

Zen tükrök



18. szám
2020. tavasz

Belső origami

Arc nélkül

A tea tanításai

Ásás két oldalról

Helen Keller

Út és eszköz

Zen alapelvek

Az aranyhal

*Veszélyben a japán
szépségfelfogás*

Lebegő tus



A Holtl-újév ünnepségen

Tiszta tudat, tiszta gondolkodás, tiszta cselekvés

Zen tükör

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

18. szám

2020. tavasz

Megjelenik alkalmanként

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

Főszerkesztő:
Dobosy Antal

Szerkesztőbizottság:
Ballai Bence
Károlyfi Judit
Szeremley Anett
Szeremley Levente



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

A nyomdai előkészítést
Dobosy Antal végezte

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

ISSN 1218-0726



Dobosy Antal Az értés



Minden korra jellemző az a mód, ahogyan egy felmerült kérdés megoldást nyer. A jelen 21. században hihetetlen tudományos és műszaki fejlődést tapasztalhatunk, a jelenségeket bonyolult összefüggésekben látjuk, és számtalan megbízható kísérlettel, érvelésekkel és logikai következtetésekkel támasztjuk alá. Sok mai ember felsőfokú végzettséggel rendelkezik, és nem elégszik meg azzal, hogy egy jelenség magyarázatát átlátatlan, sejtelmes erők hatásának, vagy önkényes felsőbbrendű akarat által létrehozottnak lássa. Igényünk van arra, hogy ok-okozati összefüggésben lássunk, és a tudomány által kikutatott törvényszerűségeket összezsengő, logikusan megindokolt tudásunk legyen róla. Úgy is jellemezhetjük a mai korunkat, hogy értés alapú társadalomban élünk. Gondolkodásunkban az elfogadás és az elhívés mellett jelentős teret nyert az értés, az átlátás, az alátámasztottság, az igazoltság. De vajon tudjuk-e, hogy mi az értés? Mikor jön létre az „ahá” élmény? Mi igazolja gondolkodásunk helyességét, látásmódunkat, azt, hogy helyesen értettünk-e meg valamit? Tapasztalásunkat igazoló eljárásnak tekintjük-e? Az emberiség történetében sokáig a tapasztalás rendelkezett a legfontosabb bizonyító erővel. Ha egy hiteles ember a saját tapasztalatára hivatkozott, annak állítását illet elhinni, valószínűségét nem vontuk kétségbe. De legtöbbször a saját tapasztalásunk is bizonyító erővel rendelkezik, legalábbis nekünk magunknak. Azonban a modern tudattudomány – egyébként egybehangzóan a buddhista tanításokkal – rájött, hogy ez eléggé ingoványos talaj. Világunkat igen sok vonatkozásban a tudatunk teremti, és elképzeléseink a történelekről sokszor nem felelnek meg a valóságnak. Ezért világunk megismerésében ma már egyre nagyobb szerepet kap a logikán alapuló gondolkodás, mely az értesen alapul, és amit még akkor is érvényesnek kell tekinteni, ha ellentmond érzéseinknek, a hagyományoknak és az egyéni tapasztalatainknak. Ez a gondolkodás az eddigieknél jelentősen magasabb tudatosságot igényel. Igazságként kell elfogadnunk az értesre vezető logikus gondolatmeneteket és érvelést, még akkor is, ha az ellentmond eddigi látásmódunknak! A gondolkodás és a tudat eme forradalma együtt jár a világról való tudásunk forradalmával, de ezzel egyidejűleg tudatfolyamataink kontrollját és irányítását is meg kell valósítanunk. ☞

Tartalom

<i>Bevezető</i>		<i>Szellemi háttér</i>	
Az értés • Dobosy Antal	1	6	Dobosy Antal • Modern zen alapelvek
<i>Tanulmány</i>		<i>Esszé</i>	
A japán viselkedés és viselkedés Japánban • Fazekas Alexandra	14	30	Aczél Julianna • Az emberi élet szenvedéssel teli
A tea tanításai • Huszár Ambrus	21	52	Dobosy Antal • Az aranyhal
Belső origami • Némethy András	11	24	Jan Sendzimir • Összpontosítás
<i>Művészet</i>		32	Kenéz László • Arc nélkül
Barkochba • Dobosy Antal	45	2	Kenéz László • Út és eszköz
Haikuk • Hrustinszki Mária	41	40	Simon Ágnes • Kutya nélkül lehet élni, de minek...
Haikuk • Komlós Zsuzsa	10	4	Szeremley Anett • Hómfisz
Haikuk • Pázmányi Éva	5	47	Szeremley Levente • Bekezdések
Lebegő tus • Szeremley Anett	42	17	Yuval Noah Harari • Ásás két oldalról
Négy zen kóan • Törzsök Bálint	20	<i>Életrajz</i>	
Veszélyben forog-e a japán szépségfelfogás? • Varsányi György	35	25	Dobosy Antal • Helen Keller

Kenéz László

Út és eszköz



Furcsa coincidenciák révén átutazóban nálunk időzött egy analóg elektromos orgona a verandán. Nem volt hosszú vendégség, de a magam részéről igyekeztem mindent megtenni, hogy jól érezze magát. Gyakoroltam tehát rajta, nem csak kerülgettem (jó nagy darab). Szerény zongoratudásomat tovább terhelni persze nem tűnt túl okos vállalkozásnak, de szeretem a kihívásokat, s különben se nagyon fontolgattam a dolgot, mivel az orgonajáték régóta csodálatom tárgya; muszáj volt megpróbálni komolyabban is.

Aki látott már zongoristát közléről, mármint játszani, biztos ismeri azt a hüledező érzést, ami ilyenkor támad az emberben: hogyan lehetséges ez egyáltalán? Hogy az ördögbe képes valaki a két kezével két különböző dolgot csinálni, ráadásul ilyen precizitással? Ez az érzés még fokozódik, ha az orgonistát nézzük, mert nemcsak a kezeivel játszik, hanem a lábával is, márpedig ez túlmegy minden határon. Ha nem látnánk, el se hinnénk. Úgy is szoktuk mondan: elképzelhetetlen.

Nos, mivel szorgos munkám eredményeként nagy meglepetésemre valamilyen mértékben én is képessé váltam erre a mutatványra, vagyis képes vagyok játszani a kezeimmel és a lábaimmal egyszerűbb darabokat, így most már más pozícióból látom a helyzetet. A meglepetés azonban most jön: elképzelni továbbra sem tudom, hogyan lehetséges ez. A korábbi helyzethez képest azonban mégis megváltozott valami: elképzelni ugyan nem tudom, de képes vagyok megcsinálni. S éppen ebben látom e kis történet számomra sokkal lényegesebb, szellemi hozadékát.

Kis kitérővel közelítünk rá.

Descartes-nál emlékszem arra a különbségtételre, hogy, nem szó szerint idézve, bár nem vagyunk képesek elképzelni egy ezerszöget, mégis képesek vagyunk elgondolni azt. Ugyanis az elgondolt, de el nem képzelhető tárgyakkal például műveleteket tudunk végrehajtani. Következésképpen, a gondolkodás e tekintetben

úgyszólván túlterjed a képzeleten, s ilyenként, mint a megismerés útja, olyan dimenziók feltárását is lehetővé teszi, amelyek képzeletünk számára megközelíthetetlenek.

Az orgona nemcsak arra volt való, hogy eszközként (tényleg, eszköz, organon, orgona) szolgáljon a muzsikáláshoz, hanem arra is, hogy a megismerés alkalmi eszközeként rádöbbsen: pontosan ugyanez a helyzet a cselekvéssel is, ami ugyancsak túlterjed a képzeletünkön, mint a gondolkodás, és ilyenként elképzelhetetlen dimenziók elérését is lehetővé teszi. Arra gondolok, hogy ha valamit szeretnék megvalósítani, akkor nem akadályozhat meg benne az, hogy nem tudom elképzelni.

Nézzük azonban a részleteket is, hogy aztán végül még tovább léphessünk.

A gyakorlás során érdekes élmény volt az, amikor a lábammal szenvedve a basszusszólammal észrevettem az addig észrevehetetlent. Nevezetesen, a jobb lábammal játszva, a jobb kezem eddig észrevétlen belső reprezentációja, ami alapján csukott szemmel is megtalálom a billentyűket, szó szerint elsötétedett. Ott volt, csak nem látszott belőle semmi. Azonnal kifejttem, hogy ez pontosan mit jelent, de elsőként még egy furcsa mozzanat. A fenti esetben csak jobb kézzel és jobb lábbal próbáltam játszani, de ha csak a bal kezzel és a bal lábammal gyakoroltam, ugyanazt tapasztaltam, csak máshol: a bal kezem leképezése tűnt el a szemem elől.

Az egész háttérben az a furcsa követelmény áll, hogy a basszusszólam megszólaltatásához mind a két lábra szükség van, hiszen a pedálon vannak területek, amelyek inkább csak a bal, illetve inkább csak a jobb lábbal érhetőek el. Ha a basszus magasabb fekvésben mozog, a jobb láb játszik, s ezzel benyomul arra a reprezentációs területre, amelyet eddig, a zongorázás során, fenntartottam a jobb kezem, vagyis a magasabb fekvésű szólam számára, s elfoglalja azt, míg ha mélyebb fekvésben mozog a basszus, akkor a bal láb a bal kéz számára fenntartott alsó szó-

lammal lép interferenciába. Gondolom leg-
alábbis, mert talán ennek lehet az eredménye,
hogy az addig észrevétlen működő leképezés-
rendszer (figyelem: leképezés, képzelet) defek-
tust szenved és leáll.

A gyakorlás e stádiumában persze teljesen re-
ménytelen volt azzal próbálkozni, hogy mindkét
kéz és a lábak együtt játszanak. Mint az elszaba-
dult hajóágyú: össze-vissza játszottam a kezeim-
mel, ha a lábaimra figyeltem, vagyis a basszus
kvázi térbeli leképezésére, illetve össze-vissza
szólt meg a pedál, ha a kezeket eligazító addigi
reprezentációs szisztémát működtettem. Nem
volt mese, tovább kellett menni, ami semmi
mást nem jelentett, mint hogy lábaimra figyel-
ve addig ismételnem a jobb, majd a bal kezemmel
játszva a darabot, míg a kezek szólamait először
külön-külön vakon is le tudtam játszani. A végső
ugrás a szakadékba ezután következett, s ez nem
volt más, mint elengedni azt a figyelmet is, hogy
a lábaimat egy képzeleti rendben kontrollálom.

Nem tudom hogyan, de sikerült. Elmondha-
tom nagy mellénnyel, hogy tudok játszani úgy
egy pedálos orgonán, hogy nem tudom, hogyan
tudok játszani rajta. Se elképzelni, se elgondol-
ni nem tudom a folyamatot, csak elindítani és
úszni vele. Áthaladva a következetes, rendszeres

gyakorlás, az ismétlés lélekölő sivatagán, túlélve
a frusztráció homokviharait, elértem az oázist,
noha vázlatom sincs az útról, amit megtettem,
ha tehát valaki megkérdezné, merre jártam és
útbaigazítást kérne, nem mondhatnék mást,
mint hogy menjél leszegett fejjel, de hogy merre,
arról semmit sem tudnék mondani. S e ponton
talán már látszik, hogy hogyan kapcsolódhat
mindez a zen gyakorláshoz.

Mivel nem csak a képzeletet, de a gondol-
kodást is kontrasztálhatjuk a cselekvéssel, felte-
hetjük a kérdést: mi a helyzet, ha sem elképzel-
nünk, sem elgondolnunk nem szükséges ahhoz
valamit, hogy megvalósítsuk? Vagy másként,
vajon nem akadály-e a megvalósításnak, hogy
elképzelni próbáljuk a magunk elé kitűzött
életeszmény megvalósítását? Nem azért nem
megy-e, mert olyan dimenziót szeretnénk átlát-
ni, gondolati erőfeszítéssel megragadni és kont-
rollálni, amit nem lehetséges, de éppenséggel
nem is szükséges előre megismernünk ahhoz,
hogy képesek legyünk cselekedni benne?

Azonnal kiderülne, ha túlfeszítenénk a húrt,
vagyis olyan helyzetet teremtenénk, mint ami-
lyet az orgonálás jelent egy zongoristának, olyat,
amelyben lelepleződnenek azok a reprezentáci-
ók, leképezési rendszerek, amelyeket észrevétlen
működtetünk, s amelyek jók ugyan valamire, de
nem mindenre, s egy valamire, a leglényegesebb-
re, bizonyosan nem. Térképek, elgondolások
ezek egy olyan terephez, amelynek dimenzió-
száma sokszorosan meghaladja minden segéd-
eszköz egyesített dimenziószámát, így nem mű-
ködhetnek.

Van tehát kottánk (a zenben is), tudjuk, mit
kell a kezünkkel és a lábunkkal csinálni (a zen-
ben is), van mit gyakorolni, a világban is, illet-
ve ott főként, csak még nem szólt meg a zene,
s talán épp azért nem, mert még az elképzelhe-
tőt és elgondolhatót vizslatja tekintetünk. Azt
mondom, szegjük le a fejünk, készülünk fel
a vakrepülésre, mert egyedül a gyakorlást kell
elhatározni s nem azt, hogy lejátsszuk a dara-
bot. Az, hogy gyakorlok-e, csakis a tetten múlik,
nem kell hozzá sem képzelet, sem gondolkodás,
mert a gyakorlás tiszta cselekvés: az, ami, aho-
gyan megcsinálom.

Ám tegyük azért hozzá: ez is csak egy elkép-
zelés.



Szeremley Anett

Hómosz



Néhány évvel ezelőtt egy zen táborban írtam ezt a haikut, ami ma talán még aktuálisabb, mint akkor volt:

*Nincs jövés-menés.
Tűcsök, hátan fekvé mondd:
– Ciripp-cippciripp!*

A haiku arra a tudati helyzetre is utal, amikor akadályozva vagyunk valamiben, és felmerül a kérdés, hogyan szabadulunk szorult helyzetünkől, úgy, hogy a megszokott útvonalak nem járhatóak.

Előfordul, hogy a korlátozás tartósan fennáll valami külső ok miatt, és van úgy, hogy mi választjuk azt valaminek a megtapasztalásáért. Utóbbira példa egy hosszabb elvonulás. Megélhetjük úgy is az ilyen helyzeteket, hogy az egy ketrec, egy börtön, melynek a kijárata zárva van, vagy tekinthetünk rá keretként is. Akárhogy is, az ismert kijáraton nem mehetünk át. Világosak a határok. Hát akkor, hogyan tovább?

Beszűkült tudattal hajlamosak vagyunk a régi sémákat erőltetni, de hamar kiderül, hogy „arra úgysem lehet menni”. Ebben gyorsan ki lehet fáradni, akár ha külső az akadályoztatás, és akkor is, ha a magunk választotta meditációs térben történik mindez. A másik hiba ha feladjuk a kiút keresését, és beletörődve szorult helyzetünkbe érdektelenné válunk a probléma megoldására, „szétfolyunk”, vagy elalszunk.

Azonban, ha egyfajta keretnek, lehetőségnek fogjuk fel az ilyen helyzeteket a gyakorlásra, rugalmasabbá válhatunk, kitörhetünk addigi gondolkodási rendszerünkől, sémáinkból, és új utakat találhatunk a szabadulásra. Ilyenkor már nem arra figyelünk, hogy hol az akadály, hanem arra, hogy merre mozdulhatunk, mit tehetünk. Így gyakorolva megláthatjuk, milyen tágas ez a tér.

Most olyan időket élünk, amiben sokan megismerhették az ún. „home office” világát. Az otthon lett a munkahely, és a munkahely az

otthon, de vajon mennyire mozgunk valóban otthonosan ebben a dimenzióban? Mit tudunk kezdeni a „szabadsággal” ebben az új keretrendszerben? Hogyan motiváljuk magunkat egy-egy feladat elvégzésére? No meg az a távlati kérdés is felmerült bennem, hogy milyen tudatra lenne szükségünk ahhoz, hogy bárhol otthon érezzük magunkat?

A „hómosz” jelenség nem új keletű számomra, időről-időre dolgoztam ilyen módon különböző szervezeteknek. Az a különbség a mostani helyzethez képest, hogy akkoriban önként választottam ezt a keretrendszert az ingá-



zós életmód mellé, ezzel csökkentve az ökológiai lábnyomom, és növelve a szabadidőm. Most azonban a jövés-menés megszűnt, és a dróton keresztül tartjuk a kapcsolatot a közösséggel, a kollégákkal és a barátokkal. Ugyanaz elé a számítógép elé ülünk le konferenciázni a munkatársakkal, szútrát recitálni a közösséggel, és csevegni a barátokkal. A tér ugyanaz, az üzemmód változik. Ismerős ez is.

Az új helyzet felidézte bennem nagymamám asztalát. A nappalijában volt egy asztal „U” alakban sarokküllő garnitúrával és kényelmes fotelekkel körbevéve, és egyik hosszanti oldala nyitva a belső tér felé.

Gyermekként hatalmasnak láttam ezt az asztalt, olyasminak, mint az egyszeri meséből a terület-terület asztalkámat, nem annyira a mé-

retei, hanem a letisztultsága és az „ezerféle” felhasználhatósága miatt. Ez az asztal mindig éppen azzá vált, amivé tettük.

Murphy törvénye szerint általában minden vízszintes felületet előbb-utóbb ellepnek a tárgyak. Nagymamám asztala nem ilyen volt, általában üres volt a felülete, mentes volt az állandó tárgyaktól, de mindig készen állt arra, hogy befogadjon egy új világot.

Csak egy asztal, ami nem mondta meg magáról, hogy micsoda, mégis számtalan felhasználási lehetőségét láttam: tervezőasztal, étkezőasztal, szabásminta-készítő felület, szabóasztal, rétesnyújtó felület, ünnepi asztal, vagy

épp egy alkalmas bútor a délutáni zsúrokhoz, társasjátékhoz, újságolvasáshoz. Soha nem kellett választani aközött, hogy az asztal csak a munka tere vagy csak az otthon tere legyen. Mi varázsoltuk ezzé, vagy azzá.

Ez az emlék most azokat a mélyebb kérdéseket is felveti bennem, hogy vajon mi tudunk-e olyan „rugalmasan alkalmazkodni” a változó világhoz, mint az az asztal? Egy másik irányból közelítve: – Van-e elég bátorságunk, kreativitásunk a változáshoz? Milyen mozgatókra van szükségünk ahhoz, hogy szabaddá váljunk, hogy azzá alakítsuk magunkat, akivé válni szeretnénk?



Pázmányi Éva *Haikuk*



*Szolgálok így és
szolgálok úgy – rajtam nem
fog a mélabú.*

*Talán mennék most
arra, hol őszi szél fúj
lombok árnyékán.*

*Mindegy merre mész.
Az út elötted jár és
te csak lépsz, lépsz, lépsz...*

*Egy szitakötő
átsuhant a karomon
meglepett vagyok*

*Hóvirágok nagy
csoportja virul száraz,
téli avarban.*

*Vajon mi lenne?
Ha gondolat soha nem
lenne fejemben?*

*Bármi vagyok vagy
nem? Mitől függ ez? Vagy nem
függ? Bárki vagyok.*

*Őszintén mondd meg!
Merre tart haldoklásod?
Mert én nem látom.*

*Szürke az arcod.
Fehéredő szemed torz
tükre bámul rám.*

*A virágzó fák
csendes öröme sikít
néma szívembe.*

*Csendélet: egy nagy
fekete kutya pisil
száraz levélre.*



Dobosy Antal

Modern zen alapelvek



Mai modern világunk számtalan vonatkozásban különbözik akár a száz évvel ezelőttitől is, de méginkább az ezer, ezeröttszáz évvel ezelőttitől, attól a világtól, amelyben a zen iskolák kialakultak. Ezért érdemes áttekinteni legalább néhány vonatkozásban azokat a legfontosabb szempontokat és elveket, melyek modern világunkban előbb-utóbb előtérbe kerülnek, és amelyek szükségesek ahhoz is, hogy a zen szemléletét, módszereit és gyakorlatát modern gondolkodásunkkal is megközelíthesük. Az alábbiakban összefoglalom azokat a szempontokat, melyeket a mai élet tesz fontosá, a modern gondolkodás vet fel, és az emberiség által elért tudás alapoz meg. Ezek hatással vannak a zen módszereire is, nemcsak értelmezik a zen gyakorlatát, de megmutatják, hogy a modern világban milyen új lehetőségek vannak a gyakorlásra, és melyek azok, ahol alapvetően mást kell csinálni, mint amit hagyományosan, a kolostori élet körülményei között gyakoroltak a szerzetesek.

1. Közvetlen tudatkutatás

tudat-tudomány, zen-tudomány, tudatunk megismerésének közvetlen módja

A meditáció módszerének kiterjesztése a saját tudatunk megismerésére. Így a meditáció célja ne az legyen – ha kell egyáltalán célt megfogalmazni –, hogy áttételesen, közvetett vagyis indirekt módon ismerjük meg magunkat és a saját tudati működésünket. Ne az adódó helyzetekre adott reakcióink és válaszaink képezzék a tudatunkra vonatkozó ismeretet, hanem *közvetlenül* a belső megfigyelés, a tudatfolyamatokra való rálátás, a tudatnak önmagára való látása képezze és alapozza meg a saját magunkról való ismereteinket. Így olyan megfigyelésekre és eredményekre is szert tehetünk, melyek semmilyen más módon nem érhetőek el. A zen tudatkutatói módszere kiegészíti a tudományoknak az emberi tudatra vonatkozó eredményeit. A tudományok csak *közvetett* módon, és csak átté-

telesen képesek vizsgálni az emberi tudatot. A meditáción alapuló tudomány olyan oldalról közelít, amely hozzáférhetetlen a tudattal foglalkozó reáltudományok számára. A tudományos módszerek ugyan alkalmazhatóak a pszichológiában és a neurológiában, azonban ezek közvetett módon kutatják az embert. Egyedül a meditációs irányzatok, így a zen is természetesen, képesek olyan módszereket használni, amely *közvetlen* utat jelentenek saját megismerésünkhöz.

2. Önmagunkra támaszkodás

a külső támasz-nélküliség készségének megszerzése, az önmagunkon alapulás

Ez az a képesség, hogy mások segítsége nélkül is el merjünk indulni a tanulás, a kutatás a megvalósítás útján, ne függjünk attól, hogy más megoldotta e már azt a problémát, amivel mi is szeretnénk foglalkozni. Ne passziváljon, ne állítson le minket az, hogy kiderül, valaki már megoldotta a kérdést, vagy előttünk jár az úton, és több ismerettel rendelkezik. Törekedjünk arra, hogy mi is képesek legyünk végigjárni a valóságos térben az utat, vagy éppen a tudati térben, akkor is, ha kiderül, hogy másoknak már van tapasztalatuk és gyakorlatuk a felmerült kérdésben. De az is könnyen előfordulhat, hogy más eredményre jutunk, mint elődeink! Ne keserítsen el minket az, hogy mások más-ként vélekednek, más tapasztalataik voltak, vagy más eredményre jutottak.

3. Közvetlen átadás és átvétel

a közvetlen átvitel lehetősége, amely nélkülözi az információhordozót, ami nem más, mint a tudatból tudatba való átvitel

Azoknak a módszereknek a használata, amelyeknek nincs hordozója, amelyek esetén nincs adatátvitel és nincs információ átadás. Mégis ugyanarra jutunk egymástól függetlenül. Nem azáltal valósítunk meg valamit, hogy valaki

leírja, elmondja, hogy mit kell megvalósítani, elmondja a kritériumokat, hanem mi magunk kezdünk el keresni, kutatni, és mi magunk jövünk rá, hogy mit kellene megvalósítani, és mi magunk jövünk rá, hogy milyen módszerekkel, gyakorlással valósítsuk meg elképzeléseinket. Ez nem más, mint az „együtt–egyszerre–ugyan–azt” megvalósítás. A tudományban is ismert jelenség, hogy egy problémára egyszerre, szinte egy időben jut eredményre több kutató, több tudós. A probléma egy adott időben „a levegőben van”, azaz nemcsak egy kutató foglalkozik a kérdés megoldásával, így a megoldás is „a levegőben van”, már csak meg kell nyilvánuljon. Így jöhetett létre az is, hogy a magyar Bolyai János és az orosz Nyikolaj Ivanovics Lobacsevszkij is szinte azonos időben, egymásról nem tudván, dolgozták ki azt a nemeuklideszi geometriát, melyet a tudományos világ tiszteletükre *Bolyai–Lobacsevszki féle geometriának* nevez.

