

## **Porosz Tibor: A buddhista pszichoterápia**

### **Könyvbemutató A Tan Kapuján**

A beszélgetés felvétele 2021. szeptember 30-án készült

A videó linkje: <https://www.youtube.com/watch?v=jkx0q7oklio&t=1868s>

A szövegátírat kísérleti jelleggel, gépi alkalmazással készült.

**Karsai Gábor:** Sok szeretettel köszöntök minden jelenlévőt, úgy a Buddhista Főiskola szertartás termében, mint az online térben a Tan Kapuja Buddhista Főiskola és Kiadó könyvbemutatóján ma este, amelynek különleges vendége Porosz Tibor, a főiskola egykori tanára, kollégánk az elmúlt évtizedekben, számos jelentős mű alkotója, akinek a legfrissebben megjelent könyvét itt tartom a kezemben. Ugye a Tan Kapuja Kiadó gondozásában idén jelent meg A buddhista pszichoterápia egy ősi hagyomány a modern és a posztmodern gyógyászatban, valamint azokon is túl címmel. Én Karsai Gábor vagyok, a Buddhista Főiskola rektora, és én fogok ma este Tiborral beszélgetni ennek a könyvnek a tartalmáról, a megjelenésének a háttéréről. És hát a legeslegelső kérdésem Tibor, az mindig egy kicsit személyesebb szokott lenni. A buddhista pszichoterápia, ezt a címet viseli a munkád, de mi motivált téged arra, mi vezetett téged arra, hogy ilyen címmel és ezzel a témával egyáltalán könyvet írj, mi ennek a háttere? Valószínűleg egy hosszú történet, de érdekelhet mindannyiunkat, hogy téged személyesen mi vezetett egy ilyen könyvnek a megírására?

**Porosz Tibor:** Én is mindenkit köszöntök. Nyilván természetesen nem egy egyik pillanatról a másikra született könyvről van szó, hanem több év-évtized munkáinak, foglalkozásainak egyfajta kikristályosodása ez, tehát az meg így eleve egy adott dolog a számomra, hogyha valamilyen módon a buddhizmusról van szó, akkor az értelemszerű, hogy másokon való valamilyen módon. És akkor ennek sok fajtája lehet, segítség, vagy másoknak valamilyen úton haladással vagy egészségi állapottal, és különösen a mentális egészségéhez hozzájárulható tevékenység, ami itten alapvető tud lenni. Most hogy pont ez, ami ebből kikristályosodott, hát ennek meg az a körülménye volt, hogy hát az előbb említett alapok azt hozták, hogy inkább, mint ahogy ennek a címe is problematikus lehet. Tehát, hogy a buddhista pszichológiával kezdtem el foglalkozni. Kérdés már önmagában, hogy ez micsoda és jogos-e ez az elnevezés, de ugyanígy, mi ez a buddhista pszichoterápia, egyáltalán megfelelő szó, fogalom kombináció-e, de mindenesetre abból fakadt, hogy a buddhista pszichológiával kezdtem foglalkozni, hogy akkor ennek lehet egy ilyen mentális vonatkozása. Hogyan lehet valamit úgy másokban segíteni, hogy nem csak mondjuk, amivel egyébként különben régóta foglalkoztam, hogy csikunggal, jógával, akupresszúrával, satöbbi, satöbbi, akár ezeken keresztül a mentális egészséget is támogatni, de hogy ezek főleg fizikális eszközök voltak. Rendkívül érdekelt engem, hogy milyen olyan eszközök vannak még, amelyek nem csak a fizikális, anyagi vonatkozásokon keresztül tud hatni, hanem közvetlenül a mentális útvonalon. És akkor ez nyilván hozta magával ezt az érdeklődést, hogy ez fontos lenne megnézni, hogy működik ma, manapság, illetve a hagyományokban hogy működik? És ennél fogva hát ezt próbáltam összeszedni, összegyűjteni, hogy ezek hogyan állnak fel ma. Vagy nevezik magukat buddhista pszichoterápiának, vagy nem, vagy valamilyen oknál fogva

nevezhetők így, még ha magukat esetleg nem is nevezik úgy, hogy buddhista pszichoterápia. Tehát abból a vonzáskörből létrejött eljárások, módszerek, amik megszülettek ilyen indíttatásból, hát ez most így összefoglalható. Itt persze akkor a kulcskérdés bizonyos szempontból kinek igen, kinek nem annyira érdekes, hogy értelmes-e ez a szóösszetétel, hogy buddhista pszichoterápia?

KG: Ebbe mindjárt bele is megyünk egy kicsit. Ugye, te több más jelentős műnek is a szerzője vagy, ami megjelent itt az elmúlt években Lótusz szútra fordítás, a buddhista filozófia kialakulása, illetőleg egy nagyszabású munkád volt a buddhista lexikon, ami a Théraváda filozófiai iskolák terminológiáját dolgozta fel, de aki téged ismer közelről, az tudja, hogy neked a tudományos munkád, a filológiai munkád, filozófiai, buddhista filozófiával való foglalatosságod mellett az életed szerves része mind a mai napig a praxis, a praktikus gyakorlás, jóga, tai-chi, és ilyen módon az emberi test egészségével történő foglalatosság. És hogyha ezt így, mint egy nagy egészet nézzük, akkor innen már valóban csak egy lépés a mentális egészséggel történő foglalkozás is, tehát hogy tulajdonképpen mi a mentális életünket milyen módon tudjuk alakítani, irányítani, akár önmagunkon segíteni, akár másoktól segítséget kapni. De ez a sokféleség azért mégiscsak érdekes, tehát mielőtt belemegyünk a könyvbe, azért érdekelne engem az, hogy te ezt a sokféleséget, tehát terminológia, filozófia, Lótusz szútra fordítás, filozófiatörténete a buddhizmusnak, és emellett a praktikus gyakorlás, hogy tudod összeegyeztetni? Tehát, hogy jelent meg ez a sokféleség a te életedben és munkásságodban, hogy ennyire gazdag, sokrétű és minden területen nagyon alapos munkát tudtál végezni?

PT: Számomra evidens, hogy ezek nem elválaszthatók, és még egy mozzanat kimaradt. Tudniillik, hogy a meditáció. Tehát, hogy én már nem is tudom, meg kell számolni, '98 óta, vagy mióta rendszeres vipasszana-meditáció gyakorló vagyok. Azon túl persze, hogy mindenféle más buddhista irányzatnak a meditációs módszereivel is megismerkedtem, ahogyan éppen módomban állt, de ez volt, ami megfogott, megragadott, és a számomra jól működő volt. Ugye ezt a vipasszanát, a belátást, vipasszana meditációt, a főiskolán is nagyon sokáig tanítottam. Tehát, hogy ezt se hagyjuk ki, és akkor ez már direktbben kapcsolódik a mentális felhasználhatósághoz idézőjelben, amikor már nem csak meditációról van szó, hanem már valamilyen mentálhigiénés felhasználási lehetőségekről is. Hát egyébként ez a módszer maga, mindjárt visszatérek a kérdésedre is, amit úgy szoktak nevezni nyugaton, vagy úgy becézgetik, hogy mindfulness, és akkor ennek ma már egy nagy divatja van, és innentől kezdve végtelen sok felhasználhatóságát keresik. Namost visszatérve a kérdésedre, én nem tudom különválasztani azt, hogy valamilyen gyakorlatot végzek, és hogy annak akár közvetlenül vagy nem közvetlenül levonható tanulsággal jár, általánosítható velejárói tudnak lenni. Tehát, hogy én mindig amellel éltem meg mondjuk így az egészet, és innentől kezdve amellel is érveltem, hogyha valahol valakinek valamiféle, akár visszamenőleg a buddhizmus történetében elméleti munkássága volt, tehát úgy gondolom, hogy a hagyományok szerint és a hagyományokban nevelkedett szerzőknél szintén elválaszthatatlan volt. Hogy ő egyébként persze nem csak leült és agyalt és írogatott, ha éppen már írásbeliségről volt szó, hanem maga is gyakorló volt a maga módján. Tehát, hogy ez a hagyományban evidensen van benne. Az már nyilván nem föltétlenül, hogyha valaki leül meditálni, vagy valamilyen módon gyakorlatot végez, akkor abból könyveket is ír, vagy annak nyomán, vagy amellel, de hogyha valaki írt elméletibb jellegű fogalmazványokat, akkor úgy gondolom, hogy a hagyományban

ez értelemszerű, hogy persze. Valami olyasmit írt le, amit maga megtapasztalt. Tehát, hogy nem szobatudósokról volt szó a hagyományok szerint. Hogy ma hogy van, az már egy persze külön másik történet, de mindenesetre azt gondolom, hogy ez az evidencia az első pillanattól kezdve. Mondjuk nem akarok tényleg visszamenni az őskorba, már a saját őskoromba, hogy mondjuk 15 éves koromtól jogáztam, tehát, hogy innentől kezdve nem volt kérdés, hogy van olyan, hogy gyakorlati tevékenység ilyen téren is, hogy aztán ebből, vagy ennek révén, vagy ehhez kapcsolódóan még egyéb is születik, hát akkor legyen, hát miért ne?

