kérdésben általában a biológiai élet legkisebb és osz-

hatatlan alapegységét, a sejtet szokták alapul venni. Mivel az első egysejtű fossziliák 3,8 milliárd éve jelentek meg, többnyire erre datálják az élet keletkezését. Az ezt megelőző korszakot kémiai- vagy prebiológiai evolúciónak nevezik, ezt követően pedig biológiai evolúcióról beszélünk. Mivel azonban az első prokarióta sejtek túlságosan komplexek voltak ahhoz, hogy alkotóelemeikből spontán összeállhattak volna, feltételezhető, hogy már korábban kialakult az élet valamilyen primitívebb formája. Ezt a fossziliák által nem dokumentált időszakot hidalja át Gánti Tibor chemoton elmélete. A chemoton az élet minimálrendszerének a modellje; egy olyan hipotetikus molekuláris rendszer, amely az anyag önszerveződésének folyamatában először jeleníti meg a sejtek legalapvetőbb logikai struktúráját, ugyanakkor komplexitás tekintetében még nagyon messze van azoktól. A chemoton ideája tulajdonképpen egy „felülről lefele” típusú gondolkodás eredménye, amely a sejt komplex rendszerét a végletekig redukálja, a működés alaplogikájának fenntartása mellett. A tovább már nem egyszerűsíthető rendszer az élet minimálrendszere, amely az elmélet szerint a kémiai evolúció előzetesen kitermelt molekuláris rendszereiből már spontán összeállhatott („mennyiség átcsap minőségbe”). De nézzük meg, pontosabban miről is van szó.

A chemoton egy molekuláris szuperrendszer, amely az alábbi három alrendszer kooperációja által jön létre.

1. Anyagcsere alrendszer: egy reakcióháló, a chemoton kémiai motorja, ami legyártja önmaga és a másik két alrendszer komponenseit.

2. Információs alrendszer: általánosságban egy templát-polimerként meghatározott óriásmolekula rendszer, ami katalitikus hatással van az anyagcsere alrendszerre, ezáltal szabályozó funkciót tölt be.

3. Határoló alrendszer: a rendszer integritását megteremtő burok, kémiai mivoltában egy lipid kettősmembrán, ami féligáteresztő hárttyaként a környezettel való anyagforgalom szabályozásában is részt vesz.

A három alrendszer sztöchiometriai kényszerkapcsolásban áll egymással, összehangoltan működik és olyan kezdetleges, ám alapvető élet-

jelenségeket produkál, mint az anyagcsere, a növekedés, a szaporodás és az evolúcióképesség. Innen már egyenes út vezet a modern sejtig.

Az elmélet leggyengébb pontja a chemoton létrejöttével kapcsolatos. Ha ugyanis a templát-polimer alrendszerbe behelyettesítjük a konkrét vegyületcsoportot – ami az ismereteink alapján nem lehet más, mint a nukleinsavak – egy reménytelenül komplex anyagcsere alrendszer adódik. Ha pedig ehhez hozzáveszünk a membránt alkotó lipidek szintézisét is, végképp nyilvánvalóvá válik, hogy a chemoton még mindig túlságosan komplex ahhoz, hogy független útvonalakon létrejött komponenseiből spontán összeállhatott volna.

Ez a probléma kiküszöbölhető, ha a chemoton létrejöttét egy ún. infrabiológiai rendszer evolúciója előzi meg. Infrabiológiai rendszernek nevezzük a chemoton három alrendszere közül kettőnek az együttműködését. A lehetséges kombinációk közül a templát-polimer és az anyagcsere alrendszer párosa alkotott a legnagyobb valószínűséggel egy evolúcióképes rendszert. Elképzelhető egy olyan munkamegosztás, melyben a katalizátor funkcióban lévő templát-polimer (nukleinsav) véletlenszerűen gyártja le az anyagcsere alrendszer elemeit, majd ebből választódnak ki a templát-polimerre és a lipidmembránra vonatkozó reakciók. Így fokozatosan, a darwini evolúció alapelvei szerint épülhetett ki a chemoton belső visszacsatolásokat tartalmazó anyagcseréje.

Az élet létrejöttének minimálrendszer előtti időkre való visszavezetése azonban önellentmondás, ami a minimálrendszer által megfogalmazott életkritériumok újragondolására készített. A helyzet körülbelül olyan, mintha egy gyereket a születése pillanatától tekintenénk élőnek, az embrionális fejlődés időszakában pedig élettelennek. Az ellentmondás végső soron abból származik, hogy egy korai állapotot nem lehet később kifejlődő tulajdonságok alapján értelmezni – márpedig ez a „felülről lefelé” típusú extrapolációban eleve kódolva van. Az anyagcsere szabályozottsága valójában egy evolúciós folyamat során fejlődik ki, ezért egy primordiális szervezetben nincs értelme információs alrendszert keresni.

A szabályozás evolúciójáról részletesebben a következő fejezetben lesz szó (*anátman*).

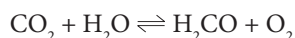
Ebből már látszik, hogy az evolúció hagyományosan kémiai- és biológiai evolúcióra felosztott szakaszai összemosódnak, és bár vannak benne paradigmaváltások, komplexitás tekintetében egy kvázi folytonos fejlődési sort alkotnak. Ugyanez mondható el az élet biológiai paradigmájának fordulópontján: az emberi faj megjelenésével ugyanis egy új replikátor evolúciója indult útjára, ami a következő metaszinten társadalmi élőlények egész ökoszisztémáját termelte ki. A paradigmaváltás időszakában itt is áthatja egymást a régi és az új (gén, mém). Kezdetben úgy tűnt, hogy az ember nem több egy intelligens állatnál – az ún. mesterséges intelligencia (vagy inkább gépi intelligencia) kifejlődésével azonban egyre nyilvánvalóbbá válnak a különbségek. Így pl. az új replikátor élőlényei nem függenek a biológiai erőforrásoktól (szőlőcukor); a távolságokat áthidaló kommunikációjuk pedig lehetővé teszi, hogy különböző élőlények egyidejűleg létezzenek ugyanabban a térrészben. Ha az életet az evolúció teljes időtávjában tekintjük, nyilvánvalóvá válik, hogy morfológiai jegyek alapján nem lehet egységes meghatározást adni. Ugyanakkor vannak olyan sajátosságok, amelyek közös nevezőt jelentenek – minden paradigma minden fejlődési szakaszában.

Tekintsünk tehát élőnek minden olyan nyílt rendszert (G), amely rendelkezik egy energia-betáplálást végző alrendszerrel (H), valamint egy energiaátalakító alrendszerrel (S). Az előbbiről már volt szó az enzimek kapcsán. Általában véve gépekről van szó, ami a külső energiaforrást információs entrópiává alakítja – nevezetesen az energiátranzformáló rendszer informatikai struktúrába – és ezzel energetikai értelemben fenntartja a rendszert (H). Az energiátranzformáló (= információfeldolgozó) alrendszert egy hálózatként határozzuk meg, melynek topológiája széles tartományban változhat: egy független pontthalmaztól (jelkészlet) a teljes gráfig bármi elképzelhető. Működését tekintve a lényeg, hogy a különféle anyag-energia inputokat (táplálék, üzenet) olyan módon alakítja át, hogy azzal fenntartsa a rendszer informatikai mintázatát (S).

Az energiaátalakító (információfeldolgozó) alrendszer lényegében megfelel a chemoton anyagcsere alrendszerének, az energiabetáplálást végző alrendszer pedig részben megfelel tethető a chemoton információs alrendszerével, a szabályozó funkció azonban nem feltétlenül követelmény. Ami a chemoton határoló alrendszerét illeti, a megléte esetleges. A chemoton esetében azért volt rá szükség, mert egy fluid információhordozó közegben (molekulák vizes oldatában) ezáltal biztosítható a rendszer integritása. Elképzelhetők azonban olyan körülmények, ahol nincs rá szükség – így pl. egy merev kapcsolatokkal rendelkező elektromechanikus szerkezet esetén, vagy éppen egy elektromágneses hullámokkal kommunikáló rendszernél, ahol nincs szigorúan meghatározva a komponensek térbeli helyzete. Vegyünk két példát a komplexitási skála két végéről, melyek a biológiai életkritériumoknak nem felelnek meg, a termodinamikai életkritériumoknak azonban igen.

### *Alfa és Ómega*

Az első egy egyszerű kémiai reakció, amely az élet kialakulásának egyik kulcslépése lehetett. Az ősföld körülményei között vízből és szén-dioxidból napfény hatására viszonylag nagy mennyiségben képződhetett formaldehid és oxigén az alábbi egyenlet szerint:



Ebben a reakcióban a később kifejlődő anyagcsere alrendszer két alapmotívuma ismerhető fel. Egyrészt a fotoszintézis, mint az élet legfontosabb energiamegkötő mechanizmusa, vízből és szén-dioxidból glükózt állít elő ( $\text{C}_6(\text{H}_2\text{O})_6$ ), ami a  $\text{C}_n(\text{H}_2\text{O})_n$  általános összegképlettel leírható szénhidrátok csoportjába tartozik. Látható, hogy a formaldehid a szénhidrátok homológ sorának első tagjaként ugyanebbe a vegyületcsoportba tartozik ( $\text{C}(\text{H}_2\text{O})$ ), így a felső nyíl irányában lejátszódó reakció valószínűleg a fotoszintézis evolúciójának kiindulópontja lehetett. Az alsó nyíl irányában lezajló reakció ugyanezen gondolatmenet alapján az ún. sejt-légzés evolúciójának kiindulópontját képez-

het, a sejt energiatermelő rendszere ugyanis a szénhidrátok elégetése során felszabaduló energiát építi be a már említett ATP molekulákba, a folyamat végterméke pedig, mint tudjuk a szén-dioxid és a víz.

A kétirányú nyíl ( $\rightleftharpoons$ ) azt jelzi, hogy a reakció fordított irányban is lejátszódik, ami energetikai vetületben egy szabadenergia ciklusra utal. A felső nyíl irányában – ami egyben a ciklus felszálló ágát képviseli (sífelvonó) – a Nap energiája nagy energiájú kötésekbe konvertálódik és ezzel létrejön a formaldehid molekula, mint nagy szabadenergiájú objektum. Ebben a lépésben ismerhető fel az energiabetápláló alrendszer az érintett molekulapályák, mint munkavégző mechanizmusok formájában. A formaldehid bizonyos idő után elbomlik, miközben többletenergiája a környezetébe távozik – az alsó nyíl irányában lezajló reakcióval tehát megvalósul a ciklus leszálló ága (lesiklás). Mivel ez az elemi ciklus rendszeresen ismétlődik, egy stacionárius működésű nyílt rendszerről beszélhetünk, melyben a formaldehid – mint anyag- és energiaforgalmat bonyolító informatikai mintázat – megfelel az energiátranszformáló alrendszernek.

Ami az információfeldolgozó rendszer hálózatos szerkezetét illeti: a formaldehid rendszer önmagában véve a molekula atomjainak kapcsolata révén egy hálózatot testesít meg, a metarendszer szempontjából pedig a formaldehid, mint elemi entitás, a következő szint jelkészletének egyik elemét képviseli. A következő fejezetben kitérünk arra is, hogy a formaldehid hogyan válhat a metaszinten megformálódó mintázatok (láncreakciók) részévé. Ez itt most annyiból érdekes, hogy az elemi reakciók a láncreakciók tagjaként is anyag- és energiaforgalmat bonyolító nyílt rendszerként működnek, vagyis élő rendszernek tekinthetők. Általánosságban úgy fogalmazhatunk, hogy egy élő rendszer minden alrendszere élőnek tekinthető, függetlenül attól, hogy rendelkezik-e információs alrendszerrel vagy sem. Így pl. az ember esetében élőnek tekintjük magát az egyedat, ezen belül pedig a szervezetünk minden szervét, a szerveink minden egyes sejtjét, és a sejtjeink anyagcseréjének minden egyes molekulaféleségét. Az élet tehát mind-

addig jelen van, amíg az utolsó molekulánk is megszabadul a többletenergiajától és visszatér a termodinamikai egyensúly állapotába. Ennek a megközelítésnek fontos világnézeti folyománya is van: hangsúlyossá teszi ugyanis azt a tényt, hogy egyetlen élőlény sem létezhet önmagában, hanem csakis energiaáramlási útvonalak, ill. hálózatok részeként.