4. Együtt-lét

együttérzés, együttgondolkodás, együttértés, együttcselekvés, a tudati közösségi mozgásformák

Az individuális, az egyéni lét ellentétéként a közösségi lét megvalósítása. Azon a felismerésen alapul, hogy együttcselekvéssel olyan mozgásformák is képesek létrejönni, melyek egyéni cselekvéssel nem lehetségesek. Eredmények, tudatállapotok, megértések jöhetnek létre, melyek egyénileg nem érhetők el. Egy ilyen közösségi tudatállapot megnyilvánulására egyszerű, de jó példa a színházi *vastaps*, mely a tetszésnyilvánításnak egy közösen megvalósított formája. Egy ember tetszésnyilvánítása sohasem hozhat létre vastapsot. Létrejöttéhez sok ember együttműködése szükséges, de szükséges még egy értékrendi hasonlóság is, mely a tetszést és a tetszékinyilvánítást kiváltja, és az együttműködést megvalósítja. És természetesen szükséges hozzá egy közösen megnézett színházi előadás is, egy közös környezet. Hasonlóan az együttcselekvéshez az együttérzésnek, az együttgondolkodásnak és az együttértésnek is van egy közösségi formája. Ha sok ember hasonló módon érez egy jelenséggel kapcsolatban, akkor ez kiválthat egy érzésszerű közösségi moz-

gást. Ehhez is szükséges egy hasonló, a többi emberben is meglévő együttérzési tudatállapot, mely alapját képezi a közösségi együttérzésnek és annak a közösségi megnyilvánulásnak, melyet ez a közösségi érzés kivált.

5. Együtt megvilágosodás

közösségi szellemi építkezés, együtt-mozdulat

Hagyományosan a megvilágosodás egyéni mozdulat, egyéni cél, és egyéni esemény. De közösségi problémák megoldására szükség lehet egy közösségi tudati mozdulatra is, egy olyanra, amely az egyéni megvilágosodás analógiájára, egy kollektív megvilágosodást jelent. Az emberiség létében a modern világ olyan összefonódást eredményezett, melyben egy közösségi átlátás is lehetségessé válik. Ebben a modern kapcsolati formák, interakciók és információs kapcsolatok is szerepet játszhatnak. Egy olyan emberiség szintű tudati megvalósítás, amely az egyes ember számára is egy magasabb rendű látásmódot eredményez, valójában egy új belátást alapoz meg. Ez nem jelent feltétlenül időbeli egybeesést, időben egyszerre való



Modern zen kert

megvilágosodást, de azt igen, hogy ehhez a tudati állapothoz együtt juthatunk és jutunk el. A közösségi megvilágosodás egy közösségi tudatváltást jelent, mely egyaránt megnyilvánul a közösségi értékrendben és a világszemléletben. Hasonlóan az egyéni megvilágosodáshoz a közösség – és egyszer majd az emberiség is –, egy új világszemléletre vált, mely váltás átalakítja a világunkhoz való viszonyunkat is, életmódunkat is, és tulajdonképpen az egész emberi létet.

Az alábbiakban felsorolok még további hét, az értékrendünkre, tevékenységi körünkre és életmódunkra hatással levő szemléleti szempontot, melyeket a modern világ vetett fel, vagy tett fontossá.

6. *Centrumban levés*

abból való kiindulás, hogy én vagyok a világom centrumában, az én-centrikus világkép

Ez a szemlélet nem a hagyományosan „egoista”, azaz önző viselkedést jelenti, hanem annak felismerését, hogy a világom, amely engem körülvesz, nagyrészt az én tudatom terméke, amelyet én hoztam létre, amelynek nemcsak a létrehozatalában, de a fenntartásában is jelentős szerepem van. Annak a tudása, hogy ha én „teremtettem” ezt a sajátos világot, akkor nekem is kell „fenntartanom”, és nekem is kell „megváltoztatnom”, jobba tennem, ha elégedetlen vagyok vele, és nem érzem jól magam benne.

7. *Globális létszemlélet*

az egész világot figyelembe vevő szemlélet, komplex szemlélet

A mai emberiség gyakorlatilag belakta az egész Földet. Úgy gazdaságilag, mint kulturálisan összefonódott. Bármilyen történik ezen a bolygón, az egész emberiséget érinti. Egy levegőt szívnunk, közösen használjuk energia-forrásainkat, kereskedelmünk behálózza a Földet, globálissá vált az informatikai terünk és a turizmus, az egész természetre hatással vagyunk, ismeretszerzésünk nem függ határoktól, a tudomány és a technika vívmányait valamennyien élvezzük, az éghajlat változása mindenkit érint. Ami azt jelenti, hogy létfeltételeinket közösen alakítjuk. Tudomásul kell venni, hogy bármit teszünk, az

valamilyen mértékben az egész emberiséget érinti. Nemcsak függünk egymástól, hanem lehetőséget is teremtünk egymásnak. Együtt teremtjük meg létünk feltételeit, együtt hozzuk létre eredményeinket.

8. *Értés alapú szemlélet*

világszemléletünk az értésen, az átlátáson, a meggyőzősén és a meggyőződésen alapul, éspedig nem a hiten

A modern ember gondolkodása törekszik a megértésre, arra, hogy ne csak lássa, de értse is a körülötte történő folyamatokat. Gondolkodásunk az átlátáson alapul, a meggyőződést fontosnak tartjuk, így az igazság megközelítésekor vallási és tudományos kérdésekben is a meggyőződés, az értés kerül előtérbe. A modern tudományok, a műszaki és technikai haladás ma már sok olyan jelenségre magyarázatot tud adni, amelyek régebben az emberiség történetében rejtettek voltak, és amelyre azelőtt csak egy hit alapú világszemlélet tudott magyarázatot adni. A mai gondolkodásnak sokkal inkább igénye van arra, hogy a természeti és a tudati folyamatokat ne csak egyszerű magyarázatok, de olyan logikus érvelések is alátámasszák, melyeket tudományosan is igazolni lehet.

9. *Lehetőségeink kutatása*

szabadságunk kutatása – szemben a korlátok, képességek, adottságok és meghatározottságok kutatásával

Kutatásainkban elsősorban a kiút keresése, a tudati keretek meghaladása és a korlátok megszüntetése kell legyen a jellemző irányultság. Természetesen el kell ismerni, hogy a múltunk, a kultúránk, a genetikánk sok mindent meghatároz, mégis az adott keretek között számtalan megoldás lehetséges, és a szellemi úton, így a zen útján való haladás is, éppen ezeknek a lehetőségeknek megismerését jelenti. A zen módszereknek, beleértve a meditációt is, a tudat lehetőségeinek a kutatása a célja, azért, hogy kezünkbe vehessük életünk irányítását annyira, amennyire csak lehetséges. Ezért fontos az a szempont, amely a lehetőségeink megismerését célozza a korlátaink megismerésén túlmenően.

10. Társadalomba ágyazottság

nem az elvonulás, nem a remeteség a cél, hanem az, hogy a modern világba ágyazottan értelmes életet éljünk

A szellemi céljainkat ebben a társadalomban és a modern világ viszonyai között igyekszünk megvalósítani. Világszemléletünknek olyannak kellene lennie, hogy ne legyen szükséges kivonulni a társadalomból ahhoz, hogy megtaláljuk helyünket az emberi világban és a minket körülvevő természetben. A tudatra vonatkozó gyakorlataink, így a meditáció is, irányuljon arra, hogy tevékenységeink értelmét a társadalomba beágyazva találjuk meg. Ezt a társadalomba ágyazott életet szeretnénk megoldani, értelmessé tenni, ezért nem kivonulni igyekszünk ebből a világból, hanem élni benne.

11. Függatlenség a mestertől

a mestertől és a tanítótól való függetlenség, ezek feltétel nélküli elfogadása már nem tartható a mai világban

Nem arról van szó, hogy nem akarunk tanulni mestertől és tanítótól, csak azt jelenti, hogy nincs egy olyan feltétel nélküli kötődés a mesterhez, mint amilyen az a régi korokban a tudás átadásánál szokásos és megkövetelt volt. A mai korban a tanítványiség attitűdje a legfontosabb készség a szellemi úton, ami a modern korban azt kell jelentse, hogy képesek vagyunk bárkitől tanulni, a tanulás kizárólag a mi aktivitásunk, és nem függ konkrét személyektől. Így akár olyan embert is képesek vagyunk „mesterünknek” tekinteni, aki önmagát nem tekinti annak.



Minden ember és minden helyzet alkalmat ad arra, hogy levonjunk tanulságokat, hogy épüljünk általa, hogy tükröt tartson elénk, és így szellemi haladásunkat elősegítse.

12. Modern tudományos szemlélet

a természettudományok, a műszaki, a biológiai és informatikai tudományok eredményein alapuló szemlélet

A világszemléletünk – beleértve a buddhista vallási szemléletet is –, nem lehet ellentétes a tudományos ismeretekkel, a modern világ eredményeivel, a haladással, a biológiai és ember-tudományoknak a tudatra vonatkozó eredményeivel, a neurológiai kutatásokkal, és az informatikával. A modern élet olyan körülményeket teremt nekünk, olyan gazdasági és egyéb életformák jönnek létre, melyek az emberi történelem során még sohasem fordultak elő, így tapasztalatunk sincs róla. Mégis ehhez kell alkalmazkodnunk nemcsak fizikailag, de tudatilag is.

13. Kutatás alapú látásmód

a kutatás, a keresés és az úton levés elsődlegessége az eredmény-centrikus és a célorientált szemlélettel szemben

A konkrét cél nélküli, elsősorban megoldási módszert megfogalmazó, magát a megoldásokat kereső *utat* célként meghatározó szellemi gyakorlatok fontossága. A kutatási tevékenység közben nem tudhatjuk előre mire jövünk rá, hová jutunk, így azt sem tudhatjuk előre, hogy milyen igazságra jövünk rá, ezért fontosabb maga az út, nem pedig az eredmény. A belső úton való járás azt jelenti, hogy keresünk megoldást, igazságot, módszert, és közben, ahogy haladunk, találunk is megoldásokat, de mi magunk nem maradunk változatlanok, így újabb kérdések merülnek fel, melyekre megint csak választ keresünk, ami újabb változást generál bennünk. Ez a folyamat előre nem látható tudati eredményeket szül, és el kell fogadnunk, hogy egy pillanatnyi helyzetbe érkezünk, és innen kell tovább indulnunk, és azt is, hogy egyáltalán nem valószínű, hogy oda érkezünk utunk során, ahová az út elején szeretnénk volna. ☞

Komlós Zsuzsa
Haikuk

*Kukac az ágon
Eltűnődve araszol,
Veréb megvárja!*

*Örök körforgás,
Virágszirom, pillangó.
Helyet cserélnek.*

*Keresünk téged
Lepkeshárny vékony tudás
Csattan a pofon!*

*Mennyekbe jutni?
Könnyű. Ott van melletted
A felmosóröngy.*

*Úgy tűnik alszik.
Külvilág van álmában
Pedig felébredt.*

*Bendőm zsongva vár,
Illat lengedez, de jaj,
Megbuggyant leves...*



HALOTTI TOR

*Varjú köszönti,
Galamb dermedten hagyja.
Halott lakoma.*

(VASÁRNAPI REGGEL
A HOLLÁN ERNŐ UTCÁBAN)

Ciklus

SZENVEK

*Állandó másnap,
Emígy élni nem könnyű
Neked - veled sem.*

FOGFÁJÁS

*Könnyű mondani
Számítalan okosat, friss
Bölcsességfoggal.*

NÁTHA

*Kitörés előtt
Ő sem tudja hová jut,
Tüsszentés parány.*

ÚGYIS LEHULL

*Eleve nem kell
Külön kérni a szelet.
Surrog az avar.*

MÁRCIUS

*Nézd milyen szép zöld!
Füvön járkálva a sarkam
Talán kirepedt?*

*Tavaszi friss szél,
Csendes vidék újrátzza
A régi hiányt.*



Némethy András

Belső origami

Mit hajtogatunk magunknak, mivé formáljuk életünket?



Előző cikkemben – mely a Zen Tükör 2019 Őszi számában olvasható – az origami kialakulásáról, történelmi és kulturális hátteréről meséltem. Jelen írásomban igyekszem rávilágítani, hogy szellemi, tudati szempontból mit jelenthet számunkra az origami, és hogyan használhatjuk azt.

Papírlap mint lehetőség

Origamizó kezeinkkel mit kezdünk egy üres, sima, hajtatlan papírlappal? Mit hajtogatunk belőle? Hogyan nyúlunk hozzá? Mit szeretnénk, mi legyen belőle? Az életünket formáló (origamizó) tudatunkkal mit kezdünk az étellel? Mivé formáljuk, mit szeretnénk belőle kihozni? Ezt a hasonlatot elég erősnek és találonak gondolom ahhoz, hogy e mentén el lehessen indulni a hajtogatás és a tudati origami világába.

A buddhizmusban gyakran hallhatjuk, hogy a tudatot ki kell üresíteni, az egyéniséget meg kell szüntetni. Ez utóbbi jelenség megfigyelhető például a szerzetesek azonos jellegű öltözködésén, az egységes kopaszságon, stb. Ezeknek a gyakorlatoknak kétségtelenül megvan a maguk haszna, ám úgy vélem, hogy ez a „teljes kisimulás” (a mai társadalomban) gyakorlatilag megvalósíthatatlan, mi több: életellenes. A jelenséget origami nyelvre fordítva talán könnyebb megérteni. Egy hajtogatott papírremekmű lehet étellel teli. Egyrészt maga a forma kifejezheti ezt például egy állatfigura, vagy lótuszvirág formájában, másrészt pedig a belefektetett munka az alkotó kitartását, életerősségét tükrözheti. Nézzük meg itt is a fentebb említett „teljes kisimulás” gyakorlatát! Ugyan miért is szeretnénk egy elkészült, vagy inkább egy éppen készülőben lévő éledező művet visszaalakítani egy élettelen sík papírfelületre, nullára? Vajon a buddhizmus szerint ugyanezt kellene tennünk a saját tudatunkkal is? Úgy gondolom, hogy nem egészen...

Lin-csi apát, kínai csan buddhista szerzetes híres mondása, miszerint: „Ha Buddhával találkozol az úton, öld meg!” sokkal inkább önmagunk meghaladásáról, a mások (tanítók) iránti kételkedésmentes, elvakult bizalom megingatásáról, mintsem a szándékos visszafejlődésről szól. Véleményem szerint, ahogyan egy elkészült, (avagy félkész) háromdimenziós origamiformát is hiába bontunk szét és fejtünk vissza az eredeti kétdimenziós papírlappá, azon a hajtásnyomok, gyűrődések utólag is éppúgy látszani fognak, ahogyan az esetlegesen kiüresített tudatunk gyűrődésnyomai is érzékelhetők lesznek. Ez nem azt jelenti, hogy soha se próbáljunk meg semmit visszafejteni, vagy egy-egy tulajdonságunkat ne hagyjuk hátra. A másolás alapú origami egyik alapszabálya is az, hogy ha nehézségünk támadna valamely hajtogatási művelet elvégzésekor, újra tanulmányozzuk át az előző két lépést, ha kell, az utolsó hajtásokat hajtsuk vissza. Ezután lassan tanulmányozzuk a következő két lépést, és a probléma többnyire megoldódik. Az origamiban soha nem azért fejtünk vissza hajtásokat, hogy utána azokkal ne foglalkozzunk. Az ilyen mozdulat nem cél, hanem eszköz.



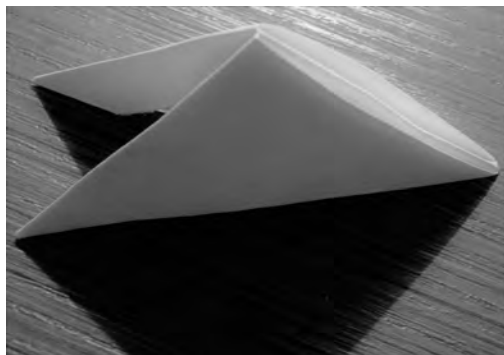
Több darabból álló origami lótuszvirág. Lapokra szétszedve, kihajtogatva, kisimítva „értékesebb” lenne?

Ezek a visszafejtések ugyanis segítik az elkészítés megértését, a fokozatos, gördülékeny előrehaladást a mű tökéletesebb megalkotásához. Amennyiben ezt a gondolatmenetet elfogadjuk, úgy felmerül a kérdés: miért kellene máshogy tennünk életünk és tudatunk egyéb területein előbbrejutásunk érdekében?

Gyakran mesélik, hogy valamiben elakadunk a „nagybetűs” életünkben. Ilyenkor is érdemes lehet elővenni és megvizsgálni a papírhajtogatás módszereit. Az origamiban gyakoriak a segédhajtások is, amiket szintén visszafejtünk, hogy az így kapott hajtásvonalat aztán újabb hajtások segédjeként (pl. felezőnek, vagy egy betűrés segítségéhez) használjuk. Például ha valaki hazánkban a szibériai nyivh nyelvet szeretné megtanulni, akkor előtte „segédhajtásként” célszerű megtanulnia oroszul, de minimum angolul, mivel más nyelveken nem fog se szótárát találni, se érdemi információt az apró, elszigetelt nyelv nyelvtanáról. Hasonló összefüggéseket a tudatunk rejtettebb területén is érdemes megvizsgálni, hogy alkalomadtán egy-egy tudati mozdulatot visszabontva vagy segédhajtást beiktatva bizonyos problémáinkat megoldhassuk.

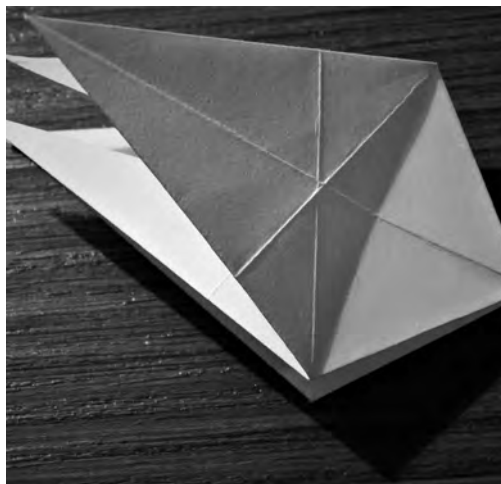
Mire lehet használni az origamit?

A kérdés talán meglepő, ám érdemes lehet kicsit elgondolkozni rajta. Azon túl, hogy szép formákat hozunk létre akár magunk, akár szeretteink (vagy éppen ellenségeink) számára, az alkotást felfoghatjuk és alkalmazhatjuk meditációnak, saját tudatunk megismerésére irányuló gyakorlatnak is.



A moduláris origami egy sejtje, az origami-élet alapköve.

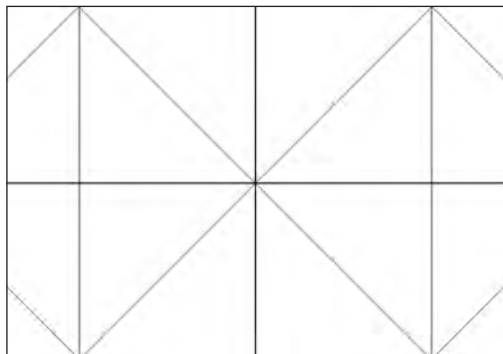
Erre a moduláris origami különösképpen alkalmas lehet, amikor is egy, vagy maximum két-három egyszerű formából sok százat kell meghajtogatnunk. Ez a monoton munka segítheti a koncentrációt, illetve ha tüzetesebben megvizsgáljuk a látszólag ugyanolyanra megalkotott kicsiny darabokat, akkor láthatjuk a közöttük lévő apró különbségeket. Ezek az eltérések a fáradtság, türelmetlenség, dekoncentráció, eltérő testtartás, fényviszonyok stb. következtében alakulhatnak ki. Azt is mondhatjuk, hogy az origami egy tükör, ami a mű elkészítésében és a kész munkák kinézetében vázol alkotója hogylétéről egy pillanatképet. Továbbá a „*látszólag ugyanolyan, jobban megnézve különböző*” kifejezés analógiába hozható érzelmeinkkel, érzéseinkkel is. Gyakran olybá tűnik, hogy bizonyos hatásokra mindig ugyanúgy reagálunk, azonban érdemes ezeket a reakcióinkat tüzetesebben megvizsgálni. Könnyen kiderülhet, hogy aprónak látszó, de lényeges különbségeket fedezünk fel az azonos jellegűnek vélt viselkedésmintáink között, melyek alkalmasint alapjaiban megváltoztathatják egy-egy szituáció végkifejletét.



Kezdő origamisok leggyakoribb bázisformája a deltoid. Ebből néhány hajtással készíthető tulipán, liliom, papagáj, homár, stb.

A papírhajtogatásnak vannak ún. bázisformái. Ezek olyan alapformák, melyekből sokféle különböző figura, pl. virágfajta hajtogatható. Gyerekkorunkban megtanuljuk, hogy a „virág”

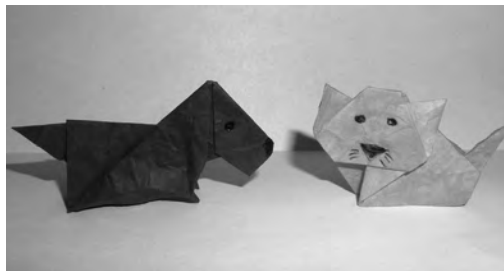
csupán egy gyűjtőfogalom (bázisforma), amin belül van liliom, tulipán, nárcisz, muskátli, kikerics, hóvirág stb. Azért fontos ezzel tisztában lenni, ugyanis érzelmeink, és a bennünk fellépő egyéb tudati jelenségek is hasonlóak. Úgy gondolom, hogy például a düh is inkább egy „bázisforma”, aminek számos alfaja létezik, nem pedig egy „kész alkotás”. Ezek az alapformák emberenként különbözőek lehetnek; el-



A moduláris origami „sejtjének” összerakási útmutatója, a moduláris origami DNS-e. Milyen történetet mesél nekiünk?

képzeltető, hogy valakinek a düh és a szeretet „bázisformája” ugyanaz, míg más embernek a düh és a szomorúság fakad hasonló töről. Érdekes lehet saját bázisformáinkat megismerni, kikutatni, hogy jobban boldoguljunk az életben.

Egy-egy papírfigurát nézegetve megvizsgálhatjuk tudatunk azon szegletét, amely a dolgok felismerését hivatott végezni. A bonyolult, részletgazdag formák gyors azonosítása magától értetődő, azonban számtalan figura rendkívül egyszerű formákból, négyzetekből, háromszögekből épül fel. Érdekes, hogy többnyire a leg-



Melyik a kutya, melyik a cica? Könnyen felismerhető, ugye? Szögletes testek, háromszög farkincák... Élőben is így néznek ki?

több ember ezeket is első ránézésre, pillanatok alatt ugyanannak, pl. macskának, kutyának azonosítja. Úgy is mondhatjuk, hogy bizonyos egyszerű formák is ugyanabba a skatulyába kerülnek be a legtöbb ember tudatában. Izgalmas gyakorlat lehet megismerni, számunkra mitől is macska a macska, vagy mitől kutya a kutya (és van-e buddha-természete...).

Az origami és a kommunikáció

Érdekes gyakorlat lehet szavakkal elmondani, hogyan hajtogatunk meg valamit, például a klasszikus japán darumadarat (折鶴 orizuru). Amilyen egyszerű akár egy papíron bemutatni, vagy lerajzolni az aktuális hajtásokat és a készülő mű pillanatnyi állapotát, annyira nehéz pusztán szóban, vagy írásban elmagyarázni. Izgalmas gyakorlat lehet, ha a leggyakoribb hajtásoknak kitalálunk saját neveket*, és elvonatkoztatva a formától egy történetet mesélünk el. Ennek a történetnek valószínűleg nem lesz racionális értelme (kicsit kóan jellegű ezáltal), azonban a hajtásokat, mozdulatokat, forgatásokat szimbolizáló szavakat követve a történetet meghallgatva lemodellezhetünk egy-egy figurát. Ugyanezzel a módszerrel akár meg is zenésíthetjük az origamit, ha a hajtásokhoz egy-egy hangot, ritmust, kifejezőmódot stb. rendelünk.

Magyarul azt mondjuk: „csak a magáét hajtogatja”, aki nem hallgat másokra, és állandóan ismételi a saját monológiát, véleményét. Akár egy *mantrát*, sokszor mondja-mondja ugyanazt, de bele sem gondol a szavak, mondatok jelentésébe. Vajon mit fog a végén hajtogatni, aki így tesz: a hosszú élet darumadarát**, vagy egy értelmezhetetlen, tartalom nélküli, gyűrött papírfecnit? Úgy tűnik, nem mindegy, mit hajtogatunk (tudati szinten sem), emiatt érdemes odafigyelni gondolatainkra, beszédünkre, tetteinkre, hiszen eme hajtások mentén formálódik életünk képzeletbeli papírlapja.



* Például kifejezéseket a buddhista terminológiából, így egy négyzetlap négy sarka jelentheti a négy égtájt, a hossz-tengely mentén történő félbehajtás a középutat, a forma középpontja a megvilágosodást, stb.