KG: Ugye ennek a fajta kétféle, de szorosan összekapcsolódó, mondjuk így elméleti és gyakorlati megközelítésnek az ötvöződése érezhető végig a legújabbban megjelent munkáiban is. Tehát amikor azt, különböző fejezeteit olvassuk ennek a könyvnek, akkor látjuk, érezzük, olvassuk olvasóként azt, hogy van egy elméleti szaktudás benne, de ugyanakkor ezeknek a megállapításoknak, összevetéseknek, gondolatoknak, amiket megfogalmazol a művedben, van egy belső gyakorlati leképeződése, vagy tapasztalati megalapozottsága és megélése is. Ez ritka, és ezt a könyvet ezért különlegessé teszi, hogy amikor valaki bele szeretne merülni a buddhista pszichoterápia rejtelseibe, akkor nyilvánvalóan nem csak elméleti jelleggel, hanem a saját életének a gyakorlati aspektusai felől is szeretne kapaszkodókat, útmutatást kapni.

PT: És jó, ha beleszeret.

KG: És igazából az első kérdésem, ami már konkrétan a műhöz, a könyvhöz kapcsolódik, az ennek a két fogalomnak, a buddhizmusnak és a pszichoterápiának a kapcsolódására kérdezne rá. Ugye te magad is fölvetted, hogy vizsgálható, hogy ez összekapcsolható-e, összekapcsolódik-e vagy hogy kapcsolódik össze ez a két terület, egy hagyományos, mondjuk így nyugati stúdiumként, illetve gyakorlatként működtetett pszichoterápia, és a buddhizmus. Mennyiben pszichoterápia a buddhizmus és mennyiben nem az, mitől több adott esetben a buddhizmus vagy más, mint a hagyományosabb pszichoterápiák egyfelől, másfelől pedig mitől lesz egy pszichoterápia, ha mondható róla, hogy buddhista, buddhista? Tehát egy kicsit a címet járjuk körül, hogy mennyire oximoron ez a cím, mennyire kapcsolódnak össze ezek a fogalmak, és mitől több az egyik, vagy a másik, hogy miben térnek el egymástól, és mitől lesz mégis értelmes, releváns kifejezés az, hogy buddhista pszichoterápia, és mit jelent?

PT: Hát nyilván a kiindulópont, ami miatt egyáltalán a kérdés fölmerül, mint kérdés, az a nyugaton hagyományos szembeállítás, hogy a tudomány és a vallás az egymást kizáró külön birodalom, és innentől kezdve megfelelő különböző utakon konfliktusokba keverednek egymással. Tehát itt ütközések szoktak lenni. Na most én azt gondolom, hogy ez egy pár évszázados fölvetés, hogy így fogalmazódik meg, hogy mereven külön szétválasztott dolog, hogy tudomány és vallás, és innentől kezdve a tudománynak megvannak a maga saját maga által felállított kritériumai önmaga számára, és amit úgy talál, hogy nem felelnek meg ezeknek a kritériumoknak, azokat eleve tudománytalannak, alacsonyabb rendűnek, satöbbinek tekint. Na most én meg azt gondolom, hogy ez a szemlélet ez tulajdonképpen a tudományos gondolkodásnak egy bizonyos szakaszára érvényes. Az elmúlt egy-kétszáz év, nem tudom, három-négyszáz évtől született meg hasonló szemlélet. Nyilván Európában alakul ki ez a

gondolat, és az magával hozta azt is, hogy itt úgymond emancipálódni kívánt az itteni Európában létező vallások és egyházi jelenlétek alól, tehát hogy az még fokozta ezt a hozzáállást és a szembenállást. Tehát hogy ez az alapja, én azt gondolom, ennek a konfliktusnak, ami miatt egyáltalán ilyen módon fel tud merülni ez a kérdés. Másfelől viszont azt gondolom, hogy sem ezt megelőzően, tehát mondjuk így a premodern korban, sem manapság már ez nem állja meg a helyét. Tehát, hogy sokkal nagyobb átjárások kell, hogy legyenek a kettő között, és innentől kezdve persze továbbra is kérdés, hogy hogyan definiálódik és ki definiálja azt, hogy mi az, hogy tudomány, illetve mi az, hogy vallás. Na most innentől kezdve, hogyha csak odáig jutunk el, hogy megnézzük, hogy a nyugati, úgynevezett pszichoterápia micsoda, akkor azt látjuk, hogy valamiféle specializálódott, praktikus alkalmazott pszichológiai szemlélet, annak nyilván sokféle irányzata van. Most akkor az a kérdés, hogy mi ennek a célja? Alapvetően az emberek szenvedésének a csökkentése. Mi a buddhizmus alapvető célja? Most azt hagyjuk figyelmen kívül, hogy ezt definiáljuk, vagy nem definiáljuk, mennyire vallás, vagy nem. Ugye tudniillik, hogy van, aki eleve ilyen neobuddhisták körében eleve kizárják azt, hogy ezt vallásként értelmezzük, csak filozófiaként, lecsupaszítva szokták egyesek értelmezni, satöbbi. Ettől eltekintve mi a buddhizmusnak a célja, hát az emberi szenvedés csökkentése. Tehát ilyen módon ez a minimál program mind a kettőben, amely a kettőt össze tudja kapcsolni, és ehhez mind a kettőnek megvannak a saját speciális technikái, mentális eljárásai, amelyekkel ezt úgy gondolja, hogy el lehet érni. Tehát ez az alap, ami miatt a kettő számomra teljesen evidensen összekapcsolható. És akkor nyilván az a kérdés merül fel, hogy de akkor viszont sérül-e a tudományosság megint az előzőek szerint az eddigi önmagát érintő definíciója szerint, hogyha egy más szemléletbe bekúszik itten ebbe a képbe, hogy hogyan tudunk másokon mentális eszközökkel segíteni. Azt gondolom, hogy nem kell, hogy sérüljön. Itten sajnos sok minden irányba ki lehet térni, majd nyilván eljutunk oda is. De például az egyik kulcsfogalmam abban, hogy mi az, hogy tudományosság, öndefiníciója szerint az objektivitás. És most ezt azért említem, mert például a nyugati pszichoterápiában is fölmerül az a kérdés, hogy a terapeuta tud-e objektív lenni az ő alanyával, vagy kliensével szemben. Hogyha ez kérdés, akkor itt a problémát majd talán később érintjük, akkor itt nemcsak egy elméleti kérdést hoz, hogy a tudós, tudományt tud-e objektíven adni, hanem egy konkrét gyakorlati helyzetben tud-e valaki objektív lenni. Egy másik oldalról, akkor megint az a kérdés, hogy a buddhizmusnak vannak-e olyan szemléletei, módszerei, amellyel valamilyen módon hát ezt az objektivitást produkálni tudja. Tehát ha úgy tetszik, a hagyományos tudományos szemléleti kritérium, ennek kulcsfogalmát teljesíteni tudja. És azt gondolom, hogy vannak ilyen szemléletei és gyakorlatai a buddhizmusnak, amelyek ezt tudják teljesíteni és sok minden mást is, amit a hagyományos buddhista, illetve a hagyományos tudományos szemlélet kitalált magának, mint kritériumot, de nem csak ezekből áll. És akkor innentől kezdve az a mi, az, ami nem csak ezekből áll, attól lesz itt buddhista vonatkozása az egész konstrukciónak. Na most itt nyilván az egyik lehetséges, amit bekúszhat, az az erkölcsi, etikai vonatkozások hangsúlyozása. A másik is persze mindezekről nem függetleníthető, hogy valójában hagyományosan létezett egy mester-tanítvány viszony a buddhizmuson belül, és ennek a kapcsolati helyzetnek valamilyen átvitele az, hogyha már terápiás kontaktusról beszélünk. Tehát ennek valamiféle átgördülése. És ez megint egy speciális sajátos helyzetet hoz a képbe, hogyha terápiáról beszélünk, és egyúttal a buddhista vonatkozásokról is. Tehát, hogy nem egyszerűen arról van szó, hogy 5-től 6-ig foglalkozok veled, és akkor el van intézve a dolog, hanem itt személyes kapcsolatról, folyamatos kontaktusról van szó, esetleg, hát az ugye ma már nyilván nem állítható elő ebben a helyzetben sem, hogy együtt lakás, együttélés, amit egy kolostorban laknak a szerzetesek a

többiekkel, de mindenesetre ez a hosszabb, nagyobb figyelem jelen van. Jelen van az is, ami a tradicionális társadalmakban és ennél fogva a buddhizmusban is, hogy az illető kliensnek a társadalmi környezetét be kell vonni a terápiás munkába, tehát a családját, a szűkebb bármilyen értelmű közösségét. Tehát egy csomó ilyen vonás van, amelyeket eddig a hagyományos nyugati pszichoterápiás munka nem igazán vett figyelembe, és itt sokkal hangsúlyosabban jelenik meg. És ugye amikor arról van szó, hogy buddhista vonatkozás, akkor nem kell föltétlenül arra gondolni, hogy egyből vagy hát akár kettőből, háromból valamiféle megvilágosodás irányába kívánják taszigálni a szegény klienst, hanem egyszer egy egészséges mentális állapotot kéne előállítani nála. Csak a kérdés az, hogy mit jelent az egészséges mentális állapot, azt jelenti-e, hogy egy új egót hoznak létre, mint ahogy a nyugati terápiákban ez cél, vagy pedig, és akkor ezt gondolom, hogy ami ezen túlmegy, hogy a buddhizmus bármilyen irányzatáról is van szó, annak az eszköztárai abba az irányba hatnak, hogy ha úgy tetszik, végtelenné tágítja a lehetőségét, tehát sokkal több potencialitást ad, és ennek a tudatosítását és ennek a lehetőségeknek az átlátását kínálja a kliens vagy a páciens vagy a beteg számára is. Még akkor is, hogyha nem arról van szó, hogy akkor most ezzel aztán jussál el a nirvánába. Tehát egy csomó olyan vonatkozás van itt akkor, amelyek speciálisan buddhista jellegűek, és viszont megadják ugyanakkor azokat a jellegzetességeket is, amelyek viszont terápiás szempontból is számítani tudnak. Nyilván mindegyik terápia nyugaton sem egyformán ugyanazt a célt tűzi ki, de van, akinek csak azok a feladatai, hogy mondjuk a hangulatangadozásokat kerüld el, másoknak meg a súlyosan mentális rendellenességek korrigálása a célja. Tehát, hogy ott sem egyértelmű minden irányzatnál, hogy most milyen módszerrel, mit akar elérni.

