

Dobosy Antal

# Modern zen alapelvek



**M**ai 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 passzívaljon, 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*

együttértés, 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 tetszéskinyilvánítást kiváltja, és az együttműködést megvalósítja. És természetesen szükséges hozzá egy közösen megnézett színházi előadás is, egy közös környezet. Hasonlóan az együttcselekvéshez az együttértésnek, az együttgondolkodásnak és az együttértésnek is van egy közösségi formája. Ha sok ember hasonló módon érez egy jelenséggel kapcsolatban, akkor ez kiválthat egy érzésbeli közösségi moz-

gást. Ehhez is szükséges egy hasonló, a többi emberben is meglévő együttértési tudatállapot, mely alapját képezi a közösségi együttértésnek 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



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 szívunk, 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 meggyőzésen és a meggyőződésen alapul, és pedig 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. Világzsemléletünknek 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. Függetlenség a mestertől

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

Nem arról van szó, hogy nem akarunk tanulni mestertől és tanítóktól, 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.



Városi erdő

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 világzsemléletünk – 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 szerettünk volna. ☞