Másik példánk a biológiai élet legmagasabb szintű entitása, az ökoszisztémák ökoszisztémája: a bioszféra. A bioszféra (GAIA) számos életjelenséget produkál (pl. anyagcsere, homeosztázis, evolúció), ugyanakkor Gánti há-



rom életkritériumából az esetében kettő nem teljesül: nem rendelkezik információs alrendszerrel, és nem rendelkezik határoló alrendszerrel – a bioszféra ebben a keretben pusztán anyagcsere alrendszerként létezik (tápláléklán-cok hálózata). A határoló alrendszer hiánya arra vezethető vissza, hogy az ökoszisztémák határai egybeesnek az életterük természetes határaival (sziget, tájegység, földgolyó), így a rendszer integritását biztosító struktúra létrehozására nem volt szükség. Az információs alrendszer hiánya nagyrészt ezzel az alaphelyzettel függ össze. A rendszert tápláló energia ugyanis a domborzatot többé-kevésbé egyenletesen befedő növényzeten keresztül kötődik meg, így nem áll fenn a rendszer „szökőkútról” való lepattanásának a veszélye. Ennek egy másik aspektusa, hogy az evolúció egyedüli

szereplőjeként nem áll versenytársak evolúciós nyomása alatt, így több olyan szelekciós hatás is kiesik, ami az alacsonyabb szintű életformákat stratégiai értelemben vett szabályozott működésre kényszeríti.

Az információs alrendszer hiányát illetően azonban mégsem ezek a meghatározó szempontok. A következő fejezetben (*anátmán*) megmutatjuk, hogy az információs alrendszer kifejlődése a hálózatok központosulását előidéző termodinamikai folyamat eredménye. A legmagasabb szerveződési szinten a bioszféra egy primordiális élőlénynek számít, ahol még nem fejlődtek ki a szabályozás rendszerszintű hub-jai – a fejlődés azonban elkerülhetetlenül ebbe az irányba tart. Ha a bioszféra fogalmába a biológiai élőlényeken felül bele vesszük a már említett, nem biológiai természetű replikátor élőlényeit is, éppen napjainkban lehetünk tanúi a teljes rendszert kontrolláló információs alrendszer felépülésének (világkormány).

*A kezdetektől az evolúció első nagy paradigmaváltásáig ...*

A Föld keletkezésétől az első prokarióta sejtek megjelenéséig tartó időszakot nevezzük az élet keletkezésének. Ezt az időszakot két fejezetre szokták osztani: kémiai evolúcióra, valamint az ún. prebiológiai evolúcióra. Nézzük most meg, mi jellemzi ezeket az időszakokat a *fenntartottság* szempontjából. (Megjegyzés: Megtartottuk a kémiai-, ill. prebiológiai evolúció bevett elnevezéseit, szemléletünk szerint azonban, ezek alatt az élet különböző szerveződési szinteken zajló evolúcióját értjük.)

Az élet keletkezésének kutatása tulajdonképpen a történettudományok körébe tartozik, ráadásul egy olyan korszakról van szó, melynek nem maradtak fenn maradványai, így csak közvetett módszerekkel tudunk következtetni a megtörtént eseményekre. A prebiológiai evolúció tekintetében ilyen pl. a ma élő sejtek biokémiája, az önszerveződő rendszerek ugyanis egyfajta élő kövületként hordozzák magukban a történetiségük fontosabb állomásait. Magasabb szinten ugyanez figyelhető meg pl. az emlősök embrionális fejlődésében, ahol rendre felbukkannak a törzsfajlás mérőföldköveit jelző

életformák. Ami azonban a kémiai evolúciót illeti, ott teljes egészében az ősföld körülményeit modellező laboratóriumi kísérletekre, az ún. prebiotikus szintézisre vagyunk utalva.

A kémiai evolúciót rekonstruáló laboratóriumi kísérletek nyomán az a kép bontakozik ki, hogy az ősföld egyszerű vegyületeiből (víz, széndioxid, szén-monoxid, ammónia, metán, kén-hidrogén stb.), különféle külső energiaforrások hatására (UV sugárzás, elektromos kisülés, hőenergia, kavitációs energia stb.), valamint különféle szerves katalizátorok közreműködésével (agyagásványok, fémionok stb.) felépülhetnek a biológiai élet alapvegyületei – nevezetesen a makromolekulák építőelemei (aminosavak, cukrok, lipidek, nitrogéntartalmú heterociklusok), valamint a makromolekulák kezdetleges formációi (polinukleotidok, polipeptidek, lipidmembránok).

Ezekre a reakciókra jellemző, hogy az energia közvetlenül és differenciálatlan módon lép kölcsönhatásba az anyaggal. Így például a korszakra jellemző erőteljes UV sugárzás azokon a pontokon nyelődik el, ahol ún. rezonanciafrekvencia alakul ki a sugárzás adott frekvenciája, valamint a megfelelő atom- és molekulapálya között (lásd még a híd és a menetelő katonák esetét). Mivel az UV spektrum többé-kevésbé folytonosnak tekinthető, az energia belépési pontjait végső soron a kiinduló vegyületek karaktere határozza meg, és pedig a molekulán belüli kötések szintjén. Így jönnek létre azok az aktivált molekulák (pl. formaldehid), melyek hajlamosak további reakciókban részt venni, és ezzel elindítani a biológiai alapvegyületek szintéziséhez vezető láncreakciókat. A teljes rendszer energetikáját és szerkezetét egy olyan sípálya hálózattal lehetne szemléltetni, ahol az egyes felvonóktól (iniciátor vegyületektől) elinduló pályák (láncreakciók) átfedik ill. keresztezik egymást. Figyelembe véve, hogy a vizes oldatban zajló reakciórendszereket nem kötik a sípályák térbeli korlátai, – vagyis bármely pálya kombinálódhat bármelyik másikkal – már csekély számú iniciátor molekula is óriási variabilitást generálhat. A biológiai alapvegyületek formájában megjelenő információs entrópia tehát végső soron a betáplált energia lecsengésének

a nyomvonalait jelzi. Mivel ezekben a láncreakciókban már az aktív molekulákban tárolt energia jelenti a hajtóerőt, ami néhány lépés után erodálódik, a láncreakciók hossza, ill. az azokban képződött vegyületek komplexitása korlátozott.

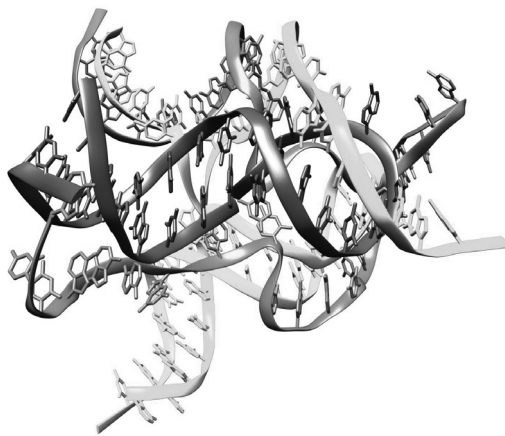
Felmerülhet a kérdés, hogy a már megképződött vegyületek a külső erőforrás hatására miért ne kerülhetnének ismét aktív állapotba, hogy aztán a komplexitás még magasabb fokára lépjenek? A válasz erre az, hogy az energia-abszorpció ugyan megtörténik, a komplexitás növekedésével azonban egyre nagyobb a valószínűsége annak, hogy ez a molekulák töredezéséhez vezet. Ebben nyilvánul meg a termodinamika II. főtétele, ami – mint tudjuk – az energia egyenletes eloszlásáról szól. A mechanizmus oldaláról a jelenség oka az, hogy az erő támadási pontja a molekula bármelyik kötését érintheti, beleértve az azok felszakadásához vezető reakciókat is, márpedig ezek energetikai okokból túlsúlyban vannak az építő jellegű reakciókhoz képest. Az tehát, hogy a kémiai evolúció milyen magas szabadenergia-potenciálra képes felemelni egy informatikai rendszert, eleve korlátozott az energiamegkötő mechanizmus differenciálatlan jellege okán.



A legkomplexebb vegyületcsoport, amit ez a mechanizmus ki tudott termelni, a nukleinsavak voltak: bizonyos agyagásványok felületén (montmorillonit) akár több száz nukleotid alegységet tartalmazó RNS láncok is polimerizálódhattak. Ez a fejlemény éppen elég volt ahhoz, hogy az evolúció szintet lépjen, és pedig egy fundamentális jelentőségű paradigma

megteremtésével – a nukleinsavak katalizátor funkcióba kerülése ugyanis a biológiai életformák négybilliárd éves fejlődése előtt nyitott kaput! De pontosan miről is van szó?

Tudjuk, hogy a nukleinsavak kémiailag a nukleotidok polimerjei (polinukleotidok), így létrejöttükkel először jelent meg az az információképző mechanizmus, ami az üzeneteket egy adott jelkészlet kombinálásával hozza létre. Másfelől pedig a nukleinsavak (ekkor még RNS molekulák), az enzimekhez hasonlóan hajlamosak arra, hogy gombolyag formába tekeredjenek fel, és ezzel a monomerek által bevitt oldalláncjai gyakorlatilag végtelen számú konstellációban találkozhatnak a gombolyag felületén. Az enzimek aktív centrumaihoz hasonlóan tehát az RNS gombolyagok felületén is kialakulhattak aktív helyek, vagyis az RNS láncok is katalizátor funkcióba kerülhettek (ribozimok). A nukleinsavak így önmagukon messze túlmutató jelentőségre tesznek



szert, hiszen katalizátor funkciójuk által olyan reakciók is hozzáférhetővé válnak, melyeket az egyszerű szerves katalizátorok nem tudnak kezelni, és ezzel megnyílik az út a sejtek anyagcsere alrendszerének kifejlődése előtt.

Kérdés azonban, hogy a ribozimok milyen energiát használtak a reakcióikhoz, hiszen ekkor még nem létezett a modern sejt energiatermelő rendszere, ami standard energiatöltetekkel (ATP) látta volna el őket. Márpedig a nagy energiájú szerves vegyületek előállításához energiára van szükség. A legkézenfekvőbb energiaforrás a környezet hőenergiája, ami

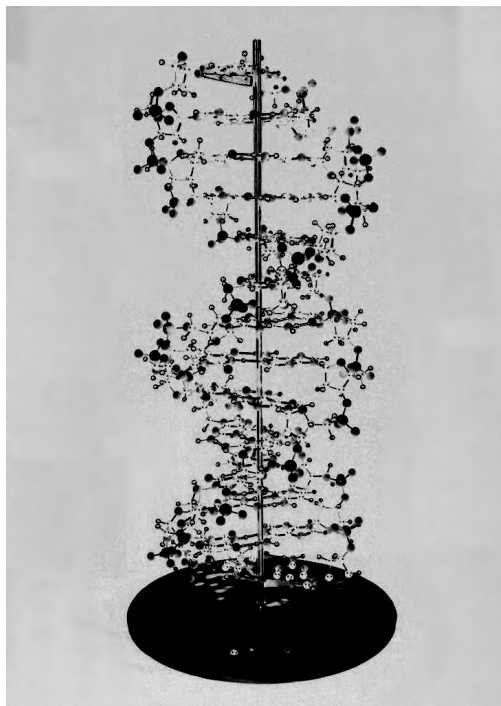
mindenhol jelen van és korlátlan mennyiségben áll rendelkezésre. Ennek a potenciálnak a munkavégzésre fordítása döntően azon múlik, hogy a munkadarabok fixen rögzíthető-e. Ha ugyanis a reaktánsok a megfelelő orientációban rögzíthetőek, – ahogy az az aktív centrumban történik – akkor már csak idő kérdése, hogy a hőmozgás ingadozása mikor biztosít egy olyan, extra nagy energiájú ütközést, ami képes a reakcióhoz szükséges prés-energia szerepét betölteni. Ez azt jelenti, hogy a katalizátor képes megcsapolni a környezet belső energiáját, és pedig nem csupán az aktiválási energia leküzdéséig, hanem akár endoterm reakciók kivitelezéséig is. A láncmolekulák mechanikája továbbá arra is alkalmas, hogy a felületükön lejátszódó egyszerű redoxi-reakciók energiáját közvetítsék (pl.  $\text{Fe}_2^+ \rightarrow \text{Fe}_3^+$ ) – ezen alapul az ősi kemoszintetizáló baktériumok anyagcsereje. A fokozatosan kibontakozó anyagcsere alrendszer később olyan közvetítő mechanizmusokat is kitermelt (vitorlabontás), ami a ribozimok, ill. enzimek számára közvetlenül nem hozzáférhető energiaforrásokat is elérhetővé tette. Ilyen mindenképp a fotoszintetizáló rendszer, ami a Nap elektromágneses sugárzását hasznosítja, valamint a sejt belső energiatermelő rendszere (mitokondrium), ami a biológiai eredetű, kémiai kötésekben tárolt energiát teszi hozzáférhetővé (szőlőcukorból ATP).