KG: Ugye onnan indultunk ki, hogy mind a pszichoterápia, mind a buddhizmus az emberi szenvedés csökkentésének...

PT: Igen!

KG: ...a célját tűzi ki maga elé, és most itt a második részében az imént kifejtetteknek azt hallottuk, hogy miért hasznos egy buddhista nézőpont a pszichoterápián belül, vagy a pszichoterápiás módszerek, megközelítések terén. Tehát, hogy tud a buddhizmus a saját speciális nézőpontjával, attitűdjével, módszereivel, gyakorlatával a nyugati értelemben vett pszichoterápia területén belül érvényes módszereket, gyakorlatokat, intervenciókat és végeredményben valamiféle megoldást kínálni. És ez a buddhista pszichoterápia, mint kifejezés értelme, hogy létrejöhet a pszichoterápián belül egy buddhista módszertanon nyugvó, vagy buddhista módszertanon alapuló megközelítés és mondjuk eljárásrend is. De ugyanígy felvethető lenne akkor a másik oldalról is a kérdés, hogy miért van szüksége ma, itt és most, a mai világunkban, akár Magyarországon, akár tágabb európai vagy globális kontextusban a buddhizmusnak arra, hogy egy pszichoterápiás térben értelmezést kapjon, vagy hogy a pszichoterápiás területen is meg tudjon nyilvánulni. Tehát mit ad hozzá vagy tesz hozzá a buddhizmus hagyományához, hagyományos módszereihez, megközelítéséhez, gyakorlatához az, hogy egy pszichoterápiás kontextuson belül, tehát kifejezetten emberek mentális problémáira segítségnyújtás céljából hasznosítható legyen?

PT: Hát nyilván valahol ott lehet a válasz erre, hogy a buddhizmus hagyományosan nem a mentális problémáknak a kezelésére született. Tehát ugye a Buddhánál az az alap, hogy van egy egészséges személyisége valakinek, és akkor hogy lehet továbbmenni. De most ugye nyugaton pedig éppen az a kérdés, hogy hogy lehet eljutni egy egészséges személyiséghez. Namost ugye erre, hogy hogy lehet továbbmenni, erre mindig eszembe jut egy ilyen zen kóan, hogyha föl másztál egy 30 láb magasra oszlop tetejére, rendben van, de hogyan jutsz tovább? Tehát, hogy ez a buddhizmus hagyománya. De idéztem, valahol utalok a könyv elején arra, hogy a Mahászí Szejádó, amikor 1980-ban nyugatra érkezett, akkor megkérdezték, hogy egy vipasszaná, tehát belátás meditációt tanító mester, és megkérdezték tőle, hogy mit csinál ő tanítványaival, hogyha mentális problémáival fordulnak hozzá, és hát nem értette a kérdést. Nem tudta, hogy miről van szó? És akkor elmagyarázták neki, hogy mi az, hogy mentális probléma, meg egyáltalán mik azok, amikről itt szó lesz, milyen problémákkal találkozhatna. Azt mondta, hogy ja, akkor ez itt ez egy új formája a szenvedésnek. Tehát magyarul erre nem volt - hogy úgy mondjam - beállítva a hagyomány, hogy akkor ilyen módon értelmezze és kezelje ezeket a típusú mentális problémákat, amelyeket a nyugati terápia kezel. Igaz, és akkor ezt is azért felhozom a könyvben, hogyha a Buddha környezetét, a korát és a környezetét megnézem, akkor is vannak ott olyan alakok, figurák, történetek, leírok egy-kettő ilyesmit is, amelyekre úgy lehet tekinteni, mint valamiféle mentális problémára. Ugye az abnormalitás az mindig egy problémás dolog, hogy mit jelent az, hogy abnormalitás. Nem föltétlenül mentális rendellenességet a mai, mondjuk ilyen pszichológiai terápiás értelemben. Tehát, hogyha valaki rendszeresen késett szerzetesek közül a gyűlésen való megjelenésről, akkor ez egy abnormalitás volt, és hát vannak olyan leírások is, amikor viszont tényleg ilyen pszichotikus problémák születtek X-nél, Z-nél, Y-nál, és akkor vannak erre történetek, hogy a Buddha ezt valahogyan kezelte, vagy valahogyan eljárta ezzel kapcsolatban, és kioldotta ezt a problémát. Tehát hogy vannak ilyen természetű leírások is a hagyományokban is, de hát ettől még azért nem vált akkor ez célirányosan terápiás eszközrendszeré, mert hiszen itt mindig, és akkor a mai vonatkozásokban is ez még megjelenik, valamilyen olyan kontextus adódik, amely egy üdvtani kontextus az egész. Tehát, hogy az üdvteli kereteken belül fogalmazódtak meg, vagy születtek meg azok az eljárások, amelyeket a Buddha vagy más alkalmazott, hogyha ilyen esetekkel találkozott. És hogyha valaki ezekből az üdvtani keretből kilógott, az is abnormalitásnak számított, de akkor valahogyan ezt tudták kanalizálni, és akkor ez adta azt a közeget, azt a homogén minőséget, amelyen belül meg tudta találni valaki a saját egészségét. Tehát, hogy nem erre volt kitalálva a buddhizmus, de hát most akkor szembesül azzal, hogy ilyen is van, és itt nyugaton éppen, de most már persze nyilván nem csak nyugaton, akkor innentől kezdve adaptálódik, mint sok minden más formában, más esetekben is. Azért van annyira rugalmas a buddhizmus, hogy adaptálódjon különböző körülményekhez. Tehát ugye, hogyha azt mondjuk, hogy buddhizmus, az azt jelenti, hogy nagyon sokféle irányzat és iskola. Hát ez mi más, mint az adaptálódás a különböző helyekhez és alkalmakhoz és korszakokhoz? Tehát az mindig jellemző volt a buddhizmusra, hogy ezt képes végrehajtani. Most, hogyha a nyugati szemlélettel, társadalommal, modernitással találkozik, hát persze, miért ne tudna ehhez is adaptálódni?

KG: Tehát ha jól értem, a pszichoterápiás kontextushoz hasznos módszertani eljárásokat nyújt a buddhizmus, és érdemes a nyugati pszichoterápiának a buddhizmussal ilyen módon megismerkednie, hogy ki tudja bővíteni az eszköztárát, illetve hogy adott esetben bizonyos

területeken adekvátabb megközelítésekkel, módszerekkel, eljárásokkal tudjanak a kliensekkel, páciensekkel foglalkozni.

PT: Hát mondjuk pár ezer év alatt azért van annyi tapasztalat a tudati működésekről, amelyekről rendkívül kifinomult eszközökkel tud információkat szerezni közvetlenül, tehát nem EEG meg nemtom, nem elektronikus eszközökkel, kérdőívekkel, hanem sokkal direktbb módszerekkel tud, nemcsak a saját tudatról, hanem a mester akkor a tanítványának a mentális állapotáról is információkat szerezni. Következésképpen ez a mozzanat még a terápiás részben is olyan módon is jelen van, hogy mondjuk nyugati terapeuták, akik pszichodalézissel vagy bármilyen más nyugati terápiával kezdtek foglalkozni, és utána a buddhista terápiát találták meg, ők is hangsúlyozzák, de eleve, benne van az, hogy a terapeuta is, maga is, mondjuk, végezzen meditációt, sőt, maga az, hogyha a terapeuta végez, az adott esetben sokkal fontosabb, mint hogy tanítvány vagy hát a kliens végezzen. Adott esetben nem a meditáció fog segíteni a kliensen vagy a páciensen. Lehet, hogy végeztettek vele meditációt, ilyen olyan amolyan, de nem ez a lényeg, hanem az, hogy maga a terapeuta is végez egy olyan meditációt, amely a saját mindennapjainak a része. De ugye azért ez rendkívül sokat tud ahhoz hozzátenni, hogy hogyan reagál a másakra, mit lát meg benne, mit vesz észre a másokban egyrészt, másrészt pedig van olyan fontossága ennek, hogy egyszerűen ki tudja magát, mondjuk, ha egy olyan eljárást alkalmaz, mondjuk egy terápiás foglalkozás előtt, hogy teljesen kiüresíti magát, szabad teret enged ahhoz, hogy a másikat be tudja fogadni, meg tudja érteni, föl tudja fogni azt amit. Tehát a buddhizmusnak rendkívül fontos eleme az, hogy azt tudatosítja, hogy hogyan építünk fel mindenféle fogalmi, képzeti ráakódásokat a saját élményeinkre és tapasztalatainkra. Ezzel torzítjuk a fölfogását annak a valóságnak, amit megélünk. És innentől kezdve azt mondja a buddhizmus bármely irányzata, hogy akkor ez a szenvedésünknek az egyik kiváltó oka, hogy nem olyannak látjuk a dolgokat, amilyenek. De hogyha ezt le tudjuk pucolni, akkor nyilvánvalóan a valóság olyannak mutatkozik, amilyen, de itt nagyon különösen fontos akkor, hogyha terápiás helyzet van és ott van szemben egy kliens. És akkor itt van megint az a mozzanat, mert hát többször előkúszik, hogy akkor az objektivitás lehetséges-e vagy nem a terápiás munkában? Tudniillik hát sok minden, hogyha terapeuta, nyugati terapeuta végez terápiás munkát, akkor ő rápakol a kliensre egy csomó benne levő viszonyulást, a terapeuta az esetleg ettől nem szabadul meg, elfogadja, hogy őt mondjuk apának, atyaként kezeli a kliens, és ő meg úgy viselkedik a terapeuta, mintha atya lenne, és az egész elcsúszik, eltorzul. Tehát ilyen oda-vissza hatás kezd kialakulni a nyugati terápiában elég gyakran. És hogyha csak ezt vesszük, de sok minden mást is vehetünk, hogy a terapeutának megvan a saját 5-10-20, akárhány éves tapasztalata, elméleti tudása, és hogyha jön egy új páciens, akkor ezek benne vannak, mint automatizmusok, hogy hát akkor, mint egy receptúra tulajdonképpen. Ja, igen, akkor itt ez lehet a probléma, és akkor mintha egy receptúra szerint elkezdene reagálni, de lehet, hogy nem úgy kell reagálni, hanem teljesen egyedien, ahogyan most éppen ott valaki megjelent, és az teljesen, látszólag lehet, hogy pont beleillene valamilyen sémába, de valójában nem, vagy kilóg bizonyos részekbe, máskülönben meg beleillik. Tehát, hogy ezeket az aktualitásokhoz, speciális helyzetekhez igazodást meg tudja teremteni. Nagyon fontos, hogy maga a terapeuta, és akkor itt van, amiről szó volt korábban, hogy a mester-tanítvány viszony hogy kerül át a terápiás munkába, tehát így például ezen a módon is.

