Dobosy Antal

# Az élet vallása

Ebben az írásban a buddhizmus néhány alaptanítását szeretném áttekinteni és kiegészíteni azokkal a gondolataimmal, melyek – véleményem szerint –, a mai modern gondolkozásnak megfelelnek, és egyúttal tudományos eredmények is alátámasztják.

Fontos, hogy a buddhista tanításokat, beleértve a zen tanításokat is, a mai kor szemléletének megfelelően megvizsgáljuk hogyan illeszkednek a mai tudományos ismeretekhez, és a hagyományos megfogalmazások mennyire felelnek meg ennek a magasszintű tudományos és műszaki ismeretekkel rendelkező kornak, de azt is, hogy a mai kor milyen kérdéseket vet fel, melyekre a buddhizmusnak, mint vallásnak, filozófiának és életszemléletnek választ kellene adnia.

A buddhista hagyomány és kommentárirodalom sokszor tagadással, negációval fogalmazza meg a buddhizmus alapdoktrínáit. Ha megnézzük az öt erényt (*panycsa síla*), ott is megtalálhatjuk ezt a megközelítést, például a *nem*-ártás, a *nem*-elvétel elvében, vagy a *nem*-kívánatos életvitel elkerülésének elvében. Ez a megközelítés a hangsúlyt arra helyezi, hogy mit ne kövessünk el.

Alaptézis a buddhizmusban a *nem*-állandóság is (*anitja*), ami szintén negációval fogalmaz. Az állandótlanságról való tanítás a buddhizmus szinte legfontosabb alaptanítása.

Hasonlóan fontos alaptanítás, hogy nincs az egyén itteni életén túl, egy a személyhez tartozó lélek, vagy én. Nincs lélek, ami túléli az egyén halálát, vagy létezik a születés előtt is. Ez a buddhista *nem*-lélek (*anátman*) tanítása. Nem azt állítja, hogy nincs lélek – bár sajnálatos módon gyakran így szokták interpretálni –, hanem azt állítja, hogy nincs örök lélek. Az a lélek, amit a buddhizmus létezőnek ismer el, az egyéni élettel keletkezik, létezik, amíg élünk, és lényünk halálával megszűnik, velünk együtt hal el, mivel a lélek tudatunk működési formája.

A ugyancsak alapvető fogalom az üresség (*súnjatá)*. Bár, így *súnjatá*ként, nyelvtanilag pozitív fogalom, mégis jelentése implicite tagadást tartalmaz, utal arra, hogy valami nem létezik, valami nincs. Az üresség tanítása annak a felismerése, hogy azok a dolgok, amiket mi tapasztalunk – mint például a szék, asztal vagy bármi más –, tulajdonképpen nem rendelkeznek azokkal az attribútumokkal, amiket mi nekik tulajdonítunk. Ezek a tulajdonságok, attribútumok nem a tárgyakhoz, a dolgokhoz tartoznak, hanem az emberi tudat rendeli a hozzájuk. Mi gondoljuk úgy, hogy a dolgokhoz tartoznak. Ez röviden a *súnjatá,* az üresség tanítása.

Alaptanítás a Négy nemes igazság is, ami egy nem kívánatos jelenségnek, a szomjnak (*trisná*), mint oknak a megszüntetésével kívánja megoldani a problémás helyzetet (*duhkha*). Ha meggondoljuk, ez is egy negatív megközelítés, nem más, mint a hibák kiküszöbölésének módszere. Ennek a szemléletnek a hangsúlyozása az akkori korhoz, a kor társadalmi problémáihoz kötődnek, melyeket a társadalmi berendezkedés, az akkori életvitel vagy élethelyzet vetett fel, és azok megoldását célozza.

