

# KERÉKNYOMOK



TÁRSADALMI, ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



2022

# TARTALOM

## TANULMÁNYOK

- 3 Zsolnai László**  
A buddhista közgazdaságtan  
horizontja
- 14 Farkas Attila Márton**  
A buddhizmus neuralgikus pontja  
– az *anátman*
- 48 Tenigl Takács László**  
Ébredés a szavakból  
– a mindfulness kommunikáció  
„akkor” és ma

## VISSZAEMLEKEZÉSEK

- 68 Hidas Gergely**  
– Szántó Péter-Dániel  
– Helmut Tauscher  
Bethlenfalvy Géza (1936–2021)
- 71 Sárközi Alice**  
A lélek visszahívása a mongol  
hiedelemvilágban
- 81 Kelényi Béla**  
Tizenöt démon,  
avagy egy kutatás története

- 103 Gelle Zsóka**  
A magától keletkezett fény  
– narratívák a Szvajambhú *sztúpa*  
kultuszában
- 116 Kuzder Rita**  
A szerzetesi képzés fokozatai  
Tibetben
- 132 Majer Zsuzsa**  
A *Keselyűhívás* halotti  
szertartásának szövegei  
Mongóliából

## KRITIKÁK, RECENZÍÓK

- 164 Felföldi Szabolcs**  
A közép- és dél-ázsiai hunok  
kutatásának legújabb eredményei  
[*Hunnic Peoples in Central and  
South Asia. Sources for their  
Origin and History.*  
Ed. Dániel Balogh. Groningen:  
Barkhuis, 2020.]
- 181** Summaries in English

TENIGL TAKÁCS LÁSZLÓ

# Ébredés a szavakból – a mindfulness kommunikáció „akkor” és ma

Az írás alapvetően a *sati-paṭṭhāna* tradicionális gyakorlatát ismerteti, összevetve s némiképpen szembe is állítva annak mai, leginkább *mindfulness* néven ismeretes formájával. Ezen belül különös figyelmet kap a helyes, vagy megfelelő beszéd (*sammā vāc*) az interperszonális kommunikáció terén éppúgy, mint az elmeműködés során domináns belső monológ vizsgálatában. A tanulmány ennek elsősorban nem etikai, hanem pszichológiai vetületét állítja fókuszba, visszavezetve azt a Buddha-Dhamma, majd az arra épülő *abhidhamma* iskola elmefilozófiai tanaira. A gondolatmenet alapvetően nem a modern szakirodalomra, hanem a páli kánon autentikus szövegeire építkezik, melyek hivatkozásait a lábjegyzetekben folyamatosan nyomon követheti az olvasó.

**Kulcsszavak:** *satipaṭṭhāna*, mindfulness, kommunikáció, belső monológ, pszichológia, *abhidhamma*, elmefilozófia, páli kánon

mottó:

„Csak mondom, hogy jártam őket mind,  
a boldog utakat szerte e világon.  
Csak mondom, hogy jók azok annak,  
ki nem heverészhét egy ágyban soká,  
de mennie kell, tovább, mint nekem is,  
hogy figyelje a világ dolgát halálíg.”

(Rudyard Kipling: *Tramp Royal*)

## Bevezető

A nyugati világ és a buddhista kultúra találkozásának legutóbbi, ma már az egész világot beharangozó hívószava a „mindfulness”. A terminus főként terápiák, tréningek megjelölésére szolgál, bizonyosságául annak, hogy leginkább az alkalmazott pszichológia, illetve az annak határmezsgyéjén burjánzó coaching vette szárnyai alá. A mozgalom egyik doajenje Jon Kabat-Zinn. Számos más nevet is fel lehetne sorolni, Kabat-Zinn életútja és munkássága azonban talán mindenkinél jobban reprezentálja mindazt, ami a mindfulness terén az utóbbi fél évszázad során történt, és ami

a legutóbbi években még nagyobb lendületet kapott. Kabat-Zinn eredetileg mikrobiológiát tanult, majd a keleti tanok amerikai elterjedését követően érdeklődése a zen-buddhizmus (Philip Kap-leau), felé fordult, később más irányvonalú tanítók (Thich Nhat Hanh, illetve Seungsahn) követője lett. Nevéhez fűződik a Stress Reduction Clinic és a Mindfulness-based stress reduction (MBSR) alapítása, de jelentős szerepe volt a Mindfulness Yoga technikájának kidolgozásában is. Munkássága során a buddhista meditációs kultúra jelen világunkban történő alkalmazhatóságának módozatait kutatta, illetve fejlesztette tovább. Az 1990-es évektől megjelenő művei hűen tükrözik mind- ezt.<sup>1</sup> Könyvei nagy sikert arattak, a világ számos nyelvére lefordították őket, színes pépörbek formátumban ott sorakoznak a keleti spiritualizmus és az ismeretterjesztő pszichológia iránt érdeklődők könyvespolcain.

A legutóbbi évtizedben a mindfulness jelszava alatt egyesületek, szervezetek, hálózatok, sőt, intézmények száza alakultak. Ezek egy része megmaradt a pszichoterápia területén, más részük az üzleti világ vonzáskörébe sodródott, s ennek megfelelően hatékonyság-növelő, életmód-tanácsadó coachingok, kommunikációs tréningek sokaságát kínálják világszerte cégek és magánszemélyek számára. Nem tisztem pálcát törni e jelenségek felett, annak problematikáját azonban mindenképpen felvetik, mennyiben piacosható egy eredetileg szakrális célra szánt vallási gyakorlat, s hogy mennyiben korrumpálja magát a vallást az efféle profanizáció. Ennek dilemmáját lényegre törő módon fogalmazzák meg Pressing Lajos klinikai pszichológus és buddhista tanító sorai: „... a buddhizmus valószínűleg jobban jár, ha maga is inkább meghúzza a határokat, és világossá teszi, miben más a mindfulness értelmezése és gyakorlata saját hagyományában. Ez biztosíthatja, hogy megőrizze nemcsak az identitását, de azokat a lényegi tanokat is, amelyek a fogyasztói társadalom jóllét-iparága számára nem elég profitábilisak, vagy nem férnek át a haszonelvűség szűrőjén. Ha nem így tesz, könnyen a jóga sorsára juthat, s magas eszményei, a felszabadulás ösvényéről szóló évezredek bölcsessége hétköznapi célok megvalósítását szolgáló mentális gimnasztikává silányodik.”<sup>2</sup>

Tanulmányom célja ennek ellenére sem a kritika, és legfőképpen nem egyfajta merev, tradicionális elzárkózás. Vizsgálódásomban arra törekszem, hogy összefüggéseiben mutassam meg a mindfulnessnek a páli kánon szentírataiban gyökerező világszemléleti alapjait, aminek célja nem aktuális ügyek sikeres „kezelése”, hanem a kondicionált létesültség (*bhava*) alapvető problémájának megoldása. Akik erre törekednek – a Mester szavaival élve – „a jelenlét négy megalapozását szakadatlanul gyakorolva tökélyre viszik a megvilágosodás hét fokozatát, a megvilágosodás hét fokozatát szakadatlanul gyakorolva tökélyre viszik a tudás általi megszabadulást.”<sup>3</sup> Nem kis dologról van tehát szó.

Eme bevezető kapcsán meg kell jegyeztem, számos kutató felveti, hogy a *Tipiṭaka* jelenlegi formája számos későbbi betoldást tartalmaz, így sok vonásában tovább építi, magyarázza, kompilálja a Buddha eredeti, feltételezett tanításait.<sup>4</sup> Ennek lehetőségét nem tagadom, tanulmányomnak azonban nem célja a teljes korpusz ilyen irányú vizsgálata, így az idézett páli szövegeket a buddhista hagyományvonal hiteles forrásainak tekintem.

1 A teljesség igénye nélkül: Kabat-Zinn 1990, 1994, 2009.

2 Pressing 2021.

3 *Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulikā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulikā vijjāvimuttim paripūrenti.* M.n.118.

4 A legkézenfekvőbb példa erre a továbbiakban többször idézett *Dīgha- és Majjhima-nikāya* 22. illetve 10. szuttája, amik jelenlegi formájukban és terjedelmükben aligha hangozhattak el, az egyes részek feltételezhetően utólagos összeszerkesztése azonban nem kevés bölcsességről tesz tanúbizonyságot.

Egy másik megjegyznivaló: A buddhista szövegek fordításának egyetlen modern nyelven sem alakult ki egységes terminológiája. Kerülendő a mérhetetlen számú hivatkozást, az idézett szövegek saját fordításaim, s minden esetben közlöm a lényegi terminusok és a lefordított textusok eredeti, páli vagy szanszkrit (sz.) formáit is. A német és angol források esetében ezt nem láttam szükségesnek.