KG: Tehát azt jól értjük, hogy miért tud a buddhizmus releváns lenni a pszichoterápia számára, és azt is megértettük, hogy a buddhizmus, mint hagyomány miért kell, hogy szembenézzen azzal a helyzettel, amit a pszichoterapeuták is kezelnek, tehát azzal a fajta újfajta szenvedéssel, amit ma egyre szélesebb körben élünk meg, tapasztalunk meg akár a nyugati társadalmakban, akár úgy általában véve globálisan is. Érdekelne személyes véleményed Tibor, hogy miért van ez az újfajta szenvedés? És milyen természetű ez az újfajta szenvedés szerinted a világban? A mentális betegségek, vagy egyáltalán a mentális zavarok, nehézségek területén, legyen az akár egy nagyon enyhe forma, amit nem is biztos, hogy így kell kezelni, a fiatalkori depresszió, értékvesztés, célvesztés, kilátástalanság-érzés, amivel ma nagyon sok fiatal küzd, és tulajdonképpen az a globális válsághelyzet, amiben éljük magunkat, amiben tapasztaljuk, meg amiben találjuk magunkat, leginkább a klímaválság körüli szorongásra gondolok a fiatal nemzedékeknél. Ezek újabb és újabb fajta nehézségeket hoznak és jelentenek. Nagyon széles, egyre szélesebb körökben fejlődnek főleg, de azt hiszem, hogy az én személyes tapasztalatom is ez, tehát az én korosztályomban is. Tehát szerinted miért van ez? Miért alakultak ki ezek az újfajta szenvedésformák?

PT: Most az jut eszembe elsősre is, hogy az egyik fontos eleme akár a buddhizmusnak, akár egy mai nem hagyományos tudományos szemléletek, hogy nem egyokúság, tehát nem egy ok-okozati láncolatot keresztül próbál megérteni valamit, akár betegséget, akár egyszerűen egy másik embert, vagy bármilyen más problémát vagy kérdéskört, de mindenesetre hát nyilván itt sem egy ok lehet, ami megnevezhető. Ami viszont számomra úgy tűnik, hogy az egyik legfontosabb vagy kulcs jelentőségű mozzanat, az a kiszakítottság. Tehát tudniillik, hogy a a. Most nem arról van szó, hogy csak a hagyományokból, hanem közösségekből kiszakadnak az emberek, vagy kiszakadtak már régen, és nincsenek valódi közösségek, nincsenek valódi olyan környezetek, társadalmi, közösségi kapcsolatok, amelyek bizonyos személyiséget összetartó kohenzív erővel rendelkeznének. Ugye a hagyományokban, a tradíciókban azért mégiscsak úgy működött az ember, hogyha valahol el tudta magát egy közösségen belül helyezni, akkor úgymond szó szerint a helyén volt. Hogyha, akkor is, ha mentális vagy valamilyen problémája volt neki, akkor az valójában nem véletlen, hogy akkor az gyakran a közösség nyilvánossága előtt, akár a kis közösség, család, akár a nagyobb közösség, tehát faluközösség, satöbbi előtt történt az úgymond kezelése, terápiája, akár a sámánoknál is, máshol is. Mert ugye akkor, ha egy ember beteg a közösségben, akkor tulajdonképpen a közösség beteg. Tehát, hogyha ez így van, akkor ez oda-vissza működik. Tehát, hogy ez a valahova tartozás, ilyen módon az egészbe helyezem önmagam, mint egyén, akkor egésznek érzem magamat, mint kicsi egyént is. Tehát ugye mondjuk, hogy egy kicsit talán eltérő a válaszmunka ez a része, de végül is ehhez kapcsolódik, hogyha egy buddhista meditáló valamilyen módon egy vizualizál egy mandalát, akkor azt azért és úgy csinálja, hogy valamiféle kozmikus kontextusba, egy rendbe helyezi önmagát. Hogyha egy nyugati vizualizál valamit, ilyen jellegű dolgot, egy strukturált képződményt, akkor az azért van, hogy létrehoz egy olyan hálózatot, amellyel védi magát a külvilág hatásaitól. Tehát egy teljesen más maga a hozzáállás, itt látszólag ugyanazt a meditációt végzik, de valójában nem. Tehát, hogy ha belehelyezem magam egy nagyobb rendbe, rendszerezett valamibe, most akkor mandala, akár faluközösség, akár családközösség stb., akkor ez egy másik szemlélet. Tehát az ilyenekből való kiszakítottság nyilvánvaló, magával hozza ezt a problémahalmazt, és meg hát nyilván emellett az úgynevezett modernitás egyéb millió és egy személytelen jellegű kapcsolatait, deperszonalizálódott, intézményesült kapcsolatait, tehát hogy önálló



intézményesült, személytelenedett, intézményesült környezetben kell valamit elintéznie. Tehát, hogy egy csomó olyan van, amikor, helyzet van, amikor nem az én-te személyes kapcsolat működik a társadalomban, és akkor ez plusz még ráterhelődik mindenre a közösség-nélküliségből, vagy valahová tartozás -nélküliségből, és innentől kezdve akkor nyilván jönnek az álidentitások, az identitásoknak a keresése, és akkor hol itt, hol ott, lehet, hogy egy kocsmái társaságban találja meg valaki a közösségét, és akkor az lesz a számára az identitás. Tehát meg lehet figyelni ezeket a dolgokat, hogy milyen álközösségek vagy álidentitások alakulnak ki, vagy manapság, bár mondjuk ehhez nem nagyon értek, ugye vannak ezek a Facebookok, meg a nem tudom micsodák, tehát hogy akkor azt tekinti a saját identitásképző közegének. És akkor innentől kezdve azt föltelezi vagy hiszi magáról, hogy valahová tartozik, na most már valaki vagyok, mert hogy ide tartozom. De azt gondolom, hogy ezek annyira nem fedik le azt a hatást, amit egy régebbi korokban egy valódi emberi bio lények kapcsolati rendszere le tudott fedni. Tehát most nyilván sok mindent lehetne még mondani, de körülbelül ezeket éreztem most így hirtelen súlypontosnak.

KG: Ugye nagyon érdekes, mert előkerült a beszélgetés korábbi szakaszában az ego vagy az én, illetve most már az identitás fogalma is. És a buddhizmus az egyik legradikálisabb vagy legkülönlegesebb nézőpont így eszmetörténetileg, gondolkodástörténetileg, az én, az identitás vagy az ego fogalmával kapcsolatos értelmezések területén. Ugye a pszichoterápiáról beszéltél, hogy különböző módszertanok hogy próbálják adott esetben a sérült vagy megtört vagy törékeny ego képet rekonstruálni, vagy újraalkotni, vagy újrakalibrálni. Míg a buddhizmusnak egy nagyon sajátos nézőpontja van az énről, az egoról illetve az identitás kérdéséről úgy általában véve. Tehát ha még ezt a dimenziót is hozzátesszük az iméntihez, hogy hogy vesztette el nagyon sok ember ma az identitásérzését, egy tradicionálisabb kontextust, és keres újabb és újabb identitásokat, akkor érdemes lenne még ezt a buddhista nézőpontot is megnézni, hogy hogy is van az éntelenség, az anátma vagy az anattá fogalma ebben a buddhista pszichoterápiai kontextusban, erről írsz is a könyvedben. Ezt egy picit kifejténéd nekünk, hogy hogy látod, van-e itt ellentmondás vagy nincsen?

PT: Mármint mik között?

KG: A buddhista éntelenség fogalom és az imént említett pozitív értelmű identitások között.