** Lásd az előző, 2019. őszi Zen Tükör origami cikkét.

Fazekas Alexandra

A japán viselkedés és viselkedés Japánban



Ha Japán és a viselkedés szavak kapcsolatba kerülnek egymással, az első és legalapvetőbb talán, amit nyugodt lélekkel mondhatunk, hogy ami csendben történik, és senkinek nem szúr szemet, az nem rendhagyó. Eddigi tapasztalataim szerint, a szociális rendszerük egyfajta „addig terjed a szabadságom, amíg a másik szabadságát nem sértem vele” alapon működik.

Manapság az interneten sokféle „tedd – ne tedd”, „illik – nem illik” és „ők így csinálják” lista kering. Annak ellenére, hogy ezek egy bizonyos mennyiség elolvasása után már-már hihetetlenül klisésnek tűnnek, úgy gondolom, hogy a leggyakrabban ismétlődőket érdemes lehet megfogadni, hiszen nagyon sokszor olyan – egyébként fontos – cselekedetekre, viselkedési formákra hívják fel a figyelmünket, amelyek nyugati szemmel nem feltétlenül lennének egyértelműek, Japánban azonban temérdek szúrós pillantás a jutalom ezek elvételeért. Ezek közül szeretnék most néhányat felsorolni.



Az első, ami itthon talán nem is olyan meglepő, a „papucskultúra”. Ahogyan itthon, Japánban is bevett szokás az előszobában levenni a cipőt, majd papucsban közlekedni a házban, lakásban, azonban akad eltérés. Az első, és legáltalánosabb a külön a fürdőszobához tartozó papucs. Ez vélhetőleg azért alakult ki, mert a japán emberek fürdőkultúrája (is) eléggé szertartásos jellegű. Az alapvető menet az, hogy a fürdőben lévő, az itthoniaknál rövidebb, de magasabb falú kádakat nagyjából háromnegyed részt felengedik forró vízzel, viszont mielőtt elmerülnének benne, a kádon kívül mossák le magukat. Régen ez sámlin ülve, lavór, vagy kisebb fa vödör segítségével történt, ma már a legtöbb helyen sámlizuhany kombinációval történik. Ennek érdekében van még az egyben beépíthető műanyag fürdőszobapanelek közepén is egy lefolyó, viszont ha a tisztálkodásra használt helyiség csurom víz, értelemszerűen szükséges a külön lábbeli. A másik, kevésbé szembetűnő, de annál inkább létező szokás az, hogy a bejáratnál hagyott cipő, vagy papucs orra éppen arra áll, amerre menni fogunk benne. Az ajtón való belépéskor levett cipőt illik visszaforgatni a bejárat felé, illetve úgyszint, távozás előtt a papucsot illik a ház belseje felé fordítani. Hasonlóképp történik ez egy hagyományos stílusú étteremben is, ahol például sültasztalhoz ülünk le, láb nélküli székre. Az ilyen helyeken általában a hosszú asztalt körülvevő rész szőnyeges, az asztal alatti „lábrész” azonban padlózott, ezért belépéskor szintén kapunk papucsot. Kifejezetten az ilyen eseteknél fontos arra törekednünk, hogy ha nyár van, vagy egyéb okból kifolyólag nincsen rajtunk zokni, akkor legyen nálunk egy pár, csak a biztonság kedvéért. Mivel a legtöbb helyen etikátlan viselkedésre vall, ha mezítláb vagyunk, ezért valószínűleg nem éppen egy tömött kis étteremben szeretnénk meg tapasztalni ennek a következményeit.

Az éttermekkel kapcsolatban is van egynehány követendő viselkedési forma. Itt kivételesen nem a már sok helyről visszaköszönő *itadakimaszu** kifejezésre gondolok, amely összetett kézzel, hüvelykujj és kézfej között tartott pálcikákkal hangzik el, és nem is az étkezést követő *gocsiszó-szama desita*** kifejezésre, hanem az étkezés menetére, az ételek helyes elfogyasztásának módjára. A legtöbb helyen étkezés előtt kapunk valamiféle nedves kéztörölőt, legyen az egy feltekert hideg/



meleg törölköző, vagy egy eldobható nedves törölkendő. Szintén az „árban van” némi előétel, vagy ízelítő, és általában egy pohár víz. Hasonlóképp működik ez, mint sok itthoni étteremben a 10% szervízdíj. Ez a kiszolgálás egy bevett formája, és nem kifejezetten lehet visszautasítani, legalább annyira, mint ahogyan borraivalót sem fognak elfogadni gyakorlatilag egyetlen kiszolgálóegységben sem. Személy szerint szokatlanul találom azt is, hogy rendelésnél a legtöbb helyen lehet „két tálat” kérni, egy adagot, de kétfelé osztva. Ez, úgy gondolom, elég erős ütőkártya, mert a legtöbb helyen akkora adag ételt szolgálnak fel, ami két embernek is bőven elég. A *miszo* levest, és a rizst, amennyiben ezt kaptuk előételnek, vagy ezt rendeltük, egymás

mellett szokás fogyasztani. Tabu azonban például étkezésnél a pálcikát beleállítani a rizsbe, illetve az ételt pálcikáról pálcikára adni. Mindkettő temetési szokásokhoz kapcsolódik. A rizsbe állított pálcika a halottnak felajánlott ételt, illetve a füstölőt idézi, a pálcikáról pálcikára adott étel pedig az elhamvasztott személy pálcikán körbeadott csontdarabjait. Italt önteni, vagy sörön kívül bármit inni, két kézzel illik. Az, hogy két kézzel fogunk meg dolgokat, esszenciális viselkedési forma Japánban.

Nem csak a szertartásokban bevett szokás ez, hanem a legegyszerűbb, ötperces vásárlásnál is. Annak ellenére, hogy – főként a nagyobb városokban – csak az eladó üdvözlö a bolt ajtaján belépő vevőt, és a vevő legjobb esetben is csak meghajlást helyettesítő bólintást intéz az eladó felé, de általában még ez sem fordul elő, a kiszolgálás minden esetben kifogástalan. A kaszszát kezelő személy fizetésnél minden esetben külön szatyorba teszi a hideg és meleg ételeket, hozzájuk az evőeszközt és a szalvétát, a szatyor fülét egyszer megcsavarja, a szatyor két felét pedig, általában abban az esetben, ha a szatyor közel tele van, egy kis darab celluxszal összeragasztja. Ezután elmondja, mennyit kell fizetnünk, megvárja, míg letesszük a kis műanyag tálcára a pénzt, két kézzel felveszi a tálcát egy „kezelni fogom” mondat keretében, elmondja, milyen összeggel fizettünk, elteszi a pénzt, elmondja, mennyi visszajárót kapunk, leteszi a tálcára, majd kitért tenyérrel egy alig érzékelhető meghajlás kíséretében jelzi, hogy elvehettük a pénzt a tálcáról.

A részletekbe menő odafigyelés tapasztalataim szerint Japánban kiterjed az emberek elég nagy részére, és az esetek többségére egyaránt. Habár az interneten felkapottá váltak azok a képek, videók, amikor Tókió vonatain, metróin csúcsidőben biztonsági őrök préselik fel szerelvényekre az utazóközönséget, ez a nap többi részében nem sűrűn fordul elő. Sőt, általában a peronon lévő sárga jelölés, vagy a biztonsági kapuk két oldalán állnak sorban az emberek, engedve a leszálló tömeget, majd szinte libasorban felszállva próbálnak meg úgy elrendeződni, hogy ne lökjenek meg senkit, illetve ne nyomódjanak neki senkinek, ami legtöbbször sikerül is. Hasonló jelleggel, de még precízebben működik

* Szó szerint: (én) kapok (feljebbvalótól); használata egyezik az itthon megszokott „jó étvágyat!” kifejezéssel.

** Szó szerint: lakodalom volt (tiszteltetjes forma); használata egyezik az itthon megszokott „Köszönöm szépen, nagyon finom volt!” kifejezéssel.



az utazás akkor, ha *sinkansen* vonattal közlekedünk. Mivel ezeknek a vonatoknak a legtöbbje helyjegyköteles, ezért a számozott kocsi elejét és végét is az egyszerűség kedvéért tábla jelöli, illetve, a peron biztonsági sávját jelző vonalra merőlegesen vannak vonalak, amelyek azt jelölik, hogy a beérkező szerelvény ajtaja hol foglal majd helyet. Az általános vonatokkal kapcsolatban itt az a különbség, hogy csak egy oldalról szokott sor állni az ajtóhoz. A *sinkansen* sajátos szabályaihoz tartozik, hogy a vonaton tilos telefonálni, a telefonoknak, vagy egyéb eszközöknek vagy némitva, vagy kikapcsolva kell lennie. Telefonálásra kijelölt fülke van a kocsikban, de mind a bemondó, mind a kijelző tájékoztatja az utast arról, hogy lehetőleg mellőzze, és minden eszköze legyen legalább lehallkítva. Hasonló korlátozás él a zenehallgatásra is, ami talán nem is meglepő, ami viszont meglepő lehet, az az ülések hátulján lévő felhívás. Ez arra kéri a kedves utast, hogy győződjön meg arról, nem gépel-e túl hangosan. Az sem fog elmaradni, hogy ha valaki hátra szeretné dönteni az ülését, akár csak egy centire is, ne kérdezze meg a mögötte lévőket, hogy hátra döntheti-e.

A vonatállomások, egyébiránt, sok turista egy nagy közös problémájára kínálnak megoldást: a szemetesek hiányára. Japánban szemetesek szinte csak állomásokon, buszpályaudvarokon, ritka esetben a sarki kisboltban, vagy amellet vannak. Ennek ellenére az egyetlen

város, amelyről félig köztudott, hogy nem túl tiszta, az Ószaka. Érdekes módon, ezzel kontasztnban a főváros kifejezetten tiszta, szemetet elvéve lehet csak látni, annak ellenére is, hogy az élet hajnali három körül sem áll le, amikor már elment az utolsó metró is.

A japán emberek szabálykövető viselkedése kiütözik számtalan más dologban is. Ilyen a tetoválással kapcsolatos közös fürdőre vonatkozó korlátozás is, mely szerint a legtöbb fürdőbe tilos tetoválással bemenni, mérettől és milyenségtől függetlenül. Mivel a tetoválás mind a mai napig nem teljes körűen elfogadott a szigetországban, és első sorban a *jakuzával* hozható összefüggésbe, ezért a baj elkerülése érdekében a legtöbb fürdőben él ez a szabály.

Szintén ezt a viselkedési formát reprezentálja az is, hogy ha valaki elhagyott valamit, az valószínűleg napokkal később is ott lesz, ahol hagyta, vagy akár az is, hogy nagyobb események előtt fél órási biztonsági felhívást adnak le a hangosbemondókon.

Úgy látom, hogy ezt a listát végtelen hosszúra lehetne nyújtani, vagy legalább annyira, amennyit az ember önmaga képes észrevenni, viszont a lényeg igazából a részletek megfigyelésében rejlik, illetve a személyes keretek meghatározásában. Számomra a japán viselkedés reprezentálja a módot, ahogyan könnyen nem-rohanó emberré válhatunk egy rohanó társadalomban.



Yuval Noah Harari

Ásás két oldalról*



A tudomány nem rendelkezik hatékony eszközökkel az elme rejtélyeinek feltárására. Sok ember, köztük sok tudós is összekeveri az elmét az aggyal, pedig ez két nagyon különböző dolog. Az agy neuronok, szinapszisok és biokémiai vegyületek anyagi rendszere. A tudat viszont olyan szubjektív tapasztalatok folyama, mint például a fájdalom, az öröm, a harag vagy a szerelem. A biológusok azt feltételezik, hogy valamiképpen az agy hozza létre az elmét, a milliárdnyi neuron biokémiai reakciói pedig a tapasztalatokat. Csakhogy eddig semmiféle magyarázatot nem találtunk arra, hogy miként születik meg az agyból az elme. Hogy lehet az, hogy ha neuronok milliárdjai egy bizonyos mintázat szerint küldenek szét elektromos jeleket, akkor fájdalmat érzek, ha egy másik mintázat szerint, akkor pedig szerelmet? Halvány fogalmunk sincs erről. Ezért aztán, még ha az elme valóban az agyból születik is, a tanulmányozása, legalábbis jelenleg, egészen más dolog, mint az agyé.

Az agykutatás óriási ugrásokkal halad előre, hála a mikroszkópoknak, agyszkennereknek és nagy kapacitású számítógépeknek. Az elmét azonban nem látjuk mikroszkóppal vagy szkennelvel. Ezek az eszközök lehetővé teszik a számunkra, hogy észleljük a biokémiai és elektromos aktivitást az agyban, de nem engednek hozzáférést az azzal járó szubjektív tapasztalatokhoz. 2018-ban az egyetlen elme, amelyhez hozzáférhetek, a sajátom. Ha meg akarom tudni, mit tapasztalnak más érző lények, azt csak másodkézből kapott beszámolók alapján tehetem meg, amelyek természetesen tele vannak torzulásokkal és korlátokkal.

Megtehetjük persze, hogy összegyűjtünk sok ilyen beszámolót különböző emberektől, és statisztikai módszerek segítségével azonosítjuk az ismétlődő mintázatokat. Az ilyen eljárások révén a pszichológusoknak és agykutatóknak sikerült nemcsak jobban megérteniük az elmét, de jobba tenniük, sőt megmenteniük milliók életét. Csakhogy kizárólag másodkézből szá-

mazó beszámolók segítségével nehéz túljutni egy bizonyos ponton. Ha tudományosan akarunk vizsgálni egy bizonyos jelenséget, a legjobb közvetlenül megfigyelni. Például az antropológusok is rengeteg másodlagos forrást használnak, de aki igazán meg akarja érteni a szamoai kultúrát, annak előbb-utóbb össze kell pakolnia, és elutaznia Szamoára.

Persze az elutazás önmagában még nem elég. Egy hátizsákos turista Szamoáról írt blogját nem lehet elfogadni tudományos igényű antropológiai tanulmánynak, mivel a legtöbb hátizsákos turista nem rendelkezik a szükséges eszközökkel és képességgel. A megfigyeléseik véletlenszerűek és előítéletesek. Ahhoz, hogy megbízható antropológusok legyünk, meg kell tanulnunk, hogyan figyeljük meg az emberi kultúrákat módszeresen és objektíven, előfeltevézésektől és előítéletektől mentesen. Ezt tanítják az antropológia tanszékeken, és emiatt tudnak az antropológusok sorsdöntő szerepet játszani az emberi kultúrák közötti szakadékok áthidalásában.

Az elméről írt tudományos értekezések csak ritkán követik ezt az antropológiai modellt. Míg az antropológusok gyakorta kelnek útra távoli szigetek és titokzatos vidékek felé, a tudat kutatói csak ritkán vállalkoznak személyes utazásra az elme birodalmába. Az egyetlen elme ugyanis, amelyet közvetlenül meg tudok figyelni, a sajátom, és akármilyen nehéz a szamoai kultúrát előítéletek nélkül tanulmányozni, a saját elmémet objektíven megfigyelni még nehezebb. Több mint egy évszázadnyi kemény munka után az antropológusoknak több hatékony megfigyelési módszer áll a rendelkezésére. Az elme kutatói ellenben, bár a másodkézből kapott beszámolók begyűjtésére és elemzésére számos eszközt kifejlesztettek, a saját elménk megfigyelésének terén éppen csak a felszínt kapargatják.

* Részlet a szerző „21 lecke a 21. századra” című könyvéből, fordította: Torma Péter, Animus Kiadó, Budapest, 2018

Az elme közvetlen megfigyelésére szolgáló modern eszközök hiányában talán kipróbálhatnánk néhány olyan eszközt, amelyet a premodern kultúrák fejlesztettek ki. Több ősi kultúra is sok figyelmet szentelt az elme tanulmányozásának, és nem másodkézből való beszámolók gyűjtésére támaszkodtak, hanem kiképeztek embereket arra, hogy szisztematikusan megfigyeljék saját elméjüket. Az általuk kifejlesztett eszközöket egy gyűjtőnévvel egységesen *meditációnak* nevezzük. Ezt a kifejezést ma gyakran társítják a vallással és a miszticizmussal, de a meditáció alapjában véve valamilyen módszer az ember saját elméjének objektív megfigyelésére. Valóban sok vallás vette nagy hasznát a különféle meditációs technikáknak, de ez nem jelenti, hogy a meditáció szükségképpen vallásos jellegű. A könyveket is sok vallás felhasználta, de maga az olvasás ettől még nem vallásos gyakorlat.

Az évezredek során az emberek több százféle meditációs technikát dolgoztak ki, amelyek alapelveikben és hatékonyságukban különböznek egymástól. Nekem csupán egyetlen ilyen technikával – a vipasszanával – van személyes tapasztalatom, így ez az egyetlen, amelyről némi hozzáértéssel beszélhetek. Ahogy számos más meditációs technikáról, a vipasszanáról is azt állítják, hogy Buddha fedezte fel az ókori Indiában. Az évszázadok folyamán már számos történetet és elméletet tulajdonítottak Buddhának, gyakran mindenféle bizonyíték nélkül. Ahhoz azonban, hogy meditáljunk, ezek egyikét sem kell elhinnünk. Az oktató, akitől én tanultam a vipasszanát, Goenka, nagyon gyakorlatias vezető volt. Arra oktatta tanítványait, hogy amikor az elméjüket tanulmányozzák, tegyenek félre minden másodkézből származó leírást, vallásos dogmát és filozófiai sejtést, csak saját tapasztalataikra koncentráljanak, és a valóságra, amellyel szembesülnek. Mindennap számos tanítvány látogatta meg őt a szobájában, hogy tanácsot kérjen tőle, és kérdéseket tegyen fel neki. A szoba ajtajánál egy táblán ez állt: *Kérem, kerüljük az elméleti és filozófiai fejtegetéseket, és koncentráljunk a konkrét gyakorlatot érintő kérdésekre.*

A konkrét gyakorlat a testi érzetek és a rájuk adott mentális reakciók módszeres, folyamatos és objektív megfigyelését jelenti, amelynek

révén felfedhetők az elme alapvető mintázatai. Előfordul, hogy az ember a meditációt olyan érzetek hajszolására használja, mint az áhítat vagy az extázis. Pedig valójában a tudat az univerzum legnagyobb misztériuma, és az olyan hétköznapi érzetek, mint a meleg vagy a viselkedés ugyanolyan titokzatosak, mint az elragadtatás vagy a kozmikus egység. A vipasszaná meditálókat arra intik, hogy soha ne egyes érzeteket hajszoljanak, hanem koncentráljanak elméjük valóságának megértésére, akármilyen az a valóság.



Az utóbbi években mind az elme, mind az agy kutatói növekvő érdeklődést mutatnak az effajta meditációs technikák iránt, a legtöbben azonban csak közvetett módon használják ezt az eszközt. A tipikus tudós maga nem gyakorolja a meditációt. Inkább tapasztalt meditálókat hív a laboratóriumába, telerakja a fejüket elektródákkal, megkéri őket, hogy meditáljanak, és megfigyeli közben az agytevékenységüket. Így rengeteg mindent megtudhatunk az agyról, de ha az elme megértése a célunk, annak rengeteg fontos mozzanatáról lemaradunk. Olyan ez, mintha valaki úgy próbálná megérteni az anyag szerkezetét, hogy nagyítón át nézeget egy követ. Odalépünk hozzá, a kezébe nyomunk egy mikroszkópot, és azt mondjuk: „Tessék. Ezzel sokkal jobban látni.” Erre ő elveszi a mikroszkópot, aztán fogja jól bevált nagyítóját, és azon keresztül kezdi tanulmányozni, milyen anyagból van a mikroszkóp... A meditáció az elme közvetlen megfigyelésének eszköze. A benne rejlő lehetőségek nagy része kárba vész, ha nem magunk meditálunk, hanem valaki másnak az agytevékenységét figyeljük meditálás közben.

Természetesen nem arról beszélek, hogy szakítani kellene az agykutatás jelenlegi eszközeivel és gyakorlataival. A meditáció azokat nem pótolja, de talán kiegészítheti őket. Kicsit olyan ez, mint mikor a mérnökök alagutat akarnak fúrni egy nagy hegyen keresztül. Miért ássunk csak az egyik oldalról? Sokkal jobb egyszerre mindkettőről. Ha az agy és az elme valóban egy és ugyanaz, a két alagútnak okvetlenül össze kell érnie. És ha nem ugyanazok? Akkor annál fontosabb az agy mellett az elmébe is beleásnunk magunkat.

Egyes egyetemek és laboratóriumok már el is kezdték a kutatásoknak nemcsak tárgyát, hanem eszközüket is használni a meditációt. Ez az eljárás azonban még gyerekcipőben jár, részben azért, mert jelentős energiabefektetést igényel a kutatók részéről. A komoly meditációhoz óriási fegyelem szükségeltetik. Ha megpróbáljuk objektíven megfigyelni az érzeteinket, az első dolog, amit észreveszünk, az lesz, hogy milyen vad és türelmetlen az elme. Még ha egy aránylag pontosan meghatározható érzetet figyelünk is, például azt, ahogy a levegő ki- és beáramlik az orrlyukainkon, az elme általában képtelen néhány másodpercnél tovább koncentrálni erre, és kalandozni kezd a gondolatok, emlékek és álmok között.

Ahhoz, hogy a mikroszkópot fókuszáljuk, csupán el kell forgatnunk egy kis csavart. Ha a csavar eltörtött, egy szerelő meg tudja javítani. Az elme fókuszát azonban nem tudjuk ilyen könnyedén helyrehozni. Általában rengeteg gyakorlást igényel, hogy megnyugodjunk, és arra tudjuk összpontosítani az elmét, hogy módszeresen és objektíven önmagát figyelje meg. Lehet, hogy a jövőben majd csak be kell kapnunk egy tablettát, és már koncentrálnunk is. Mivel azonban a meditáció célja nem pusztán az elme koncentrációja, hanem a felfedezése is, egy ilyen könnyű megoldás éppenséggel kontraproduktív is bizonyulhat. Lehet, hogy a tablettától éberek és koncentráltak leszünk, de közben talán megakadályozza, hogy az elménk teljes spektrumát felfedezzük. Hiszen már ma is képesek vagyunk rákoncentrálni egy jó kis filmre a tévében – csak hogy az elme ilyenkor annyira a filmre fókuszál, hogy saját dinamikáit nem képes megfigyelni.

De még ha technológiai segédeszközökre nem is támaszkodhatunk, akkor sem szabad feladnunk. Inspiráljanak bennünket az antropológusok, zoológusok és űrhajósok. Az antropológusok és zoológusok éveket töltenek távoli szigeteken, megannyi veszélynek és viszontagságnak kitéve. Az űrhajósok éveket töltenek szigorú kiképzésen, amely felkészíti őket veszedelmes útjukra a világűrben. Ha idegen kultúrák, ismeretlen fajok és távoli bolygók megértésének érdekében készek vagyunk ekkora erőfeszítésre, akkor talán saját elménk megértéséért is érdemes lehet keményen dolgozni. Márpedig jobban tesszük, ha megértjük az elménket, mielőtt átveszik fölötté az irányítást az algoritmusok.

Az önmegfigyelés sosem volt könnyű, de idővel egyre nehezebbé válhat. Ahogy kibontakozott a történelem, az emberek egyre több és több bonyolult történetet kreáltak magukról, aminek következtében egyre kevésbé tudjuk, hogy kik is vagyunk. Ezek a történetek arra szolgáltak, hogy nagy számú embert egyesítsenek, ezzel erőt halmozzanak fel, és megőrizzék a társadalmi harmóniát. Létfontosságú szerepük volt abban, hogy milliárdnyi éhes ember jóllakjon, illetve ne essen egymás torkának. Amikor az emberek megpróbálták megfigyelni magukat, rendszerint ezeket a készen kapott történeteket fedezték fel. Egy bizonytalan eredményű felfedezőút túlságosan veszélyes volt. A társadalmi rend aláaknázásával fenyegetett.

A technológia fejlődésével két dolog történt. Először is, ahogy a kőbalták fokozatosan atombombává fejlődtek, egyre veszélyesebb dologgá vált destabilizálni a társadalmi rendet. Másodszor, ahogy a barlangrajzok fokozatosan tévéműsorokká fejlődtek, egyre könnyebb lett félrevezetni az embereket. Lehetséges, hogy a közeljövőben az algoritmusok végigviszik ezt a folyamatot, jószerivel lehetetlenné téve az emberek számára, hogy megfigyeljék a valóságot magukról. Az algoritmusok fogják eldönteni, kik vagyunk, és mit kell tudnunk magunkról.

Néhány évig vagy évtizedig még lesz választásunk. Ha vesszük a fáradságot, még vizsgálhatjuk, hogy kik vagyunk. De ha élni akarunk ezzel a lehetőséggel, akkor jobban tesszük, ha már most hozzákezünk.



Törzsök Bálint

Négy zen kóan

Mindennapi gyakorlás

Reggeli meditációm végeztével elkezdtem készülni az aznapi teendőimhez.

Elfogyasztottam reggelimet, lezuhanyoztam, majd öltözködni kezdem.

