

Tóth György

Buddhista pszichológia



Tulajdonképpen nincs értelme a címnek, csak akkor, ha a pszichológiát a nyugati világ által használt fogalmak alapján akarjuk tárgyalni. Nyilván az időszámítás előtti 2–3. században ez a fogalom még nem létezett. Ugyanakkor, mint látni fogjuk, a Buddha és követői már nagyon is tisztában voltak a tudatnak és az önismeretnek személyiség-meghatározó szerepével, illetve azokkal a módszerekkel, melyek közvetlenül ennek felderítésére, kedvező irányba történő megváltoztatására irányulnak.

A buddhista pszichológia elsősorban az önismeretre koncentrál annak érdekében, hogy megértsük döntéseinket, cselekedeteinket, gondolatainkat és érzéseinket.

Ehhez a célkitűzéshez nagyon hasonlatos a híres Delphoi jósa homlokzatán szereplő első útmutatás, ami így szól: *Ismerd meg önmagad.*

A buddhista pszichológia radikális (mint minden autentikus spirituális pszichológia), mivel közvetlenül a pszichológiai működésünk alapjaira, önképünkre és a másokkal és a világgal fennálló kapcsolatainkra irányul. A remélt eredmény ellenében a Buddha szorgalmat, kitartást és belátást kíván, mivel várhatóan kondicionált világunk ellenállásába, illetve más akadályokba fogunk ütközni a módszer gyakorlása közben. Nem véletlen, hogy az előző évszázad utolsó évtizedei óta a nyugati pszichológia olyan szívesen fordul a buddhizmus felé. A buddhizmus szerteágazó hatással volt azokra a tudományos és klinikai kutatókra, akik a tudatosság, tudat, viselkedés, motiváció, személyiség terén komoly hasonlatosságokat fedeztek fel a buddhizmus és a nyugati pszichológia és pszichoterápia között.

Noha a Buddha nem volt pszichológus vagy pszichiáter a szó formális értelmében, feljegyzett tanításainak oroszlánrészbe az érzelmi szenvedéssel és annak enyhítésével foglalkozik. Nyilván a buddhizmus ennél sokkal többet jelent, bár el kell ismernünk, hogy ezek a főként „vallásos” elemek elsősorban azokhoz szólnak, akik elkötelezték magukat a buddhiz-

mus, mint vallás mellett.

Azok számára, akik viszont nem ragaszkodnak a vallásgyakorláshoz (részben mivel elégedettek a saját hitükkel vagy egyáltalán nem hívők) ezek leválaszthatók. Előbbiek az úgynevezett átvitt megtapasztalást kívánják, míg utóbbiak a buddhizmus közvetlen megtapasztalását vagy más néven a pszichológiai buddhizmus megismerését kívánják elérni. Ezzel a pszichológiai buddhizmussal foglalkozik előszeretettel a Nyugat, és feltehetően ez a Nyugat és a buddhizmus találkozásának öröksége.

Vizsgáljuk meg a nyugati és buddhista pszichológia közötti azon átfedéseket – a célok és tartalom tekintetében –, melyek közvetlenül az emberi viselkedésre, a boldogtalanság forrására vagy feltételeire, illetve azok enyhítésére vagy éppen megszüntetésére irányulnak!

A buddhista tanok nagyon kiterjedt explicit pszichológiai irodalommal rendelkeznek, melyet más vallásos tradíciókban nem találunk meg. Ezért is nem meglepő, hogy a buddhista pszichológia egyes aspektusai érdeklődésre találtak az olyan foglalkozások körében, amelyek az emberi szenvedés enyhítésére törekednek: gyógyászat, pszichiátria, pszichológia, ápolói tevékenység, szociális hálózatok. Ezen foglalkozások szakmai publikációiban igen sok tudományos kutatást találhatunk (különösképpen ami a *mindfulness* gyakorlatot illeti). Pusztán felsorolásuk is megtöltene egy önálló kötetet. A Dalai Lama is kifejezetten bátorítja a nyugati tudományokkal fennálló kölcsönhatásokat. A buddhista pszichológia elemei beintegrálódtak a különféle pszichopatológiai módszerekbe, beleértve a depresszió, szorongás, függőség és stressz kezelését.