PT: Ja, hogy így, ühüm. Azt hiszem, hogy a Buddhának és aztán tulajdonképpen minden buddhista irányzatnak a kulcsfogalma ez, az - most én így fogalmaznám-, hogy önmagátlanság, tehát ha az anátmant, anattát lefordítjuk, ennek egyik lehetséges fordítása az, hogy önmagátlanság. Tehát, hogy ez egy általános fogalom a Buddhánál, ami azt jelenti, hogy vannak olyan fogalomhasználati módjai a Buddhának, ami bizonyos fogalmakat nem csak egy bizonyos kontextusban tud használni és érteni. Ez azt jelenti, hogy ma mi máshogy gondolkodunk, mint a Buddha gondolkodott, vagy a Buddha kortársai gondolkodtak. Vagyis hogy ha a Buddha használt egy kifejezést, akkor azt ma lefordítjuk szótárral, akkor mi azt ugyanazt fogjuk, nem ugyanazt értjük az alatt, mint amit ő. Tehát magyarán sokkal több jelentése volt a Buddhának, egy kifejezés a Buddha számára, mint ahogy ma gondoljuk. Mire

gondolok? Például arra, hogy ha itt ez az anátman, anattá, önmagátlanság, akkor annak egyik jelentése, s majd ennek a konkrétumára hogyan kérdeztél, kitérek mindjárt, de ezen túl van egy olyan vonatkozása is, ami egy ennél általánosabb jelentéstartalom, amit a nyugati filozófia, minthogy önálló gondolkodási rendszerré vált, ezért önállóan tud önálló szakszavakat is kitalálni bizonyos dolgokra. Amikor viszont nem válik még valami önállóvá, mondjuk egy önálló gondolati rendszerré, olyan önálló filozófia, akkor még nem föltétlenül vannak önálló terminológiái a gondolatnak, noha tartalmilag már mást fejez ki, mint egy konkrét empirikus tényre való utalás. Tehát, hogyha most a Buddhához visszatérünk, akkor ez az anattá, anátman vagy önmagátlanság jelentheti azt is, hogy általában, hogy szubsztancia nélküliség. Ugye Buddha nem hogy, tehát nem használ ilyen kifejezést, semmilyen speciális külön szót arra, hogy szubsztancia vagy hogy szubsztancia-nélküliség, szubsztancia-mentesség, de számára ez a kulcs, hogy a világon semmi, sehol, semmikor nem tud lenni olyan, amit nyugati kifejezéssel mi úgy nevezünk, hogy szubsztancia, vagyis semmi nem tud olyan lenni, ami örök, változatlan, minden változások közepette egyébként változatlanul megmaradó lényegiség. Ez egy általános gondolata a Buddhának, és a kulcsmozzanat megérteni ezt a Buddhánál és a buddhizmusban. És minden ebből levethető aztán, ami a buddhizmus gondolata, tanítása. Na most hogyha ezt tekintetbe vesszük, akkor ehhez képest csak az egyik szűk jelentéstartomány az, hogyha egy egyéni, személyi vonatkozásáról beszélünk ennek. Tehát nyilvánvaló, ez egy ilyen terminológiai kérdés. Mint ahogy például azt a szót nem használta a Buddha, hogy gazdaság, de a gazda, házigazda kifejezést használta abban az értelemben is, hogy gazdaság, satöbbi, satöbbi. Tehát vannak ilyen hasonló problémák. Namost nyilván akkor ez messzire vezetne, ha még ebbe belemennék. Tehát akkor a személyiségre vonatkoztatva ez azt jelenti, hogy személyiség, olyan értelemben, hogy van karaktervonása valakinek, hogy valamilyennek elmondható, hogy ő milyen, te meg másmilyen vagy. Tehát személyiség van, személyiségi vonásaik vannak, karaktervonásai vannak. Ezt nem vonta kétségbe Buddha, hogy lenne személyiség, mint ilyen. Ami a számára problematikus az, hogy ha föltételezi valaki, hogy van olyan része a személyiségnek, amely változatlan magként tovább tud lenni, akár a születéstől halálig, akár a halál után egy változatlan én-mag lenne. Most ezt vonta ő kétségbe. Tehát tulajdonképpen az, amit nem-énnek szokás fordítani, vagy önmagátlanságnak, akkor nem azt jelenti, hogy nincs énem. Ha valaki így gondolja, akkor ez lehet, hogy támpontot adhat pont arra a mentális rendellenességre, amiről az előbb beszéltünk, hogy nincs identitása valakinek, elveszett a világban, de ezt ő maga a maga számára, hát olvastam a buddhizmus valamely vonatkozó írásában, hogy nem-én, hát akkor én megvalósítottam a nem-én, mert ugye énnekem nincs sehova sem tartozásom, tehát én magam sem tudom magamat értelmezni, tehát akkor a nem-énem megvalósult, haj, de jó, megvilágosodtam, nemde? Szóval, hogy akkor ez egy mentális rendellenességgé válik, hogyha valaki ezt a nem-ént így fogja fel. Viszont, hogyha úgy fogja fel, hogy hát persze, naná, hogy van személyiség, mindenkinek, egy macskának is - teszem én hozzá-, vagy kutyának, de akkor viszont nem az a kérdés, hogy van-e, tehát a nem-én nem a személyiség tagadása, hanem a változatlan én mag elvetésem lenne ilyen. És nyilván akkor ez adott esetben túlmutathat egy élet szakaszán, lévén, hogyha a buddhizmusról van szó, van benne nyilván egy ilyen szál is, de nem kell odáig kifuttatni a dolgot, hogyha egy életen belül születéstől halálig nézzük a dolgot, akkor is nyilvánvaló egy alapkérdés. És akkor persze az a kérdés, hogy ha ez így van, akkor mi adja mégis a személyiség koherenciáját? Mitől van mégis az a személyiség, ami egy személyiség, noha nincsen egy stabil, változatlan magja. És akkor itt jön a Buddhának a pozitív válasza, tehát a negatív válasz az, hogy önmagátlanság, ha tetszik, nem-én, vagyis hogy statikus, stabil, változatlan én-mag nélküliség, de akkor mi van?

És akkor erre fogalmazza meg a Buddha a különböző formákban, itt főleg ebben a könyvben főleg az úgynevezett öt halmaz kerül elő, ennek illusztrálására. Tehát, hogy azt mondja a Buddha, hogy vannak olyan működéseink, amelyek részben tapasztalási folyamatunk logikailag szétválasztható tényezői és elemei, másrészt ezek olyan mozzanatok, amelyek bármelyikéhez, voltaképpen mindegyikéhez úgy tudunk ragaszkodni, hogy beleragadunk. Ilyenek az érzékelési mozzanat, tehát ragaszkodom ahhoz, amit tapasztalok, érzékelek. Az, hogyha kellemes, kellemetlen élményem van, akkor ez azt jelenti, hogy már nyílik az olló a közvetlen alany és a tárgy között, amit tapasztalt, most már kibővül kellemes, kellemetlen élményekkel. Ez tovább bővül egy következő vonatkozásban azzal, hogy kognitív műveleteket végzek, tehát asszociatív hozzájárítok különböző képzeteket ahhoz, amit élményt megtapasztaltam kellemesnek vagy kellemetlennek. Evvel kapcsolatban utána egy motiváltságom, akár elutasító, akár pozitív, elfogadó vagy akaró motiváltság jön létre. És végül ebből összeáll egy ilyen tudatossági tényező, ami a személyiség egészét is magában tartalmazza. Tehát tulajdonképpen ezek így most elmondva a személyiség olyan vonásai, amelyek egyébként is egyúttal az észlelési folyamat logikai szétválasztásai. Azért logikai, mert nyilván egy közvetlen, valós élményben ezek együttműködnek. De azért fontos, hogy ez logikai szétválasztható legyen és a Buddhánál, mert akkor öneki meg az a lényeg, hogy ez lebontható legyen, amit most mondtam, itt fölépülnek, egymásra épülnek különböző ráakódások a közvetlen élményre, tapasztalásra, amelyek - mint ezt már az előbb is szó volt róla - torzítják a tapasztalásunkat, az élményünket és a szenvedésünk emiatt is bekövetkezik. De ha így van, akkor viszont fontos lenne ezeket lebontani, és eljutni csak a közvetlen élményhez, csak a közvetlen tapasztaláshoz. És akkor innentől kezdve egyik irány az, hogy spirituális, tehát ha úgy tetszik, megvilágosodás iránya, a másik lehetőség a terápiás felhasználhatóság, amiről már szó volt. Tehát hogy maga önmagával szemben legyen tisztában az ember azzal, hogy milyen téves automatizmusai vannak, amikor reagál dolgokra, és hogyha ezeket látja és átlátja és belátja, akkor ezek nem egyszerűen más típusú, időjelben jobb vagy pozitívabb automatizmusokra váltandók, mint sokszor ugye ezt a nyugati terápia tette vagy teszi, hanem hogy ezeknek is a nyílt, nyitott, tehát a régi berögzöttségek helyett egy nyitottabb hozzáállást tudjon adni. Megmaradnak a karaktervonásai, meg nyilván szokásai az embernek, de hogy képes legyen azt átlátni, hogy sokkal rugalmasabban tudjon reagálni egy másik ember gondolataira vagy egy bizonyos élethelyzetre, és akkor nem a saját automatizmusai, sémái fogják őt vinni abba, hogy hogyan reagál, és ez megint akkor terápiás irányba is bőséggel eredményes tud lenni.

KG: Két, a könyv egy-egy fejezetéhez jobban kapcsolódó, tehát egy-egy rész tartalmi kifejtéshez kapcsolódó kérdést is föltennék még, és utána pedig megkérdezném, hogy a jelenlévő közönségünkben is kinek volna kérdése a könyv szerzőihez, Porosz Tiborhoz. Említetted a mester-tanítvány viszonyt, mint amit lehet értelmezni egyfajta terapeuta-kliens viszonyként is.

