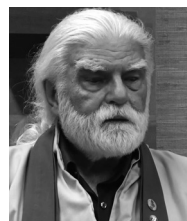


Dobosy Antal

Az én, az elme és a tudat kutatás



Egy kerekasztal konferencián merült fel a következő kérdés: „*Én vagyok-e az agyamban, vagy az agyam van bennem? Van-e kapcsolat a modern tudomány tudatról, elméről, agyról alkotott felfogása és a buddhista tudatfilozófia között?*”

Az első kérdésre a magam részéről egyértelműen tudok válaszolni: *az agy van bennem.* Az agyam bennem van, az *én* részem. Azonban az, hogy *én* mi vagyok, ki vagyok, az már nem annyira egyértelmű. A „*Hol vannak a határain? Mi tartozik hozzám?*” kérdések már nem válaszolhatóak meg egyértelműen. Az nyilvánvaló, hogy nem feltétlenül a bőrünk vagy a hajunk határol minket. Vannak ezeknél sokkal légiesebb, finomabb részeink is, mint amilyen a kisugárzásunk, a szagunk, vagy az ahogyan öltözködünk. Ezek is engem képviselnek, az *én* kiterjesztéseim, az *én* megnyilvánulásaim. Tulajdonképpen ezek is *én* vagyok. Azonban ezek csak a fizikai-biológiai kiterjesztéseim. Vannak kulturális, szellemi, kommunikációs kiterjesztéseim is, ezek azok a hatások, amelyeket *én* gyakorlok a környezetemre. A szokásaim például, vagy az, hogy hová teszem le a szemüvegemet a lakásban, szintén hozzám tartoznak, és jóval meghaladják a testem által elfoglalt teret. Ha tovább megyünk a gondolatmenettel, látható, hogy a határaink nem egy jól meghatározott, merev, térbeli alakzat, hanem lágy, változó, és nagyon függ a személytől, annak karakterétől és viselkedésétől. És az is könnyen belátható, hogy a határaink áthatják egymást, egymásba fonódnak.

A buddhizmus a tudat tudománya, azt vizsgálja és kutatja, hogy mi a tudat szerepe a világnak létrehozásában, tapasztalásában, megítélésében, alakításában és fenntartásában. Vizsgálja azt, hogy amikor azt mondjuk, hogy „*én itt vagyok*”, akkor mit teszünk hozzá a valósághoz, mivé tapasztalom a valóságot, és vizsgálja azt is, hogy mit gondolok, hogy mi a valóság.

A buddhizmus szerint, már maga az „*én*” is a tudat terméke. De az *itt* és az *ott* megkülönböztetése és a *tér* is tudati termék. Egy tudattal nem rendelkező lény valószínűleg nem tudna ilyen megállapításokat tenni. Ezzel a mostani rövid gondolatmenettel arra szerettem volna rávilágítani, hogy mi emberek szubjektív módon látjuk a világot, és világszemléleti modellek, sőt gondolkodási modellek által tapasztaljuk és ítéljük meg a minket körülvevő világot, és természetesen így önmagunkat is.

Ezért akár az is mondható, hogy *én* vagyok az agyban, de az is, hogy az agy van bennem. Ez két különböző szemléleti modellt, melynek amúgy semmi köze a valósághoz.

A modern tudomány a huszonegyedik századra már igen sokat kiderített az aggyal és az elmével kapcsolatban. Hiszen nem túl régen még az gondolták, hogy a koponyában lévő kocsonyás anyag a vér hűtésére szolgál, hiszen a sok tekervény viszonylag nagy hűtőfelületet alkot. De megemlíthetném azt a kulturális, hagyományos gesztust is, hogy ha lelki és érzelmi életünk központjára akarunk utalni, akkor a mellkasunk közepére, a szívűtájékra mutatunk, a szívűnk fölé helyezük a kezűnket. Úgy érzűk, hogy ott van valahol az ember központja, az érzűmek helye és a tudat helye is. Ismeretes, hogy a távol-keleti gondolkodás, így a buddhizmus is, a gondolkodást a szívűbe helyezte, ennek megfelelően, amikor kínai buddhista szűveget fordítok, a kínai szívű (心) szűt *tudatra* kell fordítanom.

Mindezzel arra kívánok utalni, hogy az a felfedezés, hogy a gondolkodás szerve az agy, igencsak új keletű felfedezés. Az agyban nincsenek érzű idegek, így amikor gondolkodunk, azt nem kíséri a működéssel kapcsolatos érzet.