A negatív megközelítéses gondolkozásnak sajnos hátrányai is vannak. Ha valakinek súlyos betegsége van, és sokat szenved, gondolhatja azt, hogy ha a szenvedéstől megszabadul, minden rendben lesz. De sajnos nem feltétlenül lesz így! Az által, hogy bizonyos szenvedésektől megszabadulunk – például, hogy a betegségből meggyógyulunk –, az életünk még nem feltétlenül rendeződik. Abból, hogy az embernek nem fáj semmije, nem következik, hogy az élete értelmes lesz. Ha egy okot, mely egy nemkívánatos élethelyzetet hoz létre, megszüntetünk, nem feltétlenül jár azzal, hogy az így létrejött élethelyzet megfelelő lesz. Nagyon magas szintű gondolkodásmódot igényel az, hogy csupán a megszüntetés módszereivel előre jussunk, és képesek legyünk felépíteni azt, amit szeretnénk. Nagyon sok embernek ez a módszer nem válik be. Legalábbis manapság.

Kívánatos volna a másik irányból is megközelíteni a buddhizmus tanításait, végiggondolni

azt, hogyan lehetne megfogalmazni a buddhizmus világnézetét, filozófiáját vagy a vallást, úgy, hogy nem negatívumokban gondolkozunk, nem tagadásokban, megszüntetésben látjuk a megoldást, hanem törekvésekben, állításokban, igenlésben és cselekvően. Azt megnézni, hogy létünk kutatása mentén történő felismerésekből hogyan következnek a buddhizmus tanításai és állításai.

Így nem az *állandótlanságból* kellene kiindulni és hangsúlyozni, hanem azt felismerni, ami jelen van, és azt, ami bennünk a lényegi, és abból levezetni a buddhizmus téziseit. Így lehet, hogy az állandótlanság következményként adódik majd. És beszéljünk inkább arról, hogy mit tartunk lényegesnek, miben higgyünk, mit tiszteljünk, és mit tartunk életünk értelmének!

A következőkben megpróbálom megfogalmazni azokat a meglátásokat és ismereteket, melyek annak a buddhizmusnak az alapját képezik, amit a modern tudomány is alátámaszt, és ami megmagyarázza azt is, hogy én matematikusként, természettudományos háttérrel, miként vagyok buddhista.

## *Az élet itt a Földön*

Itt ezen a Földön emberek vagyunk, élőlények vagyunk, és élő szervezetek vagyunk. Ezért nagyon fontos, hogy megértsük, mi az *élet*! Az életből kell kiindulni, egyrészt azért, mert a saját életünk is ide tartozik, másrészt minden, amit csinálunk az az élettel kapcsolatos itt a Földön. Az élet nagyon érdekes, izgalmas jelenség, létező valóság, és mi ennek vagyunk a részei. Egyénileg is, közösségileg is, fajilag is, és még sokféle más módon is.

De mi is a földi élet tulajdonképpen? Az *élet* szó, egy filozófiai fogalomnak tűnik, elvont absztrakciónak, ami igazából nem mond semmi konkrétat. Azt gondoljuk erről a fogalomról, hogy ez a lények összességét jelenti, a lények közös tulajdonságát, vagy valami hasonlót. Ha ettől a filozófiai fogalomtól eltekintünk, azt látjuk, hogy itt, ezen a Földön, léteznek szervezetek és léteznek lények, beleértve a baktériumoktól egészen a csíkos egérig és beleértve az összes fajt, ami között természetesen ott van valahol az ember is. Ezeket mind élőknek tekintjük.

A biomassza, ami itt a Földön megjelent – amint azt a modern tudomány kiderítette –, tökéletesen egységes. Az élőlények olyan egységes elvek alapján épülnek fel, hogy ez egyszerűen csoda. A baktériumoktól egészen a csíkos egérig az élő szervezetekben azonos a genetikai DNS kódolási szisztéma, a nukleotid rendszer, a fehérjék felépítésének módja, a biokémiai alapstruktúrák és mindaz, amiből az élő szervezet felépül, egységes és univerzális.

A csíkos egérnek a fehérje szerkezete, amiből az állat felépül, a DNS-e, ami az örökítő anyagot tartalmazza, alapvető anyagcseréje, a sejtjeiben az energia felhasználási módja nagyrészt azonos az emberével is. Ez az azonosság arra utal, hogy a földi élőlények ugyanazon ősöktől származnak, és létezik egy közös építő elv, amely minden élőlényre igaz. Úgy kell tekinteni magunkra is, emberekre, hogy ennek az egységes élővilágnak vagyunk a részei.