PT: Már hogyha azzá válik.

KG: Már hogyha azzá válik. Ugye ennek a mester-tanítvány viszonynak nagyon sokféle hagyományos értelmezése van a buddhizmuson belül is, és vannak kritikái is. Egyfajta pszichoterápiás, tehát egészséges mentális létmód létrehozására irányuló törekvés mentén kérdezem, hogy szerinted a mester-tanítvány viszonynak mik a pozitívabb, előremutató példái, amikor valóban egészségesnek mondható egy ilyen értelemben vett mester-tanítvány viszony, és utána ebből adott esetben egy terapeuta-kliens viszonyban is hogy lesznek pozitív eredmények, és mi az, amikor ez mondjuk félremegy? Mitől megy adott esetben félre, vagy mitől válik problémássá adott esetben maga a mester-tanítvány viszony, hogyha nem jól van menedzselve, akár a mester oldaláról, akár a tanítvány oldaláról, különös tekintettel a pszichoterápiás kontextusra? Tudom, hogy ez egy bonyolult kérdés, de érdekelne, hogy te hogy látod a mester-tanítvány viszonynak a pozitív alkalmazhatóságát önmagában véve is, illetve a pszichoterápiás helyzetben is, illetve az elcsúszásának a lehetőségeit, vagy hát a hibáit?

PT: Hát nyilván, hogyha hibákból indulunk ki, akkor a másik oldal már ennek elhagyása a pozitívum.

KG: Igen, lehet így is.

PT: De hogy, tehát az előbb valami ilyesmiről beszéltem, hogyha a terapeuta elfogadja azt, amit mondjuk rávetít a kliens, vagy a páciens, hogy milyennek látja a terapeutát, mondjuk apának, aki szigorú apa, vagy valamilyen más élményéből, otthonról hozott élményeiből hozott tapasztalatát rávetíti a terapeutára, és azt a terapeuta elfogadja, ahogy az előbb is említettem, akkor nyilvánvaló belekerülnek egy saját sémájukba, automatizmusaikba. Tehát ezeket tudja kikerülni. Tehát ezeket, ahogy az előbb említettem, most nyilván, hogy föl lehetne sorolni tételesen, akkor itt felsorol egy csomó mindent tételesen, hogy X meg Z szerint milyen a jó tanítvány ugye, meg hogyha tanítványságnak, vagy éppen a terápiában a kliensségnek milyen szintjei, fokozatai, lépési menetrendje tud lenni, hogy lehet, hogy valaki talpnyaló, mondjuk a tanítvány közül, szeretne közel kerülni a mesterhez, hogyha valaki állandóan csak ott sündörög körülötte, hogyha megint másvalaki nem ilyen módon viselkedik, hanem tényleg a tanításra akar figyelni. Tehát sok-sokféle ilyen tanítványi típus van, de hogyha ugyanez átvetül a kliens és terapeuta viszonyra, akkor itt vannak a problémák. Nyilván azokból a kiszolgáltatottsági helyzetekből, ami miatt egyáltalán valaki terápiára szorul, hát valaki félhet attól, hogy föladja magának az ő vélt személyiségét, tehát, hogy magyarán kibontakoztathat, tehát megnyilvánulhasson, megnyílhasson a terapeuta előtt. Ez is egy probléma, hogy nem föltétlenül, ugye nyugaton abban, hogy kiszakítottak vagyunk, ezzel együtt be is zárkozunk. Tehát a kiszakítottság az azt is jelenti, hogy bezárkóztunk, atomizálódunk. Hogyha ezt nem tudja valaki föloldani magában, mert hisz a nyugati ember erre eléggé kevésbé hajlik, akkor nyilván nem fog működni az egész. Hogyha ezeket nem tudja lereagálni egy mester, hogy hogy tudja mégiscsak föloldani benne ezeket a gátakat, akkor probléma van. A másik irány pedig az, hogyha túlságosan megnyílik abban az értelemben, hogy mindent ráhagy, minden a mester, a mester az Isten. És akkor innentől kezdve mindent aszerint fog cselekedni, amit egy mester mond, semmi más nem számít, csak az számít, csak az az egyetlen egy dolog számít. Akkor innentől kezdve megint föladdt

valamit, ha úgy tetszik, megint ilyen kettős helyzetben vagyunk, tehát van egy atomizáltság, ami probléma, de ugyanakkor kéne legyen egy autonómiája is a személyiségnek. Hogyha ez a kettő nincs jól eltalálva, akkor probléma van. Tehát hogy vagy beleragad az atomizáltságba, vagy pedig egy autonómia nem tud megvalósulni. Mind a kettő tud probléma lenni.

KG: És a mester oldaláról nézve?

PT: Hát a mester oldaláról az a probléma tud lenni például, hogy nem minden mester mester. Tehát ugye, ha csak ilyen formális végzettségeket nézünk, a különböző hagyományok képzésének az eredményeit, akkor azok lehet, hogy a megfelelő rendben elvégezte a több éves tanulmányait, gyakorlatait, de ettől ő még nem lett spirituális mentor. Lehet, hogy nagyon kiváló kolostorvezető, de nem spirituális mentor. Ez nyilván, hogyha terápiás helyzetről van szó, akkor annyiban talán kevésbé érdekes, hogy kevesebb hagyományos mester az, aki egyébként tereputaként akar működni és viselkedni. De ezt a mentalitást egy nyugati környezetben egy nyugati terapeuta is átveheti. Tehát hogy magyarán nyugaton bármilyen képzettséget nyer valaki, akár hagyományos képzésben, akár nem, az egyáltalán nem feltétlenül jelenti, hogy ő egyébként mentális mesterré tudott válni. Még csak az se biztos, hogyha egy nyugati, tibeti, tők mindegy milyen mester valakit kiképez a saját rendszerének a mesterévé, akkor lehet, hogy nem biztos, hogy jól méri fel az ő nyugati tanítványainak a helyzetét és képességeit. Egyszerűen más típusú személyiség, lehet, hogy nem látja át azt, hogy akit ő, mintegy úgymond fölment, mint utódját, vagy mint lehetséges közvetítőjét a tanításainak, az nem alkalmas teljes mértékben arra, hogy mentális mester legyen. Tehát innentől kezdve ez is lehet. Aztán arról meg már nem is beszélve, hogy akár önjelölt, akár nem önjelölt, de képzések vagy képzések nélküli, úgynevezett nyugati mesterek hát valójában nem feltétlenül mentális tanítók vagy mesterek is. Tehát hogy ezek már olyan alaphelyzetek, amelyekben nagyon el tud csúszni egy csomó minden.

KG: Másik kérdésem az, hogy ugye a könyvben sok konkrét módszert bemutatasz, úgy a hagyományos pszichoterápia, mint a buddhista pszichoterápia különböző alkalmazásai területéről. Ugye az egyik legkurrensebb, legaktuálisabb, ilyen szempontból mondhatni divatos tendencia az a mindfulness alapú módszerek és megközelítések világa. Engem az érdekelne, hogy te, mint aki a buddhizmust is nagyon jól, mélyen, alaposan ismered, és magad is gyakorló meditáló vagy, hogy értékeled ezeknek a mindfulness alapú megközelítéseknek az alkalmazhatóságát, hatásosságát, illetve ezt a nagyon szélesen elterjedt divathullámot, ami körülveszi magát a mindfulness kifejezést, és ezen túlmenőleg pedig azokat a konkrét módszereket is, ahol ezek alkalmazást nyernek? Nyilván nagyon praktikus és nagyon hasznos és igazolható módon, hozzáteszem, de érdekelne, hogy hogy értékeled mondjuk egy buddhista tanító nézőpontjából ezeket a módszereket, szükség van-e valamilyen plusz kiegészítésükre adott esetben egy buddhista nézőpontból? Ugye maga a mindfulness az a buddhizmusból alakult ki, de sok szempontból a buddhista tanítások, eljárások, hagyományok, gyakorlásmódozatok szekularizálásának tekinthetők. Tehát, hogy nem jelennek már meg benne azok a hagyományos buddhista kifejezések vagy módszerek, amik még a buddhizmusnak egy nem vallásos, de gyakorlatban alkalmazható formájában jelen vannak.

Tehát érdekelne, hogy te ezt hogy értékeled, ezt a tendenciát, ezt a jelenséget és adott esetben van-e hiányérzeted?