Gondosan odafigyeltem rá, hogy megtartsam azt a belső és külső fegyelmet, amit a meditáció alatt.

Miután mindennel megvoltam, ideje volt munkába indulni. Kilépve az előszobába, véletlenül lábam kisujjával jó nagyot rúgtam a komódba.

Nem akartam kizökkenni, így nagy levegőt vettem, kihúztam a gerincemet, és a cipőmet felhúzván kisétáltam a házból.

Az esti gyakorlás alkalmával elmeséltem a közösségnek reggeli kalandomat.

A mester elismerően mosolygott rám, majd a meditáció után négyszemközti beszélgetésre invitált.

Miután meghajoltam előtte, és helyet foglaltam, ő legyezőjével igencsak erőset ütött fejemre, mire fájdalmamban feljajdultam.

– Kiváló! Sokat fejlődöttél reggel óta. – Mondta a mester.

A megvilágosodás ára

Egyszer egy híres mester érkezett a kolostorba. Aznap a helyi apáttal ketten tartottak gyakorlást, aminek a végén a szerzetesek feltehettek kérdéseiket.

Egyikük azt kérdezte:

– Mi a megvilágosodás ára?

Felelet gyanánt egyikük egy könnycseppet hullajtott a földre, míg a másik, ezzel nem törődve, hahotázásban tört ki.

Szentiratok és szekrények

Egy ifjú szerzetes néhány kolostorban töltött év után úgy döntött vándorútra indul, hogy tanulmányozza a Buddha tanítását.

Bejárt sok vidéket, kolostort és megannyi szentiratot tanulmányozott, mígnem felfedezett valami olyasmit a Magasztos tanaiban, amit előtte soha sehol nem látott vagy hallott.

Ezt követően rögvest papírra vetette azt, és visszaindult kolostorába, hogy mihamarabb beszámoljon mesterének a nagy felfedezésről.

Mikor megérkezett az apát, az ő mestere, a kolostor kertjében ült egy almafa alatt.

A szerzetes tiszteletét tette, majd beszámolt, és átadta jegyzeteit.

– Ez valóban érdekes – felelte az apát, majd fogta az iratot, és betette egy szekrénybe, mely azóta is ott porosodik.

Tánc

Egyszer egy ismeretlen erdőn át vezetett az utam.

Meg voltam rémülve a sötét rengetegtől, az ijesztő hangoktól és a sok-sok kanyargó ösvénytől.

Rémképek kezdtek keringeni fejemben, mikor is gondolataimat félbeszakította egy madár csicsérgése. Hozzá társult egy patak csobogása, a fák leveleinek susogása és olykor egy-két harmat vagy esőcsepp hullása, leérkezése.

Lépteim a különös hangok ritmusának dalamára táncra perdültek.

Mire kiértem az erdőből beesteledett.



Huszár Ambrus

A tea tanításai



Kissakō, mondják a japánok, egy csésze tea-ban megtalálni a megvilágosodást.

Egy ideje érlelődik bennem ez a gondolat; írás. Ha az egyre hangosodó zajban, ami körülvesz fizikailag és szellemileg, és aminek máglyatüzét a napi teendők, félelmek és érzelmi hullámzások fűtik, szóval, ha ez a zaj néha elcsendesedik tudatommal egyetemben, akkor ízlelgetem azt a mély-élményt, amit a teázás és az abban tapasztalt szellemi táplálék jellemez. A teázás szellemi élménye nem az elméleti tudásból fakad, mégis erősen támaszkodik rá. Számomra olyan ez, mint amikor jazz zenélést tanultam szaxofonon. Az improvizációról az a téves elképzelésem volt, hogy az úgy gördül ki az ember spontaneitásából, hogy elvet minden didaktikus szabályba kötöttséget és az ún. klasszikus iskolát. Nem is tévedhettem volna nagyobb, néhány nem túl sikeres próbálkozás ráébresztett (persze némi tanári intelem mellett), hogy a tárgyi ismeretek, az elődök által gondosan kitaposott és beszabályozott, száraznak ható módszertani szabályok és keretek olyan köteléket adnak, amik ugyan korlátoznak, de kiismerve a korlátokat nélkülözhetetlen fel-

ismerésre is jutunk. Hiszen a formától való *new age*-s, vagy hiúságból való iszonyunkat áttörve, feltárulnak azok a kapuk, amelyeken keresztül lépve a valós szabadságot tapasztalhatjuk meg. Ráébredünk, hogy nincs rövid vagy levágó út, és minden olyan szándékunk, ami a tanulási folyamat lerövidítésére irányul, óhatatlanul is kerülő utakat kínál majd a rövidebb utak labirintusában.

Természetesen ez nem csak a zenélésre, vagy csak a teázásra vonatkozik, hanem világunk minden olyan dolgára, amelyet megismerni igyekszünk. Ezt a kis gondolati kitérőt azért tartottam fontosnak leírni, mert noha ma már kifejezetten idegenül hat számomra a teázás egységét mérnöki pontossággal kiszámolt áztatási időre, levélmennyiségre, eszközválasztásra, vízhőmérsékletre, azaz percekre és grammokra szétbombázni, vagy a szertartási mozdulatok kenetteljes üres precizitásában tündökölni, a tárgyi ismeret nélkülözhetetlen ahhoz, hogy szellemi élményünk valós megtapasztalás legyen.

Az élmény persze sokrétű, és mivel egy jó ízű és többnyire serkentő hatású nedűről lévén



szó, első sorban érzék szinten megjelenő. Az élménybe hajlamos vagyok belelátni, azt a csilagenergiát, amely a napunkból jön, és amiből keletkező anyagokból épül fel testem és a **tea-növény** is, amely azt megkötni képes volt. A tea fajtáinak és feldolgozásainak se szeri se száma, ez a sokrétűség rengeteg izgalmas felfedezést tartogat. Érdemes már ott megállni egy kósza gondolatra, hogy az ember és a teanövény kapcsolata eléggé ambivalens. Amíg a teanövénynek nem igazán érdeke, hogy leveleit egy másik organizmus élvezettel elfogyassza, addig mi emberek előszeretettel teremtünk neki olyan körülményeket, ami messze esik az ideálistól és kénytelen extra tápanyagot juttatni a leveleibe a túlélés miatt. Ha a japán zöld tea termesztést nézem, a szigetország farmerei hamar felismerték, hogy a tavaszi időszakokban a hegyes-völgyes vidéken jellemző nagy hőingadozás arra serkenti a teanövényt, hogy zsenge rügyeit maximálisan feltöltse minden földi jóval, hogy

miatt az extra klorofilltartalom biztosításával is. Ezek lesznek az ún. árnyékolt teák (*ooicha*). A küzdelem végül elképesztő gazdag ízvilágot, mély tónusú *umamit* és hatalmas serkentő energiát szül. Erről eszembe ötlük a köznyelv egy dédelgetett szólásmondása: *a leszorított rugó nagyot pattan*. Ez számomra a tea első tanítása. A sanyargatott növény végül valami csodálatos dolgot – ez többszörösen igaz, hiszen gyönyörű virágot is tud bontani, de csak akkor, ha túlélését veszélyben érzi – alkot.

De nem így van-e mindennel, hogy a korlátok végül koncentrált energiát hoznak létre? Egyszerű fizika ez. Néha olyan nagy a külső nyomás, hogy belül egy magasabb minőség jön létre. Közkedvelt képe ennek a folyamatnak a gyémánt. Nekem pedig a tea. Szellemi úton pedig a meditáció, a zenben ülés. A fizikai mozgás ily módon való korlátozása ránk szabadítja szellemünk teljes energiáját, s így remek alkalom nyílik megvizsgálni tudatunk működését.



ellenálljon a reggeli és esti alacsony hőmérsékletnek, de a nap delelőjén már nagyüzemben hasznosítsa a fényenergiát. De a farmerek nem csak a bokrok pozicionálásán ügyködtek, hanem a fényforrás korlátozásán. A növénynek így már nem csak a nagy hőingadozással és a tavaszi rügybontáshoz szükséges energiagyűjtéssel kell megküzdeni, hanem a csökkenő fény

Ha most a teaszertartás formai követelményeitől eltekintünk, akkor alapvetően a teázás nem fog ilyen direkt korlátokat szabni ránk. Ezért teázásunk lehet *élvezeti, társasági, és szellemi* célú is. Ugyanakkor a teázási mozdulatok, az előkészület, és a főzet élvezete segítheti az elmélyülést. A kedvelt tevékenységre való rákészülés és a velejáró ízhatás megteremti *az itt és most*

állapotát. Az érzékszervi élmény a keleti iskola szerint sose csupán a nyelvünk által azonosított ízekben merül ki, hanem mind az öt érzékszervre hatnia kell, és azok szubtilis egyensúlya, avagy ritmusa adja ki a teljes tapasztalást. Az öt alapízt kiegészíti a tea textúrája, a hőmérséklete, illata és a látványa. Kívülről befelé haladva alámerülhetünk szellemi megtapasztalásába is, a külvilágból a tea főzet színekavalkádja és illata hat ránk, majd elfogyasztva azt, hőmérsékletének és textúrájának érzetét szorosan követve lecsap ránk az ízkombináció. A fő íz akkordok crescendója után pedig a csöndesedő lenyugvó utóízek következnek, majd az ízlecsengés, a teljes befelé figyelés. Társasági teázásnál ilyenkor jól megfigyelhető csend áll be. Ez a *zanshin*.

A *zanshin* japán kifejezés, amit leginkább a harcművészetekkel kapcsolatosan hallhatunk. Lényege, hogy a mozdulat, legyen az vágás, ütés, vagy a nyílvevő kilövése stb., nem ér véget a fizikai mozdulat befejeződésével, annak lecsengését kiélesedő tudattal végigkísérjük. A világmindenség egy pontban fókuszálódik, majd feloldódik az elmúlásban. A nyílvevő elhagyja az íjat, de az íjász tovább kíséri tudatilag a vessző útját, annak röppályáját, a találatot kísérő hangot és annak elcsendesedését. Mint a hullámok a tóba dobott kő után, úgy kísérjük elfogyasztott teánk ízútját, és úgy hagyjuk csapongó gondolatainkat is el. Feloldódik a tea és az én. Ez számomra a tea második tanítása.

A mély-fókuszból szép lassan újra kibomlik a világ, beindul bennünk az örök minősítő tudat, címkékkel látjuk el, és értékítéletet mondunk teánk felett.

Mindemellett van itt egy harmadik aspektus is, amit az első tanítással kapcsolnék össze. Teánk elfogyasztásával, tudatunk vizsgálata mellett érdemes lehet átgondolni mind azt az energiaáramlást, ami végigkíséri az élményt. A növény, univerzumunk primer energiáját, a fényt, avagy a csillagenergiát köti meg, a földből származó tápanyagok segítségével. Ugyan a levelét fogyasztjuk, de valójában a levél íze a növény gyökerének erején múlik. A farmerek ismerik ezt, és hosszas kísérletezés árán tanulták meg, hogy tudnak a megfelelő tápanyagbevitellel a minél intenzívebb ízeket elérni. A tea bokrokat gyakran ültetik patak völgybe, hogy a gya-



kori trágyázás ellenére a felesleges tápanyagokat biztonsággal képes legyen kimosni a földalatti vízáram. Sok farmer használ halból készült nitrogénben gazdag tápot, amitől a levél jellegzetesen kicsit halízú lesz. A bio teakertek ma már elhagyták a durva trágyázást és a növényvédő szerek használatát (a finom, tápanyagdús leveleket nemcsak az ember fogyasztja nagy élvezettel, is bogarak és az őzek is kedvelik ezeket a bokrokat). A növény stimulálása sokkal szűkebb kerek között mozog így, és a levélben a nyersebb és természetesebb ízek dominálnak majd.

A növényi energia mellett a tea farmerek áldozatos munkája is megjelenik. A nehéz fizikai munka izzadságcseppei bizony ott vannak a leveleken, a szó profán értelmében is. Teánk fogyasztásánál gondoljunk ezekre az emberekre, hiszen tudásuk és szorgalmuk nélkül nem élvezhetnénk mi sem ezt a nedűt. A teáról való tudásanyagunk bővítésével nyelvünk is megtanulja felfedezni azokat a rejtettebb ízeket, amik elárulják a tea útját a növény neveltetésén át a feldolgozásbeli különbségekig. Ha pedig tárgyi tudásunkat kellően elmélyítettük és az előírt főzési formákat gondosan elsajátítottuk, egy napon érezzük, hogy elhagy minket minden manír, és köteleinket bontva *saját* teát készítünk, feloldva benne a világot és önmagunkat – *Kissakō*, ez a tea harmadik tanítása. ☯

Jan Sendzimir

Összpontosítás



Buddhistaként gyakran megyünk elvonulásra, hogy kizárjuk a zavaró dolgokat, és bizonyos értelemben azért, hogy képesek legyünk arra összpontosítani, ami éppen előttünk van. A COVID-19 az egész világon egy ilyesfajta összpontosítást hoz magával. Nem számít, merre járnak a gondolataid, amikor visszatérsz ebbe a pillanatba, újabb ezer beteget és sok halottat látsz. A gyakorlás és az összpontosítás kényszere egyértelműen itt van előttünk, nem kell elhatározni, hogy gyakoroljunk, mindannyian együtt vagyunk a forró vízben.

Most, hogy be vagyunk zárva, hiányoljuk az eddig természetesnek vett csodálatos mobilitást, körbe kerülni a földet órák alatt, amikor ugyanez az elődjainknak hónapokba vagy évekbe tellett. De vajon észrevesszük-e, hogy minél többet utazunk, annál egysíkúbbá válik a világ? Ahelyett, hogy különböző világokat látnánk, szinte mindenhol ugyanazzal a fogyasztói kultúrával szembesülünk, plázák, árudömping, média, egészen odáig, hogy már nem is találunk eltérő helyeket. Már csak a világunkra vonatkozó közös elképzeléseinket látjuk.

Talán ahhoz, hogy valami igazán új helyre menjünk, el kell dobnunk az elképzelések és elvárások garmadáját? Erről szól a gyakorlatunk. Ahhoz, hogy az élet és az egyedít megtaláljuk, el kell merülni a világnak ebben a mindannyiunk számára azonos pillanatában. Csodálatos paradoxon, hogy mindenki valami egyedivel foglalkozik, és ez mégis azonos mindannyiunk számára. Ez az a kincs, amit ápolhatunk akár-

milyen csöppnyi helyen is élünk. Maradj ebben a pillanatban, és a falak leomolnak, így valóban láthatóvá válik a bolygó, amelyen élünk!

Hogyan tudunk a fogadalmunkat gyakorlatba ültetve segíteni? Hogyan lépünk tovább a belátásból a cselekvésbe? A gyakorlatunk újra és újra világossá teszi, hogy ez a pillanat az egyetlen valódi dolog. Elmenekülni a múlttól és jövőről való fantáziálásba egyenlő azzal, hogy otthagyjuk az egyetlen helyet, ahol teljesen emberek vagyunk, azt, amiben ott lélegzik a türelem, a szeretet és a bölcsesség. A pillanatban maradás olyan elevenen hívja életre ezeket az erényeket, hogy nyilvánvaló, nem kell más-hova menni, hogy meglegjünk őket. És ha itt és most életre kelnek, akkor őszintén tudjuk ezeket nyújtani bárkinek, akinek szüksége van rá. A gyakorlatunk segít ezeknek az erényeknek az életre keltésében, elérhetővé teszi őket. A szenvedés mindig meg fog jelenni, bármit is tesszünk. A világ minden lehetséges helyzetet létrehoz, és ezek egyike a szenvedés. Ha azonban úgy döntünk, hogy itt vagyunk jelen, és őszintén reagálunk erre a pillanatra, akkor, ha szükséges, minden erényünk megosztható. Lehet, hogy most a legjobb, amit adhatunk, az hogy maradunk itt csendben, egyedül az otthonunkban. Maradva ebben a pillanatban máris kapcsolatba kerülünk mindenki mással, különösen azokkal, akiket a vírus szorongat, ezzel elvetjük a szeretet magját, amiben majd osztozunk akkor, amikor ismét találkozunk.



Dobosy Antal
Helen Keller



Már akkor nagyon megdöbbsentem, amikor először hallottam Helen Kellerről, de azután, hogy elolvastam élettörténetét is, a legnagyobb tisztelettel és csodálattal adóztam neki! Helen Keller tizenkilenc hónapos korában megvakult és megsüketült. Azt gondolnánk, ezekkel a hátrányokkal élete csak a küszködésről szól, és teljességgel veszendőbe ment. De nem így történt, megtanulta értékessé tenni az életét, sőt nem csak értékessé, hanem gyakorlatilag teljessé is. Mi – akiknek működnek az érzékszerveink, látunk, halunk – elképzelni sem tudjuk, hogyan volt képes valaki elvégezni az egyetemet, ledoktorálni, körbeutazni a világot előadásokat tartva úgy, hogy semmit sem hall és semmit sem lát. Elképesztő hátránnyal indult az élete!

Az embernek ez a két érzékszerve együttesen az érzékszervi információknak legalább a 90%-át közvetíti, de az is lehet, hogy ennél is nagyobb az arány. Tudjuk, hogy egészséges emberek esetében a kommunikáció a hallás és a látás segítségével történik, ez a két érzékszerve a legfontosabb az embernek, hiszen ezek egyben nagyobb távolságot is képesek áthidalni. Ugyan van olyan érzékszerve az embernek, ami képes áthidalni kisebb nagyobb távolságokat, mint például a szaglás, de az embernél ez nem annyira fejlett.

Nem véletlen, hogy az ember legkifinomultabb és legkomplexebb kommunikációja a beszélt nyelv lett, ami a differenciált hangadáson és a hasonlóan differenciált halláson alapul, hiszen ennek a két szervnek a megléte feltétele volt annak, hogy a beszéd kialakulhasson. Másik fontos érzékszervünk, a látás, másban ad sokat az embernek. A látóképesség a beszéd segítségével teremti meg a lehetőségét annak a sokoldalú tudásnak, ami a embert képessé teszi a jelen bonyolult társadalomban való életre, ami megmutatkozik a kultúrájában, a lexikális tudásában, a világ megismerésének módjában, és ami megkülönbözteti más élőlényektől. Felmerül a kérdés, van-e egyáltalán valami, ami

képes ellensúlyozni e két érzékszerv bármelyikének a hiányosságát, vagy mint Helen Keller esetében, mindkét érzékszerv teljes hiányát?

Életrajzi könyve, a *Csendes sötét világom**, döbbenetet és csodálatot keltett bennem, azonban, különösen az emberi tudattal kapcsolatban, számtalan kérdést is felvetett. Az mindjárt az első pillanatban kiderült számomra, hogy egy nagy műveltségű és széles látókörű ember írása, aki ezzel a könyvvel egyúttal felmutatta a kivételes kitartás, az élni akarás, a tudásvágy és az erős akarat mellett az emberi szellem rendkívüli lehetőségeit is.

„A vakságnál csak az rosszabb, ha van látó szemünk, de nincs jövőképünk.” – mondta Helen Keller. Mondanivalója mindenki számára aktuális és megcsízvelendő. Siketen és vakon élete beszűkülhetett volna az önsajnálathoz és a magányossághoz, de élénk érdeklődése és motivációja, hogy megismerje a világot, átsegítette ezeken a nehézségeken. Nagyszerű karriert futott be, életét értékessé és sikeressé tette. De fontos tény az is, hogy egy hasonlóan kitartó társ végig mellette volt, és segítette céljai elérésében. „Jobb a séta egy barátal a sötétben, mint egyedül a fényben” – vélekedett egyszer.

Helen Adams Keller 1880-ban látta meg a napvilágot az Egyesült Államokbeli Tusculumában, Alabama államban. Tökéletesen egészséges csecsemőként született, és ugyanúgy fejlődött, ahogy kortársai. Élénk, minden iránt érdeklődő, mozgékony kis baba volt, másfél évesen már sokat beszélt, gügyögött a felnőttek számára még nem igazán érthető babanyelven. Ekkor azonban súlyosan megbetegedett. Abban az időben „agyláznak” diagnosztizálták a betegségét, amit ma talán skarlátnak vagy agyhártyagyulladásnak mondanánk, és amit akkoriban nem lehetett gyógyítani. A csodával határos módon szervezete mégis legyőzte

* Helen Keller: *Csendes, sötét világom* – Egy siket-néma-vak leány önéletrajza, Dr. Boros György fordítása, Pont Kiadó, 1997

a betegséget, és életben maradt, de a betegség következtében a kicsi lány teljesen elvesztette a hallását és a látását. Ettől kezdve az élete nagyon megváltozott, hiszen a világgal való kapcsolata egyedül a szaglásra és a tapintásra korlátozódott.

Vakon és süketen az élet rendkívül nehéz. Sőt már az életben maradás is kétséges. Vajon hogyan sikerült ebből az igen hátrányos helyzetből Helennek kiemelkedni, megtanulni beszélni, elvégezni az iskoláit, lediplomázni, majd több nyelvet megtanulni, az akkori szellemi életben tevékenyen részt venni, írókkal tudósokkal kapcsolatot tartani, előadásokat tartani a világ minden részén, kreatív és tevékeny életet élni, és segíteni másokon?

Helen még nem volt két éves sem, amikor elvesztette két legfontosabb érzékszervét jóval azelőtt, hogy megtanult volna beszélni. Érthető, hogy eleinte nem nagyon tudott mit kezdeni a helyzetével. Nem hallott semmit abból, amit mondtak neki, ha vigasztalásra volt szüksége, az anyai hang nem jutott el hozzá, és nem látott semmit sem azokból a szerető gesztusokból, melyekkel szülei körülvették, különösen aggó édesanyja révén. Mivel hangot képes volt kiadni, az addig tanult szavakat megpróbálta ugyan kiadni, de nem hallotta, hogy jól mondja-e ki, de azt sem, hogy mit válaszolnak rá.

Egyetlen emberrel tudott csak kommunikálni, a család szakácsnőjének hatéves lányával. A két kislány egy nagyjából hatvan jeltől álló jelnyelvet talált ki, ezen tudtak érintkezni egymással. Az idők folyamán, a látássérültekre jellemzően, a működő érzékszervek egyre érzékenyebbé váltak nála. Hamarosan meg tudta állapítani, ki közeledik hozzá, abból, hogy hogyan lép vagy milyen illata van. Később képes volt megkülönböztetni a férfiakat a nőktől, az idősebbeket a fiataloktól.

De természete a betegsége után jelentősen megváltozott. Állandó frusztráció volt az élete, egy értelmes elme testi korlátok közé volt szorítva, így gyakran dührohamokkal reagált a tehetetlenségre, volt, amikor üvöltött, küzdött és rugdosta, akit csak elért. Mivel nem tudtak bánni vele, és képtelenség volt megközelíteni, a kommunikáció is lehetetlen volt, így a nevelése reménytelennek tűnt, ezért a rokonok és az

ismerősök azt javasolták, hogy adják intézetbe a nehezen kezelhető gyereket.

Az édesanyja azonban nem adta fel, nem hajlott rá, hogy intézetbe adják. Inkább a megoldást szerette volna megtalálni lánya problémájára. Olvasott, kutatott, szakembereket keresett, míg egyszer csak felcsillant a remény. Charles



Helen Keller

Dickens az *Amerikai jegyzetek* című írásában egy olyan lány történetéről számolt be, aki hasonlóan Helenhez, látását és hallását elvesztette, mégis sikerrel végezte iskolai tanulmányait. Helen édesanyja azzal a szándékkal kereste fel dr. J. Julian Chisolm specialistát Baltimoreban, hogy segítsen kapcsolatot teremteni a siket gyerekekkel foglalkozó Alexander Graham Bell-lel, akit Dickens említett meg az írásában. Bell ajánlására Kellerek felkeresték a Vakok Perkins Intézetét, és sikerült úgy megállapodniuk, hogy Helen otthon lakhat, és Anne Sullivan, az iskolában 20 éves, erősen látássérült öregdiákja megy el hozzájuk házi tanítónak. Ezzel a döntéssel nemcsak Helen nevelése és taníttatása oldódott meg, de egy életen át tartó barátság is kialakult köztük.

Amikor Anne Sullivan a házhoz került, Helen Keller egy hétéves, durcás, nehezen kezelhető, a szülei által alaposan elkényeztetett gyerek volt. Anne első dolga volt, hogy a kis kerti

házat kijelölte iskolának, ahová rendszeresen átmentek tanítványával, hogy a jelekkel való kommunikációval megismertesse, és egyúttal a megszokott környezetéből is kizökkentse.