## A happiness-kultúra és a jelenlét magánya

A mindfulness kifejezés alapja a páli *sati* szó. Ezt sokféleképpen fordítják: figyelem, jelenlét, éberség, tudatosság. A szó eredetileg (és nem mellékesen) „emlékezést” jelent, amint azt szanszkrit megfelelője, a *smṛti* is bizonyítja. A figyelem és az emlékezés jelentések összekapcsolása kézenfekvő: „figyelj, soha ne feledkezz meg arról, ...”. A szóválasztás sok évszázados, az elmeműködésre irányuló megfigyelésen, illetve bölcsességen alapul, a tudat alapvető természete ugyanis a meg-, illetve bele-feledkezés, részint saját tartamaiba (*dhamma*), részint mindabba, ami éppen belülről és/vagy kívülről (a hagyományos és gyakori formula szerint: *ajjhata-bahiddhā*) körülveszi. Ez a „belefeledkezés” a kanonikus szövegek tanúsága szerint komor, sőt végzetes következményekhez vezet. Okozata bánat, szenvedés, gyötrelem, halál, majd bánattal, szenvedéssel, gyötrellemmel teli újraszületés, újra meghalás, és így tovább, a végtelenségig. Ez a komor világlátás részint riasztó, részint érthetetlen a kényelemhez és jóléthez szokott nyugati világ számára, talán ezért is próbálják a modernebb értelmezések a szenvedés (*dukkha*) szót relativizálni: boldogtalanság, stressz, frusztráció; tanulmányunk szorosán vett témája, a kommunikáció terén: zavar, félreértés, esetleg sikertelenség. A Tan eredeti szellemében azonban a földi lét feloldhatatlan és helyben megoldhatatlan szenvedés-természetéről (*bhava-dukkha*) van szó. Ebből – a Buddhát idézve – az éber jelenlét az egyedüli kivezető út (*eka-yāna*): „Ti, koldusok, egyetlen út vezet a lények megtisztulásához, a gondon és panaszon való túllépéshez, a szenvedés és a rosszindulat letételéhez, a módszer felleléséhez, az ellobbanás megvalósításához, mégpedig a jelenlét négy megalapozása.”<sup>5</sup>

A *sati* szó számos szöveghelyen bukkan fel a páli kánonban. A két leggyakrabban hivatkozott mű a *Dīgha-nikāya* 22., illetve a *Majjhima-nikāya* 10. *szuttája*. Mindkét szentirat pontos szó szerint megegyező definíciót ad a jelenlét (*sati*) négy (testben, érzetekben, tudatban, tartamokban történő) megalapozásáról (*paṭṭhāna*). E definíciókból kiderül, hogy jóval többről van szó a fenti négy jelenség-csoport pusztá tudatosításánál, ezekben a szerzetes ugyanis „szemlélő, kitartó, felismerő, összpontosult, kiolt magából a világ iránti bármely nyereségvágyat vagy rosszszállást,”<sup>6</sup> amely kitételek legalábbis elgondolkodtatóak a mindfulness biznisz-célú felhasználása tekintetében. Mindkét szövegben szinte passzusonként felbukkan a *pajānāti* ige, amit legtöbb esetben a „tudja” szóval magyarátnak, nyilvánvalóan a fordítások alapjául szolgáló „knows” nyomán. A *pajānāti* jelentésárnyalatai is gazdagabbak: tudatosít, tudatában van, felfog, megért, megkülönböztet, sőt, megkülönböztetett figyelemben részesít. Még a legegyszerűbb gyakorlat, egy rövid belégzés esetében sem mindegy, hogy azt „tudja”-e a gyakorló, avagy tudatosítja, alaposan megfigyeli és megérti, hát még az olyan komplex és szubtilis tárgyú összpontosítás esetében, mint

5 *Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, nāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yad idaṃ cattāro satipaṭṭhānā.* M.n.10.1.

6 ... *anupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ* ... M.n.10.1.

például egy „nyugtalanító és frusztráló” (*uddhacca-kukkucca*) tudat-tartam, ami valójában még létre sem jött, esetleg épp most keletkezik.<sup>7</sup>

A *sati-paṭṭhāna* eredeti formájában nem közösségi műfaj. Hagyományos leírásánál visszatérő elem, hogy azokat a szerzetes erdőbe elvonulva, magányos fa tövében, esetleg elhagyott kunyhóban végzi. Az egyedülléthez a gyakorlat során komoly szembesülés is társul. Ha megvizsgáljuk a *Dīgha-* illetve a *Majjhima-nikāya* előbb említett *szuttáinak* szerkesztését, láthatjuk, hogy azokban megkülönböztetett figyelmet kap a test megszemlélése (*kāya-anupassanā*). Ennek esetében szó sincs a test tudatos áthatásáról, az anyagi és szellemi létezés kapcsolatának éber figyelemmel történő feltárásáról és egyéb hangzatos new-age mantrákról, melyekre ma már „body mindfulness” coachingok sokasága épül. A *kāya-anupassanā* éppen hogy a fizikai lét elidegenítésére irányul, ezt szolgálja a test „utálatosságainak” (*paṭikūlyatā*)<sup>8</sup> tüzetes szemrevételezése és aprólékos felsorolása, valamint a halotti tisztásokon folytatott *navasivathika* gyakorlat, az ott heverő holttestek elrothadásának kilenc fázisára irányuló összpontosítás, melyek mindegyikének záró-formulája így hangzik: „az én testem is ilyen, ezzel lesz, el nem kerülheti.”<sup>9</sup>

Hogy a *sati* gyakorlása során valójában mennyire nem a test tudatos áthatásáról van szó, a téves énképzet egyik szakszava, a *sakkāya-dīṭṭhi* is mutatja, ami szó szerint annyit tesz: „a test valóságának hiedelme”. A Buddha számos tanítóbeszédében lép fel ama tévképzet ellen, hogy a test lenne az ember „maga” (*attā*). Hogy a test nemcsak otthona, hanem forrása, alap-mintája is a benne lakozónak, az emberi kultúra számos más területén is megjelenő gondolat. Az *Upaniṣadok* tanítása szerint a fizikai burokból lakozó mentális, pszichikai „lény” ember alakú, ebből nyeri testünk külső formáját is.<sup>10</sup> Az *embodied*-elmélet tézise szerint az emberi nyelv is a testre, mint primér tapasztalatra építkezve fejlődött a metaforikus szóhasználat irányába, ezért „kézzel fogható” az, ami érthető, ezért van „feje” egy törzsi közösségnek, „lángnyelvei” a tűznek, és sorolhatnánk még tovább. A test tehát mindenképpen olyasmis, ami a leginkább megköt, amitől – tüzetes szemrevételezése után - meg kell különböztetődni, el kell távolodni, és hasonló „távolítás” (*viveka*) a célja, az érzésekre (*vedanā*), tudatállapotokra (*citta*) és tudat-tartamokra (*dhamma*) irányított figyelemnek is, amikről a továbbiakban még részletesen szót ejtünk.

Eme, sem a világba, sem a testbe, sem az elmeműködésbe be nem rendezkedő, „szakrális” magány önmagában véve és az arra felkészületlen ember számára nem a figyelemben való „megbékülés”, hanem könnyen az önvészítés traumájához vezethet. Nem is véletlen talán, hogy a *sati-paṭṭhāna* gyakorlatok sorozatát a megvilágosodás fokozatainak (a *saṃbojjhaṅgáknak*) és a Négy Nemes Igazságnak szemlélete, tudatosítása és voltaképpen megvalósítása zárja. Ennek csúcspontján: (a vándorszerzetes) „feladva boldogságot és feladva szenvedést, túllépve a korábbi kellemes és kellemetlen kedélyen, a szenvedéstelen és boldogságtalan „pusztán csak rátekintés” (*upekkhā*) jelenléte által megbékülten és megtisztultan az elmélyedés negyedik szintjén időzik.”<sup>11</sup> A *sati-paṭṭhāna* tehát nem happinessé varázsolja az unhappinesset, hanem fölébe emelkedik a boldog-boldogtalanság kettőssége által determinált világnak.

Fentiek ismeretében felmerül a kérdés, hogy mennyiben és milyen területeken fordítható egy, esetenként évtizedeken át folytatott, eredetileg éppen, hogy a földi létből való elfordulást célzó

7 M.n. 10.4.1.4.

8 M.n. 1.4.

9 D.n. 22. 1.4, 1.6.

10 Tait.u. 2.

11 *Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṃgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsati pārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.* D.n.22.4.5.4.8.



gyakorlat a világban való hatékonyság, eredményesség fejlesztésére. A *sati-paṭṭhānā*t taglaló *szut-ták* elemzéséből egyértelműen kiviláglik, hogy ennek az útnak a vége nem a boldog hazatalálás, hanem a külső és belső otthontalanság folyamatos fenntartása. Még nagyobb paradoxon, hogy az evilágon túlira (*lokuttara*) irányuló „felülemelkedett egykedvűség” (amiképpen az *upekkhāt* a leggyakrabban fordítják), miként fordul majd az emberi interakcióknak befolyásolások és „pátoszok” által átítatott szövevénye felé, mely utóbbit leginkább unaloműzésre, szórakozásra, éppen hogy a figyelmetlenség kedvtelésére használjuk. Valahogy akképpen, ahogyan azt Rilke fogalmazza meg fájdalmasan célba találó szavakkal a „részt nem vevő részvétel” és a lakájos szavakban dőzsölő asztaltársaság kontrasztjában: „Mint idegen tengerek hajója, olyan vagyok az örök itt-lakóknak. ... Napjaik, mint telt butellák sorakoznak asztalukon, ... egy érzésnek sem hagyják meg magányát, és komfortos minden szavuk. ... De engem a messzeség formái hívnak.”<sup>12</sup>

## A belső otthontalanság

„Tovább megy az éber,  
otthonban nem lel örömet.  
Ahogy a hattyú reppen fel a tórol,  
minden lakhelyet odahagy.”<sup>13</sup>

A *Dhammapada* eme verse költői szépségén túli, mélyebb tartalmat hordoz, mégpedig az otthontalanság, pontosabban a külső és belső otthontalanság üzenetét. Nem is véletlen az első stófa „éber” jelzője, a *satimant*. Sokak számára ismeretes, hogy a Buddha és tanítványai vándorló életmódot folytattak, egyik tiszteletteljes megszólításuk is a *paribbājaka*, vagyis „vándoraszketéta.” Az otthontalanság nem egyszerűen a komfort megtagadását jelentette, hanem a világi léttől való formális elfordulást is. A vándor-aszketizmus ezzel együtt szerves kapcsolatban állt a társadalommal. A buddhista közösségek kezdetben nem rendelkeztek saját tulajdonnal, nem végezhetek munkát, így nem rendezkedhettek be önellátásra, mint például egynémely keresztény szerzetesrendek. Még csak nem is gyűjtögettek. Táplálékuk, ruházatuk, legegyszerűbb eszközeik is a világi tisztelők (*upāsakák*) adományaként kerülhettek hozzájuk. Ezt szabályozta az *asteya* erkölcsi követelménye, ami értelemszerűen nem pusztán a lopást, hanem az önként nem adott elvételét is tiltotta.