Nem véletlen, hogy a legnagyobb érdeklődést a közvetlen megtapasztaláson alapuló tradíciók váltották ki, úgymint a théraváda és a zen. Ezek hordozzák a legkevesebb vallásos elemet és így könnyebben adaptálhatóak a nyugati felfogásba. A mahájána és a tibeti buddhiz-

mus hatása kisebb, mivel ezek erősen az átvitt megtapasztaláson alapulnak és így a nyugati gondolkodásra nehezen fordíthatók le. Ugyanakkor ezen tradíciók ezoterikus elemei komoly érdeklődésre tarthatnak számot.

A buddhista pszichológia célkitűzései

Egyszerűen összefoglalva a buddhista pszichológia az emberi szenvedés, rossz közérzet és elégedetlenség enyhítésével foglalkozik. Ugyanakkor a buddhista szenvedés fogalma jóval tágabb, mint amire a nyugati pszichológia fókuszál. A szenvedés fogalma magában foglalja az emberi elégedetlenség és kín teljes skáláját, de nem tartalmazza a klinikai rendellenességeket, melyeket a pszichiátria ír le. Fontos megjegyezni, hogy a Buddha inkább az érzelmi szenvedésre fordított figyelmet, mintsem a fizikaira. A hangsúlyt a fizikai fájdalom mentális vonatkozásaira helyezte és nem a fájdalomra magára.

A Buddha kerülte a metafizikai, logikai vagy teoretikus válaszokat, amikor az emberi fájdalom megértésével és enyhítésével foglalkozott. Ez felfogható úgy is, hogy a Buddha ezzel azt üzenté, hogy az univerzum természetére, az anyagra és valóságra vonatkozó kérdésekkel inkább az arra hivatott tudományoknak kell foglalkozniuk. A Buddha elsősorban az emberi tudatra és annak működésére fókuszált.

Amit a Buddha tanított, annak nagy része tapasztalatilag és személyesen igazolható volt azok által, akik szorgalmat és kitartást tanúsítottak. Ennek kitüntetett szerepe van azok számára, akik meg akarják különböztetni a buddhizmus átvitt (vallási) és tapasztalati (pszichológiai) kérdéseit. Utóbbiakat mindenki megvalósíthatja és megtapasztalhatja kellő erőfeszítés árán, noha ez nem egyszerű. A tudat mély és átalakító megértése elkötelezettséget és kitartást igényel és nem tanulható meg pusztán hallomás vagy olvasás útján.

A Buddha megközelítése tapasztalati és tudományos volt, és nem támaszkodott dogmákra, filozófiára vagy szerzett bölcsességre.

Az analitikus és tapasztalati vizsgálatok együtt alkalmazandók annak érdekében, hogy megértsük a Buddha tanítását. A Buddha nem

várja el tőlünk a vakhitet, de bizonyos hit szükségeltetik már önfeldezésünk megkezdéséhez is. Szavait a saját érdekünk, gyakorlatunk és megérzéseink alapján kell vizsgálnunk. Mindannyiunkban megvannak a megvilágosodás, a boldogság magvai és csak táplálásra várnak, hogy kivirágozhassanak.

Buddhista pszichológia és a tudatosság tudománya

Különleges figyelmet fordítunk saját fizikai testünkre (hiúság, kozmetikumok, ruházat). Hihetetlen mennyiségű időt fordítunk a karrier építésre, sportra, művészetekre, pénzre és szociális helyzetünkre. Egyesek úgy vélekednek, hogy a tudomány és a technológia arra hivatott, hogy növelje jólétünket és kényelmünket, szórakozásunkat stb. Nem vitás, hogy komoly erőfeszítéseket teszünk életünk meghosszabbítására, szociális státuszunk és kapcsolataink megtartására. Oktatási rendszerünk ezeket a célokat (melyek mind csodálatosak és jók) hivatott támogatni. Ugyanakkor a tudatra és a tudatosságra igen kevés figyelem irányul. Ezt nem tanítja az iskola, a nevelők és a barátok sem. Ebben a Nyugatnak a tudat irányába mutatott közömbössége tükröződik. Igen sok pszichológus vagy tagadja a tudatosság létezését vagy igyekszik csökkenteni annak jelentőségét életünkben. A modern idegkutatás a tudatosságot gyakran az agyműködésre szűkíti.