Továbbá az is igaz, hogy ebben a földi létformában minden lény a másikat szolgálja, minden lény egy másiknak táplálékul is szolgál. Ez is egységes és univerzális.

Elképzelhető, hogy a tudomány a jövőben képes megoldani, hogy nekünk embereknek ne legyen szükségünk más élőlényre, de a földi élet eddigi története folyamán ez még soha nem volt így. Ha eltekintünk attól, hogy ez a másfél kiló aggyal rendelkező ember elviekben megoldotta már a mesterséges étkezést, sőt létezik laboratóriumban tenyésztett hús is, de az élőlények ma még, beleértve az embert is, nem tud létezni más élőlények nélkül. Az egész élővilág összefüggő. A fentiekből azonban sok minden következik! Így filozófiai és életmódbeli hozzáállás is.

Amikor a fenti gondolataimat Uszón egy öreg fenyőfa alatt először kifejtettem a nyári zen tábor résztvevőinek, azt mondtam: „örülök, hogy egy fenyőfa alatt ülhetek", ez ugyan nem életszükséglet, csak a kényelmet jelenti a nyári melegben, de mégis kapcsolatban vagyok egy élőlénnyel, most itt ezzel a fenyőfával. Ha az ember úgy gondolkodik, hogy egy egységes élővilágnak a része, már másképp látja a fenyőfát is. Így nem érzem annyira különállónak magam a többi élőlénytől. Itthon vagyok, barátok között vagyok, és nem idelátogató turistaként tekintek a körülöttem lévő világra.

## *Az élet igazi természete*

Nagyon fontos, hogy megfigyeljük és megismerjük az egyéni élet minden vonatkozását, azt, hogy hogyan születünk, hogyan működünk, hogyan élünk. Az, hogy mikor kezdődik az élet, a fogamzással-e, vagy a születéssel, vagy a pete kialakulásával, vagy amikor a tojásból kibújunk, teljesen mindegy. Végül is van egy pillanat, amikor egy lény létrejön, mint önálló lény. Elkezdődik az élete, ami általában növekedéssel és bővülő élettevékenységekkel jár, aztán valamikor egyszer elkezd leépülni, majd megszűnik.

*A születés, az élet folyamata és a megszűnés!* Ez a keret gyakorlatilag minden lényre igaz ebben a földi élővilágban. Vannak nagy különbségek abban, ahogyan az élőlények születnek, tojásból-e mint a hüllők, spórákból, vagy más módon, és abban is ahogy leélik az életüket. A csíkos egér egészen másképp él, mint egy baktérium, de abban egyformák, hogy egyszer csak megszületnek, majd élnek egy ideig, aztán egyszer megszűnik az életük. Annak, hogy az egyéni élet ilyen tulajdonságokkal rendelkezik, nagyon sokrétű következménye van.

Szung Szán zen mester sokszor hangsúlyozta, de a zen általában is központi kérdésnek tartja azt, hogy *születünk, élünk, meghalunk*, nem fontos az, hogy mi van az élet előtt vagy után. Nem foglalkozik azzal, hogy mi van akkor, ha az élet megszűnik, maga az élet a fontos, az ami *most* van.

Azt a tényt, hogy az élet véges, sokan nem képesek tökéletesen elfogadni, ennek nyilván meglehet találni az okát is. Vannak vallások ahol azt tanítják, hogy az emberi élet nem fejeződik be a halállal, sőt a buddhizmus egyes ágai is ezt állítják, holott a buddhai tanítások nem erről szólnak. Ezekben a buddhista irányzatokban jelen vannak más vallásokból hozott elképzelések is.

Ha az egyéni életet tekintjük, nyilvánvaló, hogy az más lények létezését feltételezi, azokra támaszkodik, már a létre jövés is más élőlények aktív közreműködésével valósul meg. Egy fajon belül az utódlás úgy történik, hogy vannak a szülők, akik a legkülönbözőbb szexuális aktus keretében megtermékenyülnek, elindítanak egy új életet. Az életet átadják utódjaiknak. Ha nem volna az utódlásra ilyen igen erős motiváló erő, az a faj kihalására vezetne. Ez a motivációs erő sok élőlénynél azt is jelenti, hogy az utódot még sokáig óvja, neveli és tanítja.