Maga a vándorló életmód is kettős célt szolgált. Egyrészt fenntartotta az otthontalanság tudatállapotát, másrészt tekintettel volt az adakozók anyagi lehetőségeire is, egy nagyobb létszámú közösség huzamosabb idejű táplálása ugyanis viselhetetlenül nagy terhet rótt volna a települések lakosságára. Összegezve: vándorló aszketéta vagy közösség ott és addig létezhetett, ahol és amíg azt a helyi társadalom képes volt eltartani. Ha utóbbi megszűnt, megszűnt vagy elvándorolt az előbbi is.<sup>14</sup>

A vándoraszketéták másik jelzője, az otthontalan (*anāgārika*, szó szerint: „nem városlakó”) ugyanakkor hierarchikus viszonyt is sejtet, nemritkán a „nemes” (*ariyo*) szinonimája. Antagonisztikus ellentétben áll a már a *Dhammacakka-ppavattana-suttā*-ban felbukkanó *gammo* jelzővel.

12 Rainer Maria Rilke: *Der Einsame*.

13 *Uyyuñjanti satimanto, na nikete ramanti te; Hamsāva pallalam hitvā, okamokaṃ jahanti te*. Dh.p.91.

14 Ez az egyensúly a pénzarisztokrácia és a királyi udvarok bekapcsolódásával bomlott fel némiképpen, de még ennek tudatában is megmosolyogtatók a szentiratok olyasféle tudósításai, miszerint a Magasztos 12.000 szerzetes kíséretében tartotta volna egyez tanítóbeszédeit (lásd pl. *Lótusz-szútra*).

Ez utóbbi okoz némi fejtörést a fordítóknak: „durva, hitvány, világias, vulgáris”, holott szó szerint annyit tesz: „falusi”. Jelentése a szöveg kontextusában, ami a világi élvezetek és a szélsőséges aszkézis végleiteit taglalja, leginkább a „komfortos, egyszerű, póri kedvtelésekhez szokott” kifejezéssel írható körül.<sup>15</sup>

A korabeli szerzetesi szabálygyűjtemény (*Pāṭimokkha*) vizsgálata során egyértelműen kiderül, hogy a regulák meghatározott csoportja kifejezetten a megszokások és a szerzetesi létformában való „otthonosság” kiküszöbölésére irányult. A „koldus” (*bhikkhu*) nem, vagy csak kivételes esetekben lehetett állandó vendége ugyanannak az adományozó családnak, nem tarthatott meg tartós értéket (nemesfémeket), de még csak több napra beosztható alamizsnát sem. Nem viselhetett kedvenc, kifejezetten az ő számára készített ruhadarabot, nem fogadhatott el olyan egyszerű használati tárgyat sem, ami különbözött társainak eszközeitől, például egy csontból készült varrótűt.

Szigorúan korlátozták a világgal folytatott kommunikáció mikéntjét is. Egy tanítvány nem vehetett részt esküvőn, ünnepeken, multságokon, nem nevetgélhetett, mókázhatott, elegyedhetett világi társalgásba. Nem trécselt, pletykálgodott, fecserészett, csakis a Tanról beszélhetett, akkor, ha arról kérdezték. Még a testbeszéd olyan, látszólag ártalmatlan formáit is kerülte, mint a szemkontaktus, az üdvözlő integetés vagy a kényelmes elterpeszkedés.<sup>16</sup> Eme, mai világgépünk számára talán természetellenes magatartásforma nem az arisztokratikus felülállás fitogtatását célozta, hanem a be nem vonódás, a belső egyedüllét tudatállapotának folyamatos fenntartását és külső reprezentációját. A Buddha szavait idézve: „Ti Koldusok! Magatok lámpása legyetek, magatok menedéke, a Tan legyen a lámpásotok, a Tan legyen a menedéketek, minden más menedék nélkül.”<sup>17</sup> A mondás mély paradoxona, hogy a Tan egyik fundamentuma a „maga” (*atta*) tagadása, illetve illuzórikus képzetének felszámolása, következésképpen igencsak kérdéses, hogyan képes az *atta* az *attát* felszámolni.

Többnyire nem vagyunk buddhista szerzetesek, s a fentiekben vázolt életformát is lehetetlen a modernitás világában megvalósítani, így a mindfulness számára valóban alapvető kihívás, mennyiben képes az eredeti gyökerekhez visszanyúlni, s egyszersmind azokat hol, mikor és mennyiben érvényre juttatni a mai valóságban. Vizsgálódásunk tárgyát tekintve érdemes a Buddha egyik mondásából kiindulnunk: „Ti koldusok, két okból támad tévképzet. Mi ez a kettő? Mások szava és a figyelmetlenség. ... Ti koldusok, két okból születik helyes szemlélet. Mi ez a kettő? Mások szava és a figyelem.”<sup>18</sup>

A „mások szava” egyértelműen a tudatok kölcsönös befolyásoltságára (*āśava*) utal, ami a kommunikáció legkülönbözőbb formáiban ölt testet, kezdve a filmipar, a reklámvilág manipulációs technikáitól és a politikai machinációktól egészen a hétköznapi beszélgetésig bezárólag. Eltekintve most a szótériológiai magaslatoctól, a kölcsönös befolyásolás illetve befolyásoltság a társas érintkezés olyan alapindíttatása, melyben a felek érzelmeiket, viszonyulási módokat próbálnak a másik félből kiprovokálni. Ezekre a valójában agresszív-manipulatív technikákra számos páli vagy szanszkrit kifejezést lehetne találni a buddhista terminológiában, az egyszerűség kedvéért a továbbiakban „ráhatásnak”, „bevonásnak”, vagy „bevonódásnak” fogom nevezni őket. Köznyel-

15 Ennek illusztrációjául figyelembe ajánlom Pieter Bruegel témába illő festményeit, illetve a festő ezekben tükröződő látásmódját.

16 Lásd a *Pāṭimokkha* vonatkozó passzusait.

17 *Attadipā, bhikkhave, viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadipā dhammasaraṇā anaññasaraṇā*. D.n.26.1.

18 *Dveme, bhikkhave, paccayā micchādīṭṭhiyā uppādāya. Katame dve? Parato ca ghoso ayoniso ca manasikāro. ... Dveme, bhikkhave, paccayā sammādīṭṭhiyā uppādāya. Katame dve? Parato ca ghoso, yoniso ca manasikāro*. A.n. II.126-167.



vünk valósággal hemzseg az ilyesfajta töltelékiszavaktól, illetve formuláktól. Kedvelt illusztrációm erre Marshall Rosenberg „Ugye szeretsz!” zsaroló példamondata,<sup>19</sup> de számos hasonlót lehetne akár saját tapasztalatainkból találni: „Neked is meg kell értened ...”, „Egy jó kisfiú nem viselkedik így ...”, „Na végre, hogy te is ...”, „Mindenki tudja, hogy ...”, „Feltétlenül gyere el ...” – és így tovább a végtelenségig. Ilyen esetekben a közlő akarva-akaratlanul a megszólított érzelmi bevonhatóságára és figyelmetlenségére apellál. Az esetek többségében bármiféle rosszindulat vagy manipulatív csalafintaság nélkül azt szeretné elérni, hogy megfélemedjünk magunkról, és csakis rá, pontosabban az általa tervezett célzatosságra figyeljünk.

Az előbbieken említett bevonódás, befolyásoltság (*āsava*) gyakori terminusa a páli szövegeknek. A *szutták*ban, majd a kommentárirodalomban többféle osztályozásuk is felbukkan. Célszerű talán Porosz Tibor *Buddhista lexikon*ának szócikkét alapul vennünk. Ennek alapján az *āsavák* három alaptípusa az érzéki vágy (*kāma*), a létesülés (*bhava*) és a nemtudás (*avijjā*) általi befolyásoltság. Olyannyira fontos tényezők, hogy azok megszüntetése (*āsava-kkhaya*) valójában a *nibbāna* állapotát jelenti, ennek megfelelően a megvilágosodott a végső befolyásmentességet (*khīṇāsava*) éri el.<sup>20</sup>

Így nem túlzás talán kijelentenuünk, hogy valójában a fentiekben ismertetett háromféle *āsavának* (*kāma*-, *bhava*-, *avijjā*-) sőt, magának az „együtt-” vagy „vele-forgásnak”, a *samsārának* a kommunikáción belüli megnyilvánulásáról van szó. Ebből fakadóan és a Négy Nemes Igazság szellemének értelmében embertársainkkal való viszonyrendszerünk „szenvedésünk” fő, ha nem a legfőbb forrása is egyben.<sup>21</sup>

A „földi lét” kommunikáció általi beágyazottságából kiszabadulni vágyó számára igencsak embert próbáló feladat úgy részt venni a beszélgetésben, hogy azzal senki mást meg ne bántson, ugyanakkor ki se reksze magát a rá igényt tartó közösségből. A „múlt héten elpusztult a kiskutyám” közlésre egyetlen alattomos „*bódhiszattva*” sem reagál olyasféle szentenciákkal, miszerint „ugye mondtam, hogy minden keletkezett mulandó”, de nem is voájörködhet ekképpen: „most akkor mit is akarsz ezzel mondani?” Szerencsénkre ezzel kapcsolatban is kapunk némi útmutatást az igaz beszéd (*sammā vāc*) kanonikus definíciójában.