A buddhista pszichológia viszont éppen a tudatosságra helyezi a hangsúlyt.

A buddhista pszichológia a közvetlen tapasztalásra, tudatosságra, éberségre, az egyén tudatára fókuszál. A buddhista pszichológia a tudatot és a tapasztalást leíró kutatás területe. A Buddha szerint a saját valónk jelen pillanatban történő dinamikus megvalósulását a tudatos meditációval tudjuk felfedezni. Egyes leegyszerűsítő modern tudományos nézetek alapján a tudat és annak működése fizikai struktúrákkal és agyi folyamatokkal leírható. Többen ezzel szemben úgy érvelnek, hogy ez nem magyarázza meg az átélt emberi tapasztalatokat. A Buddhának a tudatról alkotott felfogása teret enged a modern tudományoknak, de nem igényli az idegkutatás hozzájárulását.



A Buddha a bölcsesség elnyeréséhez vezető meditációban a tapasztalás folyamatát emeli ki, amely több egymással kölcsönös kapcsolatban álló folyamatból, funkcióból és eseményből áll. A Buddha meglátása szerint az emberi állapot titkai a jelen pillanat szubjektivitásában fedezhetők fel. A tudatosság áramlása a kutatás tárgya. A tudat kutatása során megismerhetjük önmagunkat.

A buddhista pszichológia öt felismerése

1. A tudatközpontúság

A buddhista pszichológia a tudat meditáció és más elmélkedés útján történő felfedezése. A folyamatos éberség állapotában az adott pillanatban világos lesz, ahogyan megértjük az éppen zajló mentális folyamatokat. Ennek a pillanatnak a vizsgálata az „itt és most”, amiből a bölcsesség ered.

2. Az emberi tapasztalás hat érzékelőrendszer segítségével működik

Az öt érzékszervünk mellett a tudat is egy érzékszervnek tekintendő, ami együttműködik a többi szervvel a tapasztalás során.

3. Minden tapasztalat lefordított

A buddhista pszichológia radikális volta abban nyilvánul meg, hogy arra fókuszál, ami történik. Ami történik, az a transzformációja vagy lefordítása a tudatosságunk belső nyelvére mindannak ami körülöttünk történik. Az érzékszervek által tapasztalt érzékelések lefordítása érzékszervi tapasztalásokra olyan

radikális, hogy nincs rá mód, hogy megtudjuk mi lehetett az előtte megalkotott valóság. Amit tudunk, az a saját tapasztalatunk. Annak megfejtése, hogy mi volt a valóság mindig is az érzékszerveink és a felfogóképességünk határainak a függvénye. Bármi is legyen a valóság, nem lényeges a Buddha üzenetének valódi célja tekintetében, ami a téves felfogás bölcsességgé való átalakítását célozza. Az ehhez vezető út a saját belső világunk felfedezése.

4. A tapasztalás az események végtelen és folyamatos sora

Minden érzékelés, megértés, kép, emlék, érzés egy folyamat, ami soha sem tapasztalható meg ugyanúgy mégegyszer. Minden pillanat egyedi. Agyunk úgy fejlődött, hogy csökkentse éberségünket erre az áramlásra nézve, hogy ezáltal növekedjenek túlélésünk esélyei. Az alkalmazkodás érdekében az érzékelt valóságot lefordítjuk és ezzel torzítjuk a tapasztalásunkat.

5. A tudat/test (az énünk) az öt kölcsönhatásban lévő folyamatban mutatkozik meg

Öt folyamat vagy aggregátum definiálja énünket. Ez az öt folyamat a fizikai lét, a tudatosság, a felfogás, az érzelem és a szokás. A buddhista nézet alapján ezek koherens egymásra hatása hozza létre az énünket. Emiatt sem jogos számon kérni, hogy miért nincs „én” a buddhista pszichológiában. A Buddha világossá tette, hogy az „én”, amit tapasztalunk, nem rendelkezik saját tulajdonsággal, hanem az öt állandóan feltűnő, maradó majd eltűnő kölcsönhatás eredménye. 