A földi élet *minden esetben* más lények által jön létre. Ez még akkor is igaz, ha azt nézzük, hogy egy faj hogyan jön létre, a faj is más fajokból alakul, más élőlényeket feltételez. Élet nem keletkezik a semmiből. Kimondhatjuk, hogy az élet nem létezik az összes többi lény nélkül. Élet csak az életből következik. Életet csak élő adhat.

Ha az élet egyszer keletkezett, akkor azt fenn is kell tartani, szükséges további motiváló erő, valamiféle energia ahhoz, hogy fennmaradjon. Tenni kell érte, hogy legyen. Mert ha magára hagyjuk, ha nem teszünk semmit érte, akkor az élet megszűnik, elhal. Nem lesz! Tehát az élet egy olyan struktúra – úgy az egyéni élet, mint az életek összessége –, ami valahonnan energiát kap, és ezt fordítja a maga fenntartására, természetesen átalakítva a hasznosításhoz. A táplálkozás, a lélegzés, és az összes anyagcsere mind ide tartoznak. Ha nem lenne beépítve az egyéni életbe, hogy „muszáj" fenntartani, viszonylag hamar megszűnne, és elég hamar meghalnánk.

A meditáció célját gyakran úgy szokták megfogalmazni, mint ahol megszüntetünk minden gondolatot, minden tudati tevékenységet, kiüresítjük a tudatunkat, megszüntetjük azokat a vágyakat, amik felmerülnek. Ez a megfogalmazás meglehetősen ellentétes az élettel, de a buddhista meditáció lényegét is félremagyarázza. Ha ezt tényleg megvalósítanánk, akkor nem mennénk el a boltba kenyérért, a kútra vízért és nem vennénk levegőt sem. Belátható, hogy az életet fenntartó erők és az evvel kapcsolatos tevékenységek igenis szükségesek.

Ezért fontos, hogy világszemléletünk jelentős súllyal tartalmazza azt az elvet, hogy tennünk kell az élet fennmaradásáért. Akarnunk kell, hogy létezzen! És meg kell találni hozzá a szükséges erőforrásokat! Ezeket egyrészt más lények biztosítják, hiszen más lényekkel táplálkozunk, másrészt mi is termelünk, és adunk olyan anyagokat, amiket meg más lények tudnak felhasználni saját életük fenntartására.

A modern tudomány eredményei, a modern gondolkodás az életről jelentősen hozzájárul

ahhoz, hogy a buddhizmus alapjait megértsük és elfogadjuk. De akkor van feladatunk is, történetesen az, hogy egyénileg is mindent megtegyünk azért, hogy életünket fenntartsuk, óvjuk, és azért, hogy a létezésünk folyamatos legyen, mindaddig míg az élet fenntartásának a lehetősége megvan. Levegőt kell venni minden valahányadik másodpercben, enni, inni kell minden nap. Ezek is fontos dolgok.

Mi következik mindabból, amiről eddig beszéltünk? A legfontosabb következmény az, hogy az élet *érték* itt a Földön. Érték az összes lénynek az élete, de érték az egyéni élet is. Nem úgy kaptuk ezt az életet, hogy nem kell semmit tennünk érte, mert szüleink is tettek azért, hogy létezzünk, így nekünk is feladatunk fenntartani és tovább adni.

Ezen kívül még sok minden más is következik a fenti elvekből. Például egyénileg szeretnék úgy élni, hogy jó legyen, kevesebb bajom legyen, azonban ennek a megvalósítása az én feladatom. Életem fenntartása kizárólag az én felelősségem, senki másé. Azonban van felelősségem a többi lény felé is, adok a világnak számtalan dolgot, amit fel tud használni más is, így az a többi lény fennmaradását is elősegíti.

Manapság az ember nagyon sokat hibázik ebben a vonatkozásban, mert inkább elvesz, ahelyett, hogy adna más lényeknek. Ez a hiba előbb-utóbb a mi életünket is veszélyeztetni fogja. Rá kell jöjjön az emberiség közös tudata arra, hogy összefüggést találjon a tevékenysége és a léte között. Az embernek kötelessége volna úgy gondolkodni az életről, hogy az véges, közös, fenntartandó, és létezése energiát, tevékenységet igényel a részünkről.