PT: Hát nyilván megint sok oldalról meg lehet fogalmazni a választ, de az egyik az, hogy a könyvből ez nyilván kiderül, hogy nem minden úgynevezett buddhista pszichoterápia olyan, ami csupán technicizálni kívánja az eljárást. Magyarán ez azt jelenti, hogy bizonyos meditációs eljárásokat, mint egyszerűen technikákat ért és használ, és nincs meg az a hagyományos tartalmi, egyéb környezete a meditációs eljárásnak, amiben ez született, amiben ezt hagyományosan alkalmazzák. Most ebben az esetben, amit te kérdezel, az a mindfulness, ez tulajdonképpen egy ilyen technicizált alkalmazás. Tehát, hogy ugyan magukon az úgynevezett kurzusokon nem, vagy nem nagyon szoktak hivatkozni arra, hogy egyáltalán bármi köze is volna ennek a buddhizmushoz, mármint hogy annak a meditációs módszernek, amit ott használnak, de még ha utalnak is rá, körülbelül csak ennyi, de nem ez az érdekes. Majd akkor erre mindjárt visszatérek, egy picit másik kört nyitok, és hamar bezárom azt is, tudniillik a szekularizáció az azt is jelenti, hogy körülbelül olyan 100-150 évvel ezelőtt kezdődött és a hagyományos, tehát a keleti társadalmakban a szekularizáltság, megint persze nyilván az akkori nyugati betolakodás, tehát a modernizáció nem kevés hatására, hogy az azt is jelentette, hogy a meditációs módszerek is, például egyebek mellett szekularizálódtak, tehát magyarán, hogy kikerült a meditáció gyakorlása a kolostorokból. Tehát otthon is leülhetsz, vagy a különböző barátokkal leülhetsz, és ott csoportban meditálhatsz. És akkor innentől kezdve lehet, hogy nem baj, ha van egy ilyen kolostorban egyébként tapasztalatot szerzett szerzetes, és aki megmondja, hogy mit kell csinálni, hogy kell csinálni, és levezeti meg megtanítja, de tulajdonképpen a meditáció, egyik, nyilván nem mindig és minden meditációra érvényes az, amit mondok, de főleg erre, amit vipasszanának mondunk, ez egy modernizációs mozgalom a buddhizmuson belül, és innentől kezdve ezért része a szekularizációs jelenségeknek is. Tehát ez önmagában, és persze, akik ezen a buddhista modernitáson vagy buddhista modernizáción belül gyakorolják, és így, nekik ez nem kérdés, hogy itt buddhizmusról van szó, tehát van akik a hozzá való szellemi közeg, csak ugye kiszedték belőle a papság vagy a szerzetesség közvetítő közegét, vagy viszonylag mérsékelték azt, és így tovább. Tehát magyarán ez az alap, ugye ez amiről beszélünk, talán nem feltétlenül mindig egyértelmű, hogy ez a vipasszana vagy szatipatthána, tehát a belátás típusú, vagy éberség típusú meditáció az, amit mindfulnessnek fordítanak nyugaton, és hát ennek a technikájáról beszélünk most. Most ennek a hagyománya így alakult, hogy már egy modernizációs, szekularizációs mozgalom eleve. És akkor abból veszik át most már kifejezetten ilyen, hát nem feltétlenül terápiának mondják, ez sem biztos magukat, de mindenesetre ilyen mentálhigiénés eszközrendszer technikai elemének. Maga a technika nagyon egyszerű és nagyon röviden, hogy ez is egyértelműbb legyen, arról szól, amit az előbb említettem, hogy hogyan tudjuk lebontani azokat a képzetit, fogalmi rátéteket, amelyeket akkor alkalmazunk, amikor valamit megtapasztalunk, tehát hogyan tudjuk direkt módon, közvetlenül olyannak megélni, megtapasztalni a valóságot, amilyen az maga, ezektől mentesítve magunkat, amelyeket így rápakolunk. Nagyon egyszerűen szólva, tehát akkor ez lenne az éber tudatosság, amit egyébként a magyar terápiás közegben ilyen ilyen jelentudatossággal szoktak fordítani. Én maradnék a hagyományos megfogalmazásnál, hogy éberség vagy éber tudatosság vagy hasonló. Tehát magyarán akkor itt arról van szó, hogy ez egy technikai elem, és én azt gondolom, hogy hát akkor legyen. Én nem gondolom, hogy ez problémát jelent, hiszen van más, a könyvből is olvasható pár ilyen, ami viszont meghagyja

azokat a vonásokat bizonyos más eljárásoknál, vagy más eljárásokon belül ennek a módszernek, tehát a vipasszanának, vagy mindfulnessnek, ha akarom, ami a buddhista kontextuson belül működik és érvényesül. Nyilván teljesen elfogadható, legalábbis az én számomra az, hogy nem kell ráoktrojálni senkire, hogy na most akkor ez buddhizmus, vagy pláne azt, hogy buddhista kontextusban élje meg ezt a helyet. Ha egyszer valamit el lehet ezzel érni, mint mentális egészség irányába hatott dolgot, akkor legyen. Miért is ne? Mert ez csak egyik, és emellett van még sok más, amely viszont, akinek az jön be, akkor azt fogja működtetni. Mindemellett nagyon pozitív az, hogy a tudományos oldalra viszont rendkívül ráálltak ennek a mindfulness tapasztalásnak a vizsgálatára. Namost eleve tisztázzuk még azt is, mert ez sem feltétlenül közismert, hogy ezekben a kurzusokban nem csak meditációról van szó, hanem a kognitív terápiás módszerekkel kombinálódik. Tehát naplóvezetéstől kezdve a, satöbbi, satöbbi, nem részletezem most, különböző módszereket még bevettek. És csak hát egyik része, egyébként súlypontos része ez a típusú meditáció is. Tehát akkor hadd legyen.

KG: Köszönöm Tibor. Köszönöm az eddigi beszélgetést. Én most a jelenlévőkhöz fordulok, hogy bárki részéről van-e esetleg kérdés a szerzőhöz.

Kérdező 1: Nekem lenne. Elég hasonló a kérdésem.

KG: Esetleg egy kicsit ha közelebb jönnél, akkor a felvételen és a bennünket online követők részéről is hallható lesz, mert itt van közel a mikrofon.

K 1: Szóval azt szeretném kérdezni, hogy a szatipatthána és vipasszaná eszközei mennyiben alkalmazhatók olyan, a nyugati szemlélet szerint patológiás állapotok megsegítésére, mint például a gyógyszeres kezelést igénylő paranoid skizofrénia?

PT: Hát az, az már elég kemény dolog. Tehát itten meg kell húzni. Először is az talán kiderült, talán nem tudom az előbbiekből, hogy a meditáció önmagában nem egy, tehát sohasem önmagában csak meditációt alkalmaztak terápiás eszközrendszeren belül sem, egyrészt. Másrészt, hogy mikor melyiket, az megint egy válogatás kérdése lehet, és mikor nem szabad, vagy nem lehet alkalmazni. Ez is egy külön kérdés. Ugye ebben a szatipatthána - vipasszaná módszerben az a probléma, hogy lebontja azokat a rátéteket, ahogy az előbb mondtam, de hogyha nincs helyette másik, tehát nem az egészséges szervből, egészséges személyiségből indul ki, hogy abból hogy lehet továbbszárítani, akkor bizony problémák lehetnek. Tehát eleve nem jó ráereszteni ilyen súlyos mentális rendellenességgel küszködőre ezt a módszert. És van egy olyan megfontolás is, és én ezt, hát jónak találom, amikor az merül fel, hogyha kicsit metaforikus lesz, de talán válasz is, hogy ha valaki néha azt érzi, hogy az életem pokol, akkor az tehet valamilyen módon, valamilyen típusú meditációval esetleg, de nem csak az van megint csak. Hát, hogy mondjam, segíteni, hogy ebből az állapotból kikerüljön valaki. De ha valaki mindig azt érzi, hogy ő pokolban van, akkor nem, ez nem fog működni. Tehát amit te mondasz, az valószínűleg az a kategória, amikor már ott van a pokolban, és nem azt mondja,

hogy ebből ki tudok kerülni. Tehát oda más technikákat kíván. Először is nem mindenható, másodszer is nem mindig mindenre jó, pláne egy módszer. Tehát hogy van, amikor az szükséges, tehát hogyha neurotikus személyiség probléma van, akkor nyilván ott az a feladat, hogy föltárhassuk az elnyomott impulzusokat, szükségleteket, és akkor ezek megengedhetők legyenek, átélhetők legyenek, satöbbi. Más esetben meg a struktúra építése szükséges a személyiségnél, tehát föl kell építeni egy személyiséget, hogy legyen egy egészséges strukturált személyisége valakinek, akkor megint más típusú eljárások szükségesek ehhez. Tehát, hogy helyzetre igazítva és nem univerzális érvényű, egyetlen módszer, és sohasem egyetlen módszert alkalmaznak. Nem tudom, választ kaptál?

K 1: Igen, igen, választ kaptam.

KG: Köszönjük szépen, egy nagyon fontos és nagyon mély kérdés volt. Van-e esetleg még kérdés a jelenlévők körében?

Kérdező 2, Körtvélyesi Tibor: Én erre akarok reagálni egy mondattal.

KG: Gyere közelebb te is, Tibor, így, hogy hallgató legyen, nem kell leülni, csak...

K 2: Hogy amit a Marci mondott ugye, hogy nem, hogy ez a kérdés fölmerülhett, ennek nincsenek esetleg olyan terminológia okai, hogy ugye abból indul ki a buddhizmus, hogy szenvedés. Ez az szó, ez akármilyen nyelven is, valahogy nem kompatibilisnek tűnik annak, abban a körben, amiben mondjuk a pszichoterápiának a nem nagyon durva része mozog. Tehát ugye akinek csak pokol van, az szenvedés, de a többi nem. Viszont ez a buddhista szóhasználat viszont félrevezető ebből a szempontból, mert hogy ez a szó viszont nem fedí le azt a problémát, amivel valójában egy ilyen buddhista pszichoterápia, ha van ilyen, akkor tud mit kezdeni. Tehát én egy ilyen típusú terminológia problémát itt látok. És ha már itt tartunk, akkor még az jutott eszembe, hogy nem látod-e - ez itt egy kérdés - nem látod-e egyirányúnak, vagy aránytalannak azt a viszonyt, ami a buddhista, most nevezzük pszichoterápiák és a nyugati pszichoterápia között van? Tehát arra gondolok, hogy a buddhista az megpróbálja a saját fogalomrendszerét beültetni abba a közegbe, amiben most a mi pszichológiánk van, most leegyszerűsítve a dolgot. Viszont fordítva nem látom. Tehát nem látom azt, hogy a buddhizmus megpróbálná mondjuk a humánológiai gondolkört beemelni a saját rendszerébe. Én azt gondolom, hogy ez egy elképesztő fontos felfedezése ez az emberiségnek, a Darwin, és ebből egy csomó pszichológiai dolog következett, amióta ez a dolog megvan. És valahogy nem látom, hogy átcúszott volna. Tehát, hogy egyelőre én nagyon-nagyon-nagyon komoly határokat látok a kettő között. Szóval ezen a ponton, most a két kérdésről volt szó, de azt hiszem, a kettő között van összefüggés. Na, erre mondjal egy mondatot.