Fontos, hogy észrevegyük: a biokatalízis lényegében egy közvetítő mechanizmus, amely a környezet valamely energiaforrását képes információs entrópiává alakítani. Ebben egyfelől a bemeneti oldalon működő energia elnyelő, ill. átalakító mechanizmusok játszanak közre – ami hasonló ahhoz, mint amikor egy autó motorjában a dugattyú elmozdulása elnyeli az üzemanyag robbanásakor felszabaduló energiát. Másfelől pedig, a kimeneti oldalon egy olyan munkavégző mechanizmus működik (aktív centrum), ami képes az energiát a molekula adott pontjára összpontosítani. Ez döntő jelentőségű újítás a kémiai evolúció differenciálatlan energiaterjesztéséhez képest: így válik lehetővé ugyanis az egymásra épülő lépésekben történő fejlődés (önszerveződés), hasonlóan a szobrászok ragasztásos technikájához.

Amíg a kémiai evolúció időszakában a megkötött energia mennyiségét néhány iniciátor molekula energiaabszorpciós képessége határolta be, addig a prebiológiai evolúció biokatalizátorai, a „ragasztásos technika” által lényegében felső korlát nélkül teszik hozzáférhetővé a szerves vegyületek eseményterét. Ebből azonban nem következik az eseménytér teljes körű kifejeződése, az energia ribozimokon keresztül történő behatolása az eseménytérbe ugyanis már a darwini evolúció alapelveit követi (diverzitás, szelekció, öröklődés), melynek következtében az informatikai mintázatok specifikus útvonalak mentén épülnek fel. Végül soron ez a magyarázata az információ egyik alapvető tulajdonságának, melyről az előző részben, az információ fogalmának tisztázása során szó volt. Akkor tapasztalati alapon állapítottuk meg, hogy a mintázatok információtartalmának maximuma a Shannon skála köztes tartományába esik, vagyis az információtartalom tekintetében nem csak a jelkészlet diverzitása számít egy üzenetben, hanem karakterisztikus mintázatok jelenléte is. Nézzük meg, milyen rendezőelvek mentén alakulnak ki ezek a mintázatok!

... és a paradigmaváltás után

Ami a *diverzitás* kérdését illeti, a paradigmaváltásokra jellemző módon óriási hatékonysággal indul el a következő szerveződési szint elemeinek (jelkészletének) a kitermelése. A kezdetben véletlenszerűen szintetizálódó RNS láncok ugyanis széles spektrumban, átfogó módon látnak hozzá a szerves vegyületek szintéziséhez, létrehozva a természetes szelekció alapanyagát, melyből később kiválasztódhat a sejt anyagcsere alrendszere. Ezzel analóg jelenség a következő szerveződési szinten, a többsejtűek evolúciójának inicializáló szakasza (ediakara), amikor is az evolúció véletlenszerű tapogatózással kereste meg az élet legsikeresebb alapformáit, hogy a későbbiekben már csak ezek fejlesztésére „koncentráljon”. És végül, a társadalmi evolúció szintjén ennek a korszaknak felel meg a piacgazdaság időszaka, ami a vállalkozások szabadságának biztosításával hatékonyan segíti elő egy globális társadalmi konstrukció felépülését.



A tulajdonságok *öröklődésében* kezdetben nyilvánvalóan nem lehetett a sejtek genetikai apparátusára támaszkodni (mivelhogy nem létezett), a ribozimok véletlenszerű szintézise azonban valamilyen véges valószínűséggel a sikeres verziókat is újratermelte, és ez már elég lehetett a kiválasztódó tulajdonságok folytonosságának fenntartásához. A szelekció előrehaladásával ez a primitív mechanizmus egyre kifinomultabbá vált. Ha az oda vezető utat nem is, de a végeredményt ismerjük: az ún. templát-polimerizációs nukleinsavszintézis kifejlődése (amely során az új nukleotidlánc egy már meglévő minta komplementereként jön létre), nemcsak a tulajdonságok hatékony átörökítését alapozta meg, hanem a sikeres nukleinsav-szekvenciák stabilizálását is. Ez utóbbi erőteljes féket jelent a rendszer elemeinek további növelése szempontjából, erre azonban nincs is szükség, mivel a ribozimok replikátor funkcióba kerülése a paradigma vége felé következik be, a sejtszabályozás kifejlődése idején. Ezen a szinten a továbblépés elemi feltétele a sikeres stratégiák stabilizálása, mivel ezek képezik a következő szerveződési szint, a többsejtű szerveződés alapelemeit (jelkészletét).

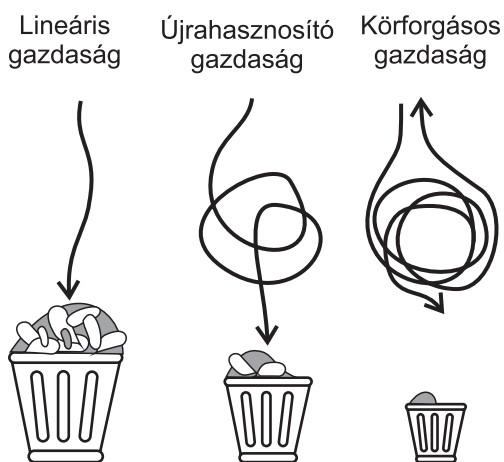
Témánk szempontjából (*anitja*) a három darwini alapelv közül talán a *természetes szelekció* kérdésköre a legfontosabb. A *diverzitás* és az *öröklődés* tényezői általában véve az energia betáplálását biztosító fenntartó mechanizmus tulajdonságaiból vezethetők le – jelen esetben az RNS katalizátorok szintézisével és működésével kapcsolatos tulajdonságokból. Erről eddig sok szó esett. A *természetes szelekció* azonban a konkrét mechanizmusokon felül álló, egyetemes rendezővel jelenít meg. Ennek megértéséhez idézzük fel az információ fogalmának energetikai aspektusát.

A szerves vegyületek eseménytere nem egy tombolacédulával teli kalaphoz hasonló, ahol minden cédula egyenlő eséllyel húzható ki, hanem egy olyan halmazról van szó, melynek elemei bizonyos értelemben egy „potenciáltér” meghatározott pontjain helyezkednek el. A szerves vegyületek ugyanis nagy szabadenergiájú objektumok, melyek mindegyikére hat a „termodinamikai gravitáció” (II. főtétel) erodáló hatása, és pedig az energiataralmukkal arányos mértékben. A sípálya modell megmutatta, hogy a mintázatok állandósága valójában a komponensek „keletkezésének és elmúlásának” stacionárius egyensúlyán múlik („ami befolyik, az rögtön kifolyik”). A ciklus fenntartásához pedig valamilyen munkavégző mechanizmusra van szükség: sípálya esetén ez a sífelvonórendszer, a sejtek anyagcseréjében pedig a biokatalizátorok (enzim, ribozim). Mindezt szem előtt tartva megállapítható, hogy a mintázatok magas potenciálon tartása – ami egyúttal a *szelekciós előny* legfőbb kritériuma – alapjában véve azon múlik, hogy a rendszer (1) milyen mértékben képes minimalizálni a veszteségeit, ill. (2) milyen mértékben képes maximalizálni az energiabetáplálást.

A veszteségek minimalizálásával (1) függ össze a reakciók zárt hálózatokba szerveződése (autokatalitikus ciklus). Mivel egy magas potenciálon lévő vegyület továbbalakítása jóval kisebb energiabefektetést igényel, mint ugyanezen termék zéró potenciálról történő felemelése, energetikailag kedvezményezett a láncreakciók kialakulása. Társadalmi szinten ugyanezt figyelhetjük meg, amikor a fejlesztések a kulturális örökség eredményeiről ru-

gaszkodnak el és nem kezdjük előlről a már meglévő tudások, ill. technológiák kialakítását. A következő lépésben a reakcióláncok zárt ciklusokba szerveződése evolúciós előnyt jelent a lineáris reakcióláncokkal szemben, az előbbi ugyanis rendkívül takarékos módon önmagába csatolja vissza a rendszer energiáját, míg az utóbbi kivezeti és ezzel önmaga felszámolását segíti elő. Társadalmi szinten ugyanez a kérdés az ún. lineáris gazdaság vs. körforgásos gazdaság dilemmájában.

Ami az erőforrások működésbe való bevonását illeti (2), itt a reakciórendszerek funkciójára vonatkozó szelekciós hatásról van szó. Általában véve minden olyan újítás előnyt jelent, ami növeli az erőforrások befogásának, ill. rendszeren belüli felhasználásának hatékonyságát. Az energiaközpontú fejlődés



Gazdasági modellek

legkézenfekvőbb módon a végeredmény felől, az eukarióta sejt habitusán keresztül szemléltethető. Az eukarióta sejt hálózatos szerkezetének legmagasabb szintű csomópontja a sejt-mag, ami bemenő- és kimenő kapcsolatain keresztül a teljes rendszert kontrollálja. Tudjuk, hogy a sejt-mag DNS állománya képezi a sejt információs alrendszerét, ami egyfelől fenntartja a sejt aktuális evolúciós stratégiá-




ját (szabályozás), másfelől pedig az evolúció letéteményese (másolódás/mutáció). A DNS történetileg az RNS katalizátorokból fejlődött ki, közben azonban megváltozott a funkciója. Egyfelől, a templát-polimerizációs nukleinsavszintézis kialakulásával a nukleinsavak replikátor funkcióba kerültek. Másfelől pedig a nukleinsav alapú fehérjeszintézis kifejlődésével az RNS láncok katalizátor funkciója kiszerveződött az enzimekre. Ezek a változások a vitorlabontás értelmében járultak hozzá a sejt anyagcseréjének differenciálódásához, ugyanakkor a DNS-mRNS-Riboszóma-Enzim-Szubsztrát útvonalon keresztül a nukleinsavak megőrizték a sejt erőforrásai feletti kontrollt (bővebben a következő fejezetben). A sejt energiagazdálkodása ugyanis úgy működik, hogy ahol megjelenik egy enzim (gép), ott automatikusan hozzárendelődik az energia is, mivel a sejt energiatermelő rendszere általános felhasználású pool-okban halmozza fel az ATP-t. Érdemes végiggondolni a társadalmi analógiákat is. A gazdasági vállalkozások hasonló módon kapnak hitelt (pénzt = energiát) különféle innovációikhoz a bankoktól, ill. befektetői csoportoktól. Vegyük észre, hogy a hitel fogalma, mint befektetésre szánt pénz, az erőforrások bővített újratermelésének elvét fejezi ki, összhangban a természetes szelekció erőforrásokra vonatkozó aspektusával. Az sem véletlen továbbá, hogy a pénz felett rendelkező gazdasági szereplők (pl. BlackRock) mára olyan, nemzetek felett álló hatalmi központokká nőttek ki magukat, melyek globális szinten képesek a világgazdaságot kontrollálni, ill. fejlődési irányait befolyásolni.

### *Hogyan tovább?*

Az eddigiek összegzéséként megállapíthatjuk, hogy egy élő rendszer (informatikai rendszer) léte két alapvető hatás eredménye. Egyik oldalról szükség van egy munkavégző mechanizmusra, ami a rendszer fenntartását biztosító energia betáplálásáról gondoskodik. Másfelől pedig létezik egy rendszertől független szelekciós hatás, ami az evolúciót az energiaforrásokra irányuló, pozitív visszacsatolású ciklusok kifejlődése felé tereli. Ez utó-

bi hatást az élőlényeknek valamilyen módon érzékelniük és kezelniük kell, különben nem tudnak megmaradni a „felszálló áramlatok” sodrásában. A továbbiakban az élet erre vonatkozó aspektusait vizsgáljuk meg (*anátman, súnjata*).