## A jómodor és a világleletti ösvény

A *Majjhima-nikāya* 117. *szuttájában* a *sammā vāc* sajátos, kettős definícióját olvashatjuk: „És mi a megfelelő beszéd? ... Két fajtája van. ... Az egyik befolyásolt, érdem-szerencsés, gyümölcs-höz-kötött, a másik nemes, befolyásolatlan, világleletti, ösvény-tagos.”<sup>22</sup>

Az első fajta esetében a *szutta* a továbbiakban világ felé tanúsítandó erkölcsi követelményeket sorolja fel: a megfelelő módon kommunikáló kerüli a hazugságot, a rágalmazást, a káromló szavakat és az üres fecsegést, vagyis mindazt, amivel szenvedést okozhat másoknak vagy önmagának, nagyjából tehát fedi azt, amit az előbbi fejezetben a figyelmes és „arisztokratikus” jómodorral kapcsolatban vázoltunk. A jelzők mélyebb elemzése sokatmondóbb. Befolyásoltsága (*sāsavā*) a jószándék, jutalma az érdem (*puñña-bhāgiyā*) és a kedvező karmikus eredmény (*upadhi-vepak-*

19 Rosenberg 2004.

20 Porosz 2018: 35.

21 Kramer 2015: 28.

22 *Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā? Sammāvācaṃ paṇaṃ, bhikkhave, dvāyaṃ vadāmi – atthi, bhikkhave, sammāvācā sāsavā puññabhāgiyā upadhivepakkā; atthi, bhikkhave, sammāvācā ariyā anāsavā lokuttarā maggaṅgā.*

*kā*). Célzatossága kifelé irányul, jót akar, s ennek megfelelően jót is érdemel. Ő a jámbor békéltető. Adja Isten, hogy sok akadjon belőle ebben a békétlenkedésben bővelkedő világban.

A *sammā vāc* második fajta a belső attitűdöt tükrözi. A hozzá kapcsolt jelzők: nemes tudatú (*ariya-citta*) befolyásolatlan tudatú (*anāsava-citta*), nemes ösvényhez kötött (*ariya-magga-sam-aṅgina*). Így nemcsak a korábbiakban felsorolt kártékony közlésformáknak áll felette, de magának a kommunikációnak is. Egyfajta belső munkát, ha úgy tetszik önfelülmúlást jelent, aminek célja – nem győzzük hangsúlyozni – nem merül ki az empatikus odafigyelésben, hanem magának a figyelő tudatának a megtisztítására irányul, ami nem számít jó *karmára*, sőt, már semmiféle visszaigazolást nem vár.

Úgy tűnhet tehát, egyszóval érem két oldaláról van szó, miszerint a *sammā vāc* elve alapján szó-ló kifelé udvarias, tapintatos, jószándékú és lényegre törő, míg befelé összpontosult, mértéktartó, sőt, önuralt, visszafogott. Ez nagyjából le is fedí mindazt, amit a mindfulness a kommunikációról állít és gyakorol. Tiszteletreméltó igyekezet, nyitva marad azonban a kérdés, miképpen lesz ebből megvilágosodás, merre is vezet az a bizonyos világfeletti (*lokuttara*) ösvény.

A Nyolcrétű Nemes Ösvény tagjait három fő csoportba szokás sorolni. A megfelelő látásmód és elhatározás (*diṭṭhi* és *saṃkappa*) a bölcsesség (*paññā*) attitűdjét teszik ki. A bölcsesség ilyesfajta értelmezése vizsgálódásunk témakörében is jelentőséggel bír, mivel semmiképpen sem informatív tudásról, vagy akárcsak tapasztaltságról van szó, hanem a mindenkori szituációra adott „bölcs” mozdulatról, „ügyes módszerrel” (*upāya*), aminek a Buddha számos tanújelét adta tanító beszédei során. A következő három tagot, a beszédet, cselekvést (*kammānta*) és életmódot (*ājīva*) az erény (*sīla*) kategóriája foglalja össze, míg az utolsó három, a megfelelő törekvés (*vāyāma*), éber jelenlét (*sati*) és elmélyedés (*samādhi*) gyűjtőfogalma szintúgy a *samādhi* kifejezés, utalva arra, hogy valójában egy azonos belső szellemi út nehezen szétválasztható szakaszairól van szó. A *szati* nem igényel bővebb magyarázatot, hiszen egész értekezésünk erről szól, annak az elmélyedéshez való kapcsolata pedig külön tanulmányt igényelne. Korlátozódjunk tehát a *vāyāma* kifejtésére.

Eme terminus értelmezésében sincs konszenzus, fordítják igyekezetnek, erőfeszítésnek, gyakorlásnak, törekvésnek, és még sokféleképpen. Szanszkrit gyöke a *vi-ā-yam* alapjelentése: „harcolni, erővel ráhatni”, s ez máris sejteti, hogy a *vāyāma* gyakorlása során az ember saját magával küzd, saját magát győzi le. Hogyan is írja le ennek folyamatát a *Sacca-vibhaṅga-sutta*: „S hogy mi a megfelelő erőfeszítés? Amikor a koldus arra fejleszti és vértézi fel akarátát, acélozza kitartását, erősíti és edzi küzdelemre elméjét, hogy a még fel nem kélt, gonosz, ártalmas tudattartamok felkélését megakadályozza ... a már felkélt, gonosz, ártalmas tudattartamokat leküzdje, ... a még fel nem kélt jóságos, üdvös tudattartamokat létrehozza, a már felkélt, jóságos tudattartamokat megtartsa, zavartalanságukat biztosítsa, gyarapítsa, fejlessze, tökéletesítse, beteljesítse. Megfelelő erőfeszítésnek ezt nevezik.”<sup>23</sup>

Fontos megjegyeznünk, hogy a Nyolcrétű Nemes Ösvény nem hágcso, amelyen felkapaszkodhatunk a *samādhi* magaslatába, hanem ciklikusan ismétlődő megtisztulás. A megfelelő látásmód értelmezi és elmélyíti az erkölcsöt, utóbbi alkalmassá tesz az elmélyedés szubtilisabb megismerési folyamataira, ami megint csak visszahat a látásmódra. A megfelelő erőfeszítés tehát nem további lépése az etikának, hanem egyszersmind előzménye is. Nem is szükséges hosszasan merengeni

23 *Katamo cāvuso, sammāvāyāmo? Idhāvuso, bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ ... uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya ... anuppannānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ uppādāya ... uppannānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhīyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamaṃ viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati, ayaṃ vuccatāvuso: sammāvāyāmo.* M.n.141.

a fenti idézet felett ahhoz, hogy tisztán lássuk, nem egyszerűen az attitűd kalibrálásáról, talmi „jókodásról”, alkalmilag felöltött jámborságról esik szó, hanem az elme eredendő ösztönzéseinek felülírásáról. Ennek képességét pedig aligha lehet egy néhány hetes tréning során elsajátítani. A saját tartalmi (az egyszerűség kedvéért: érzései és gondolatai) felett dönteni képes „nemes tudat” (*ariya-citta*), kiműveléséhez éveken át tartó, hősieles küzdelem szükségeltetik.

## A magányos „háziúr” arzenálja

„Hallottam sírni a vasat,  
hallottam az esőt nevetni.  
Láttam, hogy a mult meghasadt  
s csak képzetet lehet feledni;  
s hogy nem tudok mást, mint szeretni,  
görnyedve terheim alatt -  
minnek is kell fegyvert veretni  
belőled, arany öntudat!”<sup>24</sup>

A boldogságtalanság világában való testetöltés folyamatának egyik kulcsfogalma a késztetésekből (*saṃkhāra*) összeálló, individuális tudat(mag) (*viññāna*), közismertebb és közhelyesebb megfogalmazásban az illuzórikus ego. Ennek következményei megint csak újabb késztetések, érzetek, vágyak, tapasztalások, majd az ezekhez való kötődés és önféltés folyamánaképpen „kések és botok megragadása, civódás, viszály, veszekedés, becsmélés, felek egymásnak ugrasztása, hazudozás és más gonosz, kártékony dolgok sokasága.” – amint azt a függő keletkezés tanát kifejtő *Mahānidāna-sutta* igen képszerűen ecseteli.<sup>25</sup>

Ez a fajta „énség”, „énszemély” (*ahaṃkāra*, *puggala*) nem konstans képződmény, hanem késztetőerői, adott összetevői által folyamatosan modifikálódó ego-képzet. Ennek változásai - törekvés híján - nem fejlődést jelentenek, hanem a tudat-tartamok (és tudatok) szakadatlan, ismétlődő váltakozását (*vipariṇāma*), a keletkezés-fennállás-elmúlás szinuszgörbójét úgy egy életen belül, mint a testetöltések sokaságában. A létesülés kontinuitását (*bhavaṅga-sota*) ezért olykor a tudat folyamának (*viññāna-sota*) nevezik a szentiratok, aminek tartamai a függő keletkezés törvényei alapján bomlanak ki újabb és újabb születésbe.<sup>26</sup>

A *saṃkhāra* (szanskrit *saṃskāra*) terminus a buddhista filozófia talán legkomplexebb jelentésű, s ennek megfelelően leghomályosabb fogalma. Szó szerint „össze-tételt” (*sam + kāra*) jelent, s ebből fakad az értelmező fordítások sokasága: kondíció, meghatározottság, késztetés, indíttatás, ösztönzés, ösztön, akarat, karmikus vagy mentális képződmény, sőt, Patañjali a *Yoga-sūtrában* az emléképpel is azonosítja.<sup>27</sup> Összegezve a fenti jelentéseket, hozzávetőlegesen a következő definíció adódik: korábbi tapasztalások emlékképeiből, meghatározottságaiból fakadó késztetés, mely tudatosságának megfelelően egyaránt megnyilvánulhat reflexként, ösztönként, öntudatlan indíttatásként vagy szándékos akaratként, sőt, akár elfojtásként is, mivel a *saṃkhārúk* nemritkán

24 József Attila: *Eszmélet*, 9.

25 *Daṇḍādānasatthādānakalahaviggahavivādatuvaṃtupesunñāmusāvādā aneke pāpakā akusalā dhammā* D.n.15.