Az idegtudomány igyekezett megfejteni a gondolkodás mikéntjét, az észleléssel kapcsolatos idegi folyamatokat. És néhány igen érdekes eredmény is ennek köszönhető. Ami rendkívűli

az idegrendszerben, az az, hogy nem analóg működésű, így informatikailag is megközelíthető. A másik érdekesség az, hogy a szürkeállományunk rendkívül nagy és igen bonyolult hálózatot (matematikai fogalommal gráfort) alkot. De annak ellenére, hogy az idegsejtekről egyre többet tudunk, az egésznek a működésével kapcsolatban még nagyon sok a találgatás.



A buddhizmus a saját gondolkodásunkról szerzett tudást introspekciós vizsgálatokkal tudta meg. A befelé való figyelés és tanulmányozás módszere egy egészem más megismerési út, mint a tudományé.

Láttam idegtudományi vizsgálati személyeket a fejükön tele érzékelőkkel, amik az agy elektromos jeleit voltak hivatva érzékelni és drótokon közvetíteni egy regisztráló és kiértékelő rendszer felé. A vizsgálati személyeket különböző gondolkodási folyamatokra kérték fel, és regisztrálták az agyi elektromos folyamatokat. Ilyen módon meditáló embereket, szerzeteseket is vizsgáltak már, hogy hátha látható valamilyen szignifikáns elektromos folyamat, mely a meditációhoz köthető.

De mi biztosítja, hogy az adott személyek, hasonló tudati folyamatot hoznak létre, amikor meditálnak? És vajon a vizsgálati eredményekből milyen következmények születnek a vizsgált

személy számára? Mit kezdünk, vagy kezdjen az ember, az előbb említett fMRI (funkcionális mágneses rezonanciavizsgálat) képekkel, ha azt akarjuk megtudni, hogy mi az életünk értelme, vagy hogyan tegyük értékesé életünket?

Az 1970-es években matematikusként már a számítástechnikai szakmában dolgoztam, és egy számomra igen érdekes kutatási feladattal találkoztam, történetesen az emberi szem retinájának működési kérdéseivel. Dr. Szentágothai János idegtudós professzor akkoriban a retina működésével is foglalkozott. Abban az időben még azt sem lehetett tudni, hogy mi köze a látóidegben felmenő impulzusoknak a szem által látott képhez, ugyanis nem tudtuk magát a látott képet az agyba menő impulzusokkal összefüggésbe hozni. Ma már erről is sokkal többet tudunk, már vannak látó csipek, amelyek egy vak ember látását is képesek segíteni. De ez még nem jelenti azt, hogy a szubjektív élményt tudnánk tudományosan is vizsgálni. Pedig ezeket az élményeket kétségtelenül érezzük, átéljük, tudunk róla, megfigyelhetőek saját magunkban. A buddhista gyakorlatban pedig dolgozni is tudunk velük, és képesek vagyunk közvetlenül tapasztalni.

A zen meditációban szintén a tudattal foglalkozunk, azokkal a folyamatokkal, amelyeket gondolkodásnak, érzelmeknek, érzeteknek, észlelésnek nevezünk, azaz amelyeket a tudati vagy szellemi életünknek mondunk. De ezt közvetlen megfigyeléssel tesszük, és amennyiben lehet, akkor figyelembe vesszük azt is, hogy a szubjektum jelen van a folyamatban, és a tudati folyamatainkat nem vagyunk képesek objektíven, a tudattól független módon vizsgálni. Mégis ez a közvetlen megismerés jelenti belső életünk megfigyelésének az egyetlen adekvát módját.

Ami a buddhizmus történeti részével kapcsolatos, hogy annak idején egyedül az introspekció, a befelé fordulás és közvetlen tapasztalat által volt lehetséges a tudatot megismerni. Tekintve, hogy a tudomány még nem képes a tudatot „belülről” vizsgálni, a meditáció mindmáig az egyetlen módszer az ember számára, hogy bensőséges lehessen a tudattal.

Amiről eddig szó volt, az kapcsolódik a buddhizmushoz is és a tudományhoz is. Úgy gondolom, hogy a buddhizmus a tudat tudománya.