Helennek eleinte fogalma sem volt, hogy az az érintéses folyamat, amellyel a tenyerébe írt tanítója, az valami más dologra utal, ezért eleinte nagyon nehezen ment a tanulás. A kislány tudatában hétéves korára nem tudott kialakulni az absztrakciónak az a foka – amivel egy ép hallású gyermek ilyenkor már bőven rendelkezik –, hogy az érintés-sorozat, az érzettől függetlenül valami más dolgot is jelölhet, nem magát az érzetet. Mint ahogy egy szó a beszédben utal egy dologra vagy jelenségre, sőt *jelenti* azt a dolgot, de a jelentésnek nincs köze a szó hangérzetéhez, a szó fizikai megjelenéséhez, azaz a szóhoz magához. Ez az absztrakció teszi lehetővé nekünk embereknek, hogy olyan élményeket és ismereteket közölhessünk egymással, melyek időben és térben is távol vannak, azaz a jelenben nem tapasztalhatóak. Helen éleleírása alapján nyilvánvaló, hogy ez a képességünk tanulás által fejlődik ki, és egyáltalán nem magától értetődő a magas szinten való kialakulása.

Egy hónap is eltelt, mire végre megértette azt, hogy a megérintett tárgy *nevét* „írják” a tenye-

rébe. Az áttörés akkor történt meg, amikor egyszer Anne vizet csorgatott Helen egyik kezére, és utána a másikba beleírta azt a szót, hogy *víz*. Ekkor állt össze Helen tudatában, hogy a két érzetnek köze van egymáshoz, és hogy a „*víz*” szó utal a vízre, azt jelöli, a vizet jelenti. Innentől kezdve már nem volt megállás a fejlődésben, az érdeklődés és a tudásszomj áthidalta minden nehézséget, mindennek tudni akarta a nevét, és végre megvolt az eszköz és a módszer arra, hogy az eddig elzárt világ kinyíljon előtte.

Helen így írta le Csöndes, sötét világom című önéletrajzi könyvében ennek a felismerésnek a történetét: *„Lementünk a kúthoz, ahonnan a folyondár kedves illata érzett. Valaki vizet húzott s tanítóm a kezemet odatartotta a veder alá. Amint a hideg víz egyik kezemre ömlött, a másikra betűzte e szót: „víz”, először csak gyöngén, azután mind erősebben. Csöndesen állottam s teljes odaadással figyeltem ujjá nyomait. Egyszerre, villámgyorsan, mintha fölébredt volna lelkemben valami elfeledett, régi gondolat visszhangja. Ezzel a nyelv titka meg volt fejtve előttem. Rájöttem, kitaláltam, hogy az a hideg valami, ami a kezemre csurgott, v-i-z volt. Ez a szó életet nyert előttem, fölébresztette szendergő lelkemet, megvilágosította, reményt, örömet fakasztott benne, szabaddá tette. Még mindig volt akadály bőven, de ezeket idővel, rendre mind le lehetett győzni.”*

Ettől kezdve Helen hihetetlen energiával tanulni kezdett, és igen jól haladt. 1890-ben a tízéves Helen Keller megismerte egy norvég siketvak kislány, Ragnhild Kåta történetét, aki megtanult beszélni. Kåta sikerén felbuzdulva Helen is meg akart tanulni beszélni.

Anne Sullivan a Tadoma-módszerrel tanította kis diákját, melyet két további eszközzel is kiegészített, egyrészt Helen megérintette a beszélők ajkait és torkát, ezzel egy időben Anne ujjával betűzött a kislány tenyerén.

Az írás, a Braille-írás elolvasása, a betűk ismerete után már nem tűnt olyan bonyolultnak. Helen elképesztő inspirációt merített sorstársának történetéből, és ugyancsak a Tadoma-módszerrel tanulta meg, hogy értse azt, amit mások mondtak neki, de a beszédet, a hangok formálását is addig gyakorolta (a beszélők, illetve a saját torkára tett kézzel), míg érthetővé



Helen Keller nyolcévesen Anne Sullivan és a baba társaságában

nem vált minden szava. A Braille-írás segítségével elolvasott minden tankönyvet, rengeteg ismeretet volt képes megtanulni, tudása egyre bővült, egy idő után képes pedig volt idegen nyelveket is megtanulni. Felnőtt korára francia, német, görög és latin műveket is olvasott.

Tizenegy éves volt azon a nyáron, amikor egy érdekes történet jutott eszébe, egy történet, amit ő talált ki. Úgy gondolta, hogy érdemes leírni, hogy ne felejtse el. Szépen megfogalmazta a történetet, és gondosan le is írta a Braille-írótablejára segítségével. Amikor elkészült, felolvasta tanítójának, Anne Sulivannak, akinek nagyon tetszett a történet. Délben a jelenlévő társaságnak is felolvasták, és mindenki dicsérte, hogy milyen szépen tud fogalmazni. Bár volt, aki megkérdezte, biztos, hogy nem egy könyvből olvasta? Ő nem emlékezett, hogy ezt valaha is olvasta vagy hallotta volna, így ez meglehetősen bántotta az önérzetét, és kijelentette, hogy *„nem, ez az én történetem, melyet én magam írtam Anagnos úr részére”*. Szépen lemásolta a történetet, „A Fagy-király” történetét, maga vitte el a postára, és feladta Anagnos úrnak, a Perkins Intézet igazgatójának, születésnap ajándékként. Anagnos úrnak annyira tetszett az írás, hogy megjelentette az intézet egyik kiadványában. Azonban ebből mégis elég nagy baj keletkezett, ami nagyon megrázta Helen, annyira, hogy csak nagyon sokára tudta visszaszerezni a lelki egyensúlyát.

Az intézetben felfedezték, hogy egy „A Fagy-király”-hoz nagyon hasonló történet „Fagy-tündérek” címmel már megjelent jóval Helen születése előtt Canby T. Margaret tollából. A két történet annyira hasonlított egymáshoz, hogy Helen írását plágiumnak tekintették. Azt feltételezték, hogy minden bizonnyal egyszer felolvasták már neki a Fagy-tündérek történetét.

Az a vád, hogy mások írását használta fel, óriási csalódásként és traumaként érte, rá kellett jönnie, hogy az, amit saját maga által kigondolt történetnek vélt, nem az övé volt. Ezt írja könyvében ez után az esemény után: *„Abban az időben mindent, amit olvastam, mohón nyeltem el, anélkül, hogy saját gondolatomnak tartottam volna, s még most sem tudom jól elválasztani a magam gondolatait azoktól, amelyeket könyvekben találtam. Ennek, gondolom az az oka, hogy*

benyomásaimat mindig mások látása és hallása után szerzem.”

Ekkor döbbsen rá, hogy vannak olyan tudásai, élményei, melyekről nem tudja megmondani, hogy az saját élmény-e, vagy mások által közvetített élmény. Annyira beépült a tudatába, hogy saját gondolatának, ötletének minősült, holott valamikor olvasta, látta vagy hallotta. Egy olyan ember esetén, aki csak tapintás útján érintkezik a külvilággal, talán könnyebb ezt észrevenni, hiszen mások által hall, és mások által lát. De mi, akik több érzékszervvel rendelkezünk, vajon hogyan tudnánk felismerni, hogy mi az, amit mások közvetítettek nekünk, és mi az, ami tényleg a saját tudatunk terméke? Melyik az a gondolat, ami teljesen a miénk?

Ezután a felismerés után ezt írta: *„Ettől kezdve soha sem játszottam a szavakkal csak a játék kedvéért. Ellenkezőleg, azóta mindig gyötör az a gondolat: vajon az én gondolatom-e, amit leírok? Mikor levelet írtam anyámnak, újra meg újra elolvastam, nehogy olyat írjak, amit mástól olvastam. Ha Miss Sullivan nem biztatott volna állandóan, azt hiszem soha többé semmit se írtam volna.”*

Helen sosem állt meg a tanulásban, folyamatosan fejlődött tovább. Megtanulta az írógép használatát, hogy képes legyen rögzíteni a gondolatait, kézből kézbe jelezni, azaz a siketnémák jelbeszédét tapintás útján értelmezni. Így volt képes arra is, hogy elvégezze a Radcliffe Egyetemet. Ezzel ő lett a világon az első siket-vak, aki bölcsészdiplomát szerzett. *„Az ember soha nem elégedhet meg azzal, hogy a földön kússzék, ha igazából szárnyalni vágyik.”* – írta egyszer.

Tanulmányainak befejezése után a segítő munkát választotta hivatásául. Tudta, milyen nehézségekkel küzdenek a sérült emberek, a gyermekek és a felnőttek egyaránt, és bejárva a világot igyekezett lelket önteni beléjük saját példájával, újságcikkeivel, könyveivel és erőteljes beszédeivel. *„Ha én siketen és vakon is gazdagnak és izgalmasnak találom az életet, akkor te milyen rengeteg dolgot tudsz befogadni mind az öt érzékedet használva?”* – vetette fel a kérdést hallgatóságának. Harcolt a békéért, a nők egyenjogúságáért, érdekelt minden, ami a világban történik, és értette is azokat.

Sok embert ismert és sokakkal levelezett, köztük írókkal és művészekkel is, így barátjává

nak mondhatta például Charlie Chaplint és Mark Twaint is. Később egy a vakság megelőzését segítő nonprofit szervezetet is alapított, majd 1920-ban részt vett az American Civil Liberties Union (ACLU) megalapításában. Harcolt a kiszolgáltatottak jogaiért, a vakok, siketek megsegítéséért.

Mindezeket az eredményeket Helen talán nem tudta volna elérni, ha nincs mellette Anne Sullivan, aki azután sem adta fel segítői állását, hogy Helen elvégezte az iskoláit, sőt egész életére tanítványa mellett maradt. *„Tanítóm annyira össze van forrva velem, hogy alig tudok önmagamra gondolni nélküle. Sohasem tudnám megmondani, mit köszönhetek a velem született hajlamoknak és mit az ő befolyásának. Azt érzem, hogy az ő lénye elválaszthatatlan az enyémtől, s hogy az én életem léptei mindig az ő nyomába esnek. Ami jó van bennem, neki köszönöm, s ami tehetségem, vágyam vagy örömem van, mindazt az ő szeretete ébresztette föl”* – írta róla Helen.

A két nő között létrejött szoros barátságot semmi és senki sem volt képes megbontani, még az sem, hogy Anne házasságot kötött 1905-ben John Macyvel, a Harvard Egyetem oktatójával és irodalmi kritikusával. Házasságuk azonban idővel megromlott, és ebben szerepe lehetett annak is, hogy Anne-nek mindig Helen volt az első. Helen mellett volt, amikor Anne betegeskedni kezdett, és amikor 1936-ban életének végéhez ért, Helen fogta a kezét.

Helen 56. éves volt ekkor, de segítség nélkül továbbra sem boldogult el a világban. Korábbi házvezetőnője, Polly Thompson vállalta, hogy ezután mellette lesz, ő kísérte utazásai során, és segítette otthonában egészen 1960-ig. Ekkor Polly agyvérzést kapott, melynek következményei a halálát okozták. A későbbiekben a Pollyt addig ápoló Winnie Corbally lett Helen segítő-társa, és ő maradt vele élete végéig.

Helent kivételesen hosszú élettel áldotta meg a sors, bár az 1960-as évek elején több sztrók is érte, amik a lakásához szögezték, de szellemét megtörni nem tudták. *„Az önsajnálát a legnagyobb ellenségünk. Ha behódolunk neki, egész életünkben semmi bölcsét sem tudunk tenni”* – mondta egyszer. Továbbra is tevékenykedett, aminek elismeréséül 1964-ben Lyndon B. Johnson elnöktől megkapta a Szabadságért Elnöki



Anne Sullivan és Helen Keller

Érdemérmét. Rá egy évre az 1965-ös New York-i világkiállításon a Leghíresebb Nők közé választották. Helen Keller három évvel később, 1968 júniusában távozott el az élők világából, nem sokkal a 88. születésnapja előtt. Kívánságának megfelelően hamvait Anne Sullivan maradványai mellé temették.

Irodalmi munkássága meglehetősen gazdag volt, 12 könyvet és számos újságcikket írt, ezeket olvasva megérthetjük egy ragyogó elme, egy merészen gondolkodó asszony és egy siket és vak ember életének örömeit, nehézségeit, sikereit és küzdelmeit. Három könyve magyarul is megjelent: *Életem története* (Anne Mansfield Sullivan levelei) 1976-ban, *Csendes, sötét világom* 1997-ben, *Szakadékból a fényre* 2008-ban.

Helen Keller olyan ember volt, akit nem szabad elfelednünk, hiszen életével és munkásságával az emberi szellemnek olyan lehetőségeit mutatta fel, mely erőt kell adjon sokunknak. Rámutat arra is, hogy életünk értelmét magunknak kell kialakítanunk, és annak, hogy teljes életet éljünk, nem lehet akadálya még az sem, ha hátrányos helyzetből indulunk. 

Aczél Julianna

Az emberi élet szenvedéssel teli



Ha jól átgondolom, vannak időszakaim, amikor valóban szenvedek. Mikor sikerül ezen felülkerekednem, teljesnek érzem az életem. Nem tart túl sokáig a felhőtlen lebegés. Mert akkor kifelé tekintve magamból, fókuszomba kerül korunk legádázabb, legnyomasztóbb és legsötétebb gondolata: az otthonunk sorsa. Szinte reménytelennek tűnik az emberi faj cselekedeteit – amivel az élővilágot pusztítja – megfékezni. Bárhova tekintünk a Föld bolygón, mindenütt otthagynak a nyomát, maga mögött hagyva élőlények milliónyi tetemét, látszólag értelmetlenül.

Gyerekkoromban rengeteg időt töltöttem a természetben; hol az erdőben gombát szedtünk, hol a Balaton mellett időztünk, a szüleim halra lesve, én magam a nádasban kutatva. Az élővilág szemlélése semmilyen hiányt nem hagyott bennem soha. Rengeteg gondolatot és érzelmet keltett fel bennem, kétségeimet elűzte.

A környezetben eltöltött idő, annak vizsgálata inspirálta az embert a tudományainak felfedezésére, és a természet ihletett megannyi

mesét, azok csodás főszereplőit, zenét, verset... stb. Állíthatjuk, hogy az évezredek során teljes-séggel összeforrtunk vele. Tudásunkat és érzelmeinket végtelen forrásként táplálja.

Sok mai ember úgy nő fel, hogy szinte egyáltalán nem találkozik a természet valódi arcával. (A városban egy-egy park szép, de mesterkelt és túlon túl idealisztikus). Vajon a vásárlási és utazási láz ennek a nem-teljeség élmény megélésének a hiányából fakad? A depresszív állapot általánossá válása elfogadhatóvá válik? Milyen inspirációra képes a városi környezet? Próbáljuk meg elképzelni, hogyan hangozna *A drónok keringője*, vagy egy *Óda a felhőkarcolóhoz*, vagy a *Műholdfény szonáta*! Vagy vajon Gautama Sziddhárthának sikerült volna megvilágosodnia egy felhőkarcoló alatt New York zsúfolt utcáin? Milyen hatása lesz a tudományra, ha nem lehet vizsgálni a természet sokszínűségét? Mi fogja meghatározni a hitünket?

Az elmúlt fél évszázadban nyilvánvalóvá vált és tudományos bizonyossággá vehetjük, hogy a természet fontos az ember számára. Nem az



ültetett fákra vagy az állatparkokra gondolok, hanem a természet egészére az összes lényével együtt, ami egy olyan érzékeny és összetett rendszert alkot, mint az emberi test összjátékaként a hormonrendszer. Így bizonyosak lehetünk abban, hogy minden élőlényre szükség van ezen a bolygón, nem csak azokra, amelyeket közvetlenül táplálkozásra vagy egyéb ipari alapanyagnak használunk. Igen, más élőlényeket használunk, mint valami papír zsebkendőt, pusztán azért, mert valamikor valaki úgy találta ki, hogy az embernek szolgálai, használati tárgyai legyenek. És ez a nézet teljesen átítatta a társadalmunkat.

A jelenleg kialakult helyzetről velem együtt, másoknak is olyasfajta gondolatai támadtak, hogy az ember úgy terjed, mint vírus a Földön. Erről nekem a mikroszkóp alatt tenyésztett baktériumtörzs jut az eszembe. Addig szaporodik, amíg a lehetőségei engedik, majd kipusztul.

Természetesen emberként nem feltétlenül kell egy csapat bacihoz hasonlóan kihalnunk. Sok eszköz van a kezünkben a helyzet megoldására.

És akkor miért ne lehetne például így...?

Miután sikerült az emberiségnek túljutnia a túlélés agóniáján, és világméretű változásokat eszközölnie a Föld bolygó bioszféra egyensúlyának helyreállítására a Global Rights of Creatures nemzetközi szervezet segítségével. Eltűntek a sötét gondolatok, immáron világméretű a megszabadulás. A szenvedés csak az emlékekben él, nincs éhezés, éhező, erőszak, a hatalom átalakult felelős vezetéssé, a javak felhalmozása nem divat, ellenben az egyszerűség és a spórolás annál inkább. A Földön élő nemzetek sportot űznek abból, hogy ki mennyit tud megtakarítani, és e javakat hogyan tudja a Föld otthon szolgálatába állítani, illetve szennyezésmentes technológiáira fordítani.

A vallási és filozófiai szemléletek is átalakultak. Apokaliptikus világképek már nem élnek. A Teremtés Könyvében a következőket olvashatjuk: „Isten újra szólt: – Teremtsünk embert képmásunkra, magunkhoz hasonlóvá. Ők lesznek őrzői és védelmezői a tenger halainak, az ég madarainak, a háziállatoknak, a mezei vadainak és az összes csúszómászónak, amely a földön mozog.” Isten megteremtette az embert, saját képmására, az Isten képmására teremtette őt,



férfinak és nőnek teremtette őket. Isten megáldotta őket, Isten szólt hozzájuk: „Legyetek termékenyek, szaporodjatok, töltsétek be a földet, és őrizzétek, és védelmezzétek. Örökadjetek a tenger halai, az ég madarai és minden állat fölött, amely a földön mozog.”

Az oktatásban is vezettek be reformokat. Már általános alsó tagozattól tanítják a társadalom alapját meghatározó filozófiai szemléletet, mely a következőképpen hangzik:

Az emberi élet, tanulási céllal, olykor megkívánja a szenvedést. A szenvedés oka valamilyen hiány megléte az emberi lélekben. Van egy út, amelyen keresztülhaladva elérkezünk ahhoz a felismeréshez, hogy szellemi, érzelmi és közösségi lények lévén belső világunk lehetőségei kimeríthetetlenek.

Így az iskolákban választhatóvá vagy javasoltá tették a nehézség- és szenvedéstant. Emléklül minden közintézményre felvették a következőket: Tisztelet minden szenvedő lénynek, kiknek áldozataik ne hiábavalóság legyen!

Mert annyira szerette az ember az Istent és az általa teremtett világot, hogy minden tudását és erejét adta megőrzésére!



Kenéz László

Arc nélkül

Az arc elfedése olyan általános kulturális mintázat, amely mindenhol és mindenkor fellelhető a történelemben. A gesztusoknál és módoknál, az eszközöknél és a megoldásoknál csak az elfedés szándékai változatosabbak. A teljesség igénye nélkül alább szeretnék felvázolni néhány jellegzetes esetet, mindezt azzal a kendőzetlen szándékkal (íme, felfedem), hogy méltó kontrasztot adjak az arc elfedése egy különleges, a zen buddhizmusban meghonosodott formájának bemutatásához.

Az arc elfedésének legegyszerűbb esetei azok, amikor az arcunkat meg akarjuk védeni valamilyen fizikai hatástól, melegtől, hidegtől, tűztől, víztől, esetleg élőlényektől, például rovaroktól. Teljesen hétköznapi dologról van szó, de az arc elfedése olyannyira jelentőségteljes cselekedet, hogy ártatlanság véelme ide vagy oda, mindig ott lebeg a gyanú, hogy a valódi szándék nem a védekezés, hanem a rejtőzés.

Mielőtt erre rátérnénk, nézzünk még olyan egyszerűbben azonosítható motivációkat, amelyek közös vonása, hogy nem saját arcát rejti el az, aki cselekszik. Mozgatórugó lehet másvalaki arcának elfedésére a kegyelet (szemfedő), vagy akár a kín, a haláltusa látványának elzárása a tekintetek elől (kivégzés). A kultúra más területei is érintettek persze. A szép arcú lányokat éppúgy megpillanthatatlaná teszi a viselet egyes helyeken, mint a csúnyákat, s a nők elrejtése fontosabb lehet, mint az aranykincs elásása, akár akarják ezt, akár nem. Ám ismét ott lebeg a sejtés, hogy az arc elrejtésének egyszerű szándéka mögött hátsó szándék húzódik, az, hogy ne lehessen felismerni valakit. A szemfedő mást takarhat, a kötél másvalaki nyakát szorítja meg, s Ráhel helyett Jákob Leát veszi feleségül, mert úgy hiszi, hogy a fátyol alatt az előbbi rejtőzik.

E kettős szerkezet más formában, szándékolatlanul is megnyilvánulhat. Hiába csak annyi az arc elfedésének szándéka a bankrabló esetén, hogy a maszk megátolja a maszkot viselő személy kilétének azonosítását, egy másik jelentéssréteget is felfedezhetünk, és ez nem szándékolt.

A bankrabló azért, hogy elfedi az arcát, egyúttal felfedi azon szándékát, ami miatt éppen rejtőzni igyekszik, nevezetesen rablási tervét. Ugyanez érvényes a szégyenre is. A magát szégyenlő, az arcát kezébe temető kisgyerek (ez is az arc elfedése) el akar tűnni a tekintetek elől, olyannyira, hogy szinte el is süllyed a föld alá. Eltakarja arcát, hogy ne lássuk, csupa vörös a feje, amivel nyilvánvalóvá teszi, hogy vörös a feje. Az pedig, akinek „van képe hozzá”, hogy ne fedje el arcát amikor pedig nagyon el kellene, éppen a szégyentelen, aki, ahelyett, hogy eltűnne, ott marad és állja a tekintetünk. Ezekben az esetekben a szekunder megjelenés szándékolatlan, de ha tovább megyünk, olyan esetekkel is találkozhatunk, ahol éppen az arc elrejtése a feltétele annak, hogy valami megjelenjen, vagyis épp akkor jelenhet meg valami más, ha nem látjuk az arcot.

Számtalan esetben, s számtalan kultúrában ugyanúgy, az arc elfedését az a szándék motíválja, hogy az arc ne akadályozza valami olyasminak a megjelenését, ami az arc személyessége által soha nem lenne képes megjelenni. Az arc, a személy névjegye, s azonosítása fontos eleme a leghétköznapiabb élethelyzetnek is, így eltüntetése már önmagában is teret nyit egy másik világ számára.

A megtisztulási szertartásokból megszülető görög színházban a maszk úgy rejt, hogy ezáltal megjelenít. Ilyenkor olyasmi mutatkozhat meg, ami sohasem ölthet teljes alakot az egyediben: az általános, a nagybetűs emberi, ahogyan a szertartásokban is az istent csak az emberarcát maszkra cserélő szereplő jeleníthette meg. Az antik maszk lehetővé teszi, hogy a színész által maga az archetípus, az emberi mint olyan váljon a színmű főszereplőjévé, az, akitől egyetlen néző sem tarthat távolságot, mert ő maga is belőle létezik.

És újból sötét vizekre evezve: a hóhér sem pusztán rejtőzik. Az arc elfedése kiemeli a törvény személytelen működését, mert a kámzsa

eltünteteti azt, akinek a lelkére hatni lehetne. A törvény végrehajtása nem személyes ügy, nem valaki hajtja végre az ítéletet, hanem maga a személytelen földi igazság, így a személyes élet dimenziójában nem billen ki az egyensúly, hogy aztán bosszúval kelljen helyrehozni, a hóhéron behajtva a tartozást.

S jöjjön megint az élet naposabb oldala: az udvari bolond, akinek el van maszkírozva az arca, s akinek papírja van arról, hogy a fejében szél fúj, s aki bármit kimondhat. Mi több, ha nem mondja ki, amit más elhallgat, már nem bolond többé, s nincs joga külseje megkülönböztetésére. A királlyal nem packázhat akárki, csak a törvényesen törvényen kívüli, de a kívüllétért éppen azt az vámot kell megfizetnie, amit a privilégium révén nyer el: csak máslettében lehet önmaga.



A tengai

Az arc elfedése megállítja az idő kerekét is. A maszkabál, a farsang olyan esemény, amelyen nemcsak lehetséges másvalakivé vagy másvalamivé válni, hanem egyenesen kötelező, mert a törvény hatályának felfüggesztése idején az vétkezik, aki nem vesz tudomást a világrend időleges megszűnéséről. A mulatság ideje nem idő, a bálterem nem-tér, s a mulató forgatagban mindenki másvalaki.

Ez utóbbi típushoz kapcsolódik egy sajátos forma is, amelynek ravasz fondorlat húzódik a háttérben. A rokokó bálok maszkja nem takarja el annyira viselőjét, hogy annak kiléte az őt ismerő másik személy előtt rejtve maradhasson. Nem is ez a szándéka a szeme elé kis maszkot emelőnek, hanem a rejtőzés *látszatának* megteremtése, ami módot ad olyasvalaminek a kimondására is, amelyet a maszk nélkül, szemtől szembe, nem lehetne közölni. A maszkot viselő szándéka tehát az, hogy a beszélgetőtárs (aki, ne feledjük, maga is ilyen maszkot viselt), belemenjen a játékba, s úgy tegyen, mintha nem tudná, kivel beszél. A bohózatok kedvelt helyzetkomikuma az, amikor a maszk valóban elfedi viselője kilétét, így olyasmi derül ki, aminek nem lett volna szabad.