26 D.n.27.

27 Y.s.4.9.

gátló tényezőkként nyilvánulnak meg, megakadályoznak bizonyos felismeréseket, belátásokat, blokkolhatnak gyötrelmes emlékképeket. Hozzáfűzném, zömük nem spontán keletkezik, céljuk többnyire az adott énképzet (*ahamkāra*) védelme, megtartása, érvényre juttatása. Ebben a külső és belső irányulások gazdag fegyvertárával rendelkeznek (mohóság, zavarodottság, félelem, gőg, manipulációs technikák, agresszió), melyekről részletes felsorolást olvashatunk a kanonikus kommentárirodalom listáiban.<sup>28</sup> Ezeknek a tudati szennyeződéseknek (*kilesa*) vagy akadályoknak (*nīvaraṇa*) nevezett ártalmas (*akusala*) tényezőknek a megnyilvánulási területe igen sok esetben az emberi interakció.

Mikor egy ízben a Buddha egyik jeles tanítványát, Kámabhút kérdezik a *saṃkhārā*k felől, a következő magyarázattal szolgál: „A késztetéseknek három fajtája van: a testi, a nyelvi és a tudati késztetések. ... A be- és kilégzés a test késztetése. A megfogalmazás (*vitakka*) és a megfontolás (*vicāra*) a nyelv késztetése. Az észlelés (*saññā*) és az érzet (*vedanā*) a tudat késztetése. ... (Miért?) ... A be-és kilégzés testi jelenségek, a testhez kötődnek, ezért testi késztetések. Amit az ember korábban megfogalmazott és megfontolt, azt ki is mondja, ezért a megfogalmazás és megfontolás nyelvi késztetés. Az észlelés és az érzet tudati (*cetasikā*), a tudathoz (*citta*) kötődnek, ezért tudati késztetések.”<sup>29</sup>

A szöveg leginkább magyarázatra szoruló eleme a nyelvi késztetésként megnevezett *vitakka* („rágondolás”) és *vicāra* („körüljárás”). Az előbbi általában „gondolati megragadásnak” értelmezik, esetünkben azt a pillanatot jelenti, amikor a tudat egy mentális tárgyhoz kötődik, kvázi fogalmat alkot. Az egyik posztkanonikus szöveg a „rögzítés” (*appanā*) mozzanatát társítja hozzá, és két hasonlattal is illusztrálja: amiképpen az asztalos a horonyba a csapot beilleszti, illetve amikor a gongot megütik.<sup>30</sup> Kissé leegyszerűsítve az a pillanat, amikor úgymond „eszünkbe jut” valami. A *vicāra* értelmezései már többfélék: gondolati megtartás, értékelés, mérlegetés, vizsgálat. Az előbbi hasonlatot folytatva a belemerülés, utáncsengés (*anumajjana*) folyamata, a gong-példázatban az az intervallum, amiben az az ütést követően tovább zeng, egyre halkulobban, míg újabb gongütés nem következik.

A *vitakka-vicāra* igen gyakran szóösszetételként bukkan fel, ebben az értelemben magát a gondolkodás folyamatát jelenti. Ez történhet spontán asszociációk formájában, ez esetben megfelel annak a szakadatlan belső monológoknak, amivel elménk időnk nagy részében foglalatostokodik, s aminek célja belső képzetek (*nimittā*k) gyártása. A *nimittā*k általában az önreflexiók tárgyául szolgálnak, a hétköznapi elme maga elé állít valamit vagy valakit, (nem ritkán saját elképzelt önmagát), s mintegy ahhoz beszél, azzal társalog. Elképzeli magát egy kellemes helyzetben, lelkileg oldani próbál egy frusztrációt, például gondolatban jól beolvas valakinek, akinek éles szituációban nem volt bátorsága, és így tovább.<sup>31</sup>

A *vitakka-vicāra* folyamata ugyanakkor tudatos, összpontosított formában is végbe mehet. Ez esetben irányított gondolatok, felismerések sorozatáról van szó, melyek az elmélyedés (*jhāna*)

28 A teljesség igénye nélkül a *Dhamma-saṅgaṇi*, a *Vibhaṅga*, és a *Visuddhi-magga* számos szöveghelyén.

29 *Tayo kho, ... saṅkhārā – kāyasaṅkhāro, vacīsaṅkhāro, cittasaṅkhāro*’ti. ... *Assāsapassāsā ... kāyasaṅkhāro, vitakka-vicārā vacīsaṅkhāro, saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāro*’ti. ... *Assāsapassāsā kho, ... kāyikā. Ete dhammā kāyappaṭṭi-baddhā, tasmā assāsapassāsā kāyasaṅkhāro. Pubbe kho, ... vitakketvā vicāretvā pacchā vācam bhindati, tasmā vitakkavicārā vacīsaṅkhāro. Saññā ca vedanā ca cetasikā. Ete dhammā cittappaṭṭibaddhā, tasmā saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāro*’ti. S.n.41.6, valamint M.n. 44.

30 *Milindapaṇha* II.3.13-14.

31 A „belső beszéd” pozitív aspektussal is bír, Lev Vigotszkij orosz pszichológus kutatásai alapján fontos szerepe van a személyiségfejlődésben és a szocializációban (Vigotszkij 2000).

első szintjének is lényegi tényezői. Ilyenkor a társított képzet is valamely magasztos, a Buddha-Dhamma tárgyát képező eszme vagy ideálé. Nem is feltétlenül szükséges vallási tartalomnak lennie. A *jhāna* kezdő fázisában van az az elme is, ami elmélyülten, kitartóan, derűs nyugalommal olvas, ír, összpontosít, vagy például megold egy bonyolult matematikai feladatot.

Felvetődik a kérdés, hogy az egyértelműen mentális természetű *vitakka* és *vicāra* miért a beszéd készítetéseként vannak feltüntetve. Talán érthetőbb a besorolás ha „beszédbeli” készítetésként értelmezzük őket, a beszédkényszer ugyanis éppúgy a tudat szükséglete, mint a *szuttā*ban hozzá társított érzetek (*vedanā*) és észlelések (*saññā*) sokasága. A *saññā* esetében is eltérők az értelmezések: észlelés, tapasztalás, ismeret, tudatosítás. (hozzá)értés. A *Milindapañha* klasszikus definíciója szerint az a kognitív készség, mellyel a kincstárnok a gondjára bízott drágakövek mibenlétét és értékét tudja, ismeri.<sup>32</sup> Az észleléseknek más tudattényezőkkal való szoros összefüggését Porosz Tibor a következőképpen foglalja össze: „Az érzékelés folyamatában a puszta ingerfelvételen (*phassa*) és az általa keletkező pozitív, negatív vagy semleges vegetatív érzésen (*vedanā*) túl már az érzékelt dolog lényeges, jellemző minőségeit (pl. szín) is felismerő kognitív tevékenység.”<sup>33</sup>

A beszédbeli készítetések nem öncélúak, mindig afelé irányulnak, hogy érzéseket, észleléseket váltsanak ki a tudatban. Belső monológunk igen ritkán merül ki abban, hogy a lépéseinket számoljuk, vagy egy teljesen érdektelen témáról, mondjuk a virágcserepek színéről, méretéről, használhatóságáról gondolkodunk hosszasan. Ugyanígy módfelett erőltetett (bár nem teljesen hasztalan) feladat lenne az evőeszközök mibenlétéről és szükségességéről társalogni másokkal. A *vitakka-vicāra* folyamata során (legyen az belső, magányos monológ vagy közösségi beszéd-téma) „szimpátiák” és „antipátiák” váltakoznak, s mini-katarziszokat élünk át. Ez ugyan kielégít bizonyos lelki szükségleteket, a gond viszont az vele, hogy nem vezet sehová, mindig kezdődik újra előlről.

A buddhista tudat-tan az elme eme érzetek és észlelések között csapongó természetét a légy vagy a majom viselkedéséhez hasonlítja. Az előbbi bármire rászáll, ürülékre, süteményre, az utóbbi pedig belerágcsál a gyümölcsbe, majd a földre dobja, és újabb után nyúl. A csapongás és állhatatlanság (*uddhacca*) ugyancsak a tudat szükséglete, mivel az saját magát csak a látó, halló, stb. tudatok észleleteiben s az ezáltal kiváltott érzetek sokaságában, leginkább pedig a gondolkodó tudat (*mano-viññāna*) mentális tartamaiban, a *dhammák*ban képes megtapasztalni.

Ebből az állapotból kétféle nyílik az út. Az első esetében az elme belefárad a csapongásba, tartamai elhalványulnak, lelassulnak. Ezt leginkább az elalvás folyamatában figyelhetjük meg. A másik út esetén a gondolat, fogalom felbukkanását tudatos, összpontosított elemzés követi. Ez már az elmélkedő, megfontoló tudat állapota. Ekkor az ember figyel, s figyelme az adott tudattartamra, valamint az ahhoz való viszonyára irányul. A fogalomalkotás és a belső beszédkényszer ennek alapján a derűs szemlélődés állapotában csitul el, s amint az a továbbiakból kiderül, a tapasztaló „én” az ilyesfajta figyelem intenzitásával halványul el, mondhatni, egyre inkább nincs az, aki egyre inkább figyel.<sup>34</sup> A bevezetőnkben említett Kabat-Zinn egyik, mindfulness népszerűsítő művének (*Wherever You Go, There You Are*) címadó gondolatát akár játékosan tovább is fejleszthetnénk: „Minél inkább „oda mész”, annál inkább nem vagy.”

32 M.p.2.3.11.

33 Porosz 2018: 212.

34 E gondolat összecseng Jonardon Ganeri orientalista és elmefilozófus felvetésével, aki Buddhaghosa munkásságának elemzése nyomán szembe állítja a tudattartamokat birtokló személyiség képzetét a „figyelő” tudat állapotával.