Tudati vetületben az energia motivációk és vágyak formájában jelenik meg, és különféle mentális konstrukciók közreműködésével, célszerű erő kifejtés által válik hasznos munkává. Érdemes elgondolkozni azon, hogy az életnek ez a fundamentális jelentőségű működése miért kapott a vallásokban negatív értelmezést? Így pl. a buddhizmusban a vágyakra a szenvedés gyökérokaként tekintenek, a szerzetesek szellemi praxisa pedig a világi tevékenységekről való lemondásra épül. Érdekes, hogy még a modern spirituális irányzatokra is jellemző a szellemit és az anyagit élesen szembeállító dualista gondolkodásmód – miközben egy olyan világban élünk, ahol a gyorsuló fejlődés egyre erőteljesebben veti fel a világi ügyeinkre vonatkozó felelősségvállalás kérdését.

Kérdés tehát, hogy létezhet-e olyan spirituális paradigma, ami a belülről kifelé irányuló erőfeszítést az élet szakrális, teremtő tevékenységeként fogja fel? Elképzelhető-e olyan létszemlélet, melyben a transzcendencia az evilági problémáink megoldását támogatja? Ez a kérdés nem csak a létünket fenyegető globális krízis okán merül fel, hanem egy mélyen szubjektív, egzisztenciális kérdésként is. Miért veszünk magunkra olyan identitásokat, mint a „szenvető lény” a „bűnös ember” vagy éppen a „beteg ember” képzetét? Ezek a tudat excentrikus, kibillent állapotait jelölik, az ezekre épülő módszertanok pedig mélyen beágyaznak minket negatív szerepeinkbe. Nagyon nem mindegy, hogy szenvedő/beteg/bűnös emberként imádkozom egy idealizált isteni hatalomhoz, vagy identitásomat a tudatosság középpontjába helyezem, és a belső erő és tisztánlátás képességeiből kiindulva határozom meg magam. A fenntartottság (*anitja*) szempontjából a különbség éppen annyi, mint fordítva ülni a lovon, vagy éppen irányba állni. A továbbiakban ennek a problematikának az értékrendbeli, valamint tudati (dimenzionális) aspektusait vizsgáljuk meg. 

Kengyel Tímea

# Felderítem Okinavát

(folytatás)



*Ami jön, fogadjátok, ami megy engedjétek.*  
(zen mondás)

2018. augusztus 12., vasárnap

Reggel 8-kor egy ismerős dallamra ébredtem, amit német órán tanultam: Kuku, kuku, frühling, frühling... Gondolom ez volt a szigetlakók ébresztő dala. Aztán megettem az onigirit, amit a fesztiválon vettem. Beleraktam egy instant levesbe, mert már száraz volt.

Az új lány, a szobatársam jött velem enni. Láttam, hogy volt nála kenyér, ezért rögtön rákérdeztem, hogy honnan szerezte. Sehol sem láttam kenyeret a Taketomi szigeten. Azt mondta Isigakiban vette. Hokkaidóból érkezett, és Taketomiba munka ügyben jött. Turistavezető volt, pontosabban képeket készített a turistáknak. Isigakiban élt, és minden reggel komppal jött munkába. Sok kérdést tett fel azzal kapcsolatban, hogy miért jöttem Japánba, aztán elment egy kollégánóval. Olvasgattam még egy kicsit a könyvemből, aztán elmentem zuhanyozni. Elköszöntem az ott dolgozóktól, akik kikísértek a kapun. A kertben még egyszer körülnéztem. Inkább maradni szerettem volna, és nem visszamenni Oszakába, mint ahogy azt tegnap gondoltam. Mivel gyakran történik velem ilyen, ezért már nem nagyon veszem komolyan azt, amit gondolok. Visszamentem a kikötőbe és vettem egy nagyon finom, édesburgonya ízű jégkrémet. A nő a boltban felismert: もう帰りますか。<sup>1</sup> Boldogan elszopogattam a jégkrémemet és eszembe jutott a nap, amikor megérkeztem. Össze-vissza mászkáltam, lekéstem az összes buszt, de az volt az igazság, hogy inkább sétálni akartam. Mostanára egy kicsit sebesek a lábaim a sok járástól, de még mindig élvezem. Mikor megérkeztem, volt ott egy színes kocsi, olyan szafari kocsiféleség. Én az épület felé indultam, de a

sofőr azt hitte, hogy a kocsiba akarok beszállni és pánik közepette kiáltotta: „No!”, és hamar elhajtott onnan. Mikor erre visszaemlékeztem, elmosolyodtam. Mélabús voltam a Taketomi kikötőben, ezért vettem egy cuki törülközőt és pótlót. Isigakiban elmentem a patikába, és vettem sebtapaszt a lábaimnak, egy körömlakkot és egy körömrészelőt is, mert a körmeim már nagyon hosszúak voltak. Többet költök, mint amit terveztem. Itt Isigakiban ismét bármit megvehetek. Érdekes volt a kontraszt a rusztikus élet után. Még az a rossz minőségű kenyér az éjjel-nappaliból is finomnak tűnt. Vettem hármat és egy nagy vizet. Aztán felszálltam a Pacsirába tartó buszra. Minden nagyon kényelmes volt. A szállásom nagyon közel van a buszmegállótól és városban vagyok. Van egy posta, egy szoba<sup>2</sup> étterem és még egy bolt, ami este 9-ig nyitva van. A tengerpart 5 perc sétára van, de ott nem lehet úszni. Kérdeztem a gondnokot a szálláson, hogy hova mehetek úszni. Azt mondta, busszal nagyjából 20 percre van az Ana Hotel, és mellette lehet úszni. Még kicsit beszélgettem vele. A főgondnok egy csibai lány volt, aki szeptemberig dolgozik itt. Még volt egy másik gondnok is, és mindketten kedvesnek tűntek. A főgondnok azt mondta, hogy ő nem ott lakik, hanem a közelben. Bemutatta a szállást és elmondta a szabályokat, aztán elment. Azt mondták, hogy öt napig lesz még egy másik lány a szobámban. Alig vártam, hogy megismerjem. Ezen a szálláson csak lányok szállhatnak meg, és minden nagyon cuki és lányos. A nappaliban van egy kis sarok, ahol mindenféle cukiságok, meg körömlakkok is vannak. Olyan, mintha tesókkal lagnék együtt.

Gyorsan kimostam a ruháimat és elindultam a tengerpartra. Először ettem egy jó zsíros szobát, amiben füstölt csülök darabok voltak, aztán felpattantam a buszra az Ana Hotelhez.

1 Már megy is haza?

2 A szoba (そば) a hajdina japán megnevezése, de jelenthet bármilyen hajdinából készült tészta, vagy más vékony tésztaikat is (ellentétben a vastag, búzából készült udonnal).

A part neve: Meszáto Part. A legtöbb látogató a hotelből jön ide. Kibéreltem egy kék napernyót a nap további részére, ami 2000 jen volt. Drágának találtam, de nem akartam napszúrást kapni a nagy hőségben. A víz sokkal hidegebb volt, de volt háló, ezért problémák nélkül tudtam úszni. A víz nem volt olyan tiszta. Aztán a parton lazítottam, meg sétálgattam. Egyszer csak beborult, és elkezdett esni. Elmentem a Don Quijote-ba<sup>3</sup>, bevásároltam, aztán vissza a szállásra. Lezuhanyoztam és ettem. Találkoztam egy kínai lánnyal, és beszélgettem vele, miközben ő a körmeit festegette. Divattervező szeretne lenni, és most utazgat. Idáig 12 országot látogatott meg, de az apja már 100-at is. Mondta, hogy vannak tetoválásai. Kértem, hogy mutasson párat. Állatok voltak a csuklóján: egy félig tigris félig őzike, és valami hibás angol szó volt alatta. Volt egy tetoválása a hátán is. Magyarázta, hogy nem mehet be a japán fürdőkhöz, mert szinte mindenhol tiltott a tetoválás<sup>4</sup>. Úgy döntöttünk, hogy este együtt elmegyünk megnézni a csillagokat, és az a japán nő is csatlakozott hozzánk, akivel megosztottam a szálláshelyemet. Megnéztük a csillagokat, csodálatosan tündököltek a sötétben. Nem volt sok kivilágítás arrafelé, ezért nagyon jól lehetett látni. Mikor visszamentünk a szállásra eldöntöttük, hogy csatlakozunk másnap a japán nőhöz, aki egy kocsit bérelt, és körbe akarta furikázni a szigetet. Még az is lehet, hogy elmegyünk sznorkelezni, bár én egy kicsit félek a búvárkodástól. Vagy mégiscsak ki kellene próbálni ezt is?



3 Egy nagy bolt, ahol mindent meg lehet találni az élelmiszertől, az elektronikai eszközöktől át, a sminkekig. Leginkább nők szeretnek ott vásárolni.

4 Japánban még mindig szinte kizárólag csak a jakuzák (japán maffia tagok) tetováltatják magukat.

## 2018. augusztus 14., kedd

Olyan fél ötkor ébredtem, és nem tudtam visszaaludni rendesen. Nagyon izgatott voltam, mert látni szerettem volna a napfelkeltét. Észrevettem, hogy a spárga – amin a ruhák száradtak – elszakadt, ezért átpakoltam az összes ruhát. 6 órakor kimentünk a tengerpartra: egy kínai, egy japán és egy magyar. Nem, ez nem egy vicc kezdete. Kimentünk a partra megnézni a napfelkeltét. Egy muki már ott volt és filmezett. Elmondta, hogy merre fog a Nap majd felkelni. Nagyon be volt borulva, ezért csak a lilás-narancsos színekben játszó felhőket láttuk.



Olyan 7 körül visszamentünk a házhoz. Nagyon éhes voltam, és bár ki akartam várni a 8 órai reggelit, amit a gondnok készített minden reggel, de nem bírtam ki. Még volt valami enni-valóm az előző napról: annyi karáge<sup>5</sup>, amennyit bele tudsz pakolni a dobozba 300 jenért. Kenyérrel és uborkával fogyasztottam. Jó kis menü. Miután megettem, már indultam is, de lekéstem a buszt, viszont így a japán lánnyal ismét találkoztam a megállóban. Ő egy szervezett túrára indult. Én a 8:40-es kompra szálltam, ami Iriomotébe ment, és ahol minden utas japán volt, akik az 'A', vagy a 'B' túrával utaztak. Szinte senki sem utazott „csak úgy magában”, mint én, és rajtam kívül talán még heten lehetnek. Mikor megérkeztem Iriomotéba, gyorsan felszálltam egy mangrove túrára. Káprázatos volt. Annyira tetszett, hogy folyamatosan vi-gyoro-gtam.

5 Bő olajban kisütött csirke hús, a tempurához hasonlít, vagy a magyar rántott húshoz, de a bunda csak fűszerezett lisztből van.

Úgy éreztem magam, mint egy kisgyerek. A mangrove csodaszép volt, bár azt hittem sötétebb és félelmetesebb lesz, de nagyon nyitott és fényes volt. Miután vége lett a túrának, megkérdeztem az információnál, hogyan juthatok a Szengara vízeséshez. Azt mondták oda csak idegenvezetővel lehet menni, és minden túrán kajakozás is van, ahova engem nem igazán engedtek volna. Azt mondták, inkább menjek Jubu szigetre. Felszálltam a helyi buszra, amire egy órát kellett várni, de 11:55-kor már a buszon is voltam. Két francia is felszállt a buszra: egy lány és egy fiú. A buszsofőr – aki egy cucci hölgy volt, hajában macskás hajgumival (a sziget ismert volt a vadmacskákról is) – kérdezte őket: „Hova szeretnétek menni?” „Még nem döntöttük el.” válaszolták. „De az ár attól függ, merre mentek.”<sup>6</sup> Tanakodtak egy darabig ketten, mert buszt kellett volna cserélni, hogy oda jussanak, ahova végül kigondolták. Úgy döntöttek, hogy eljönnek a végső megállóig, ahol a vízbivalyok voltak.

12:20-ra megérkeztünk a végállomásra, ahonnan vízbivaly szekérral mehettünk tovább. A francia páros sokáig tanakodott, és nem tetszett nekik nagyon az ötlet, de végül vettek jegyet, és ők is felszálltak.