## *Az élet alapelvei*

Mindezekből az is kitűnik, hogy az egyik lénynek rövidebb a másiknak hosszabb az élete, így a már említett csíkos egér esetleg csak két évig él, míg egy bagoly 100 évig, nyilvánvaló az életműködéseik különböző sebességűek. Buddha az élet igazi természetét látta meg, ebből következett az élet és az élővilág változékonyságának elve. De ebből kell következzen az is, hogy ha az élet változás, akkor hogyan kell élni. És hogyan kell élni akkor, ha az egyéni élet véges?

Az élet egységes és egymásra vagyunk utalva, vagy inkább úgy mondanám, hogy együtt vagyunk élők, a többi élővel együtt. A többi élőlény nélkül nem élhetnénk mi sem. Ha így gondolkozunk az élővilágról és magunkat is beleértjük, akkor minden lény egyformán fontos lesz, egyikünk sem lesz fontosabb másoknál.

A élet fontos feltétele az is – mint arról már beszéltünk –, hogy az egyéni életet erőfeszítéssel kell fenntartani, nincs magától, energia, tevékenység és szándék kell, hogy létezzen.

Ha mindezt összevesszük –, tudván, hogy ez, ami az élet működéséről szól, nem egy tudományos tétel, hanem elsősorban erkölcsi kérdés, és arról kell dönteni mi fontos –, akkor mindezek alapján, milyen világnézet fog felépülni? A fenti elveket figyelembe véve, hogyan kellene megfogalmazni egy Négy nemes igazságot? Vagy a Nyolcrétű ösvényt. Mik azok az alaptanítások, amelyek arra adnak útmutatást, hogy hogyan kell élni, hogyan kellene fenntartani az életet, mi az élet értelme, és így tovább. Ehhez milyen magatartás és szándék szükséges? A Négy nemes igazság arról szólna, hogy mit kell tennünk, hogy a létünk olyan legyen, amilyet szeretnénk.

## *A mai élet jellege, megoldottsága*

Áttekintve az emberiség történetét, múltját és jelenét, már nem lehet azt mondani, hogy a szenvedés volna az uralkodó a világban. De a betegségek, az éhezés és a háborúk sem. Egy sor társadalmi probléma nem úgy jelenik meg a mai korban, mint ahogy ezer–kétezer évvel ezelőtt megjelent. A modern orvostudomány olyan fejlettséget ért el, hogy öregségben halnak meg az emberek, nem pedig betegségekben, fiatalon. Az életkor jelentősen meghosszabbodott, így a halál is kevésbé fenyegető ma már. Globálisan, az egész emberiséget tekintve, az éhezés sem olyan súlyos probléma. Szegény országokban sem általános, hogy éhen halnának az emberek, hiszen a gazdagabb országok – minimális szinten, de – ellátják élelemmel, segélyekkel ezeket az országokat. Vannak olyan országok, helyek, ahol súlyos a népegészségügyi helyzet, de ez mégsem a 7 milliárdos emberiség re jellemző, és az össznépességhez képest az arány eléggé kicsi. A háborúk és más erőszakos cselekmények

is jelentősen kevesebb életet követelnek, mint akár ötven évvel ezelőtt. Kiszámolták, hogy az elmúlt ötven évben több ember halt meg háztartási balesetben, mint háborúban. Persze nyilvánvaló, hogy még ez is sok, és minden erőszakcselekményt jó volna megszüntetni.

Mai életünkben egészen más problémákkal küzdünk, elsősorban különböző egzisztenciális problémákkal kell szembe néznünk. Komoly probléma például, hogy nem tudjuk, mi ad értelmet egyéni életünknek, és ehhez hasonló egyéb gondokkal küzdünk mai élethelyzetünkben. Át kellene gondolnunk a buddhizmust úgy is, hogy a modern világ problémáira helyezze a hangsúlyt, ne pedig arra, ami kétezer évvel ezelőtt volt jellemző.