## Eszmék csörtéje, a *diṭṭhi* és a *dassana*

A kommunikáció során a szavak, megfogalmazott vélemények valójában csak a felszíni réteget képezik. A közlés igazi célja az érzések és szenvedések csatája. A köznyelvi szóhasználat metaforikus formulái jól őrzik azt a tényt, hogy a vita igazából „háborús” helyzet, párbaj és párharc. A szavaknak „éle” van, az egyik fél „meggyőzi” a másikat, a véleményeket „ütköztetik”, „megnyerjük” mások támogatását, a szellemes vita „pengeváltás”, a találó érv „jól célzott”, a vitában „állást foglal” valaki, és még sorolhatnánk. A párbeszéd tehát ritkábban szolgál információcserére és közös megértésre, inkább egyfajta küzdőtér, melyen az énszemély (*puggala*) gyakorol, edzi magát. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint hogy a kommunikáció során keletkezett konfliktusok kezelési formáit a szaknyelv „stratégiának” nevezi.

E csörték során vélemények, nézetek, eszmék (*diṭṭhik*) ütköznek. Amennyiben a páli szövegekben a *diṭṭhi* terminus önmagában áll, mindig hozzá értendő a „téves” jelző, helyes nézet, ugyanis egyáltalán nem létezik. Kivéve egyetlenegy, a *sammā diṭṭhit*, ami a Nyolcstréti Nemes Ösvény első tagja, s ebben a kontextusban nem ideológiát, hanem szemléletmódot jelent, mégpedig azt a szemléletet, miszerint minden keletkezett mulandó, s a hozzá kötődés szenvedéshez vezet. Fokozottan érvényes ez magára a *diṭṭhire* is, eszmék, ideológiák oltárán számos ember áldozta már fel életét, vagy ölt meg másokat miattuk. De nem is szükséges ily szélsőséges példákat említenünk. A „véleménytelen” ember a mai közfelfogás szerint közönyös, jellegtelen, sőt irritáló, holott a *sammā diṭṭhi* valójában maga a véleménytelenség. A kettejük közötti különbséget jól illusztrálja az alábbi történet:

Egy ízben egy Vaccsha nevű remete a Magasztos nézetei felől kutakodott, s a következő kérdésekkel bombázta: Létezik-e egy Beérkezett a halál után, vagy pedig nem, esetlen igen is meg nem is, avagy egyik sem a kettő közül. A Buddha azt felelte, hogy semmiféle nézeteket nem táplál felől. Vaccsha végül kétségbeesett és rákérdezett, hogy van-e egyáltalán bármiféle nézete a magasztos Gótamának. A válasz így hangzott: „Vaccsha, hogy a világ örök, pusztán csak nézet. A nézet vadon, a nézet bozót, a nézet küszködés, a nézet vergődés, a nézet béklyó, szenvedéssel való, zavarodottsággal való, perzselő kínnal való. Földhözragadt, elfogult, nem vezet a lebírtáshoz, a megnyugváshoz, a felismeréshez, a felébredéshez, az ellobbanáshoz.”<sup>35</sup>

A szöveget hagyományosan az ún. végső kérdések meg nem válaszulaként, elhallgatásaként értelmezik, holott nagyon is kimond, felmutat valamit. A világhoz való kötődés egyik legfőbb oka az arról alkotott vélemény, nézet, ideológia, eszme, ha úgy tetszik, téveszme, rögeszme. Mindezek előtt tehát ettől kell megszabadulni. Jól tükrözik ezt a tanítás következő mondatai:

„Nézet (*diṭṭhi*), Vaccsha? A Beérkezett már megszabadult ettől, mert belátta (*diṭṭha*), hogy mi is a test, hogyan keletkezik és hogyan múlik el, hogy mi is az érzet, hogyan keletkezik és hogyan múlik el, mi is az észlelés, hogyan keletkezik és hogyan múlik el, mi is a késztetés, hogyan keletkezik és hogyan múlik el, mi is a tudat, hogyan keletkezik, és hogyan múlik el. Így a Beérkezett eltüntette, közömbösítette, lebírtá, eleresztette, feladta, maga mögött hagyta az összes tévképzetet, töprengést, az önösség, az önérdek és az önhittség összes hajlamát, s így megszabadult. Ezt mondom én.”<sup>36</sup>

35 *Sassato loko 'ti kho, vaccha, diṭṭhigatam etaṃ diṭṭhigahanam diṭṭhikantāro diṭṭhivisūkaṃ diṭṭhivipphanditam diṭṭhisamyojanam sadukkham savihātam saupāyasaṃ sapaṛiḷāham, na nibbidāya na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhiññāya na sambodhāya na nibbānāya saṃvattati.* M.n.72.

36 *Diṭṭhigatam ti kho, vaccha, apanītam etaṃ tathāgatassa. Diṭṭham hetam, vaccha, tathāgatena: iti rūpaṃ, iti rūpasasamudayo, iti rūpassa atthaṃgamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṃgamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṃgamo; iti saṃkhārā, iti saṃkhārānaṃ samudayo, iti saṃkhārānaṃ atthaṃgamo;*



A szöveg magáért beszél. Megkockáztatom azt a talán megütközést keltő gondolatot, hogy a *diṭṭhi* alapvető problémája nem az, hogy téveset vagy igazat vélelmez vagy állít, hanem, hogy mindkét esetben a vélt énség építőköve, az önösség (*ahaṃkāra*), az önérdek (*mamaṃkāra*), az önhietség (*māna*) hajlamának (*anusaya*) birtokviszonyában áll, amit hűen tükröz az „igazam van” formula. Ezzel voltaképpen a lényegről, a *satiról* tereli el a figyelmet. Szójátékkal élve, aki a mindfulness boldogító tudatában éli meg magát, az éppen hogy kívül kerül a mindfulness tudatán.

A *sati* művelete a *dassana*. Ennek alapjelentése: „látás”, amit leggyakrabban „belátással”, „meglátással”, „felismeréssel” fordítanak az adott szöveg kontextusának megfelelően. A *dassana* meditációs gyakorlat is egyben, s arról, hogy mire (pontosabban minek a megszüntetésére) irányul, aprólékos leírást találunk a *Majjhima-nikāya* második *szuttájában*: „Amikor (valaki) figyelmetlenül ekként elmélkedik: Voltam vagy nem voltam a múltban? Mi voltam a múltban? Miként léteztem a múltban? Mivé lettem a múltban? Leszek-e, vagy nem leszek-e a jövőben? Mi leszek a jövőben? Miként leszek a jövőben? Mivé leszek a jövőben? ... Vagyok? Nem vagyok? Ki vagyok? Miként vagyok? Honnan lettem? Merre tartok?”<sup>37</sup>

A „figyelmetlenül” szó helyén az *ayoniso* kifejezést találjuk, ami a páli kánon számos helyén felbukkan. Az *ayoniso* értelme szó szerint „anyaölből kicsúszott”, ha úgy tetszik „megszületett”. Ez nem feltétlenül szertelen csapongást jelent, hanem az origóból, a figyelem állapotából való kimozdulást. Az előbbieken idézett *szutta* alapján pedig ez nem más, mint az én-látásmód (*attā-diṭṭhi*) felvétele, amiből a világról alkotott tévképzetek (*vipallāsa*) adódnak. Az átfedés a következő. A magát marandónak vélt alany marandó világot tapasztal, az át nem gondolt szenvedéstelit örömtelinek véli, ennek látja azt, ami nem az én, és a szép képzetét vetíti a valójában csúfra.<sup>38</sup>

Ezt a valójában pillanatok által végbemenő folyamatot a következőképpen elemzi ki a *Majjhima-nikāya* 18. *szuttája*: „A látástól és a formától függően alakul ki a látó tudat. E három találkozásától függ az érintkezés. Az érintkezéstől függ az érzet. Amit az ember érez, azt észleli. Amit észlel, azt tovább gondolja. Amit tovább gondol, azt kiterjeszti (*papañceti*). Amit kiterjeszt, ennek láncolatából áradnak szét az ember kiterjesztett észlelésű számosságai, a múlt, a jövő és a jelen látó-tudat-béli formái.”<sup>39</sup> A *szutta* a továbbiakban felsorolja a további négy, észlelő tudaton keresztül lezajló folyamatot, majd a sort így zárja: „Az elmétől (*manas*) és a tudattartamtól (*dhamma*) függően alakul ki az elme-tudat (*mano-viññāna*).”<sup>40</sup>

---

*iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṃgamo'ti. Tasmā tathāgato sabbamaññitānaṃ sabbamaññitānaṃ sabba-ahaṃkāramamaṃkāramānānusayānaṃ khayā virāgā nirodhā cāgā paṭinissaggā anupādā vimutto ti vadāmīti. M.n.72.*