PT: Valószínűleg, hogyha jobban körülnéznénk, akkor látnánk ilyen vonatkozásokat, amiket te most itt hiányoltál. Tehát azon túl, hogy egyébként jó néhány, önmagát terapeutának vagy terápiának nevező módszer úgy fogalmazódik meg, hogy hagyományt mondja el, és át lefordítja a saját hagyományos gondolatvilágát a nyugati terminológiával. Ez egy másik történet ugye, amit te kérdezel. De itt vannak ilyen irányú lépések is, hogy a nyugat számára érthetővé, emészthetővé teszi, és egy nyugati terminológiával leírja a hagyományok szemléletét és módszerét. De azt gondolom, hogy amit te mondasz, az talán majd a következő könyvemben majd olvasható lesz, de hogy ez elég jól nyomon követhető lesz az, hogy egy csomó mindent, tehát akár az evolúcióelmélet, bármit át tud venni, és nem okoz neki problémát. Tehát, hogy nyilván mikor hogy hangsúlyos. Miért hangsúlyos? Mikor van ennek jelentősége. Tehát nyilván akkor, hogyha itt most már ebből a környezetből, amiről eddig szó esett, kilépünk, és akkor mondjuk egy társadalmi vonatkozásokba nyitunk. És hogyha társadalmi, ami megint nem ismeretes, sőt, sokan úgy tudják vagy hiszik, hogy nincs is társadalomelmélete vagy -szemlélte a buddhizmusnak, márpedig van, tehát hogy akkor ott már nyilván egy csomó minden tetten érhető lesz. Hogy hogyan tud reagálni a saját korára, a mai korra is akár a buddhizmus is, és akkor annak a legkülönbözőbb vonatkozásaira is. Tehát itt szerintem ez egy kicsit alaposabb utánajárás nyomán ki fog derülni, hogy ez nem teljesen igaz, ahogyan te fogalmaztad, hanem nyilván föl lehet vetni hiányosságokat, de ezen, hogy úgy mondjam, dolgoznak. Tehát, hogy ez folyamat. Most kezdődik a nyugati világba való, vagy hát nemrég kezdődött a nyugati világba való integrálódása ennek az egész szemléletnek úgy, hogy ne kelljen csak hagyományt látni a buddhizmusban. És mi volt az első része a kérdésednek?

K 2: Hát hogy milyen idő van?

PT: Még egyszer? Még egyszer?

K 2: Az első része az volt, hogy a szenvedés.

PT: Ja, a szenvedés. Ja, hát ez egy alapkérdés, nagyon fontos kérdés. Nyilvánvaló, én ahogy én látom, az az, hogy megint nem csak a szavak konkrét egyedi jelentéseit kell nézzük, és akkor tágabb jelentéstartományokban értelmezve a Buddha szavait, már pontosan oda jutunk, amit az előbb kérdeztél, hogy hogyan fér mi hova bele. Tehát, hogyha azt nézzük, hogy, és akkor erre van utalás egy táblázat is, satöbbi a könyvben is, hogy a szenvedés az mit jelent, először is nyilván jelenti, nagyon hosszan nem tudom, mennyit lehet még beszélni.

KG: Van még egy két-három percünk.

PT: Tényleg?

KG: Igen.

PT: Csak? Na jó, mindegy. Tehát eleve a szenvedés szó az nem csak szenvedést jelent, fájdalmat jelent, és a dolgok és a valóság ki nem elégítő jellegét a számomra, satöbbi. Lapozok gyorsan, akkor innentől kezdve. A másik, hogy a Buddha említi azt, hogy van ezeknek a szenvedéseknek többféle formája. És az egyik formája ugye az, ami az úgynevezett szomjakhoz kapcsolódik, tehát az érzékiség szomja, a létszomj és a nemlét iránti szomj. Hogyha ezeket továbbgondolom, és nemcsak a szavakat nézem, megint az, hogy mit jelentenek ezek, mint mögöttes tartalmak, milyen mechanizmusokat jelent, akkor azt fogom tudni mondani, hogy mondjuk a létszomj meg a nemlét irányti szomj, az a kiterjedés és az összehúzódnás mechanizmusát fedi le, és akkor ehhez kapcsolódóan máris ott vagyunk mondjuk annál a típusú mentális problémáknál, amik a személyiség határaival kapcsolatosak, amik az úgynevezett borderline problémákkal kapcsolatosak, hát hiszen akkor azoknak egyik lényege ez. Tehát, hogyha a mechanizmust nézem, hogy melyik szó milyen mechanizmus működéséről szól, akkor a Buddha nem fogja neked azt mondani, hogy ez ilyen és ilyen mechanizmus. Én meg megpróbálom azt mondani, hogy igen, akkor nézzünk mögé, és nemcsak azt lássuk, hogy akkor ez létvágy meg nemlét iránti vágy, hanem az, hogy milyen mechanizmus ez. És hogyha azt a mechanizmust nézzük, akkor már viszont ebben a mechanizmusban megtalálható a nyugati mentális rendellenességeknek az ilyen-olyan változata. Hogy amikor ugye az érzékiség vágyáról van szó, akkor ugye annak mi az alapelv, azt Freud így nevezte el, de ugyanaz szinte szó szerint, amit a Buddha is mond, az örömelv, nem ezt a szót mondja a Buddha, nem ebben azonos, hanem az elv. Tehát az, hogy a kellemes keresése, kellemetlen kerülése. Ezt mondja Freud az öröm elvre, és ezt mondja a Buddha is, nem örömelv kifejezést használna. Tehát, hogyha ezt vesszük, akkor itt mit keres, mit látunk ugye? Itt egy ilyen megragadó, eltávolodó vonzás- taszítás mechanizmust. Hogyha ezt nézzük, akkor meg itt ebbe a mechanizmusban megint beleilleszthetők ugye a neurotikus problémák. Tehát ahol vannak impulzusaink, szükségleteink, és ezek blokkolva vannak vagy nincsenek blokkolva, hogy működnek, amikor ha blokkolva vannak, akkor mentális rendellenesség, neurózis, satöbbi, tehát hogy akkor ezek megint ezekkel a mechanizmusokkal is leírhatók. Tehát hogyha azt mondjuk, hogy itt van egyszer egy buddhista vagy Buddhától származó fogalmi készlet. Itt van egy nyugati terápiás fogalmi készlet, és a kettő között a kapcsolat, én úgy gondolom, hogy az, hogy mind a kettőnél megnéznénk, hogy ezt most akkor hogyan tudnám megfogalmazni, mint mechanizmust. Ezt hogyan tudnám megfogalmazni, mint mechanizmust? És akkor a kettő közös nevezője, ha úgy tetszik, ez, ahogyan működik. Egyik, másik, csak az egyik hagyomány így fejezi ki, a másik hagyomány úgy fejezi ki, de végül is össze tud ebben érni. És hogyha erre valaki kíváncsi, akkor nyilván még részletesebben megtalálja a többi leírást a könyvben erről.

KG: Tibor, nagyon szépen köszönjük neked a könyv megírását, a téma felvetését, mert ez nagyon aktuális és nagyon sok gyakorló pszichoterapeuta és pszichológus vásárolta meg a könyvedet, pillanatok alatt elfogyott a megjelentetett 500 példány. Úgyhogy újra ki kell nyomtatnunk, mert már nem kapható szinte. Tehát óriási az érdeklődés a téma iránt is és a könyv iránt is, és még azt el kell mondjam, hogy előkészületben van Tibortól egy másik könyv is, aminek az a címe, hogy Párhuzamos lélektanok. Ez egy még ehhez képest is

monstre alkotás lesz, 7-800 oldalban vázolja a nyugati pszichológiának és a buddhista pszichológiának a párhuzamait, az összehasonlásait, illetőleg a különbségeit. Tehát aki a Buddhista pszichoterápia mellett még egy jóval komolyabb, mélyebb és átfogóbb, teljes tudományos kitekintést is tartalmazó munkára is vágyik még emellett, az hamarosan kézbe veheti majd ezt a másik munkáját is Tibornak, ami meg fog jelenni remélhetőleg még az idei évben. Én köszönöm az ittlétet, a jelenlétet mindenkinek, a tényleg érdekes kérdéseket, mindazoknak, akik a Youtube-on követtek bennünket a jelenlétet, meg akik még ezután fogják majd megnézni, a tartós érdeklődést. Most tartunk egy kis szünetet, és tíz perc múlva egy másik könyvbemutatóval fogjuk folytatni, ami pedig a Dalai láma az Univerzum egyetlen atomban című művének lesz a bemutatója és az átbeszélése hasonló jelleggel, mint ahogy ezt ma tettük. Tibor, nagyon szépen köszönjük!

PT: Én is köszönöm.

KG: Egyszerűen tényleg lenyűgöző az a háttér és tudás, amit sikerült ebben a témában is megszerezned és feldolgoznod és bemutatnod nekünk ezen a mai rövid kis beszélgetésen.

PT: Így sikerült.

KG: Köszönjük szépen.

PT: Köszönöm.