A víz Iriomote és Jubu között nagyon sekély volt, a távolság pedig elég kicsi. 1700 jent fizettem, hogy felszálljak a vízbivaly szekérra, mikor simán át is sétálhattam volna. Az úton Jubu felé messze ültem az idegenvezetőtől, ezért nem hallottam szinte semmit abból, amit magyarázott. Az idegenvezető egy idősebb ember volt; ő volt a sofőr is. Viszont egy dolgot elcsíptem abból, amit mondott. Egy érdekes jelenség volt a távolban. Úgy nézett ki mintha ott is egy sziget lenne, de igazából csak délibáb volt. Még ha odamen-

nénk is – magyarázta – akkor sem találunk ott semmit. Nagyon érdekes volt délibábot látni. Az agyam és a szemeim azt mondták van ott valami, de az öregember azt mondta, hogy nincs ott semmi, csak délibáb. Ebben az árban benne lehetett valami extra szolgáltatás is. Még fel sem tudtam szusszanni, amikor megérkeztünk Jubu szigetre. Máris jött egy másik idegenvezető, aztán még egy. Olyan volt, mint egy ügyesen hangszerelt szimfónia – bár én a jazzt jobban szeretem. Ezért nagyon boldog voltam, amikor a túravezetők befejezték a „show-t”. Elmehettem végre mosdóba, és megihattam a „welcome” ananászlevemet. Próbálják úgy beállítani, hogy a vízbivalyok egy család, adnak nekik nevetek, van fürdő szünet, meg szabadnapokat is kapnak. De mégis kihatározzák őket, és ebben én is közreműködtem. Mindent megnéztem, amit lehetett Jubun: a pillangókat, az ajándékboltokat, ettem jakiszobát<sup>7</sup> (csak az maradt mert mindent elfogyasztottak az aznapi turisták). Benéztem a szubtrópusi éghajlat melegházba, ahol sok virág volt. Annyira meleg volt, hogy teljesen kimerültem, mire vissza kellett menni.

Egy másik öregember vitt minket vissza a vízbivalyos szekérral. Megkérdezte, honnan jöttem, és nagyon meglepődött azon, hogy Magyarországról. Lefilmeztem ahogy samiszenezik<sup>8</sup>.

Ezek után teljes képszakadás: végig aludtam a buszon és a kompon is vissza Isigakiba. Aztán felszálltam még egy buszra, hogy visszamenjek a szállásra. Egy olyan helyen szálltam le, ahol azt írta a térkép, hogy van egy szupermarket, de csak egy kicsit nagyobbacska bolt volt, amit egy öregember vezetett. Volt paradicsom, ezért úgy döntöttem veszek azt, és okrát<sup>9</sup>, tejet meg némi édesburgonyát. Elég sokat vártam a következő buszra a megállóban. Mikor hazaértem, senki sem volt otthon. Élveztem, hogy enyém az egész ház, de hamarosan visszajött az egyik gondnok lány. Ketten Ken Shimurát<sup>10</sup> néztünk a tévében. Jót röhögöttünk, de mivel fáradt voltam, ezután le is feküdtem aludni.

7 Sült szobatejszta.

8 A samiszten egy hagyományos három húros japán hangszer, amin egy bacsinak nevezett pengetővel játszanak.

9 Magas rosttartalmú szubtrópusi zöldség.

10 Híres japán humorista, aki 2020-ban hunyt el Covid-19 fertőzésben.

6 Japánban vannak olyan buszok, ahova felszálláskor el kell mondani, meddig akarsz menni és ki kell fizetni előre a jegyet. A legtöbb buszon viszont leszálláskor lehet fizetni, ez okozhatta a meglepődést a francia utasoknak.

„Ez vagyok én, ez egy valóság, aminek a megértésére és kutatására törekszem”, ezen lehet aztán túllépni. – Jack Kornfield

## 2018. augusztus 15., szerda

Fél nyolckor ébredtem és elkészültem a reggelizéshez. A főgondnok kisütött némi répát egy serpenyőben, amit rizzsel és egy elég íztelen miszolevessel tálalt. Megettem, aztán a japán lánnyal, akivel egy szobában voltunk megbeszéltük, hogy ketten körbekocsikázzuk a szigetet az ő bérelt autójával. Nagyon esett, mivel tájfun közeledett. Ő talált egy nagyon jó helyet az útikönyvében, amiben alaposan utánanézett mindennek. Ő volt egyike azoknak a jól felkészült japánoknak, akik minden apró részletet előre elterveznek és 100%-ig kihasználják a kevés évi szabadságukat. Együtt ebédeltünk. Az étteremben találtam egy pólót, amin rajta volt a helyi szokos szoba leves és az umesi<sup>11</sup>, és megvettem<sup>12</sup>. Ő valami cuki kis kerámiát vett. Úgy tűnt, hogy elállt az eső, így folytattuk a felfedező utunkat. Otthagytuk a kocsit a busz terminálnál, és elmentünk Fuszaki partra, ahova csak úgy tudtunk eljutni, hogy átmentünk egy hotelen. egint elkezdett esni. Onnan Kabirába mentünk, ahol megmutattam neki, hol van finom jégkrém. Kérdezte, hogy egy útikönyvben láttam-e, és el volt ámulva, mikor mondtam neki, hogy nem, csak úgy véletlenül találtam. Aztán elmentünk Joneharába. Még mindig esett. Következő megálló: Mijahara-folyó, Hirugi-liget. A parton sétálva érintésközelbe kerültünk a mangrovékkel. Megkérdeztem tőle, hogy tudja-e, miért csak egy levél sárga, mert én nem értettem pontosan, mikor mangrove túrán voltam. Nem tudta, de gyorsan kikereste a telefonján és kiderült, hogy azt a levelet feláldozza a növény. A mangrovék megszűrlik a sós vizet, és az összes sót abba a levélbe vezetik. Ezek a levelek elsárgulnak és idővel leesnek. Elmentünk a naplementés partra, de ekkor már annyira esett, hogy a bejárat le volt zárva, és nem is szálltunk

11 Okinavai speciális evőpálcika, ami sárga és piros. Sok magyarázat van, miért ilyen a színe. Az egyik az, hogy a felső piros rész lakkozott volt, és az alsó részt, amivel az ennilót fogják össze, kurkuma gyökérrel fertőtlenítették, innen ered a sárga szín.

12 Mai napig is előszeretettel hordom.

ki a kocsiból. Mégis elmentünk a Hirakubo világítótoronyig. Az eső ellenére nagyon szép volt a kilátás. Aztán elkezdett erősen dörögni, ezért visszapattantunk a kocsiba, és visszamentünk Pakirába. Sokat voltam társaságban ezen a napon, ezért a nap többi részét visszavonulva töltöttem. Viszont fél hétkor kezdtem éhes lenni, pont amikor Nanae (a japán lány) a szobába jött, és mutatta milyen jó kis éttermet talált, ahova mehetnének vacsorázni. Elmentünk egy hagyományos étterembe, és addigra már úgy éreztem, mintha régóta ismerném Nanaét. Nagyon jó volt vele utazgatni. Ebben a hagyományos étteremben csak háromféle ételt szolgáltak fel: disznólábat, disznólábat zöldséggel, vagy – Igen! – disznólábat szobatesztával és disznóhússal. Ehhez társult háromféle ital: tea, sör, vagy awamori<sup>13</sup> vízzel. Én söröztem és Nanae teázott. Mindketten disznólábat ettünk szobatesztával és disznóhússal. Az itteni szobateszta a rámentésztára hasonlított.

## 2018. augusztus 16., csütörtök

Esik. Kurosimába akartam menni, de feladtam. Nagy vihar volt, ezért délig csak Kornfieldet olvasgattam a szálláson. Dél körül éhes lettem, és úgy döntöttem, elmegyek a városközpontba körülnézni és ebédelni. Úton a városközpont felé elkezdtem megint mérlegelni, hogy mi lenne, ha mégis elmennék Kurosimába. Megnéztem az útirendet, de már du. 1 óra volt, és a következő komp csak 3:20-kor jött volna. Még a terminálnál is megkérdeztem, hogy biztos legyen benne. Néztem a kompokat. Csak egyharmada volt elfoglalva a helyeknek. Gondoltam, mások is feladták a mai utazást biztonsági okok miatt. Elmentem a bevásárló utcába, és találtam egy helyet, ahova beültem volna enni. Beálltam a sorba egy kínai család mögé, de kisvártatva egy ideges pár vágott be elé, és a pincérnek mutogatott két ujjal, hogy ketten vannak. Első impulzusom az volt, hogy eléjük vágok és oda mondom nekik, hogy sorban állok, de mérlegeltem kicsit a helyzetet: nem is voltam annyira éhes, meg nem is siettem, ezért hagytam őket érvényesülni. Nemsokára már be is mehettem,

13 Okinavai specialitás, olyan, mint a szaké.

és nagyon finomat ebédeltem. Nagyon jó volt a felhozatal. Isigaki marhahús rizsen, egy kis szobaleves, szasimi<sup>14</sup> és némi savanyúság. Ekkor még mindig azon gondolkodtam, hogy jó lenne elmenni Kurosimába, de mikor kiléptem az étteremből nagyon esett, és a szél is egyre erősebb lett. Csusrom vizes lettem és minden motivációm, hogy Kurosimába menjek eltűnt. Helyette vettem egy új noteszt, mert ezt is mindjárt befejezem. Vettem só-cukorkát az aikidós barátainak, és hófehér isigaki-sót magamnak. Mikor visszatértem a szállásra próbáltam beszélgetni a nappaliban pár huszonéves lánnyal, de nagyon untam. Lehet, hogy irigykedtem, mert ők még huszonévesek én meg már harmincas vagyok? Egyetemről, meg más ilyen témákról beszéltek. Bekuporodtam egy sörrel a kanapé egy sarkába. Nagyon esett, és a lányok teruteru bozukat<sup>15</sup> akasztottak az ablakba. Ma idegesítenek a lányok, és általánosságban a rosszkedv óriási felhője szállt rám. Nem tudtam elterelni a figyelmemet ma az utazással, ezért magam felé fordultam. Nem volt egy kellemes utazás. Egy fekete mocsárba süllyedtem. Ideje lefeküdni és kialudni ezt a sok mindent, ami felmerült.

„A feszültséggel és összeomlással teli világban szükség van arra, hogy legyenek olyanok, akik belső életüket nem a bánat és gyötrellem elkerülésével, problémáik elől való meneküléssel igyekeznek integrálni, hanem úgy, hogy meztelen valóságukban és hétköznapi életükben néznek szembe velük.” Thomas Merton

## 2018. augusztus 17., péntek

Sokat és jól aludtam. Minden este korán lefeküdtem, mióta Pakirában vagyok. Ez a lányos hely könnyen elaltat. A reggeli tofu volt, balzsamkörtével, rizzsel és miszolevessel. Mint minden reggel, ma is a főgondnok főzött mindenkinek. Nem volt nagyon finom, de kedves volt tőle, és így mindig jól indult a nap. Ma, reggeli után a bűvároktató eljött értünk. Csatlakoztam végül Nanaéhoz, és gondoltam: mégis kipróbálom! Be

14 Vágott nyers hal, a „szasi”(刺し) azaz vágott, és a „mi”(身) azaz test, hús szavakból.

15 Kopasz, japán szellemre hasonlító baba, amit a gyerekek kiskoruktól megtanulnak készíteni. Ha csinálsz ilyen babákat és kirakod az ablakba, akkor elűzi az esős időt.