- 37 *So evaṃ ayoniso manasi karoti: ahoṣiṃ nu kho ahaṃ atītamaddhānaṃ? Na nu kho ahoṣiṃ atītamaddhānaṃ? Kiṃ nu kho ahoṣiṃ atītamaddhānaṃ? Kathaṃ nu kho ahoṣiṃ atītamaddhānaṃ? Kiṃ hutvā kiṃ ahoṣiṃ nu kho ahaṃ atītamaddhānaṃ? Bhavissāmi nu kho ahaṃ anāgatamaddhānaṃ? Na nu kho bhavissāmi anāgatamaddhānaṃ? Kiṃ nu kho bhavissāmi anāgatamaddhānaṃ? Kathaṃ nu kho bhavissāmi anāgatamaddhānaṃ? Kiṃ hutvā kiṃ bhavissāmi nu kho ahaṃ anāgatamaddhānaṃ? Etarahi vā paccuppannamaddhānaṃ ajjhattaṃ kathaṃkathī hoti: ahaṃ nu khosmi? No nu khosmi? Kiṃ nu khosmi? Kathaṃ nu khosmi? Ayaṃ nu kho satto kuto āgato? So kuhiṃ gāmi bhavissatī 'ti? M.n.2.1.*
- 38 A.n.4.49. Ugyanez a gondolat szinte szó szerint felbukkan Patañjali *Yoga-sūtrájában* (II.5.), mégpedig a nemtudás (*avidyā*) definíciójaként: „A nemtudás: marandót, szépet, örömtelit és Lelket látni abban, ami mulandó, széptelen, szenvedésteli és nem a Lélek.” *Anitya-aśuci-duḥkha-anātmasu nitya-śuci-sukha-ātman-khyātir avidyā.*
- 39 *Cakkhuñ cāvuso paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ, tinnaṃ saṃgati phasso, phassapaccayā vedanā, yaṃ vedeti taṃ saṃjānāti, yaṃ saṃjānāti taṃ vitakketi, yaṃ vitakketi taṃ papañceti, yaṃ papañceti tato nidānaṃ purisaṃ papañcasaññāsaṃkhā samudācaranti atitānāgatapaccuppannesu cakkhuviññeyyesu rūpesu. M.n.18.*
- 40 *Manañ cāvuso paṭicca dhamme ca uppajjati manoviññāṇaṃ. M.n.18.*

A szöveg kulcsfogalma kétségkívül a *papañca*, ami megkülönböztetést, kiterjesztést, szétáramlást, sokrétűséget, sokaságot jelent, de ugyanakkor akadályt, késleltetést is. Ennek értelmében ellentéte, a *nippapañca* a megvilágosodottak látásmódjának sajátja: „Nincsen ösvény fent az égen. Aszkéta sincsen odakint. A nép a kavalkádnak örvend. A Beérkezett csak tekint.”<sup>41</sup> Fordításom szándékosan sikeredett irodalmira, jelezve, hogy a vers a *papañcát* magával a tudatban és a tudatból kavargó *samsárával* azonosítja, szemben a Tathāgata szenvedtől, befolyásoltságtól mentes, tiszta szemléletével (*dassana*), érintetlen, felülemelkedett látásmódjával (*upekkhā*), amire a következő fejezetben fogunk majd részletesen kitérni.

## A kutyus hazatalál

A buddhizmus (főként Nyugaton) preferált erkölcsi normájaként leginkább az empátiát szokás megnevezni, amit a baráti szeretet (*mettā*), vagy/és az együttérző részvét (*karuṇā*) attitűdjével kapcsolnak össze. Jámbor, bármely vallás dicsőségére való erények ezek, kérdés azonban, hogy mai használatukban mennyiben fedik azok eredeti értelmét, illetve gyakorlatát.

„Beszélgetéseink” alapvető késztetése, hogy érzéseket váltsunk ki társalkodó felünkkel. Bevonjuk a szimpátia-antipátia-empátia körébe, s ha szükséges kimozdítjuk a felénk tanúsított ignoráns apátia attitűdjéből. Ha belegondolunk, a ráhatások, késztetések, pátoszok eme spektruma kultúránk alapköve is egyben. A katarzis igénye a klasszikus görög drámáig nyúlik vissza, sőt, akár az írásbeliséget megelőző monda- és mesevilág koráig, és végigkíséri történelmünket az ún. „magas” művészetek terén ugyanúgy, miként a vásári komédiákban. Legvégül, de nem utolsósorban a legutóbbi évszázad filmkultúrájában jelenik meg, beleértve ebbe a valódi drámai tartalmat felmutató művészfilmeket ugyanúgy, mint a tucat-termelt filmipari termékek sokaságát, melyek alapvető kliséje, hogy a jó végül győzedelmeskedik, a rossz elnyeri méltó büntetését, a szerelmesek egymáséi lesznek, valamint az elveszett kutyus hazatalál otthonába. A meghatódás lelki szükségletének pillanatai ezek, aligha segítenek azonban a szenvedő világon, és még kevésbé a szenvedve-meghatódó tudaton magán.

Az *Abhidhamma* méltán legnagyobb tiszteletnek örvendő skolasztikusa, Buddhaghosa az i.sz. 5. században grandiózus gyűjteményben összegezte és rendszerezte mindazon lelki, pontosabban tudati gyakorlatokat, amiket a buddhista meditációs kultúra az eltelt, közel ezer esztendő alatt kidolgozott és felhalmozott. A mű *A megtisztulás ösvénye* (*Visuddhi-magga*) címet viseli. Legismertebb, s a mai gyakorlatban talán legismertebb eleme a *brahmavihāra*knak nevezett kontemplációs sorozat. A terminus a magyar szakirodalomban leginkább a „négy mérhetetlen” néven ismeretes, holott a *brahmavihāra* szó szerint „az Istenben, vagy isteniben való időzést” jelent. Hosszas, oldalakra kiterjedő ismertetésétől most eltekintünk, lényege, hogy az erdei magányban elmélkedő szerzetes a baráti szeretet (*mettā*), együttérző részvét (*karuṇā*), derűs helyeslés (*muḍitā*) és intakt érintetlenség (*upekkhā*) attitűdjét terjeszti ki (*bhāvanā*) minden, számára kedves, ellenszenves vagy közömbös lény irányába, vissza a múltba, előre a jövőbe, egészen az elképzelhető világ határáig. Felmerülhet a cinikus gondolat, hogy a szenvedő világ jól ki van segítve azzal, ha a magányosan elmélkedő szerzetes részvétet vagy szeretetet érez iránta. Ne feledjük azonban, hogy a *brahmavihāra*-meditáció törekvése nem a világ megváltása, hanem a tudat megtisztítása abból a célból, hogy az megszabaduljon a szimpátia-antipátia-apátia, esetleg az érzélgős empátia

41 *Ākāse va padaṃ natthi, samaṇo natthi bhāre, papañcābhiratā pajā, nippapañcā tathāgatā.* D.p.254.

szenveitől, elérje a tökéletes befolyás-mentesség (*anāsava*), ha úgy tetszik, a „szent apatheia” állapotát, és egyszer majd valóban oda tudjon figyelni.

Hogy ennek a megtisztulásnak a mikéntjét jobban megértsük, újra Patañjalit idézném, aki nem melleleg jelentős mértékben építkezett az *Abhidhamma* tanításaira, sőt, olykor mélyebb értelmezést kölcsönzött azoknak. Ő így fogalmaz: „A tudat akkor tisztul le, ha szeretetet, részvétet, derűt és egykedvűséget él át az örömteli és szenvedélteli, helyes és helytelen érzékbenyomások iránt.”<sup>42</sup> Ha a fenti szentenciát alaposan végiggondoljuk, egyfajta (némiképpen bizonyára idealizált) gyermeki tudatállapot kerekedik ki belőle, ami szereti az örömet, sajnálja a szenvedőt, örül a helyesnek és még érzéketlen a bűnös iránt. Ezzel voltaképpen épphogy az átlagos, figyelmetlen tudat reflex-szerű reakcióinak ellentétét gyakoroljuk, hiszen az az örömteli után vágyakozik (rigorózus aszkétaként esetleg megveti), a szenvedés-teljeset megpróbálja elkerülni, ignorálni, az igazat, helyeset irigyli, netán hódolattal imádja, a bűnösöt pedig megveti, elítéli.

## A figyelem csendje és a „magzat”-tudat

A meditációs kultúra egyik figyelemreméltó intése egy hindu szentiratban, a *Bṛhadāraṇya-ka-upaniṣad*ban hangzik el, amikor is a „főhős”, Yājñavalkya tanultságban igencsak bővelkedő, s ennek okából önhittségben sem szűkölködő áldozópapokkal folytatott vitában a következő tanítást fejt ki: „... a pap a tanultságot levette legyen újra gyermek, a gyermekséget és a tanultságot levette legyen hallgató. És ha túl van hallgatáson és nem hallgatáson, akkor lesz igazán pap.”<sup>43</sup>

A Buddha vajmi keveset mesélt gyermek- s ifjúkoráról, legalábbis a páli kánon szövegei igencsak szűkölködnek az ilyen élménybeszámolóknak. Az egyetlen, csodás elemektől és misztifikációktól mentes emlékkép az, amikor a Magasztos még kisgyermek korában egy gyümölcsfa árnyékában üldögélve figyelte, amint édesapja a távolban a szántóföldjén szorgoskodott, s ettől a gyermek lelkét zavaró körülményektől mentes, csendes öröm töltötte el. A történet talán azért is őrződött meg, s kerül oly gyakran felemlítésre, mert a Buddha ennek hatására hagyott fel korábbi, önpusztító aszkézisével, s talált rá a megvilágosodáshoz vezető útra: „... elértem az elmélyedés első, gondolkodással járó, megkülönböztetésből (*viveka*) születő, derűs örömmel teljes, első fokozatát, és abban időztem. Az ekként fellépő örömrézt azonban nem ragadta magával tudatomat. A gondolkodás elcsendesülésével elértem a tudat belső letisztulását, az elmélyedés gondolkodásmentes, összpontosulásból (*samādhi*) születő, derűs örömmel teljes, második fokozatát, és abban időztem. Az ekként fellépő örömrézt azonban nem ragadta magával tudatomat.”<sup>44</sup>

42 *Maitrī-karuṇā-muditā-upekṣānām sukha-duḥkha-punya-apunya-ṣaṣyānām bhāvanātaś citta-prasādanam*. Y.s.1.33.