És így tovább, szinte kimeríthetetlenül, nem is győzzük a sok példát; térjünk hát rá a lényegre!

Az arc elfedésének talán legizgalmasabb módja az, amikor maga az elfedés kettős szerkezetű, nevezetesen, a maszk nem csak az arcot, de még az elfedés valós szándékát is teljesen elfedi. Ilyenkor kérdezi meg a kezünkbe kapaszkodó gyermek, hogy: az a bácsi miért takarja el azzal a micsodával az arcát?

Az arc ilyen elfedése *furcsa*. Érthetetlen, zavart és nyugtalanságot kelt, s egészében *unheimlich*. Nem rejtőzni akar az illető, mert nem csinál semmi olyat, ami miatt rejtőzni kellene, ám olyasmit sem csinál, ami által ő, mint személytelen lény, valami személyfeletti megjelenését szolgáltatná. Nem csinál semmit azon kívül, hogy nem olyan mint mi, és ez komolyan aggasztó.

Nemcsak a másságtól, az idioszinkráziától való zsigeri viszolygásról van itt szó, hanem a téboly kiszámíthatatlanságáról, mert ettől borsódzik igazán az ember háta. Aki olyan mint mi, úgy is tesz, mint mi, de közben valami nagyon furcsa is történik, az sokkal félelmetesebb, mint egy ocsmány szörnyeteg, aki nyilvánvalóan az, ami. A szörnyeteg elől menekülünk, aki pedig csak majdnem olyan mint mi, azt jobb gyorsan megkötni. Ha bolond vagy, légy egészen az, hiszen teljesen bolondnak lenni s annak is látszani törvényes törvényen kívül állás, de meghatározatlanul bolondnak lenni, nos, az megbocsáthatatlan vétek.

Az arc elrejtésének alapvető fontosságú típusa ez, mert a kultúrák keveredése, a globalizáció szó szerint nyakon öntött minket olyan kulturális kódözönnel, amelynek nem ismerjük a megfejtését. Márpedig éppen ez a melegágya annak, hogy valamit furcsának találjunk. A kisgyermek nem érti, hogy a bácsi miért sétál számárfejjel az utcán, és mi is csak sejtjük, mert a csengő megszólal ott hátul a fejünkben az alkoskodás hagyományáról, s ezt meg is osztjuk a gyermekeinkkel. Ám ha az utcán olyasvalaki jön szembe, akinek a fejére egy méhkas van húzva, akkor megáll a tudomány, és azonnal védőn magunkhoz öleljük a kicsit.

A fentiek után már nem nehéz megérteni, hogy a japán *komuszó* (szó szerint: „üres semmi szerzetes”) fejfedője, a *tengai*, miért olyan zavarba ejtő eszköz. Mi, akik nem ismerjük a kulturális kódját, csak állunk tanácstalanul, mert nem tudjuk leolvasni, mi lehet vele a viselő szándéka. Annak idején, Japánban a korábban az arc elfedésének példájaként vett esetek néhányra megtörténhetett, mivel ismert volt a látvány. Sokan kihasználták azt a lehetőséget, hogy kosárral a fejükön felismerhetetlenek, s ebből számtalan csetepaté származott, kémkedés, erőszak, rablás, csalás, halál, de olyan sok esetben, hogy maga a komuszó rend került pellengérré az álszerzetesek miatt.

Ám nekünk biztosnak tűnik, hogy egy ilyen alak nem a naptól vagy a hótól óvja arcát, nem is a rovaroktól, mert ahhoz túl sok a lyuk rajta. Alul sem zárt, de nem is rovarcsapda vagy menedék (bár tényleg olyan mint egy méhkas), ahogy azt sem látszik értelmesnek feltenni, hogy szándéka semmi egyéb, mint elrejteni arcát, mivel a nagyvárosban úgysem ismer senki senkit. S mi lehetne még? Egy ilyen fejfedő által miféle magasabb rendű tartalom jelenhetne meg számunkra?

A megoldás kulcsa a komuszók másik jellegzetes eszköze, a *sakuhacsi*, a japán bambuszfuola, amelynek megszólaltatása e szerzetesrend privilégiuma volt. A fejfedő célja ugyanis az, hogy a hangszer játéka ne mint hangszerjáték jusson érvényre, vagyis a játékos a megszólaltatáshoz elkerülhetetlenül szükséges mimikája ne befolyásolja a befogadót, s így a zene maga a *Dharma* hangja legyen, annak személyfeletti



Két gésa tükörrel próbálja meglesni, ki rejtőzik a fejfedő alatt

méltóságában. A szerzetesek, fejükön a *tengai*-jal, az utcákon és a tereken játszottak, többnyire duóban vagy kisebb csoportban, s fúvós hangszerük, a dharma-bambusz játéka, a világ ügyeibe és dolgaiba feledkezett emberek felébrését szolgálta.

Ha Európában lettek volna a középkorban, bizonyára a *Wachet auf, ruft uns die Stimme* dallamát játsszák, s arcukat más módon fedik el, hogy csakis az odaátrol megszólaló üzenetet hallja meg még az is, akinek nincs füle hozzá. S így még mi is megértenénk valamit, mozgásba jönne a kulturális hagyomány, s lenne mit megtanítani az unokáknak. Ám most és itt nekünk mégsem ekként, hanem egészen más módon érdemes fülelnünk az üzenetre, amit a komuszók közvetítenek. Nem a kultúra, nem a különféle jelentésrétegek hordozzák a lényegét, hanem a sakuhacsi hangja. Ha nem látjuk a megszólaltató arcát, akkor a személyhez nem kötődő hangban mindaz benne van, ami miatt a zen túllép a tanításokon, nem támaszkodik írásokra, közvetlenül a tudatra hat, hogy olyan helyzetbe hozzon, amelyben szembesülhetünk önmagunk valódi természetével. 

* „Ébredj, hív a hang” Philipp Nicolai korálja (1599)

Varsányi György

Veszélyben forog-e a japán szépségfelfogás?



A kérdés megválaszolása közel sem egyértelmű, ezért ebben az írásban megkísérelném felvázolni, hogyan változott meg a japán szépségfelfogás napjainkra, a fiatalabb japán generációk milyen viszonyt ápolnak őseik tradíciójával kapcsolatban, és vajon hogyan alakulhat ez a belátható jövőben Japánba, vagy akár azon kívül. A probléma felvetésének apropója annak a vabi szabírról szóló írásnak a továbbgondolása, amely a Zen Tükör 2019 téli számában jelent meg. Ebben röviden bemutatásra került maga a vabi szabíri (általában így nevezik a japán szépségfelfogást), amely több évszázadon keresztül része volt a zen világnézetének, és meghatározója annak, hogy a japánok mit és milyen alapon tekintettek szépnek, de nem esett szó annak jelenkori helyzetéről és jövőjéről.

A továbbiakhoz fontos tisztázni néhány kérdést. Nyugaton úgy tartják – manapság egyre inkább –, hogy a művészet, az esztétikum ízlés

dolga. A régi Japánban ez fel sem merült, nem lett volna értelme a felvetésnek. Ami magán viselte a vabi szabíri ismérveit, vagyis összhangban volt azzal, az szép volt; ami nem, az nem. Ez azonban különös módon nem a vizualitás beszűkülését, eltompulását eredményezte, épp ellenkezőleg, azáltal, hogy minden alkotó, sőt hétköznapi tevékenységet átítatott, egyszerre volt sokrétű, és mégis bámulatosan egységes. Kiterjedt a sajátos japán művészetekre, a kézművességre, a szertartásos japán viselkedésre, és eredendően összhangban volt az általános japán életfelfogással. Hosszú ideig eltartott míg ez a rendszer koherenssé vált, és utána is még évszázadokon át folyamatosan finomították, érzékenységgel, tökéletességre és letisztultságra való törekvéssel, odaadó kitartással. Végül teljes mértékben áthatotta a társadalmat, nagy becsben tartották, az élet zsinórmértéke volt. Beérése és legvirágzóbb szakasza az Edo korra



tehető (1603–1686), de valójában a múlt század közepéig megkérdőjelezhetetlen hordozója és kifejezője volt a japán kultúrának.

A másik érdekes, és figyelemre méltó tény az, hogy Japánban nem tettek különbséget az úgynevezett magas művészet vagy szépművészet, és a kézművesség között: abban az értelemben semmiképp, ahogyan azt Európában tették. Arról nem is beszélve, hogy több alkotói területről el sem lehetne dönteni, hogy hova lenne sorolható, például hová lehetne helyezni az ikebánát? Ezek egyenrangúak, és ugyanolyan súlyúak voltak, mert – mint már említettem – azt tartották lényegesnek, hogy az alkotó folyamat és annak eredményeképpen létrejövő tárgy magában hordozza-e a vabi szabít. Ehhez képest az másodlagos volt, hogy milyen területen született. Azt hiszem – a japánok ebben az összefüggésben feltehetően nem használták, de úgy is fogalmazhatnánk, hogy spirituális szempontból –, akkor értékes számukra egy tárgy, egy műalkotás, ha annak „lelke van”. Legyen az szamuráj kard, vagy haiku, bonszai, zenei harmónia vagy bármi, akkor van a helyén, ha hordozza a *vabi szabít*, vagyis ha valóban *lelke* van – a szónak nem a patetikus értelmében. De tulajdonképpen ez bármire igaz: egy barátság is akkor jó, akkor beszélhetünk egyáltalán barátságról, ha abba az ember beleteszi a lelkét. Egy vigasztalás is akkor ér valamit, ha érezzük mögötte az embert, aki egész lelkével azonosulni tud velünk. Egy étterem is, és annak ételei is, akkor jók, ha a szakács beleteszi a lelkét, hogy egy profánabb példával is éljek. Még érthetőbb a dolog, ha az ellenkező oldaláról vizsgáljuk meg, például ha

számba vesszük, hogy a mindennapokban hány lélektelen tárgy vesz körbe bennünket, amelyekről azt érezzük, hogy csak meg akarták őket csinálni, és el akarták őket adni, meg akarták kapni az értük járó ellenértéket, és túl akartak lenni az egészen. De semmi nincs benne, csak lélektelen munka, mely egy fabatkát sem ér, és senkinek nem fog hiányozni, ha végül a szemétre kerül. Hány olyan étterembe lehet betévedni véletlenül, akinek a szakácsával kapcsolatban csak remélni lehet, hogy otthon nem ő, hanem a felesége főz. Belegondolni is rossz, hogy hány lélektelen kapcsolat fűz össze egy munkahelyet, sőt egy társadalmat. Bár a vabi szabít nem szokták ennyire tágan értelmezni, és a fenti vonatkozásait sem igen hallottam még hangsúlyozni, számomra ez lényeges aspektusa.

Ha mindezek fényében vizsgáljuk a japán társadalomban végbement változásokat, meg lehetőszen ellentmondásos képet kapunk.

Egyfelől a mai átlagos japán fiatal – és ez feltehetően egy tendenciába illeszkedik – csaknem pontosan úgy él, mint amerikai és európai társai. Javarészt gyorséttermekben eszik, viszik és sört iszik, amerikai vagy annak mintájára készült japán zenét hallgat, nem érdekli a teaszer-tartás, a kabuki előadásokat vontatottan és unalmasnak tartja, a ma legnépszerűbb sport, a baseball iránt rajong, excentrikus viselkedésében és öltözködésében pedig gyakran túltesz nyugati példaképein. Életcéljai a modern világ által preferált világ céljai. Sőt néha úgy tűnik, nem pusztán arról van szó, hogy eltér a hagyományos japán értékektől, hanem egyenesen szembe megy velük.



Csak addig, amíg nyugaton semmi meglepő nem volt abban, ahogyan a dolgok alakultak – és itt jelöljük ki önkényesen egy pontot, mondjuk az ipari forradalom kezdetét –, úgy tűnik, hogy minden eszme, találmány, nemzetek sorsát megfordító történelmi személy léteiből, mintegy annak folyományaként logikusan adódtak volna a következmények. Japánban viszont nem így történt. Volt egy törés – a II. Világháború, és az azt követő elsöprő erejű modernizáció –, amikor látszólag egy teljesen új alapokra építkező ország született, új célokkal és értékekkel, és ennek nyomán némi zavarodottsággal: mert a régi és új eszmék összeegyeztethetlensége akkorra már kezdett nyilvánvalóvá válni.

De miért alakult mindez így, vagy történhetett volna másképp is?

Ha egy kicsit visszatekintünk a történelemben, akkor láthatjuk, Japánban az egyéni élet nem volt túlságosan értékes és stabil alapokon nyugvó. A folyamatos természeti katasztrófák, az állandó belháborúk, a járványok, az egyéni élet kiszolgáltatottsága a hatalommal bíróktól nem a stabilitást erősítették. Másfelől, a társadalmi struktúrák időtlennek tűnő jellege, gyakran indokolatlannak látszó merevsége, sőt kegyetlensége dacára egyfajta kiszámíthatóságot kölcsönzött a társadalomnak, még ha az egyénnek nem is.

Egy példával illusztrálva a dolgot, nyilván kevésbé közismert, hogy a japán fazekasok a megmunkálásra szánt agyagot egy bizonyos fázisig előkészítették, feldolgozták, majd kisebb-nagyobb gödrökbe elásták, hogy érlelődjön. Ezt az elásott agyagot azonban nem maguknak tették el, hogy azután pár év múlva felhasználják, hanem az unokáiknak, vagy dédunokáiknak, akik ugyanilyen módon jártak el: a következő generációknak már ők hagyták örököül az immár őáltaluk előkészített agyagot. Feltételezvé, hogy ők is fazekasok lesznek. Közben persze bármi történhetett, ám az alapállás ez volt. Vagyis az élet minden kiszámíthatatlansága ellenére úgy gondolkodtak és cselekedtek, hogy nem pusztán a személyes életüket építették, hanem – tudván, hogy a leszármazottjaik, sőt a társadalom többi tagja is így tesz – valami olyasmit, ami túlmutat az illékony egyéni léten. Ma ez már Japánban is



sokkal kevésbé van így, noha a japán társadalom talán ebben még mindig az élen jár.

Szinte kitapintható, hogy a II. Világháború mennyire felforgatta a hagyományos értékekhez való viszonyokat. A tömegtermelés feltehetően egy pillanat alatt felfalhatta volna a hagyományos művészeteket és kézművességet, csak tudatos állami segítséggel lehetett valamelyest hozzájárulni ezek fennmaradásához, abból a megfontolásból, hogy ezek már ősidők óta kiemelkedő szerepet játszottak a japánok életében, különös megbecsülésnek örvendtek, és segítettek fenntartani a nemzeti önidentitást.

Sajnálatos, hogy az ősi mesterségek kihalása sok helyütt végbement a világon, például Indiában, ahol a műanyag vödrök, lavórok megjelenése egy pillanat alatt fazekasok tízezreit hozta kilátástalan helyzetbe, ők lettek Kalkutta nyomorgyeदेinek első lakói. Olaszországban a reneszánsz csúcspontján hat virágzó, óriási majolikakészítő központ volt, mára egy maradt. Magyarországon pedig mostanra kezdett szinte teljesen visszaszorulni a hagyományos fazekaság iránti igény.

Tehát amíg nyugaton fokozatosan gyűrte le a tömegtermelés a kézműves tárgykultúra iránti igényt, és magát a kézművességet, ugyanakkor felemelte az „elit” művészeteket. Japánban ez sokkal gyorsabban ment végbe – igaz, hogy itt az alapok rejtettebben ugyan, de megmaradtak.

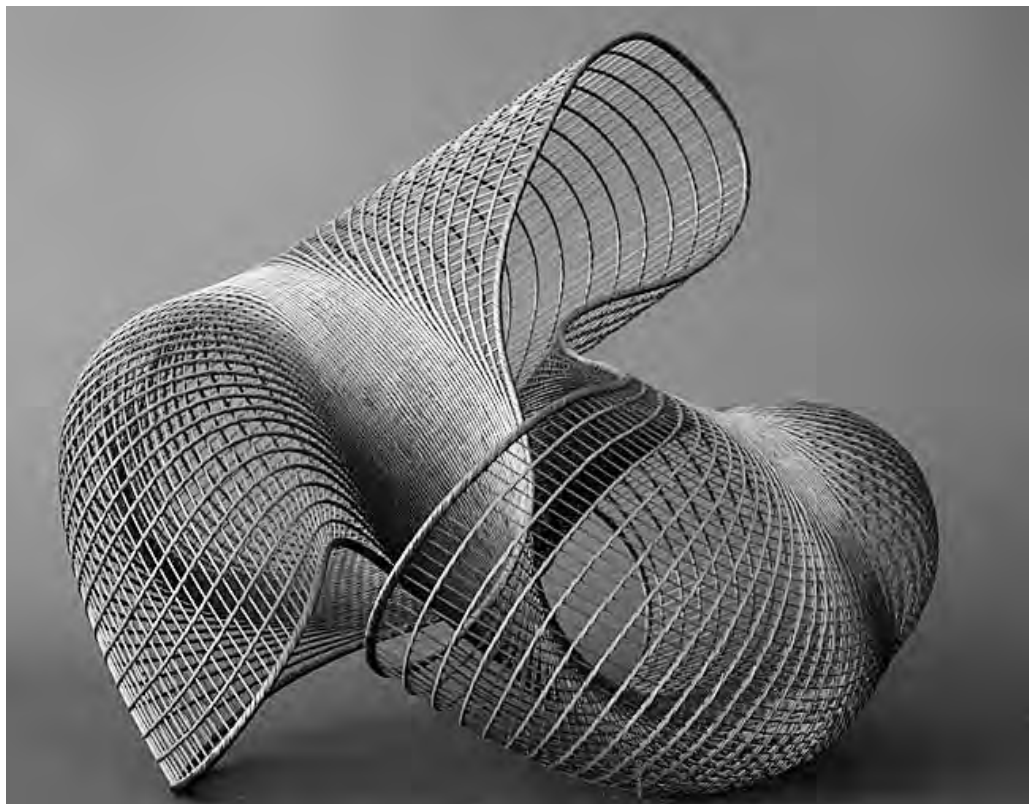
A ma legidősebb generáció még őrzi és tiszteli a régi tradíciókat, a háború után születettek – éppen szüleik hatására – még értik, és gyakran művelik is a hagyományos kultúra egyes ágait, a fiatalok legnagyobb része viszont elfordult tőle, és saját kultúrát és vizuális világot épített föl, ami teljesen érthető, csak a kontraszt tűnik bántóan nagyknak és az irány pedig kevésbé biztatónak.

Nem lehet nem észrevenni, hogy mindez a tömegtermelés számlájára írható, de azt is látni kell, hogy csak a tömegtermelésre berendezkedett társadalmak képesek hatékonyan kiszolgálni ennyi ember igényét – ha egyáltalán képesek és a jövőben képesek is lesznek majd rá. Ha szeretjük ezt a helyzetet, ha nem.

Ha tudjuk, hogy hogyan és mennyi ideig készül például egy hagyományos japán bambuszkosár, nem kérdés, hogy azt muszáj nagyon magas áron adni, ám egy átlagos japán anyagi helyzete nem engedi meg, hogy megvegye, ugyanakkor a kosárkészítőnek is meg kell tudni élni. Ugyanez (illetve egy ehhez hasonló, gyárban készült kosár) a töredékébe kerül.

Talán nem annyira köztudott, de a japán étkezési kultúra alapköve, hogy minden fogást olyan külön tányérban, csészében szolgálnak föl, amelyek stílusukban, színeikben, készítési helyüket tekintve eltérnek egymástól, és a vendéglátókon múlik, hogy végül egy harmonikus teríték lesz-e a végeredmény, vagy sem. Miután kis adagokat, de sokfélét tálalnak, egy népesebb vacsoránál sok tálkára, csészére, tányérra van szükség. Ha kézzel készített, hagyományos edényeket használnak, azok sok pénzbe kerülnek, – hiszen a fazekasnak is meg kell tudni élni.

Vagy vegyünk példaképpen egy egyszerű, ám szépen díszített lakkdobozt. A tradicionális japán elkészítési mód valószínűtlenül sok időt és munkát vesz igénybe. A tárgyra felvitt lakkrétegnek 45 napig kell száradnia, keményednie, utána következik a csiszolás kézzel történő fázisa. Azután egy újabb lakkréteg, majd újabb csiszolás, akkor is, ha a rétegek száma meghaladja a százat... És annak ellenére készülnek ilyen lakk tárgyak még ma is, hogy modern eljárásokkal, mesterséges anyagokkal és gépek



használatával ezen idő töredéke alatt tudnak ma már készíteni olyan lakk edényeket, amelyeket a laikus szem nem tud megkülönböztetni a tradicionális eljárással készületektől.

Ezért aztán minden kézműves szakma művelőjéből sokkal kevesebbre lesz szükség. Azonban szerencsére ma még nem tudunk végigmenni Japán bármely részén, hogy ne találkoznánk – ha nem is túl gyakran – a vabi szabi egy-egy lélekemelő megnyilvánulásával: egy papírmerítő műhellyel, egy kert mélyén néhány bonszai-jal, vasárnaponkénti antik piaccal, ami esetenként ritka kincsek lelőhelye, macskaköves utcákon gördülő avitt kordékkal, amik mintha a múlt megelevenedett darabjai lennének...

Ezen túlmenően a japánok – leszámítva a legfiatalabb korosztályt, akikre lehet, hogy ez már nem lesz igaz – rendíthetetlenül maximalisták. A tökéletességre való törekvésre több dolog is ösztönzi őket: a saját önbecsülésük, a társadalmi elismerés és a hierarchiában az őket megillető hely elfoglalása iránti vágy, és még valami, amit már kissé nehezebb megfogni. Ez pedig az, hogy valami tökéleteset alkossanak, és nem pusztán valami magasabb rendűhöz, az önérdek nélküli tökéletességhez tartozhassanak. Ezt nem a racionalitás diktálja, de az igazi érték ebben az attitűdben rejtőzik, akár számunkra is.

Könnyű belátni, hogy a gyártósorok világa nem alkalmas az alkotáshoz való hagyományos japán hozzáállásnak a fenntartására. Ha számba vesszük, hogy a japán kézművesek mit tartanak irányadónak saját mesterségükkel kapcsolatban, látszik, hogy ez mennyire kivétel a tömeges előállítás szempontjából: a tárgy feleljen meg a mindennapi használat elvárásainak, legyen kézműves módszerekkel elkészítve, hagyományos technikával, hagyományos alapanyagokból, ott készüljön, ahonnan eredetileg származik, és a készítés folyamata legyen épp olyan fontos, mint a kész tárgy.

Ma Nyugaton, de főleg az Egyesült Államokban reneszánsza van a japán kultúrának, és az egyes japán művészeti ágak gyakorlásának. Ebben eleinte nagy része volt a zen filozófia Nyugaton történt ismertté válásának, az ottani kolostorok alapításának, és annak is, hogy sokan kezdtek el keleti harcművészetekkel foglalkozni. Ezt követően azonban tulajdonképpen min-



den tradicionális művészeti ág számos követőre lelt Japánon kívül is. Ez önmagában üdvözlendő dolog, de ha az ember nem teszi magáévá a japán mentalitást maga is, miközben vabi szabival átítatott dolgokat szeretne készíteni, akkor könnyen az epigonizmus hibájába eshet. „Üres kabócapáncél” amit létrehoz, ahogyan Fukaku egyik haikujában olvashatjuk, kissé más összefüggésben. Ráadásul, ha nem is könnyen, de kitartó gyakorlással elsajátíthatók a japán mesterségek fogásai és technikái, miáltal az ember olyan tárgyakat tud létrehozni, amelyek megtevesztően hasonlítanak az autentikus japán tárgyakhoz, anélkül, hogy a készítőjében bármilyen belső változást idézne elő.

A dolognak épp fordítva kellene történnie. A japán hozzáállás elsajátítása lehet az az alap, amire azután az ember felépítheti saját útját, ha lesz annak látható (vabi szabis) megnyilvánulása, ha nem. Ha megkérdezzük egy japánt, hogy európai ember számára megérthető, átélhető-e a vabi szabi, nagy valószínűséggel azt feleli, hogy nem. Ám ő valószínűleg azt érti alatta, hogy érthető-e a teljes japán kultúrába, filozófiába beágyazott vabi szabi számunkra, és ez esetben igaza van, ha nemmel válaszol. Ahogyan ők sem tudnák teljesen magukénak érezni, vagy akár csak behelyezkedni Ady költészetébe, Cseh Tamás dalaiba, a reneszánsz festészet alkotásaiba, és bármeddig folytathatnánk a sort. Én azonban azt hiszem, hogy a vabi szabi egy egyetemes életérzés – melyet valószínűleg a japánok fogtak meg legjobban, és foglaltak rendszerbe –, de valójában mindannyiunkban ott lakozik kibontva, vagy kibontatlanul. 