volt borulva, és az oktató figyelmeztetett, hogy bármikor jöhet egy vihar. Azt is mondta, hogy a két másik kuncsaft lemondta a bűvároktatót. Tanakodtunk Nanaéval, de végül úgy döntöttünk mégis megyünk. Beültünk a kocsijába és elvitt a bűvár bolthoz, ahol felpróbáltuk a felszerelést. Kaptunk bűvárszemüveget is. Kicsit izgultam, hogyan fogok egy kis pipán keresztül lélegezni, ezért ezt is felpróbáltam még a parton. Aztán hozott egy másik kocsit, aminek a hátára egy kis hajó volt felrakva. Profiként mozgott és nagyon le volt barnulva, bár mondta, hogy eredetileg világosabb a bőre. Olyan negyven év körüli lehetett. A haja narancsos volt, nem kérdeztem miért, de úgy hallottam, a sós víztől és a naptól kifakul még a koromfekete japán haj is. Gyorsan megérkeztünk a partra Sirahóba. Ezen a parton



nagyon ismert korallzátonyok találhatóak. Az oktató elmagyarázta, hogy a korallok állatok, és nem növények. Azt is mondta, hogy sokan korallakat szeretnének újratelepíteni, mert kihalásban vannak, már csak az óceán 0.1% -ban találhatóak. Szerinte azonban a korallokat védeni és nem telepíteni kell, mert állatok, és nem növények. Érdekes felfedezés volt ez a számomra. Mutatott pár képet, és beszélt egy keveset a korallokról, aztán felpattantunk a hajóra. Én eléggé lefagytam, mert azt hittem, először a part mentén fogjuk gyakorolgatni a merülést, de már nem volt visszaút. Elindultunk az óceán messzeségébe. Próbáltam vissza, a part felé nézni amíg víz nem ment a szemembe. Ekkor már reszkettem. Végül eljutottunk egy helyre, ahol mondta az oktató, hogy ott már gyakorolhatunk. A víz nagyon mély volt, és én már nagyon be voltam rezelve. Feltettem a maszkot, de pánikba estem, és mondtam neki, hogy nem fog menni, mert félek. Nanae már a vízben lubickolt, de nekem az óceán nem tűnt túl barátságosnak. Az oktató

mondta, hogy néha össze kell szednie az embe-  
reket, akiket elsodor az óceán a hajótól. Ez még  
jobban megijesztett<sup>16</sup>, de végül mégis kimásztam  
a hajóból. Az oktató felajánlotta, hogy foghatom  
a kezét. Valahogy ez biztonságosnak tűnt, de to-  
vábbra is függőlegesen tapostam a vizet, és csak  
néha-néha mártottam bele az arcomat. Még  
mindig nem ment a lélegzés a bűvárpipán ke-  
resztül, ezért víz került bele. Az oktató mutatta  
hogyan tartsam „o” alakban a pipát a számban,  
hogy ne menjen bele a víz. Azt is mondta, hogy  
próbáljak lassan lélegezni. Valószínűleg akkor  
már hiperventilláltam. Aztán azt mondta, hogy  
lassan feküdjek a víz felszínére, hogy jobban lás-  
sak. Együtt úsztunk egy darabon. Nanae nagyon  
virgoncan lubickolt egyedül mellettünk. Érez-  
tem az óceán vonzó erejét. Félelmetes és ugyan-  
akkor gyönyörű volt. Az oktató egy messzi pont  
felé mutatott és kérdezte, hogy oda akarok-e  
úszni, vagy inkább hajóval menjünk. Mondtam  
neki, hogy inkább hajóval. Felszálltunk a hajó-  
ra és elmentünk a korallzátonyhoz. Azt mondta,  
hogy ott, ahol egyenes a felszín, rá szabad lépni.  
Mivel ott le tudtam tenni a lábamat, kicsit biz-  
tonságosabban éreztem magam, így otthagytam  
egyedül egy darabig. Ugyanabban az óriási  
óceánban voltam, de csak azért, mert le tudtam  
tenni a lábamat, biztonságosnak éreztem. Sok  
eleven, színes korallt láttam, pedig a nap nem  
sütött. Felszálltunk mindannyian a hajóra és  
visszamentünk a partra, ahol kaptam egy úszó-  
gumit, hogy biztonságosabban érezzem magam.  
Mutatta, hogy még őt is simán fenntartja, pedig  
elég nagydarab volt. Visszamentünk a korall-  
lokhoz. Az úszógumival már magabiztosabban  
úsztam, de az oktató mellett volt. Ő volt az  
egyetlen biztos pont, nélküle féltem volna attól,  
hogy megfelelkezem magamról a korallokat bá-  
mulva, és elsodródom. Csak ezért tudtam élvez-  
ni a bűvárkodást, mert erősen kapaszkodtam az  
úszógumiba. Az oktató nagyon érdekes helyeket,  
látnivalókat mutatott. Szív formájú-, színváltoz-  
tató-, és olyan korallokat, amiket, ha megérintett,  
mintha megkövesedtek volna. Mutatott nekünk  
bohóchalakat és más színes halakat is. Elkezdett  
esni, és amikor a fejemet a vízbe tettem, úgy

hangzott mintha egy ablakon át hallottam volna  
az esőt. Kopp, kopp, kopp. Nagyon érdekes él-  
mény volt. Vajon, milyen lehetett volna, ha job-  
ban el tudtam volna magam engedni? Kár hogy  
túlságosan féltem.

Hazavitt minket a szállásra. 5000 jenbe került  
egy személyre, de teljesen megérte. Nagyon jó  
élmény volt. Valamilyen mértékben túlléptem a  
félelmemen és a szorongásomon, bár a ragasz-  
kodás szépen a felszínre jött. Jó lenne addig pró-  
bálgatni a bűvárkodást, amíg én is olyan termé-  
szetesen tudnék mozogni az óceánban, mint az  
oktató. Ő nagyon virgoncan úszkált jobbra-bal-  
ra, merült le és jött vissza a felszínre kedve sze-  
rint. A sznorkelés után kiültem a függőágyba  
és megint eszembe jutott Kurosima. Kérdeztem  
a főgondnokot, hogy mennyi idő alatt vinne ki  
a busz a kikötőbe, mert lehet elkapnám még a  
kompot. Nanae meghallotta a beszélgetést és  
mondta, hogy kivisz a kikötőbe kocsival. Be-  
pattantunk a kocsiba. Happa is jött velünk, egy  
cuki huszonéves japán lány. Egy másik hotelbe  
költözött át, ami a városközpontban volt. Fél  
1-kor érkeztünk, beszereztem gyorsan egy bentó  
dobozt<sup>17</sup>, mert nagyon megéheztem a bűvárko-  
dásban, és felszálltam az egy óras kompra Kuro-  
simába. Nem tudom miért, de nagyon vonzott  
ez a sziget, mint egy mágnes. Ekkor az ég már  
fekete volt és az óceán is elég félelmetes, de még-  
is menni akartam. Azt a hibát követtem el, hogy  
a hajó elejére ültem be. Csak mielőtt elindultunk  
olvastam el a feliratot: „Biztonsági öveket becsa-  
tolni. Javasoljuk, hogy a gyerekek és idősebbek  
a hajó hátsó részén foglaljanak helyet mert ott  
kevésbé ingatag. Volt egy hátgerinc-sérülé-  
ses utasunk, aki nem kapcsolta be a biztonsági övet.”  
Erre bekapcsoltam, és a nagy izgalomra szun-  
dikáltam egyet, de a hullámok úgy csapdostak,  
mintha a hajó valami betonnak ütközött vol-  
na újra és újra. Bele voltam zúzva az ülésembe.  
A második sorban mellettem (én az első sorba  
ültem, mert azt hittem a hajók is olyanok, mint a  
buszok, elöl jó ülni) egy fickó három ülésre kite-  
rülve aludt, persze biztonsági öv nélkül.

Olyan 13:40 körül érkeztem Kurosimába, és  
elindultam egy kis utcán az Iko móló felé. Lát-

16 Most, hogy írom, újra élem ezeket a félelmeket... nem  
kellems...

17 Hagyományos japán egytálétel, amit uzsonnára szoktak  
csomagolni vagy utazáskor.

tam teheneket és egy pár kocsit is elment mellettem. Láttam pár pillangót is, és minden nagyon nyugalmasnak tűnt. Már nem esett, ezért tökéletes volt az időjárás a sétához. Viszont ahogy kicsit elvoltam magammal, megint elkezdtem tervezgetni, térképeket nézni, gondolkodni azon, hogy mikor kellene majd visszamenni a szállásra. Mikor megérkeztem a mólóhoz, egy férfi ott járkált. Én leültem és néztem az óceánt és az eget. Az óceán kristálytisza volt, csak pár levél lebegett a felszínen, de az ég nagyon felhős és fekete volt. Arra jött egy család is két cuccióval. Fényképezkedtek. Irigyen sóhajtottam a család felé nézve. Így kívülről nagyon cucció és boldog családnak néztek ki, de vajon mi a valóság? Kemény munka lehet minden nap. Szeretek kézzel írni. Ezt is kézzel írom most<sup>18</sup>. A kéziratnak van egy személyes jellege, de mostanság nem praktikus noteszekbe írni. De azért is szeretem, mert nem praktikus a mai digitális világban.

Elkezdtem a móló vége felé menni, közben a család is elment már valami más irányba. Egy másik férfi is arra járt. Láttam, pár nagyon sötét felhőt és mivel féltam a vihartól, visszamentem a sziget központja felé. Ez a szív alakú sziget igencsak elbűvölt, és nagyon sok tehenet láttam. Mind fekete volt, és nem voltam benne biztos, hogy mik ezek. Talán olyasmik, mint a vízbivalyok? Utánanéztem a neten, és azt találtam, hogy ezek tehenek. Láttam két tehenet a távolban, és nagyon megijedtem. Mindkettő az úton ment. Egy fiatalabb és egy idősebb. A fiatalabb mindkét hátsó lábával rugdosott. Félelmemben visszafordultam a móló irányába. Még arra is gondoltam, hogy visszamegyek a kikötőbe, ugyanarra, amerre jöttem. Be voltam rezelve. Gondoltam is magamban, hogy: „Itt mindenki kocsival jár, csak te járkálsz gyalog ezen a szigeten. Miért is jöttél ide? Máshol is vannak tehenek.” Félek. Erre egy család fordult be az utcába és a tehenek ijedten odébb szaladtak. A család csak tovább ment, mintha nem is vettek volna észre semmit. Nagyot néztem és a félelmem kezdett elmúlni, de mégiscsak szarvuk van ezeknek az állatoknak... Pár biciklis is elhajtott mellettük. Aztán a tehenek egy másik

utcán tovább bandukoltak. Továbbmentem és lefotóztam rettegésem tárgyait.

A szív alakú sziget közepe felé sétáltam. Elkezdett esni. Láttam még pár embert biciklin, de aztán csak a növényzet és csönd mindenhol. Néha megálltam fényképezni. De nemsokára megint rám törtek a gondolatok: „Nem lesz elég idő visszamenni a kikötőbe. Jön a vihar, siess vissza!” Kicsit felgyorsultak a lépéseim, aztán megérkeztem egy kis kilátóhoz. Az egész sziget lapos és a legmagasabb pontja 15 méter a tengerszín felett. Ez a kilátó nem volt annyira magas, de mikor felmásztam szép panorámája volt. Persze tehenek mindenhol. Az esőben baktattam, és elővettem a kis törülközőmet. Letöröltem az arcom és ettől nagyon felfrissültem. Mielőtt Japánba költöztem volna soha nem volt nálam ilyen kis törülköző, de itt tényleg életmentő, főleg nyáron.

Annyira gyors léptekkel mentem, hogy 15:40-kor már a kikötőben voltam. Volt egy csomó időm nézelődni az ajándékboltban. Vettem okinavai evőpálcikákat és hozzá illő pálcika tartót<sup>19</sup>, ami homokkal és egy kis csillag alakú kagylóval volt díszítve. Vettem egy kis törülközőt is a sziget



térképével. Mindkettőt magamnak, persze. Felszálltam a hajóra, de most már odafigyeltem: a hajó hátsó felén ültem le. És jól is tettem. A hajó ugrált fel-le. Még a lábaim is a levegőbe repültek. Hozzácsapódtunk az ideges és félelmetes óceán könyörtelen betonhullámaihoz. Mikor az óceánnak ezt a félelmetes arcát láttam, megértettem, hogy az őskorban az emberek miért féltek ettől, és miért imádkoztak istenségként az óceánnak, hogy könyörületes legyen. Lenyűgözött ennek az óriási erőnek a látványa, ami ott játszódtott le a

18 Az eredetit angolul írtam, és most fordítom és szerkesztem, ahogy gépelek.

19 Amire a pálcikát szokás helyezni, mikor nem használod evés közben.



szemeim előtt, ennyire közel. Csak egy kis vékony fém- és üvegszerkezet védett meg az „óceán tomboló haragjától”. Mellettem egy nő fülhallgatókkal a fülében aludt. „Deja-vu”? Vagy csak én fújom ezt fel, és a többi utas nem is látja, amit én látok?

Pont érkezett a busz, mikor leszálltam a hajóról. Még csak fél öt volt, de írtam Nanaének egy üzenetet a facebook-on, kérdezve, hogy van-e vacsoraterve. Nem írt vissza, ezért mikor visszaértem a szálláshoz vettem jakiszobát a közértben és olyan 6 körül megettem a szálláson. Becsomagoltam, és írni kezdtem az utazási naplómra. Hosszú nap volt. Nanae megjelent pár sörrel, és egy buli kezdődött a nappaliban. De ma egyedül szerettem volna lenni, ezért nem csatlakoztam. Most valahogy nem tudott szórakoztatni a lapos beszélgetés, ami a nappaliban ment.

