

Dobosy Antal

Együttérzés, együttértés, együtt megvilágosodás



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

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

Az együttérzés

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Az együttértés

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Az együtt megvilágosodás

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