Simon Ágnes

Kutya nélkül lehet élni, de minek...



Egy ismerősömmel a cikk megírása előtt arról beszélgettünk, hogy ki mit vinne magával egy lakatlan szigetre. Ő azt felelte, hogy nem tudja, nem gondolkodott még rajta. Én habozás nélkül tudom, mit, vagyis ki(ke)t vinnék.

Ha bárki megkérdezné tőlem, mit vinnék magammal egy lakatlan szigetre, gondolkodás nélkül azt felelném, hogy a kutyáimat.

Hogy alakulhat ki olyan erős kötődés állat és ember között, hogy egy ilyen kérdésen gondolkodnia sem kell egy gazdának, és egyértelmű az a tény, hogy a kutyákat?

Nálam 10 éve kezdődött minden. Nem volt egyszerű menet. Már azelőtt, hogy rám talált volna a kutyatársam, olyan problémákkal kellett szembesülnöm, amivel nehezen birkóztam meg. Emberi tényezőkkel.

Először is, kutyákkal foglalkozni nem azt jelenti, hogy nem vesznek körül emberek, a kutyákhoz általában társul gazda is, néha egy, néha több. Az első kutyám tenyésztőtől vásárolt kutya. Több alomnyi meghiúsult kiskutyán voltunk túl ezzel a tenyésztővel, aki valljuk be, pénzügyileg cseppet sem volt korrekt. Talán sok embernek már itt elment volna a lelkesedése a kutyától, és meghátrál. Engem nem ilyen fából faragtak, ha eldöntök valamit, az úgy is lesz, nem mindig azon az útvonalon, amit eredetileg megtervezek, de a végeredmény ugyanaz. Ekkor még nem tudtam mire adom a fejemet. Miután kiderült, hogy az eredetileg kinézett tenyésztőnél nem lesz kiskutya, ugyan hosszas huzavona után, de sikeresen visszakaptam tőle a kiskutyára adott foglalót, majd elváltak útjaink. Ekkor jött az alternatíva keresés, újabb tenyésztő.

Ismerjük el, nehéz egy világba belecseppenni és kiigazodni, ha előtte abban a világban még nem jártunk. Ilyen a kutyázás világa is. Egyre több kutya fajta közül lehet választani, egyre több tenyésztőtől, külföldről, itthonról, örökbefogadni, vásárolni, egyre több az infor-

máció. Ilyen információhalmazból sikerült találni egy másik tenyésztőt. Már aznap, mikor rátaláltam a honlapjára, hívtam a tenyésztőt. Mindenképp kan kiskutyát szerettem volna. Egy család éppen a hívásom napján vitt vissza egy kiskutyát a tenyésztőhöz. Tudtam, hogy ő lesz a kutyám. Ő lesz Fedor. A nevét előre kitaláltam, de csak utólag tudtam meg, hogy azt jelenti, hogy Isten ajándéka. Nomen est omen. Ő ezt hamarabb tudhatta, mint én, és nevéhez méltóan viselkedett.



Annyi szeretetet, odaadást, megfelelni akarást, mint amit egy kutyától lehet kapni, még nem éreztem máshol és mástól. Egy kutya alapjaiban véve tudja megváltoztatni a gazdája életét, persze csak akkor, ha a gazdája foglalkozik/törődik/gondoskodik/felelősséget vállal a kutyaért, netán egy háztartásban is laknak; sétálnak együtt; kirándulnak együtt; játszanak

együtt; sportolnak együtt; gondoskodnak róla; orvoshoz viszik; stb. Ha valaki kutyát vesz magához és elkapja a hév, hogy kiviszi sétálni az utcára, kutya külalak minőségi intervallum függvényében, de számítsen rá, hogy lép-ten-nyomon valaki a nyomában lesz és számítsen a következő konkrétumokra: „Juuj, de szép kutya, meg lehet simogatni? Hány éves? Fiú, vagy lány? Jó sokat ehet... Hol lehet ilyen okos kutyát venni?” Egy kutya társaságában egyenesen arányosan megnő a (kutyáért!, nem érted...) rajongók száma, és a kutyás ismerősök száma is, és a „menjen innen a kutyájával” típusú beszélgetések is, magyarul sok olyan új inger érheti az újdonsült gazdákat, amikkel előtte nem találkozott. Fejleszti a helyzetmegoldó képességet – ugyanúgy, mint egy friss szülő esetében –, nagyon sokféle, kutyáját máshogy nevelő kutyást fog megismerni.

Ha valakinél az alábbi tünetcsoportok fennállnak: boldoggá tesz, ha valaki – bármikor mész is haza – minden egyes alkalommal, ami-

kor meglát felhőtlenül örül neked; jóleső érzés, ha leülsz a fotelbe, vagy kanapéra, és valaki a meleg, puha, szőrös testével csak arra vágynak, hogy hozzád érhesen és melegíthessen; ha szeretnéd, hogy valakinek az legyen a legfőbb vágya, hogy téged boldognak lásson, és ezért minden marhaskodásra képes; ha örülnél neki, hogy nem vagy mindig egyedül a lakásodban, hanem mindig van ott valaki, akivel játszatsz, simogathatsz, hozzáérhetsz...

Akkor te egy kutyára vágysz.

A kutyám most fordul a 10. életévébe, és az idei évben került mellé egy társ, egy örökbe fogadott, másik golden retriever – de erről a későbbiekben szeretnék majd írni. Akárhányszor visszagondolok erre a 10 évre, hála, szeretet és az az érzés fog el, hogy milyen szerencsés ember vagyok, hogy ő lett a kutyatársam.

Közösen sok nehézségen túl lenni összekovácsol. Közösen sok nehézségen túl lenni és közben feltételek nélkül szeretni, azt jelenti, hogy szerencsés ember vagy, *kutyás vagy!* 🐾

Hrustinszki Mária

Haikuk



*Jelen lenni itt
a pillanatban mindig.
Ez is megoldás.*

*Szerzetes, kása,
mester. Ezen képlet mit
ad megfajításnak?*

*A lépést lépés
követi. A tettét, tett.
Fokozatosság.*

*Apró tettekben,
itt, a mindennapokban.
Ebben-abbán. Most.*

*Éles látásom
lézerefény gravírozta.
Ember hekkelés.*

*Mi tegnap ámen
volt, az mára enterré
lett. Modern világ.*

*Ki tudja azt, hogy
merre? Ha nincs se fent, se
lent, se kint, se bent?*

*Két pont egymáson.
Köztük lévő távolság:
az a végtelen.* 🐾

Szeremley Anett

Lebegő tus

Betekintés a szuminagasi világába



A rinzai jellegű zen iskolákban az ülőmeditáció mellett sétáló- és munkameditációval, kóan-dialógusokkal, recitálással, hangszeres meditációval, harcművészetekkel, verseléssel, kalligráfiával, festészettel, teaszertartással is gyakorolhatunk. Rajtunk múlik, hogy mely ágazatot tartjuk alkalmasnak a szellemi gyakorláshoz. Célszerű azonban azt az utat választani, ami felvet számunkra olyan tudati helyzeteket, amelyek tovább inspirálnak minket a kutatásra, amelyek megérintenek minket, amelyek nem hagynak nyugvóponton. Olyan ösvényt, ami éberén tartja a szemlélődőt, a kérdezőt, és a teremtet bennünk, alkalmat adva a tanulásra, az önmeghaladásra, és az önátalakításra.

Zen Akadémiás művészeti műhelyeinken tusfestészettel, papírmárványozással, raku kerámia készítéssel is gyakorolunk rendszeresen közösségi formában, de beemeltük már a nemezelést és a batikolás bizonyos formáit is a gyakorlatok körébe. Számos művészeti ág (nem csak a távolkeleti irányzatok) és vizuális technika alkalmas lehet meditációra, amennyi-

ben önmagunk megfigyelésére, belső attitűdjeink átlátására, az alkotási folyamatok tudati aspektusaira fordítjuk figyelmünket, egyfajta tükörként használva a készülő művet, ami így visszahathat ránk. Nem az eredményért mozdulunk ilyenkor – bár az elkészült alkotáson való szemlélődés egy további lehetőség a meditációra –, hanem a gyakorlásért magáért.

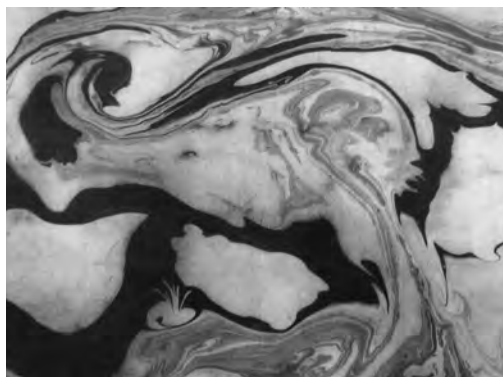
Ebben a cikkben a papírmárványozás, a lebegő tus, azaz a *szuminagasi* (墨流し) világát, szellemi alkalmazási lehetőségeit mutatom be. A „szumi” előtag a tust, a „nagasi” utótag a lebegést jelenti a japán szóösszetételben. A szuminagasi elnevezés arra a képre utal a papírmárványozási folyamatból, amikor a vízfelületre engedett tus lebeg a víztükör felszínén.

Japánban szoros kapcsolat van a kalligráfia, a szumie, az origami és a szuminagasi között. A tusfestmények hátterül gyakran márványpapír bevonatot alkalmaznak a selyemtekercsen, vagy magát a selymet márványozzák. A papírhajtogatásban is előszeretettel alkalmazzák a márványmintás papírokat.



A papírmárványozás legkorábbi fennmaradt japán emlékei a 12. századból, Kiotóból származnak. A 19. században a törökeknél jelent meg, és *ebru* néven válik ismertté papírdekorációs műfajként. Innen terjedt el Európába és Amerikába, ahol török márványozásként utalnak rá. Európában gyakori alkalmazási területe a könyvkötészet, ahol a könyvborítók belső felületén jelenik meg. Napjainkban is alkalmazzzák kollázsok részeként, textil, fa és papír, a síkból kilépve pedig gyakran 3D-s felületek dekorálására.

A papír márványozása egy vizes felülettervezési módszer, amely során a vízben úszó tusfoltokat egy felületaktív anyag segítségével



szétoszlatjuk. A mintázatot fújással, ecsetvonásokkal tovább alakíthatjuk. Végül a kialakított, a víz felszínén lebegő mintázatot, merítéssel átjuttatjuk egy adszorbens felületre (papír, textil, fa stb.) Minden nyomat monotípus, azaz egyedi, mivel egyszerre csak egy merítés lehetséges. A mintázatok általában ecsettel vagy fúvócsővel alakítjuk, de más módszereket is feltalálhatunk. Egy 19. századi kiotói szuminagasi mester, Tokutaro Yagi például hasított bambuszarabot használt arra, hogy a tusfoltokat finoman keverje, ami koncentrikus spirálmintákat eredményezett.

Azonban ha a szuminagasit nem csak az alkalmazott felhasználási területek felől közelítjük meg, tehát nem az eredmény vezérel minket, akkor egy kiváló meditációs technikát fedezhetünk fel benne. Most olyan időket élünk, ami nem kedvez a személyes találkozásoknak, a közösségi együtt létnek, így keressük az otthoni gyakorlások formáit.

Egy lehetőség ezek közül a következő: egy magasabb peremű tálcába annyi vizet töltünk, hogy a vízszlop nagyjából két centiméter legyen. Hagyjuk, hogy a víz hullámai lecsillapodjanak. Miközben ezt várjuk, megfigyelhetjük a légzésünket. Ahogy a víz hullámai elülnek, a légzésünk is elmélyül. Elég egy apró mozdulat, ami meglöki az asztalt, vagy egy könnyű fuvallat, és a hullámok újra fodorózni kezdenek a tálcában. Ez egy érzékeny felület. Érzékeny minden mozdulatunkra, így híven tükrözi is azokat. Miközben így figyelünk a külső-belső rezgésekre, felkészülünk a tus lebegtetésére. Végiggondolhatjuk: mit szeretnénk, mi legyen?

Két szilke van előttünk, az egyikben tus, a másikban diszpergens anyag, pl.: folyékony, vízzel hígított mosogatószer. Bal és jobb kezünkben egy-egy ecset. Először a tusba mártjuk az egyik ecsetet, majd a vízfelülethez közelítve arra óvatosan ráengedjük, úgy, hogy érintse azt. Minél tovább időzünk itt, a tusfolt annál nagyobb lesz. Ha úgy látjuk, már elég nagy, felemeljük az ecsetet, ezzel elengedjük a vízfelületet. A másik ecsetet a mosogatószerbe mártjuk, majd ezt is óvatosan ráengedjük a vízfelületre, mondjuk a tusfolt közepére. Ezzel szétoszlatjuk a tusfoltot, amiből egy gyűrű keletkezik. Ha növelni szeretnénk a gyűrűt, tovább időzünk ennél a lépésnél és kicsit ott tartjuk még a felületen az ecsetet.





Jöhet a következő mozdulat. Még egy tusolt, amit a gyűrű közepébe is engedhetünk, vagy a gyűrűn kívül is elhelyezhetjük valahol a vízfelszínen, amit újfent szétszathatunk mosogatószerrel. Ekképpen váltogatva a tus- és mosószerfoltokat: a fekete és az átlátszó, a van és a nincs, a legyen, és a ne legyen, a teli és az üres világot, érdekes mintázatokat képezhetünk, melyeket az ecsetmozdulatok finom ritmusa tovább alakít.



Olyan ez, mint egy táncelőadás. Mikor lesz vége a darabnak? Mikor érezzük úgy, hogy nem teszünk több mozdulatot? Akárhogy is, egyszer csak letesszük az ecsetet, és még egy kicsit el-

merenghetünk a lebegő világon, az úszó képen. Ami még mozog. Ami még változik. Azután eljön a merítés pillanata, amikor lassan ráhelyezzük a papírt a víztükörré. Várunk, hogy fel fogja a mintázatot, majd óvatosan, két sarkánál fogva kiemeljük a vízből. Kicsit lecsepegtetjük a merített papírt, majd hagyjuk megszáradni az itatóson.

Íme, a pillanatfelvétel, a már nem mozduló kép. Ami tovább mozdíthat rajta, az a szemlélődő tudat odafordulása. Az érdeklődés. Nem a tudó, hanem a nem-tudó tudat tágassága. Ez felébresztheti bennünk újra a kérdezőt, ami további alkotásra inspirálhat minket. Ha ilyenkor a tálcára vetnénk egy pillantást, láthatnánk, hogy a merítés által felborzolt, újra nyugodt felszínen egy márványos „filmréteg” keletkezett. Támadhatna olyan ötletünk, hogy lemerítjük ezt a réteget is. Így egy halványabb, márványos felületet kapnánk. Ezzel a második merítéssel kvázi „lehúznánk még egy bőrt a témáról”. Ám dönthetnénk úgy is, hogy felviszünk újabb és újabb tus és mosószerfoltokat a felületre, tovább alakítva a témát. Mint ahogy az életben is, a látható előzményekre építenénk új világokat, amiben az esetlegesség és a tudatosságunk írja a forgatókönyvet.



Dobosy Antal *Barkochba*



Li-Po zen mester gyakran meglátogatta barátját, egy másik kolostor vezetőjét, Chao-Ma zen mestert. Mind a ketten jó kedélyűek voltak, és szerették a játékban is kipróbálni tudásukat.

1 Li-Po az egyik alkalommal azt ajánlotta Chao-Manak, hogy versenyezzenek, melyikük tudja hamarabb kitalálni, amit a másik gondolt.

A játékot Chao-Ma kezdte.

- Gondoltam valamire – mondta Chao-Ma.
- A „zen”-re gondoltál? – kérdezte Li-Po.
- Igen, eltaláltad – ismerte be Chao-Ma.

2 Egy másik alkalommal Li-Po azt ajánlotta Chao-Manak, hogy versenyezzenek, melyikük tudja hamarabb kitalálni azt, amit a másik gondolt.

Chao-Ma kezdte a játékot:

- Gondoltam valamire – mondta Chao-Ma.
- A „valamire gondolásra” gondoltál? – kérdezett rá rögtön Li-Po.
- Bizony arra – felelte Chao-Ma.

3 Li-Po meglátogatta barátját Chao-Ma mestert, majd elkezdtek barkochbázni.

- Gondoltam valamire – kezdte a játékot Chao-Ma.
- Engem ugyan nem csapsz be – szólt rá Li-Po –, nem gondoltál semmire.
- Tényleg így van – vallotta be Chao-Ma.

4 Amint megérkezett Li-Po a barátjához, Chao-Ma zen mesterhez, azonnal elkezdtek barkochbát játszani.

- Gondoltam valamire, találd ki – mondta Chao-Ma.
- Egy barna, rühes kutyára gondoltál, amint éppen a tegnapi tésztalevest lefetyeli? – kérdezett rá egy kis idő után Li-Po.
- Nyertél – ismerte el Chao-Ma.

5 Chao-Ma helyet kínált barátját, Li-Pot, majd elkezdtek barkochbázni. A játékot Chao-Ma kezdte el.

- Gondoltam valamire – mondta Chao-Ma – találd ki, hogy mire gondoltam!
- Arra gondoltál, hogy úgyis ki fogom találni. Nemde? – kérdezte Li-Po mester.
- Most már arra – felelte Chao-Ma.

6 Li-Po meglátogatta Chao-Mat. Mikor elhelyezkedtek az asztalnál, Chao-Ma megkérdezte Li-Po mestert:

- Barkochbázunk?
- Jó – válaszolta Li-Po.
- Gondoltam valamire, találd ki! – mondta Chao-Ma.
- Találd ki te, te gondoltad! – válaszolta Li-Po.

7 Li-Po meglátogatta Chao-Mat.

- Barkochbázunk – ajánlotta Chao-Ma.
- Jó – felelte a vendég.
- Na, gondoltam – kezdte a játékot Chao-Ma.
- Mire gondoltál? – kérdezte Li-Po.
- Egy sasra.
- Akkor „sas”? – kérdezett rá Li-Po.
- Eltaláltad, az – törődött bele Chao-Ma.



8 Egy látogatás alkalmával Li-Po és Chao-Ma hosszan beszélgettek. Egyszer csak azt mondta Chao-Ma:

– Barkochbázzunk, jó?

Li-Po hajlott arra, hogy játszanak, ezért a következőket válaszolta:

– Barkochbázzunk! Gondolj valamire!

– Gondoltam – mondta Chao Ma.

– Tárgy? – kérdezte Li-Po.

– Már nem tudom – felelte a másik.

9 Li-Po és Chao-Ma zen mesterek szerettek játszani.

– Barkochbázzunk? – kérdezte az egyik.

– Jó. Én gondolok – mondta a másik.

– Gondolj az örök megismerésre – ajánlotta az egyik.

– Az jó lesz, azt ki tudod találni – egyezett bele a másik.

10 Li-Po és Chao-Ma játszani kezdtek.

– Barkochbázzunk! – ajánlotta az egyik zen mester.

– Jó, de én gondolok – mondta a vendég.

– Rendben – egyezett bele Chao-Ma –, gondolj a kolostor kapujára.

– Kész vagyok. Kezdheted – válaszolta a másik zen mester.

– A kolostor kapujára gondoltál? – kérdezte a házigazda.

– Igen – felelte Li-Po szerényen.

11 Li-Po megérkezett Chao-Ma mesterhez a másik kolostorba.

Megérkezése után nemsokára barkochbázni kezdett a két mester.

– Ki gondol először? – kérdezte az egyik.

– Az Én gondol először – válaszolt a másik.

12 Li-Po és Chao-Ma zen mesterek bár elég nagy távolságra éltek egymástól, mégis gyakran meglátogatták egymást, mert igen szerettek barkochbázni.

Chao-Ma, barátja megérkezése után rögtön megkérdezte:

– Barkochbázzunk?

– Igen. Nyertél, már be is fejeztük – mondta Li-Po.



Művészi teáscsésze teaszertartáshoz

Szeremley Levente *Bekezdések*



A szabadság fogalmának termodinamikai értelmezése

Az anyagi rendszerek egyensúlyi állapotait leíró függvények (pl. nyomás, hőmérséklet, energia, entrópia stb.) nem tartalmazzák a teret és az időt, ami annyit jelent, hogy sem a rendszer szilárd-, sem pedig a fluid (folyadék vagy gáz) fázisaiban nem figyelhető meg változás. Mivel a változás lehetősége a szabadság elemi feltétele amely nélkül a fogalom értelmezhetetlen, a termodinamikai egyensúly állapotát a termodinamikai szabadságskála abszolút nulla fokaként definiálhatjuk – analógiában a termodinamikai hőmérsékleti skála abszolút nulla fokával, ahol a molekulák hőmozgásának a leállása jelöli ki az értékek elvi alsó határát. Nem véletlenül említettem meg az egyensúlyi rendszerek két alapvető halmazállapotát (fluid és szilárd), a köznap gondolkodásban ugyanis létezik egy ezzel analóg ellentétpár, amennyiben a szabadság fogalmához a tér tágasságával jellemezhető, korlátok nélküli állapot képzetei társulnak (fluid fázis), a szabadság ellentétéhez, ill. hiányához pedig egy kötött és merev állapotok képzete, akár egy darab kőé (szilárd fázis). Ez a nyilvánvalóan szubjektív gondolkodásmód látszólag szöges ellentétben áll a fenti megfontolásokkal, azonban egy kicsit tágabb kontextusban vizsgálva a kérdést kiderül, hogy valójában megerősíti azt. A fogalmi ellentétpárjaink ugyanis különböző vetületekben ugyan, de mindig a létünk köztes jellegét fejezik ki (jin-jang), így a szabadság fogalmának „szilárd-folyékony” koordináták mentén való meghatározása is egy szilárd és folyékony tulajdonságokkal egyaránt rendelkező állapotra utalnak, a kérdés pedig valójában az, hogy melyik irányba billen ki az egyensúly. (Sokatmondó a szabadságrabság, fény-sötétség, élet-halál stb. fogalompárok értékrendbeli orientációja is, ami végső soron a termodinamikai gravitáció ellenében kifejtett munkálkodásunkat jeleníti meg.)

A termodinamikai rendszerek tekintetében tipikusan az élő rendszerek rendelkeznek ilyen átmeneti tulajdonságokkal, melyek egyidejűleg mutatnak bizonyos fokú szilárdságot (morfológia) és fluiditást (evolúció), vagyis van egy struktúrát és karaktert biztosító szilárd aspektusa, és van egy változékonyságot és fejlődést biztosító folyékony (fluid) aspektusa. Lényeges tulajdonságuk tehát, hogy nem-egyensúlyi (nyílt) rendszerként állandó változásban vannak, így esetükben a szabadság fogalma is értelmezhetővé válik. Ezzel kijelöltük a termodinamikai szabadságskála másik definitív pontját (két pont meghatároz egy egyenest alapon). A szilárd és fluid fázisok különválása tehát a szabadságskála zéró értékét képviseli (termodinamikai egyensúly, halál), a köztes halmazállapot pedig egy pozitív értéket (metastabilitás, élet).

Az élő anyag megjelenése egy élettelen rendszerben analóg a metafizikai értelemben vett első teremtéssel. Ez a vizek szétválasztása. Az anyag új minősége szétválasztja az őanyagot semmire és valamire. A szabadság a semmi és a valami határán történő átalakulásról szól (Mandelbrot halmaz), vagy másképpen, az anyag-energia fluidum tér-időbe való belépéséről. A tér (és idő) tehát amiről beszélünk nem az absztrakt, üres fizikai tér, nem egy minőségek nélküli koordináta-rendszer, hanem a valmit, az élő anyagot körülvevő tér. Ez teszi lehetővé, hogy a valami kiléphessen önmagából, és a teremtő energia elvégezhesse munkáját.

Minden nap jó nap

Uszóra jövet gondolkoztam el azon, milyen furcsa, hogy az ún. spirituális utak szinte kivétel nélkül a szorult helyzeteinkből való megszabadulás tudati mozdulatára fókuszálnak. A köznap gondolkodásban a spiritualitás fogalma jóformán a gondolkodást meghaladó, felül-emelkedett tudatállapotok szinonimájaként

használatos, és gondosan megkülönböztetik az alacsonyabb rendűnek tartott „anyagi”, aktív, gondolkodó-cselekvő állapotoktól, sőt ezek el-lentékeként definiálják. Mindez az élet miben-létének vizsgálata nyomán vált különössé, az élet fenntartásában ugyanis alapvető jelentősé-ge van a cselekvő, teremtő jellegű aktivitásnak. Vitathatatlan, hogy az elengedésnek is fontos szerepe van, ami általában véve a kötött, merev struktúrák fellazulásáról szól a változás és alkal-mazkodás érdekében. Ilyen például egy kémiai reakció során a kötések fellazulása az átmeneti komplexben, az élő sejtek alfa-béta átalakulása sejtosztódás előtt, vagy tudati szinten a medita-tív elmélyülés. Ez azonban csak az érem egyik oldala. A másik oldal a létünket teremtő és fenntartó aktív, stratégiai cselekvés. Miért nem úgy vetődik fel a kérdés, hogy „mi kell ahhoz, hogy a szándékaimmal összhangban tudjak cselekedni?” Egy régóta halogatott egzisztenciális feladatom megoldása lehet, hogy kedve-zőbben hatna a tudatállapotomra, mint a med-itációba való menekülés. Vagy, hogy van az, hogy egy világosabb pillanatomban felismert szándékom mentén akarok haladni, de az adott helyzetben mégsem tudok aszerint cselekedni, valahogy állandóan kisiklik a dolog?

