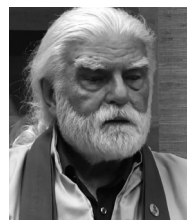


## Dobosy Antal

# Egyensúly



Nagyot tévedünk, ha azt gondoljuk, hogy az egyensúlyban levés az nyugalom. Hogy mit jelent egyensúlyban lenni, azt jól példázza a kötél-táncos, aki végigmegy egy kifeszített kötélén. Miközben lépeget, végig egyensúlyban van, amikor kibillen egy kicsit, azonnal egy korrigáló mozdulatot tesz, ami visszabillenti a középponti helyzetébe. A kötél-táncos csak nagyon kevés kilengést engedhet meg magának, hiszen, ha a korrekció nem sikerül, akkor leesik. Tétje van annak, hogy a szabályozás gyors és arányos legyen. Az élet alapvetően analógiában van a kötél-táncos helyzetével. Az élet állandó mozgás és változás, minden pillanatban tenni kell azért, hogy legyen. Nagyjából másodpercenként lüktet egyet a szívünk, hogy továbbítsa a vért az ereinkben; négy-öt másodpercenként levegőt kell vennünk, hogy a szervezetünk működőképes maradjon, és naponta vízhez és élelemhez kell jutnunk az életben maradáshoz. De ezek csak az élethez szükséges leglátványosabb tevékenységeink, a biológiai létünk fenntartásának feltételei. Ha túl nagy az eltérés, szélsőséges a kibillentség, az az életünkbe kerülhet. De közösségben is élünk, és egymásra vagyunk utalva, így a közös érdeknek megfelelően szükséges tevékenykedni is. Nem tehetünk olyat, ami kárára van másoknak, mert az retorziókat vált ki. Az egyéni tudati létünkhöz is állandó tudati szabályozottságra van szükség. Ha túlságosan kimozdulunk egyensúlyi működésünkől, az tönkreteszi a jelenünket, de a jövőnket is. Akkor vagyunk egyensúlyban, ha képesek vagyunk állandóan korrigálni a kibillent helyzetünket, a biológiai, a szociális szükségleteinket, az érzelmeinket, a tudatfolyamatainkat, egész emberi létünket. A nyugalom ugyan lehet egy jól hangzó szlogen, de az élet dinamikus, és inkább az egyensúlyra való törekvés a megoldás. A megfelelő visszazabályozásnak kell jól működni. Az egyensúlyra való törekvés az élő szervezetekre jellemző, ami megakadályozza a szélsőséges helyzetekbe kerülést. A buddhizmus a szélsőségektől való tartózkodást erényként tartja számon, ami ideális esetben egy dinamikus egyensúlyt jelent. Ennek a szempontnak kellene érvényesülni az élet minden területére. A belső tudati tevékenységeinkre, hangulatokra is. És az is fontos, hogy legyen erőnk és késztetésünk erre a szabályozó cselekvésre. Ha ezt sikerül megvalósítani, nem lesznek önrontó folyamatok, amik veszélyeztetik életfeltételeinket, létezésünket. Sajnos az emberiség most nincs egyensúlyban, állandó növekedésben és fejlődésben van. Az emberi tevékenység az oka a levegő és a vizek szennyezésének. Írtjuk az őserdőket, és túl sok energiát használunk. Át kellene gondolnunk, hogyan kerülhetnénk egyensúlyba, hogy legyen értelme a tevékenységeinknek és az életünknek! 🐾

## Tartalom

	<i>Bevezető</i>	<i>Művészet</i>
Egyensúly • Dobosy Antal	1	20 Balogh Rozália • Tiszta
	<i>Esszé</i>	<i>Tanulmány</i>
A buddhista vallás szerepe		48 Dobosy Antal • Hogyan tanítsunk,
a 21. században • Dobosy Antal	7	avagy a tanítás művészete
Vendég voltam egy		9 Karsai Gábor • Buddhizmus és társadalom
teaszertartáson • Károlyfi Judit	5	– Thich Nhat Hanh tanításai
Klimaválságülés • Kenéz László	2	29 Szeremley Levente • Az élet informatikája,
	<i>Dharma-beszéd</i>	2. rész
Hogyan lázadjunk? • Karsai Gábor	26	<i>Útleírás</i>
BuddhaFeszt fesztiválmegnyitó		40 Kengyel Tímea • Felderítem Okinavát
Dharma-beszéd • Mireisz László	21	(folytatás)