A buddhizmus a kialakulása óta mindig is azzal foglalkozik, hogy az emberi tudat, az emberi lényeg micsoda. Nem csupán a természet érdekelte, hanem az, hogy az ember miként teremti meg a saját világát. Bővebben ezt úgy is lehetne fogalmazni, hogy hogyan teremti meg az ember a világot, amiben természetesen mi magunk is benne vagyunk. A buddhizmust én egy ilyen tudománynak tartom, mert kétségtelen, hogy ez a buddhizmus-tudomány egészen másfajta tudomány, mint a modern tudományok. Foglalkozásomnál fogva benne voltam a tudományos életben, a tudományban, matematikusként kutattam is, kutattunk. Tudományos munkákban is részt vettem. Tudom azt, hogy a mai tudománynak mik a kritériumai. Például fontos az, hogy objektív legyen, ne függjön attól, hogy az, aki műveli, annak mi a helyzete, a hangulata, a tudatállapota, mit gondol a világról és így tovább. Az eredmények ne fűggenek a megfigyelőtől, a kutatótól, azaz állják meg a helyüket önállóan. Sok módszer van, hogy ezt biztosítsuk, az egyik az, hogy ha találunk egy összefüggést, akkor ne csak egyetlen módon legyünk képesek azt igazolni, hanem egy töle független, másik módszerrel is. Ha ez sikerül, akkor azt igaznak is tartjuk. Tehát nagyon komoly kritériumai vannak a tudománynak. Ezzel szemben a tudat tudományának a szempontjai nagyon mások, mert az, amit kutatunk maga a tudat. Furcsa módon csak a magunk tudatát kutathatjuk, csak magunkat kutatjuk. Én zen buddhista irányvonalat követek, ott gyakorlok. Mi nagyon sokat meditálunk. A meditáció, mint kutatási módszer, nekünk buddhista alapgyakorlat.

A meditáció arra irányul, hogy ismerjük meg magunkat. Bár általában ezt mondjuk, de tulajdonképpen azt ismerjük meg, hogy hogyan gondolkodunk, hogyan érzünk, a gondolatok hogyan követik egymást. Megfigyeljük az ilyen-olyan hangulatainkat vagy tudatállapotainkat, érzéseinket, és azt is, hogy egy élethelyzet hogyan függ a tudatállapotainktól, és még sok mindent. Szeretnénk a meditációban megismerni mindezt, és azt is, hogy mi itt belül mik vagyunk. És ez nem annyira a biológia létünkre irányul, hanem ahogy ezt mondani szoktuk, ez a tudatunk megismerését jelenti.

Az egyetlen, amit közvetlenül meg tudunk figyelni, az a saját tudatunk, saját érzéseink, a saját gondolatunk. Egy másik embernek a tudatát nagyon kevésbé tudjuk megfigyelni. Az egy közvetett mód, ahogy más embert megfigyelünk, de természetesen ott is van lehetőség ismeretek szerzésére, de azt, hogy a másik ember fejében mi zajlik, igazából nem tudjuk érezni. Lehet, hogy egészen más történik, mint ami bennünk zajlik, amikor ugyanazt csináljuk. Sok példát tudnék mondani erre, de látszik, hogy az egy nagyon lényeges különbség, hogy más embernek a tudatát hogyan vizsgálom. A pszichológia és az idegtudományok egészen más módszerrel vizsgálják az embert, mint amilyennel a buddhizmus dolgozik, amikor a saját tudatunkat vizsgáljuk, és azt akarjuk megismerni. A különbség lényegében az, hogy egyetlen egy tudat van, amit közvetlen módon meg tudunk figyelni, abban dolgozni, abban kísérletezni, és nemcsak megfigyelni, hanem akár megváltoztatni is, ez pedig a saját tudatunk. Az, amit megismerünk itt a saját tudatunkban, az egyedül ezt a tudatot jellemzi, egyedi az eredmény is, és nem szabad általánosítani, következtetni arra, hogyha én így gondolom, akkor ezt más is így gondolja, más is így gondolkodik, vagy, hogy egy bizonyos helyzetben én így érzek, akkor más is így érez abban a hasonló helyzetben. Nincs jogunk igazából ilyen kijelentéseket tenni. Az, hogy egyetlen tudat van, amivel így tudunk foglalkozni, nagyon különbözik attól, ahogy a tudományok dolgoznak, vagy azoktól a megismerési utaktól, amit tudományosnak lehet nevezni. Ennek ellenére, itt is olyan igénnyel kellene fellépnünk, ahogy a tudomány is fellép. Biztos és helyes eredményekre szeretnénk jutni. Persze nem mindig sikerül ezt kielégíteni, de a jövőbeli buddhizmusnak ilyen igényesnek kell lennie.

Ezt szerettem volna elmondani a tudat tudományáról, a buddhizmusról, mert a buddhizmust a tudat tudományának tartom. A buddhizmusnak vannak gyakorlati vonatkozásai is, élethelyzetek megoldására is szolgál, és természetesen vallási oldala is van, de ebben az írásban elsősorban a megismerési oldalára szerettem volna rávilágítani.