A gyárban gyakran belefutottam a „ha majd nyerek a lottón” kezdetű fantáziálásokba – a gyá-ri munkások a napi gyűrődéseiktől való megsza-badulást a gazdag tétlenség állapotaként képzel-ték el. Lényegét tekintve azonban a szamszárából való megszabadulás ideája is ugyanezt az elvá-gyódást fejezi ki. Egyik szerdai zenen az alábbi kóan került felolvasásra: „A mester azt kérdezi: – Nem kérdezlek titeket a hónap első feléről, de mit tudtok mondani a hónap második feléről? Majd maga adja meg a választ: – Minden nap jó nap.” Feltűnt, hogy a „minden nap jó nap” alatt leg-többben egy napi szintű problémákon felülemel-kedett, kellemes érzetben való tartózkodást ér-tettek. Mintha a buddhizmus arról szólna, hogy nekem aztán tökmindegy, mi történik körülöt-tem, én csak az események kívülálló szemlélője vagyok. Miért nem úgy értették, hogy minden nap jó valamire, vagyis bárhogy forduljanak a körülmények, azt fel tudjam használni a projekt-jeim előmozdítására? Ez talán kevésbé szellemi hozzáállás lenne?

A siklóernyő, a polip és a zongoramű

Nemrég bementem Anti egyik főiskolai órájára (Zen és a matematika), ahol a fraktálokról be-szélt. A Mandelbrot-halmaz témakörének fel-vezetésekor felhozott egy olyan példát, hogy ha van két síkbeli ábránk, ami egymásnak a tükör-képe, az két dimenzióban két független ábra-ként jelenik meg, amit semmilyen módon nem tudunk egymással fedésbe hozni. Ha viszont kilépünk a harmadik dimenzióba, nagyon egyszerűen értelmezhetővé válik egy művelet, a szimmetriatengely körüli forgatás, amely ösz-szekapcsolja és ekvivalenssé teszi a kettőt. Ak-kor tisztázódott ki bennem, hogy a siklóernyő modell ugyanezt a dimenzionális viszonyt jele-níti meg. A siklóernyő ernyője ugyanis, mint a repülés alaphardvere, ugyancsak egy két dimen-ziós felület, a pilóta pedig a harmadik dimenzió metahelyzetéből szabályozza annak működését. Az ernyő önmagában alkalmatlan a repülésre, melynek két dimenziós síkjában értelmezhetet-lenek azok az alakváltozások, amelyeket a pilóta a repülés érdekében előidéz. A gondolkodásunk különféle programjai ugyanilyen alkalmatlanok az életünk megoldására – a hasznosságuk egye-dül azon múlik, hogy képesek vagyunk-e ráte-kinteni és stratégiai alakzatokba rendezni őket.



A tíz bika történetek, 6. kép

Egy másik ide vonatkozó modell a polip kilenc agya. A polipnak mindössze 500 millió idegsejtje van, ami az emberi agy százmilliárd idegsejtjének kevesebb mint egy százaléka, mégis, a polip az emberi intelligenciával összemérhető problémamegoldó képességgel rendelkezik. A magyarázata ennek az, hogy a polip központi idegrendszere egy megosztott hálózatként strukturálódik. Az idegsejtek mintegy egyharmada az ún. központi agyat alkotja, a maradék pedig a lábak tövében található idegdúcokban összpontosul. A nyolc perifériális agy nagyfokú önállósággal képes a központi agy utasításait végrehajtani, és csak a lényeges információkat közvetítik a központ felé. A központi agyat nem terhelik le az operatív feladatok, és így képes a stratégiai (problémamegoldó) feladatokra összpontosítani. A siklóernyő modelljéhez képest ez egy további fontos szempontot hoz be. Ha ugyanis elfogadjuk, hogy a memetikánk egy belső szimbiózisban élő, extrém evolúciós potenciállal rendelkező virtuális életforma, amely valós időben képes a környezetünk szimulációjára és a stratégiaképzésre, akár mi magunk is átválthatunk a polip agy felturbózott üzemmódjába – ehhez „csupán” egy metahelyzetű, középponti tudatosságot kell felvennünk. Az egész olyan, mint ahogy a vadászok a vadászat egy adott pontján szabadon engedik a kutyákat, akik a problémát innentől kezdve önállóan oldják meg. A szellemi kihívás abban áll, hogy kontroll alatt tudjuk-e tartani az elménk állatkertjét, amely független replikátorként önálló evolúcióra törekszik. Nem melleleg erről szól a zen *Tíz bika története* is.

Érdekes módon, amikor valakinek begörcsöl az élete, hajlamos az „üss vagy fuss” reflexe alapján menekülésre fogni a dolgot, holott nem egy fizikai természetű csapdahelyzetről van szó. Az efféle ámokfutás rendszerint csak a hálóba való belegabalyodáshoz vezet, és komoly frusztrációk árán jut el az illető oda, hogy feltegye magának a kérdést: mifeneezazegész? A kitörés vágya lényegében a roncskarma hátrahagyásáról és egy idealizált állapot felé való törekvésről szól, a tapasztalat szerint azonban nem tudunk kibújni a saját bőrünkéből. Mindaz, amit egy élet munkájával felépítettünk, pszi-

chológiai karakterben, tudásokban és egyszerű napi rutinokban, olyan számunkra, mint a folyó számára a folyómeder: egész egyszerűen nincsen valós alternatívája. A nagy kérdés felmerülése azonban mégis a csapdából való kiutat jelenti. Egy zongoramű előadását néztem nemrég (Glenn Gould, Bach), ami segített a felismerésben. Azt láttam meg, hogy kotta formájában a mű egy teljesen kötött struktúra, az előadó művészi felfogása azonban bármilyen lehet. A műhöz való viszonyulás a dallam finomhangolásában mutatkozik meg (hangszín, hangerő, tempó) – ez teszi lehetővé a dallamvezetésre ráülő, azon utazó történetek elmesélését. És lényegében ugyanez vonatkozik ránk is: jobban tesszük, ha a roncskarmánkat egy zongoraműnek tekintjük, és megpróbáljuk különböző előadásmódokban eljátszani.

A stratégia alapelvei

Az egyensúly az érzet szintjén az energia torlódásain mérhető le, hiszen nyílt rendszerről lévén szó, az egyensúly alapvető feltétele az energia stacionárius áramlása. Ha tehát falakba ütközünk vagy a merevségeink miatt nem vagyunk képesek az alkalmazkodásra, akkor különféle belső feszültségek formájában jelentkezik az energia torlódása (frusztráció, düh, szorongás stb.). Ez kb. olyan, mint amikor az autó vezetésekor a sebességváltó és gázpedál használatával arra törekszünk, hogy a motor mindig egy optimális terhelési tartományban dolgozzon. A munkavégzés egy ellenerővel szemben kifejtett erőhatáson alapul. Ha az energiáinktól erőfeszítés nélkül szabadulunk meg (elvérzés), vagy éppen túl nagy az ellenerő (agyvérzés), akkor felborul az energetikai egyensúly. Az autó esetében ez a motor üresjáratban való felpörgéséhez, vagy éppen a túlzott igénybevétel miatti lefulladásához vezet.

Az egyensúlyi állapotnak azonban van egy legalább ilyen fontos geometriai feltételrendszere is, amit alapvetően az határoz meg, hogy a rendszernek rá kell tudnia hangolódni a működését biztosító energiaforrásokra, különben spontán összeomlik. Mivel az egész folyamat a nyílt rendszerek által strukturált tér-időben zajlik, az erőforrások körül kialakuló ökológiai

niche-ekben, a komplementaritás elvén kódolva vannak az oda pályázó élőlények stratégiái (semmi és valami) – ezt nevezzük egyensúlyi geometriának. Ennek a folyamatosan változó tér-idő struktúrájának léteznek olyan általános tulajdonságai, melyekből levezethetők az Élet fenntartásának stratégiai alapelvei. Ilyen például a döntések problematikája. Ez a téma tulajdonképpen már a reakciók ütközési elmélete kapcsán előkerült (Zen Tükör Magazin 11. szám, 2016 nyár), a reakciók véges sebessége ugyanis azzal magyarázható, hogy a komponensek – véges térbeli kiterjedésükből adódóan – nem lehetnek jelen egyszerre, egyetlen térbeli pontban, ezért ütközések sorozata kell ahhoz, hogy a megfelelő partnerek közvetlenül találkozhassanak. Az emberi élet döntési helyzetei is nagyon hasonlóak ehhez, ezért akár aktívan cselekszünk (ahogy pl. egy száguldó gázmolekula), akár egy helyben ülve kivárunk (mint pl. egy szilárd felületen lejátszódó reakció), mindig lesznek inaktív periódusok valamint döntési helyzetek, amikor cselekednünk kell.

Szánkózás

Az idővel való gazdálkodás és a flow képze azért elválaszthatatlan a *Világi zentől*, mert az élet olyan, mintha folyamatosan csúsznánk le egy szánkópályán. Úgyhogy repülés helyett akár a szánkózásra is felépíthető lenne a koncepció, mint ahogy bármilyen tevékenységre, amelyet egy energia hajt meg, és azzal nekünk valamilyen célszerű munkát kell végeznünk. A domboldalról való lecsúszás biokémiai szinten abban jelentkezik, hogy a sejt szőlőcukor formájában energiát vesz magához (melyet aztán ATP-vé alakít), és innentől kezdve minden az ATP takarékos feléléséről szól (munkavégzés), – vagyis zuhanás helyett a pálya elnyújtásáról. Energetikai vetületben tehát a szőlőcukor képviseli a dombtetőre való felmászást, csak a gravitációs potenciál helyett itt kémiai potenciál az erőforrás. A domboldalról való lecsúszás ugyanolyan szabályozott munkavégzés, mint a siklóernyő esetében. Ahhoz ugyanis, hogy az ember ne ütközzön egy fának, ne zuhanjon szakadékba, vagy ne gyorsuljon túlságosan fel, kontroll alatt kell tartania a

lesiklást, aminek a pályán maradás (életben maradás) a célfüggvénye. És ebben a művelet-sorozatban megjelenik minden, ami a tér-idő feltételrendszerében az energiával való gazdálkodáshoz szükséges: a döntés (akadályok kikerülése), az energetikai egyensúly (állandó sebesség), stílusok és így tovább. A szánkó példázatában a pálya végére érés maga a hálál, ami persze mindaddig nem következik be, amíg felgyalogolunk a hegy tetejére egy újabb csúszásért. Sípálya esetében a sífelvonó automatikusan fenntartja a ciklust.

De van ennek a történetnek egy másik vetülete is, amin az utóbbi napokban sokat gondolkodtam. A szánkó példánál maradva, ezt a pálya jellegében lehetne megfogni. Az ugyanis, hogy milyen pályán esik jól az embernek lecsúszni, a genetikánkban gyökerező belső tulajdonságainkból fakad. Például nem szeretünk túl meredek pályán csúszni, szakadékba zuhanni pedig végképp nem. Az se mindegy, hogy milyen a kanyarok jellege. Mert ha például túlzottan élesek, az nagyon stresszessé teszi a dolgot a fokozott ütközésveszély miatt. Ugyanez a probléma a túl sűrűn elhelyezett akadályokkal. A pálya nehézségi fokozatát tehát mondjuk a lejtéssel, az akadályok gyakoriságával és a kanyarok ívével határozhatnánk meg, ami egy bizonyos, emberre jellemző tartományban kell maradjon, különben a szórakozás gyorsan rémálommá válik. A másik véget az, ha a pálya túl könnyű, alig lejt, és nincs benne semmilyen csavar, mivel akkor meg az unalom öl meg minket. Ebből is látszik, hogy egy bizonyos szintű feszültség fenntartásából (adrenalin) és a változásokhoz való alkalmazkodásból születik az élmény, és ez annál mélyebb és gazdagabb, minél rugalmasabb és szakmailag kiforrottabb a hozzáállásunk (középut – egyensúly). Ez pedig azokon az általános képességeken múlik, amiről fentebb szóltam (strukturális és dimenzionális egyensúly). A dimenzionális egyensúly a középpont és a periféria átjárhatóságára vonatkozik.

Háromféle tudatállapot

1. Meghaladott állapotok
2. Cselekvő állapotok
3. Holdkóros állapotok



Halál a halhatatlanságban, élet a halálban

A virtuális életformák számára az információ tartalmi része az elsődleges, az anyagi hordozó pedig másodlagos. Az informatika fejlődése azt mutatja, hogy miközben a különféle adathordozók egyre gyorsabb ütemben jelennek meg és halnak ki (lyukkártya, mágnesszalag, HDD, floppy, CD, pendrive stb.), az információ maga átmenthető egyikről a másikra, vagyis képes túlélni a „testek” halálát. A küszöbön áll az emberi agy digitalizálása is, amely az információ biológiai és bináris kódolásának átjárhatóságát oldaná meg. Innentől kezdve a halál fogalma is átértelmeződik. Az elmúlás nem a totális megsemmisülés formájában fog fenyegetni, hanem a karakterünk átalakulása értelmében. Egyébként ez már most is így van, de a sodrás felgyorsulásával ki fog élesedni a kérdés, hogy „Ki is vagyok tulajdonképpen, és mit akarok?” – akár ebben a testben, akár egy számítógépes környezetben.

Egyik szerdai zenen Anti felvetette a rovarok teljes átalakulással történő kifejlődését (metamorfózis). Az egyedfejlődés bizonyos pontján a rovar olyan enzimeket termel, amely – egy kicsiny centrális rész kivételével – megemésztí a saját testét, majd a saját anyagainak a felhasználásával felépít egy teljesen új struktúrát. Az egésznek az apropója a fénykábel bevezetése

volt a házában. A korábbi rézdrót helyett most a hajszálnál mintegy tízszer vékonyabb üvegszálon jön az infó, mégis nagyságrendekkel nagyobb kapacitással. Azon tűnődött el, hogy húsz évvel ezelőtt a csepeli lakásában még telefon sem volt, és ha telefonálni akart, le kellett mennie az utcai telefonfülkébe. Azóta megjelent az internet, az okostelefon és mindenféle egyéb okos eszköz, ami mélyrehatóan átalakította az életünket. A beszélgetés fő vonala az volt, hogyan tudjuk a metamorfózis jelenségét önmagunkra vonatkoztatni, azaz hogyan bontjuk le saját memetikai struktúráinkat, és építjük újjá. A magam részéről azt vettem fel, hogy számításba kell venni egy olyan metamorfózist is, amely primer módon a személy feletti, társadalmi térben történik. Meglehet, hogy az optikai kábel valójában egy napjainkban születő élőlény enzimrendszerének a része, amely feloldja és újjarendezi a memetikai struktúráinkat, ami ugye azt jelenti, hogy külső erők is igényt tartanak a saját tudatunkra. Fel lehet ezt fogni a megváltozott külső körülményekhez való alkalmazkodásként is, de nem egészen erről van szó – a természeti világra ugyanis nem jellemző, hogy tudati szinten manipuláljon minket. A virtuális életformák egy új minőséget képviselnek, így a velük való együttélés egy egészen újszerű (és mélyebb) tudatosságot igényel. Ez pedig további, alapvető kérdéseket vet majd fel.

Dobosy Antal

Az aranyhal



Egyszer olvastam egy zen kóannak is beillő történetet. Nem emlékszem hol, talán egy magyar népmesegyűjteményben vagy egy vicckötetben, ezt már nem tudom, de a címe, úgy emlékszem, ez volt: „Az aranyhal és a három kívánság”. A történet valahogy így kezdődött: *„A szegény halász egyszer kifogott egy aranyhalat a tengerből. A hal könyörgött a halásznak, hogy engedje vissza a tengerbe. Ígérte, hogy akkor teljesíti három kívánságát. A halász meg is tette, és visszadobta a halat a tengerbe. Mikor hazament, elmesélte a történetet a feleségének, együtt elkezdtek tanakodni, mit is kívánjanak, mi legyen a három kívánságuk.”* A folytatást jól ismerjük. A hal teljesíti kívánságaikat, de valahogy elügyetlenkedik a dolgot, és a harmadik kívánsággal kénytelenek visszacsináltatni mindent olyanra, amilyen eredetileg is volt. Végül is maradtak ugyanolyan szegények mint azelőtt.

Ez az aranyhalas történet a szellemi tehetetlenség szimbóluma. Csodálkozunk azon, hogyan lehet valaki olyan ügyefogyott, hogy amikor kínálkozik számára a nagy lehetőség, akkor képtelen azt kihasználni, és nem tud olyat kérni az aranyhaltól, amivel hosszú távon megoldhatná az életét. Tudjuk, a témát számtalan vicc is feldolgozza, és a legkülönbözőbb szereplőkkel, a legváltozatosabb fordulatokkal eleveníti meg ezt a keserűen humoros helyzetet.

De a humor csak az egyik oldala ennek a történetnek, valójában nagyon is valóságos problémát vet fel. Rendben van, jót nevettem a szegény halászon és a feleségén, de vajon *velem nem történt-e meg már valami hasonló?* És abban a pillanatban, amikor magamnak feltettem ezt a kérdést, a történet átváltott zen kóanná. Kiderült, hogy sokkal több van ebben a történetben, nem csak annyi, hogy jól szórakozom mások butaságán. Könnyen lehet, hogy ha hasonló helyzetbe kerülnénk, mi sem tudnánk értelmesen három kívánságot megfogalmazni.

Arra gondoltam, talán meg kellene vizsgálnom, hogy vajon voltam-e már hasonló helyzetben! Voltam-e úgy, hogy ott volt az orrom előtt

a nagy lehetőség, ami az életemet megoldhatta volna, és nem éltem vele? Volt-e már, hogy elszalasztottam? Talán észre sem vettem? Vagy nem hittem el, hogy kívánságaimat az aranyhal teljesítheti? Bizony bármelyik eset előfordulhatott!

Tudatunk alaptermészete, hogy csak azt veszi észre, amit meglátni képes vagy „látni akar”. Ahhoz, hogy észrevegyük lehetőségeinket, olyan szemre van szükség. Ez nincs magától, ki kell fejleszteni, a gyakorlása elengedhetetlen. És lehet, hogy ennek érdekében egész világszemléletünket és értékrendünket át kell alakítani!

Elkezdtem foglalkozni a kóannal. Feltettem magamnak a kérdést, hogy ha én fognám ki az aranyhalat, vajon mit kérnék tőle? Eleinte sima ügynek tűnt a válasz. *Legyek gazdag, szép és egészséges!* Néhány heti gondolkodás után rájöttem, ezek nem oldják meg az életem problémáit. Elkezdtem hát mást is kívánni. Olyanokat, hogy *legyek boldog, ügyes és szeressenek*. Aztán rájöttem, hogy ezek sem adnák meg mindazt, ami nekem a megfelelő élethez szükséges. Hogyan tudnék boldog lenni, ha mondjuk a társam nem az? És ha már kívánhatok, akkor miért vagyok olyan *kicsinyes*, hogy csak a magam hasznára gondolok? Az aranyhal bármit teljesít, akkor pedig nyugodtan nagyvonalúbb is lehetnék, kívánhatnék másoknak is. Családomnak, barátaimnak, országomnak.

Hónapok teltek el, és nem tudtam szabadulni a kérdéstől. Mit kívánjak? Igyekeztem felkészülni arra a helyzetre, amikor majd valóban megkérdezi valaki, hogy *mit szeretnék?* De valóban, mit is szeretnék? És ebben a pillanatban *hazaérkeztem*. Magam lettem az, aki kérdez, és én vagyok az is, aki a választ is megadhatja.

Sok hónap telt el, mire ténylegesen is jutottam valamire, de nem hiába vesződtem! Végül sikerült megtalálnom a magam három kívánságát. Sőt, amit találtam, ténylegesen is valósággá lett. Volt valahol egy aranyhal, aki teljesítette. Így végre a *három kívánság* kóannal való foglalkozásom megnyugtatóan befejeződött! 

A négy bódhiszattva fogadalom

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

A szenvedélyek kötelékei sokfélék,
fogadom, hogy mindtől megszabadulok.

A tanítások sokrétűek,
fogadom, hogy mindet megismerem.

Az út a teljesség elérése,
fogadom, hogy végigjárom.



Tisztelet a három drágaságnak

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

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

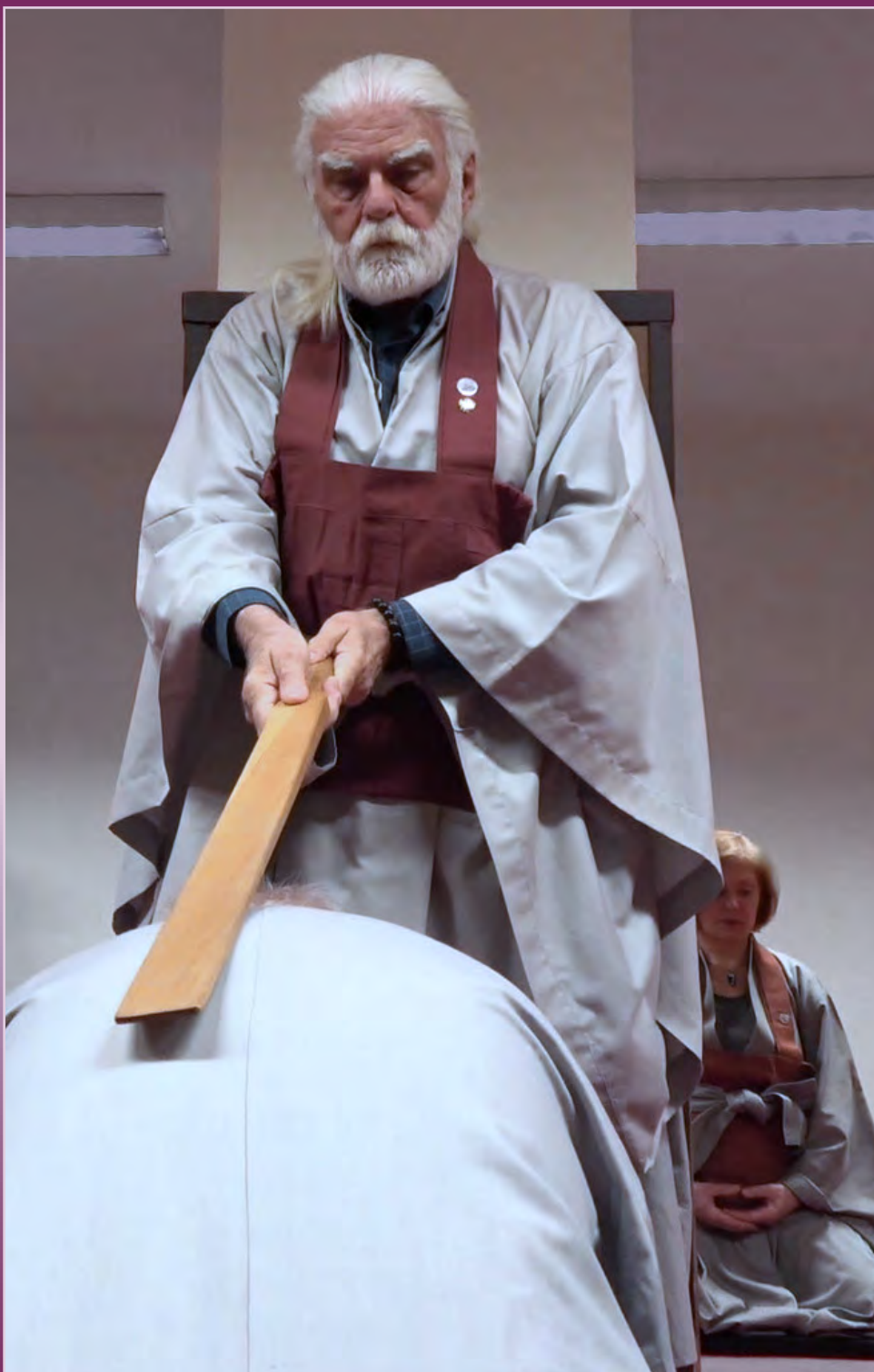
Tisztelet minden Szanghának, minden gyülekezetnek,
amelyek fényükkel jelen vannak ebben a közösségben.



Az öt fogadalom

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





A segítő bot használata a közös meditáció alatt