## *A kerék tovább lendítése*

Az egyik feladat az lenne, hogy a buddhizmus szellemi hátterében az legyen a kiinduló alap, hogy mit tegyünk. Ne azt hangsúlyozzuk a Négy nemes igazságban, hogy mit nem szeretnénk, hanem azt, hogy milyen világot szeretnénk. Ne azt hangsúlyozzuk, hogy minden szenvedés, és annak mi az oka, hanem azt, hogy mi a boldog élet, és ahhoz mi szükséges. Milyen tárgyi feltételek, milyen szellemi képességek, milyen motivációk, milyen vágyak, és milyen érzelmi struktúra szükséges. Ha például egy értelmes életet akarunk létre hozni, akkor mit kell felépíteni, mit kell létre hozni, megtanulni, milyen képességeket kell kigyakorolni és mit fenntartani.

Ahogy az élet is működik. Hiszen az életnek is ilyen a természete. Ha nem teszünk érte, magától megszűnik. Fenntartani a nehezebb, és ez tevékenységeket feltételez a részünkről. A mi feladatunk, hogy rájöjjünk, mit szeretnénk, hogy mit tartunk értelmes életnek, és mi az emberi élet lényege. De az is, hogy rájöjjünk, mit kell tenni érte. És ha már rájöttünk, akkor akarjuk is azt megvalósítani.

Az elvek elfogadása után kitartó gyakorlás szükséges, hiszen ez nem könnyű út. Fel kell építeni képességeket, körülményeket, ismeretanyagot, gondolkodási struktúrát, irányultságokat, értékrendet, erkölcsi hozzáállást, érzelmi struktúrát, hajtóerőt, vágyakat, világszemléletet, vallás és hitrendszert, szellemi struktúrát és érzelmi beállítódást! Csak így tud megvalósulni az, amit szeretnénk. Legyünk képesek motivációkat, vágyakat felkelteni magunkban, ami erőt ad, hogy az előbb említett képességeket megvalósítsuk, hogy aztán azokkal élni is tudjunk. A pozitív Nemes igazságokat mondjuk ki!

Buddha megvilágosodásakor tulajdonképpen ugyanezt láthatta meg, vagyis *az élet igazi természetét*. Minden, amit tanított, ebből a meglátásából következett.

De az is igaz, hogy a szenvedés megszüntetésének ígérete kiváló marketing fogásnak számított annak idején, amikor annyi sok szenvedő ember volt. Az ígéret, hogy a szenvedéseket meg lehet szüntetni, vonzó volt, és sokaknak vonzó ma is, és ha másért nem, már ezért is érdemes Buddha tanításaihoz folyamodni.

Azonban a buddhai felismerések a tudatban zajló folyamatokra is érvényesek. A tudati tevékenységek tökéletes analógiában vannak az élővilággal, az élőlényekkel és az élettel. A tudati tevékenységeket is más tudati tevékenységek tartják fent. Minden a tudatban jelenlevő folyamat nemcsak az életre támaszkodik, de élet jellegű, de nemcsak a gondolatok, hanem minden, ami a tudatban megjelenik. A tudatállapotok keletkeznek, léteznek egy darabig és megszűnnek. Ezeket a folyamatokat is valami táplálja, fenntartja. Ugyanazok az elvek érvényesek rá, mint az élővilágra. Mintha az egyik táplálékul szolgálna a másiknak, az egyik energiát adna a másik a létezéséhez. Meditációban, amikor sikerül megfigyelni őket, láthatjuk azokat a tudatfolyamatokat is, amik fenntartják például a félelmet, az előítéleteket, a gondolatokat, az aggódást, és az összes többi tudatfolyamatot. Az élet lényegéből és a fenti meglátásból már adódik a nem-én és az üresség tanítása is, hiszen ezek ugyanolyan tudati jelenségek, mint egy múló gondolat, vagy az éhség érzete. Ezek az emberi tudat életjelenségei.

A modern vagy egyetemes buddhizmus képes választ adni a mai élet kihívásaira, ami egyúttal *a tan kerékének a tovább lendítése* is. Tevékenykedjünk a Tan Kerekének forgásban tartásáért, hogy az *élet*ről és az *élet*nek szóló vallás, a buddhizmus, hatékony lehessen az emberiség nagy problémának megoldásában is.