43 ... *brāhmaṇaḥ pāṇḍityaṃ nirvidya bālyena tiṣṭhāset. bālyaṃ ca pāṇḍityaṃ ca nirvidyātha munih, amaunaṃ ca maunaṃ ca nirvidyātha brāhmaṇaḥ* ... B.u.3.5. A szöveg értelmezése amúgy okozott némi fejtörést a hindu ortodoxiának, tekintve, hogy a „tanultság” (*pāṇḍitya*) az áldozópap legfőbb erénye, a „gyermekség” (*bālya*) egyszersmind „erősséget” is jelent, amiképpen a „hallgatagság” (*muni, mauna*) „bölcsséget”. Śaṅkara magyarázata ennek alapján: a pap a tanultság révén nyerjen erőt, az erő által bölcsséget, akkor ismeri meg a Brahmant. Vagyis éppen az ellentéte a mi értelmezésünknek.

44 ... *savitakkaṃ savicāraṃ vivekaṃ pītisukhaṃ paṭhamam jhānaṃ upasampajja vihāsim. Evarūpāpi kho me, aggivessana, uppannā sukhā vedanā cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhati. Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhataṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja vihāsim. Evarūpāpi kho me, aggivessana, uppannā sukhā vedanā cittaṃ na pariyādāya tiṭṭhati*. M.n.36.

A szöveg kulcs-üzenete minden bizonnyal a kétszer is elhangzó *na pariyādāya tiṭṭhati*, „nem ragadta magával” formula. A szabadság, megszabadulás élményének legvégső kísértése ugyanis a *sukha*, az *ānanda*, aminek a *sati*, az elmélyedés (*dhyāna*) legmagasabb fokán éppen úgy el kell tűnnie, mint minden korábbi tudattartamnak, hogy átadja helyét a figyelem csendjének, a pusztán csak rátekintő tudatnak:<sup>45</sup> Ezután ... „elértem a szenvedéstől és örömtől mentes (*asukhaṃ-adukkhaṃ*) negyedik elmélyedést, a pusztán csak rátekintő figyelem megtisztulását (*upekkhā-sati-pārisuddhiṃ*).<sup>46</sup>

A gyermekség, a gyermeklét számos vallási tanításban felbukkanó nagy metaforája a legeklatánsabb formában talán a *mahājāna* buddhizmus *tathāgata-garbha* eszméjében ölt testet. A terminust általában a minden lényben rejlő „Buddha-természetként” értelmezik, olykor szembe állítva az *Abhidhamma*-iskolák *araha*-ideáljával, aki kolostori környezetben, a regulákat betartva, a *sati* és az elmélyedés fáradhatatlan gyakorlása által éri el a buddhaság állapotát. A *garbha* szó azonban „anyaölet”, illetve az abban rejlő „magzatot” jelenti, amiből kétséget kizáróan visszacseng a páli *szutták yoniso* („anyaölben megmaradó, meg nem született”) tudata, a figyelem kvázi „embrionális” állapota. A gondolat messze túllép a „mindannyiunkban rejlő, ártatlan, gyermeki lét” kissé szentimentális értelmezésén, hiszen ennek a tudatnak éppen, hogy nem szabad megszületnie, mivel pontosan ezáltal válik ént képző (*aḥaṃ-kāra*), befolyásolt (*sāsva*) tudattá, „valakinek” a tudatává. Ellentétben a *sati* előbbieken kifejtett originális, személytelen, pusztán alanyi állapotával. Ezt a teremtés, teremtődés előtti tudat pillanatát Rilke a következőképpen verseli meg:

„Semmi sem teljes, míg meg nem láttam,  
csendben állt mindenek létesülése.  
Érett a szemem, s mint a menyasszony,  
vágytárgya úgy lép mindenki elébe.”<sup>47</sup>

A keresztény misztika nyelven fogalmazva Isten csendje ez, akinek nincs mit mondania, mert mondott már mindent, mondani is fog, hisz minden mondás és mondhatás az övé.

## Stairway to Heaven?

S most, e tanulmány végére érve, illene valamiféle rendszerbe állítanom mindazt, amiről eddig elmékedtünk közösen. Két okból sem vállalkozom erre. Egyrészt, mivel amúgy is tucatjával sorakoznak fel aprólékosan kidolgozott módszertanok, és számosságuk alighanem egyenesen arányos a célul kitűzött, megoldandó problémák sokasodásával. Másfelől pedig, az egzakt rendszerek sajnálatos velejárája, hogy igen gyakran rákövülnek az őket alkalmazóra, s a „mennyecke vezető lépcső” a szavak és ideológiák ablakrácsává zárul.

45 Újfent felhívánk a figyelmet az *upekkhā* terminus kettős értelmére. Leggyakrabban valóban közömböset, semlegeset jelent, s ebben a kontextusban valóban a „sem nem örömteli, sem nem fájdalmas” (*asukhaṃ-adukkhaṃ*) formula szinonimája. A kifejezés etimológiája (sz. *upa-īkṣ*) azonban szó szerint „oda-”, vagy „rá-tekintést” jelent, mégpedig rátekintő énség nélkül, s ebben az értelemben szoros összefüggésben áll a *mahājāna* tudattényező nélküli, megtisztult „csak-tudat” (*citta-mātra*) fogalmával. Ezt az értelmezést más, meditációról szóló traktátusok is megerősítik. Patañjali például a tapasztaló, a tapasztalás és a tapasztalt egybeeséseként definiálja (Y.s.I.41.)

46 M.n.36.

47 Rainer Maria Rilke: *Das Stundenbuch* 1.

Régi tapasztalatom, hogy a meditációs kultúra bármely lényegi eleme önmagában is elvezet a célhoz, ha azt szemléletünk alapkövévé tesszük. Úgyhogy az olvasóra bízom, eszmefuttatásom mely elemét tiszteli meg mélyebb figyelmével, próbálja ki esetleg a gyakorlatban. Bízom benne, hogy a sok idegen szakterminus végig-böngészgetése nem volt hiábavaló fáradozás, s támpontul szolgálhat a *sati* eredeti célkitűzésének és használatának mélyebb megértéséhez. S talán segítségére lehet a mindfulness mai, helyénvaló alkalmazásának is.

„Legyetek egyszerűek és jók. Magatok munkálkodjatok, és gondolkozatok mindig saját magatok!” – írta valahol Albert Schweitzer. Ehhez a buddhizmus szellemében annyit lehetne hozzáfűzni: Munkálkodjatok munkálatok nélkül, gondolkozatok gondolkodó nélkül. Ezzel a szavak fegyelméből a figyelem szabadsága lesz. Ne kutakodjatok a szabad akarat mikéntje és miértje után. Mert vagy akarat van, vagy pedig szabadság. Amiképpen Paul Celan írja *Nyelvrács*<sup>48</sup> című versében:

*Szemkör a két rácsrúd között  
Pisláklény szemhéj  
evez felfelé,  
elereszt egy pillantást.  
Írisz, úszó nő, álomtalan és borús:  
az ég, szívszürke, biztosan közel.  
Ferdén, a vaskannacsőben,  
a kormozó szilács.  
Fényérzékkor  
fejted meg a lelket.  
(Lennék, mint te. Lennél, mint én.  
Nem álltunk  
egy Passzát alatt?  
Idégenek vagyunk.)  
A csempelapok. Rajtuk,  
szorosán egymás mellett, mindkét  
szívszürke nevetés:  
két falásnyi hallgatás.*

Köszönöm figyelmüket.

48 Paul Celan: *Sprachgitter*.

## A páli és szanszkrit források rövidítései

B.u. - *Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad*

D.p. - *Dhammapada*

D.n. - *Dīgha-nikāya*

M.n. - *Majjhima-nikāya*

M.p. - *Milinda-pañha*

S.n. - *Samyutta-nikāya*

Tait.u. - *Taittirīya-upaniṣad*

Y.s. - *Yoga-sūtra*

A páli nyelvű szövegrészletek a *SuttaCentral*, valamint *A Buddha uija* weboldalak adatbázisából valók

## Források

- Farkas Attila Márton – Tenigl Takács László. 2022. *Patandzsali Jóga-szútrája*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.
- Farkas László (ford.) 1994. *A vallomás szavai: A korai buddhizmus szerzetesi szabályzata*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.
- Ganeri, Jonardon. 2017. *Attention, Not Self*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198757405.001.0001>
- Kabat-Zinn, Jon. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, Jon. 1994. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, Jon. 2009. *Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons in Mindfulness*. New York: Delta Trade Paperbacks.
- Kabat-Zinn, Jon. 2009. *Bárhová mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest: Ursus Libris.
- Kramer, Gregory. 2007. *Insight Dialogue: The Interpersonal Path to Freedom*. Boston: Shambhala.
- Kramer, Gregory. 2011. *Dharma Contemplation. Meditating together with wisdom texts*. Orcas, Washington: The Metta Foundation.
- Kramer, Zed David. 2015. *Insight Dialogue: Investigation of a Relational Meditation Practice*. Doctoral dissertation, University of Montana. (Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers. 4614)
- Kelly, John (tr.) 2005. *Milindapañha, The Questions of King Milinda*. <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/miln/miln.intro.kell.html>
- Porosz Tibor. 2018. *A buddhizmus lexikona*. Budapest: A Tan Kapuja.
- Porosz Tibor. 2018. *Szubjektív tudomány, objektív tudás. Tanulmányok a buddhizmusról*. Budapest: Gondolat Kiadó; A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.
- Porosz Tibor. 2020. *Bevezetés a buddhista pszichológiába*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola jegyzete.
- Porosz Tibor. 2021. *A buddhista pszichoterápia*. Budapest: A Tan Kapuja.



- Pressing Lajos. 2021. „Mindfulness of what?” In: Rába Géza (szerk.) *TanKapu 30*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Egyház és Főiskola: 205-207.
- Rosenberg, Marshall. 2004. *A szavak ablakok vagy falak. Erőszakmentes kommunikáció*. (2. bőv. kiad.) Budapest: Agykontroll.
- Swami Madhavananda (transl.) 2018 [1934]. *Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkarācārya*. Kolkata: Advaita Ashrama.
- Vigotszkij, Lev. 2000. *Gondolkodás és beszéd*. Budapest: Trezor kiadó.