Azon gondolkodtam ma, hogy milyen hihetetlen jó volt ez a nyaralás. Azt hittem, hogy csak a nagyon gazdagok, vagy nászutasok jönnek ezekre a gyönyörű fehér homokos partokra. Mikor gyerek voltam mindig a gazdag embereket képzeltem el ilyen helyeken, akik szelnon fekvé koktéloznak a tengerparton. Minden olyan irreálisnak tűnt a tévében. De valósággá vált számomra, még hozzá alacsony költséggel. Ez nagyon boldoggá tesz, és nagyon hálás is vagyok, hogy sok új helyet láthattam.

## 2018. augusztus 18., szombat

Olyan 7 körül keltem, és 8-ig elvoltam a szobában. Nem jött senki reggelizni, ezért egyedül ettem. Aztán a tajvani lány jelent meg két másik nővel. Kiderült, hogy egyikőjük – aki japán volt – szintén általános iskolában tanít speciális nevelési igényű gyerekeket. Ettünk a banánból is, amit Iriomote szigetén vettem. Már mindent becsomagoltam és megint hevesen esett. Elbúcsúztam Nanaétól és mondtam neki, hogy majd jöjjön Oszakába látogatóba<sup>20</sup>. Ő is mondta, hogy írjak neki, ha Tokióban járok. Megköszöntem neki a kocsikázást és a sznorkelinget, majd nehéz szívvel indultam hazafelé.


Megint csak a ragaszkodás. Mikor megérkeztem a buszmegállóba, egy szorító érzés volt a

20 Nem beszéltem az utazás után, de most kíváncsiságból rákerestem a beszélgetésünkre és találtam egy képet róla. A Facebook-on sok világljáró, felfedező képe van.

mellkasomban és a torkomban. Az, amit akkor érzek, mikor el kell válni olyan emberektől vagy dolgoktól, helyektől, amiket megszerettem. Nagyon hevesen esett az eső és a busz késett egy kicsit, ezzel is forgatva a történetet. Elég gyorsan, olyan 10 perc alatt megérkeztem a reptérre. Még körülnéztem egy kicsit, aztán úgy döntöttem leadom a kis kézi poggyászatot is, mert benne volt a jegy árában és így könnyebben mozoghattam. Átmentem a biztonsági ellenőrzésen, anélkül, hogy kiöntöttem volna a teámat, de átengedtek, ami egy kicsit ijesztő volt. A belföldi utakon elég laza a reptéri kontroll.

A repülőn filmeztem meg olvasgattam. Biztonságosan földet értünk, és mikor megérkeztem a vasútállomásra, döbbenet állapítottam meg, hogy itt vagyok, a túlnyüzsgő Oszakában. Rengeteg ember megy sok irányba, trendi ruhák, fogyasztói társadalom.



Mikor visszaértem Korien megállóba, ott-hon éreztem magam. Körülnéztem egy nagy mosollyal, és ahogy mentem le a lépcsőn, egy nacionalista propagandás férfit láttam, aki egy szórólapot akart nyújtani felém. Még mindig mosolyogtam és ettől elnevette magát. Én tovább álltam, bevásároltam és sajtos tésztát főztem. Mi An<sup>21</sup> hívott, hogy menjünk valamikor szusit vacsorázni, meg hogy eljönne az öltönyért, amit nálam hagyott, mert talált egy recepciós munkát. Eljött és beszélgettünk. Vissza az oszakai életbe. 

21 Egy kínai lány, akit az egyetemről ismerek. Egyik legjobb barátnőm.

Dobosy Antal

# Hogyan tanítsunk, avagy a tanítás művészete



A fenti címmel egy kerekasztal beszélgetést tartottunk a „Hétfő esték a Tan Kapujában” című sorozatban, amit A Tan Kapuja Buddhista Főiskola rendezett 2021. május 3-án. A beszélgetésben elhangzott véleményemet ebben az írásban igyekszem összefoglalni. A felvezetőben a beszélgetés témáit Karsai Gábor, a főiskola rektora így fogalmazta meg: „Mi is a jó tanítás, és hogyan érdemes tanítani? A cím azt a kérdést veti fel, hogy hogyan tanítsunk, de ez nagyon általánosnak és talán túl egyszerűnek is tűnhet, de biztos vagyok abban, hogy több különböző oldalról sikerül majd megközelíteni. Pár alkérdést is felvetettünk a program felvezetésekor az érdeklődőknek. Olyan kérdéseket, hogy miképp lehet művészet a tanítás, vagy hogyan lehet hatékony egy tanítás, mitől jó egy tanító, és így már nemcsak a tanításra, hanem a tanítóra is vonatkozzon a felvetés. Hogyan érdemes tanítani? Ezt a kérdéskört szeretnénk körbejárni.”

A magam részéről a kérdésekre adandó választ azzal szeretném kezdeni, hogy amikor A Tan Kapuja Buddhista Egyház és a Főiskola megalakult, egy *múdrát*, a *vitarka múdrát* választottuk jelképnek. Egy tanító mozdulatot,



egy, a tanítást szimbolizáló *múdrát*. Ez a *múdra* az indiai kultúrában a tanítást jelenti, a tanításnak a szimbóluma. A „Tan Kapuja” kifejezés is arra utal, hogy a tanítás itt központi kérdés. Így a felvezetőben felvetett téma az Egyház és a Főiskola megalakulása óta napirenden van. Azon-

ban a felvetés, hogy hogyan tanítsunk, mindig is foglalkoztatott engem. Az egyetem elvégzése óta inspirált. Nagyon sokat gondolkoztam erről a témáról magamban is, és másokkal együtt is. Nem csak az foglalkoztatott, hogy a buddhiz-

must hogyan kellene tanítani itt a Főiskolán, hanem sokkal általánosabban is. Így az is érdekelt, hogy mi a tanítás folyamata, és mi a tanulásé, továbbá mit jelent az átadás és átvétel.

Én A Tan Kapuja Zen Közösségnek vagyok az egyik tagja, és ismeretes, hogy a zen egyik alapelve, „a tanításokon túlmenő átadás”. A tanítás és az átadás nagyon lényeges része ennek a buddhista irányzatnak. Ráadásul ebben az alapelvben megjelenik egy sajátos attitűd is, ami kissé szokatlan szempont a hétköznapi gondolkodás számára. Így a tanítás és a tanulás folyamata, illetve az átadás és átvétel kérdése meglehetősen régóta érdekel. Ez nem jelenti azt, hogy mindent érték és világos, és minden – a tanulással kapcsolatos – problémát meg tudnék oldani, de mindig is foglalkoztatott, és nagyon fontos volt számomra, hogy átlássam ezt a folyamatot.

Ezt a kérdést most különösen fontossá teszi az, hogy a modern világ igen gyorsan változik. A mai világ nagyon más, mint a Buddha idejében volt, de még a múlt századitól is nagyon különbözik. Nagyon jól emlékszem arra, amikor általános iskolás voltam, hogyan tanítottak, de arra is, hogy nagyanyám mit mesélt arról, hogy az ő idejében milyen volt az iskola. Ahhoz képest már az oktatás és a tanítás is hihetetlen mértékben megváltozott. Mások lettek az igények, és mások lettek azok is, amit tanítani érdemes. Úgyhogy ez egy nagyon izgalmas kérdés. De az is, hogy vajon a tanítási módszerekben milyen változás történt a régi időkhez képest, és hogy milyen új módszereket, új dolgokat érdemes tanítani, vagy úgy tanítani, ahogy az emberiség történetében eddig még sohasem tanítottak.

Érdemes ezeket a szempontokat végigtekinteni, mert az, hogy hogyan tanítsunk, és az, hogy hogyan hatékony, nem egyértelmű kérdés, hiszen koroktól, kultúráktól, egyéniségektől, karakterektől, a tanári és tanulói karakterektől is függ.

Én pedagógia szakot végeztem annak idején az egyetemen. Tanultam tanításmódszertant. Mi elsősorban mi szakmai módszertant tanultunk, de könnyen belátható, hogy hogy az akkor tanultakhoz képest ma már egészen másra volna szükség. A társadalmi változásokat is figyelembe véve kellene áttekinteni, hogy a tanítás mit jelentett régen, és mit kell, hogy jelentsen most vagy a jövőben. Ha meggondoljuk, vannak olyan jellegzetességei ennek a műfajnak, amik még ki sincsenek dolgozva.

Legelőször is röviden azt emelném ki, hogy a tanításban mit tartok fontosnak. A leglényegesebb szempont az, hogy a tanulás a mai koroknak megfelelően ne kényszer legyen. Régen ez nem volt olyan fontos szempont! A tanítást és a tanulást ne kötelező tehernek tekintsük, a tanuló részéről ne muszájból elvégzendő munka legyen. Ne egy kellemetlen tevékenység, amit végig kell csinálni, hanem olyan tevékenység, amit az érdeklődés tesz vonzóvá, ezáltal a tanulás az élvezet lesz. Ezt a szempontot nagyon fontosnak tartom mindenkor. Ha az érdeklődés jelen van, akkor a tanulás játék és élvezet. Élvezet megtudni olyan dolgokat, amiket eddig nem tudtunk, például milyen érdekes a világ, és milyen érdekesek vagyunk mi emberek, de azt is, hogy mik a nagy kérdések, amelyek még megoldásra várnak. Ezek nagyon fontos szempontok. Ha ezen az alapon tanítunk, vagy ezt sikerül elérni egy oktatás folyamán, akkor sikeres tud lenni a tanítás.

Még talán arra is kitérnék egy kicsit, hogy művészet-e a tanítás? Szoktuk mondani azt, hogy a tanítást művészi módon csinálja valaki, ami azt jelenti, hogy nagyon magas szinten tanít. Ez egy dicséret kifejezés akar lenni, de ettől még én a tanítást – mint foglalkozást, tehát amikor megtanítunk valakit valamire – nem tartom művészetnek. Egyáltalán nem művészet, az ugyanis egészen más szerintem. A tanítást tudás és képességek átadásának, míg a művészetet önmagunk kifejeződésének tartom valamilyen területen, de megismerési útnak is, vagy folyamatnak. A művészetről ezt gondolom. Viszont a tanítás folyamata az két emberes, hogy valaki valamit átad a másiknak. De lehet ezt másképp is gondolni, mert ha a művészet értelmezését tágítjuk, akkor persze a művészettel is tanítunk, egy művész is tanít, a nézőközönségét, vagy azt, aki ezt a művet élvez. Legalábbis jó esetben! Azonban a művész nem biztos, hogy tanító szándékkal alkot, azaz nem egy konkrét ismeretet, vagy képességet akar átadni. Ezt érdemes volna alaposabban is átgondolni.

Nagyon lényeges az a kérdés, hogy mit érdemes tanítani. Erről a témáról is érdemes néhány szót ejteni. Gondoljunk a régi korokra, amikor még nem volt írás, nem volt olyan eszköz, ami a tudást rögzíthette volna. Akkoriban azok voltak az értékes emberek, akik fejben meg tudták az ismeretet tartani. Ezek az ismeretek fontosak voltak az élet szempontjából, a tárgy tudás



ugyanúgy, mint az élethelyzetekre vonatkozó módszerek. Tulajdonképpen ezek az emberek voltak az akkori adatbankok, és ők voltak, akik ezt a tudást, amivel rendelkeztek, igyekeztek generációkon keresztül a többieknek átadni.

Később, mikor az ismeretet már nem kellett feltétlenül a fejben tartani, hanem voltak arra megfelelő médiumok, mint az agyagtáblák, a könyv, vagy a mai időkben ezeknél már újabbak is, akkor már ezeknek a médiumoknak a használatára érdemes tanítani az embereket. Azt a képességet kell elsajátítani, hogy amire az adott pillanatban szükségünk van, azt hogyan találjuk meg ezekben a médiumokban. Az információ, ami így elérhető, természetesen lehet akár lexikális tudás is, de lehet módszerekről leírás, mérésekről adatsor vagy bármi más. Eből máris kiderül, hogy az írás feltalálása óta – különösen amióta az írástudás általános lett – az emberiségnek egészen mást érdemes tanítani, mint az ókorban. Érdekes probléma, – amit még eddig nyilvánvalóan nem gondoltunk teljesen végig – hogy a mai modern korban, amikor szinte bármely információhoz egy pillanat alatt hozzáférünk (hiszen a zsebünkben hordjuk a mobiltelefont, a hozzáférés eszközt, ráadásul még nagyon sok más lehetőség is a rendelkezésünkre áll), akkor vajon az oktatás és a tanítás mire vonatkozzon. Milyen képességeket érdemes kinevelni, megmutatni, tanítani, hogy az a rengeteg információ, módszer, és ami itt most a világban szinte korlátlanul rendelkezésünkre áll, azt jól és megfelelően tudjuk használni az adott helyzet megoldására? Úgy gondolom, hogy ezen a területen is nagyon nagy változásokat tapasztalhatunk.

Talán még érdemes megemlítenem, hogy az évezredek folyamán az emberi gondolkodás is sokat változott. Mármint az, hogy hogyan gondolkodunk, hogyan dolgozza fel az emberi központi idegrendszer az őt ért hatásokat. Nem csak az változott, hogy milyen világ vesz körül, és azt milyennek látjuk, hanem az is, hogy milyen tudati módszerek, élményfeldolgozási módok alakultak ki az idők folyamán, vagy a gondolkodás folyamatában mi tapasztalható.

A gondolkodás bizonyosan változott, de sajnos ezt szinte lehetetlen kutatni, mert a régészeti leletek valahogy arról nem árulkodnak,

hogy a gondolkodás milyen változásokon ment keresztül az évezredek vagy az évszázadok folyamán. Ennek ellenére az a véleményem alakult ki, hogy ahogy a körülmények, ahogy a kultúra, ahogy a technika, a társadalmi beren-



dezkedés átalakult, és a világról való ismeretek változnak, úgy a gondolkodás módszerei is változnak. Szép lassan, és talán észrevétlenül. Én már érzékelek változást, és talán tapasztalható is, így ki merem jelenteni, hogy a gondolkodásnak is forradalma van. Nemcsak az ipari forradalom vagy az informatikai forradalom van jelen korunkban, de ezekkel párhuzamosan a gondolkodásunk forradalma is elindult. Egy más típusú gondolkodás van kialakulóban! Az oktatásnak ezt a folyamatot is tudomásul kéne vennie, és segítenie kellene azt, hogy ebben az új modern világban a hallgatókban és a tanítványokban a kornak megfelelő gondolkodási módot sikerüljön kialakítani. Ezt is fontos szempontnak tartom.

Most ahhoz a felvetéshez szeretnék még kapcsolódni, hogy a tanítás, mint folyamat, milyen magasrendű gondolkodási és tudati tevékenységet tud jelenteni adott esetben. Én szeminá-

riumokat szeretek vezetni azért, mert akkor, amikor beszélgetünk, az egy közös tevékenység, egy közös tanulás. Olyan kérdéseket tudnak fölvetni, vagy vetnek föl esetleg a résztvevők, amiket én sem tudok. Tegyük fel, hogy valaki föltesz egy kérdést, amiről soha nem is gondolkoztam és nem is tudom a választ. És ott a szemináriumon, a beszélgetés közben kezdem el kialakítani a véleményemet, és a problémát elkezdem megoldani. Nyilván közösen, hangosan, tehát kvázi együtt. Én nagyon szeretem ezt az oktatási formát, mert egyrészt nyilván olyan kérdésekkel foglalkozunk, ami a hallgatóságot érdekli, vagy legalábbis aki felteszi a kérdést azt



érdekli, tehát fontos lesz neki a válasz. Ugyanakkor általában a folyamatot lezárva egy verbális válasz hangzik el, szavakban mondom el nekik a véleményemet. Viszont valójában nem is annyira a konkrét válasz az érdekes, mert nem az a tanítás fókuszja, hogy végül is a kérdésre milyen választ adunk, hanem az, hogy ott jelenlétes formában egy olyan problémát oldok meg, vagy oldunk meg esetleg közösen is, ami még eddig soha nem volt megoldva, legalábbis ebben a körben, mármint a szemináriumi hallgatóság körében. Itt nagyon fontosnak tartom azt, hogy a tanításnak van egy olyan része, amikor nem egy konkrét, mondjuk véleményt vagy módszert vagy állítást, vagy információt adunk át a hallgatóságnak, hanem miközben az eredményt kidolgozzuk, egy problémamegoldási módszert mutatunk fel. A résztvevők szeme előtt zajlik az a folyamat, hogy egy tanító egy adott kérdést hogyan old meg, hogyan gondolkodik, hogyan foglalkozik a témával, hogyan kezdi el kibontani, aztán mire jut, és végül mi lesz az eredmény. Ráadásul ebből a folyamatból nem a módszert kell megtanulni, mármint azt a módszert, amit

a tanító felmutatott, hanem *valami mást. Egy megoldási módot megkereső attitűdöt!* A hallgatóknak azt kellene megérteniük, hogy léteznek tudati módszerek, például az is ilyen, ahogy a tanító végiggondolta a problémát, de vannak nyilvánvalóan más módszerek is. Mindenesetre, ha vannak módszerek, amivel meg lehet oldani az ilyesfajta felmerült helyzeteket, akkor azokat hogyan találjuk meg. Véleményem szerint ez is nagyon fontos része a tanításnak.

Szeretnék két példát megemlíteni a saját tanulmányaimból is. Ezek nagyon komoly inspirációt jelentettek nekem, sokat tanultam belőlük, és egy sor tanítással és tanulással kapcsolatos kérdést vetettek fel. A felismeréseimet nem irodalmi élmények és szép tanmesék generálták, hanem a természetben előforduló események megfigyelése. Nagyon-nagyon sokat tanultam ezekből.

Évek óta figyelek egy sólyomfészket (egy kecsensólyom fészket), ami egy nagyfeszültségű távvezeték oszlopnak a tetején van valahol a Kiskunságban, és be van kamerázva. Reggeltől estig, 24 órán keresztül lehet megfigyelni, hogy mi történik a fészkekben. Azt akartam megtudni, hogy a sólyom mama a fiókákat hogyan tanítja, és azt is, hogy a fiókák hogyan tanulnak. Két ilyen folyamatot szeretnék itt most nagyon röviden megemlíteni. Az egyik az, ahogy anatómiát tanít a sólyom mama, például ürge anatómiát, meg galamb anatómiát. Amikor a fióka éhes – de csak akkor! – megmutatja neki, hogy ez így ehető, az úgy ehető, ezt szét kell szedni, azt nem kell. Nem nehéz észrevenni, hogy ezeket igenis tanítja, és a fióka igyekszik tanulni, ha netalán hibázik, akkor újra kísérletezik, és ez így megy napról-napra. Ez az egyik, amit rendszeresen megfigyeltem. A szó nélküli tanítás nagyon érdekes folyamat, de az is nagyon fontos szempont, hogy itt nincs példamutatás, hiszen a mama nem azt mutatja, hogy ő hogyan eszik. Nem példát mutat, hanem helyzetbe hozza a fiókát, de mivel a fióka éhes, és meg akarja oldani a feladatot, így van egy nagyon erős megoldani akarása. Ez ad lehetőséget arra, hogy a sólyom mama képes tanítani a fiókáit.

A másik a repüléstan volt. Nagyon érdekelt a repülés, és az, hogy hogyan sajátítják el a repülést a fiókák. Hogyan tanítja meg, a sólyom mama

repülni a fiókákat? Hát nem tanítja! Semmilyen módon nem tanítja! Ezt meglehetősen érdekesnek találtam, mert eredetileg nem így gondoltam! De konkrétan ezt figyeltem meg. A fiókának nem mutatja meg, hogy hogyan kell repülni. A repülni tudás az valójában lesz! A mama nem tanít semmit. A fiókák maguktól tanulnak, mert ahogy kinő a szárnyuk, egyre inkább alkalmas lesz a csapdosásra, a mozgásra, a repülésre. Valahogy azt a szervet, ami nekik keletkezik, próbálgatással elkezd használni, valamit csinálni vele, és előbb-utóbb rájön, hogy ha nagyon csap-



kod, akkor felemelkedik először csak öt centire a fészekben, bár ezt a mozdulatot a mama nem mutatta meg. Valami nagyon érdekes történik ebben a folyamatban, és azt gondolom, hogy az emberi tanulásnál is vannak ilyen folyamatok. Ilyenek lehetnek bizonyos szellemi képességek. Ahogy az ember gyerekénél is létrejönnek lehetőségek, előbb-utóbb valahogy a gyerek is próbálgatás alapján elkezd a lehetőséggel élni, próbálja a kialakuló szervét használni, és rájön, hogy hogyan és mire lehet azt használni. A tanító nem tudja megmutatni, hogy itt a fejében mi történik, amikor gondolkodik. Valami külsődleges dolgot persze mondhat, körülírhat, de hogy belül ténylegesen mit kellene csinálni, azt nem tudja megmutatni. A tudatban valami olyasmi zajlik a tanítás vagy a tanulás folyamatában, ami alkati kérdés. Az egyedfejlődés folyamatában a tudati lehetőség létrejön, azonban arra, hogy az egyén ezt hogyan használja, arra valójában saját magának kell rájönnie.

A sólyom mama később, mikor már látja, hogy a fióka képes repülni, akkor persze segít egy kicsit abban, hogy a fészekből kirepüljön.

Egy idő után nem adja oda a táplálékot, hanem egyszerűen leül öt-tíz méterre a fészektől, a csőrében tartja az ételt, és felkínálja a fiókának. „Gyere ide, ha enni akarsz!” A fióka, ha már nagyon éhes, előbb-utóbb megpróbál odamenni, de ahhoz repülnie kell. Használnia kell a már kialakult szárnyakat!

Talán hihetetlennek tűnik, de az ember képességei között is sok olyan van, amit csak így lehet vagy így is kellene tanítani, és nem pedig magyarázni, hogy hogyan kell például átugrani a 220 centimétert egy magasugrónak, vagy akár azt, hogy hogyan kell megoldani egy logikai feladatot egy számtan órán. Különös, de amikor mi zent gyakorlunk, akkor előfordulnak ilyen tanítási és tanulási helyzetek, amik ehhez a „sólyomzenhez” hasonlóak. Fontosnak érzem ezeket még hozzátenni a felvetet témákhoz.

Milyen módon lehet elérni, hogy a hallgatók egyformán értsék, értelmezzék az elhangzottakat. Vagy lehet, hogy nem is cél az egyformaság? Ezzel a kérdéskörrel kapcsolatban az a véleményem, hogyha nagyon informatív dologról van szó, akkor el lehet érni, hogy egyformán értsék a hallgatók, viszont mielőtt komplexebb témáról van szó, és olyan kérdésekről, amik az egyéniséget is érintik, ott szó sincs egyformaságról. Már az is nagyon nagy eredmény, hogyha több olyan ember van, aki valamilyen módon hasznosítja az elhangzottakat, esetleg egészen máshogy, mint a másik. Meggyőződésem, hogy többféle szinten lehet tanítani. Egyik ember ezt, a másik azt, hasznosítja belőle. Erre rengeteg tapasztalatom van. Mikor előadást tartottam, sokszor kaptam visszajelzést is, például az egyik hallgató azt jelezte vissza, hogy pont arról beszéltem, ami a problémája volt, és el is árulta azt. Ugyanakkor egy másik hallgató is odajött, és hasonlóan azt mondta, hogy pontosan arról beszéltem, ami őt pillanatnyilag foglalkoztatja, viszont a két probléma egészen különböző volt. Még csak nem is hasonlítottak egymásra. Hogyan lehet az, hogy én egyfélélt tanítok, de az kétféleképpen is hasznosul? Sőt, netán többféleképpen is?

Remélem, hogy ez az írás gondolatokat ébreszt az olvasókban, és annak is örülnék, ha a hatása többféle lenne, ha több síkon is felvetne kérdéseket, és többféle módon segítené a tanítási folyamatokat.



## *A négy bódhiszattva fogadalom*

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

A szenvedélyek kötelékei sokfélék,  
fogadom, hogy mindtől megszabadulok.

A tanítások sokrétűek,  
fogadom, hogy mindet megismerem.

Az út a teljesség elérése,  
fogadom, hogy végigjáróm.



## *Tisztelet a három drágaságnak*

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

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

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



## *Az öt fogadalom*

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





*Az uszói Tan-kerék a Tan továbblendítésének szimbóluma.*