

Dobosy Antal

A súnjátá tanítás a tudat szerepéről szól



Az elmúlt hetekben elkezdtek közösen végigvenni a buddhizmus és a zen alapjait. Én azt vállaltam, hogy egy rövid összefoglalást tartok a buddhizmus legfontosabb tanításairól, amit aztán közösen megbeszélünk. Ez a mostani a harmadik alkalom, és ma a *súnjátá* tanítását beszéljük meg. Szeretném megmutatni, hogy én hogyan közelítem meg ezt a témát.¹

Azzal kezdem, hogy a tavalyi Keréknyomokban olvastam Farkas Attila Márton *anátman*-ról szóló cikkét, amelynek azt az alcímet adta, hogy ez a buddhizmus egyik neuralgikus kérdése. Azt gondolom, az *anítja* is meglehetősen neuralgikus pont – erről a múlt alkalommal beszéltem –. De a harmadik fontos téma, a *súnjátá* kérdése igencsak problematikus, sőt, talán a legneuralgikusabb pontja a buddhizmusnak, és úgy tűnik, nagyon kevesen mernek hozzányúlni a témához.

A *súnjátá* tanítást a buddhizmus legfontosabb tanításának tartom. Jól ismerjük a *súnjátá* szó jelentését, azt jelenti, hogy „üresség”. Minden nyelvben így fordítják. Szertartásainkon minden alkalommal recitáljuk a Szív-szútrát, aminek a szövegében sokszor szerepel az üresség kifejezés. „Az üresség forma, a forma üresség”. Véleményem szerint az üresség-tanítás az egyik, ha nem a legfélreérthetőbb tanítása a buddhizmusnak, ugyanis amikor erről az ürességről kezdünk el beszélni vagy tanítani a főiskolán, akkor esetleg hosszú órákon keresztül kell magyarázni, hogy ezt nem úgy kell érteni, hogy a világ üres lenne, hanem azt jelenti, hogy ..., majd hosszú fejtegetések következnek. Nekem a *súnjátá*-tanítás, amióta buddhista vagyok, problémás volt. Az üresség szó alatt nem tudok mást érteni, csak azt, hogy „üres”. De azért azt el tudom képzelni, hogy a buddhizmus azzal, hogy ürességként értelmez

egy nagyon fontos tanítást, azzal, hogy azt állítja, hogy „a forma üresség”, tulajdonképpen egy nagyon nehéz rejtvényt ad fel, így az, aki ezt a tanítást tényleg meg akarja érteni, az kénytelen alaposan utánanézni a kérdésnek. Ha nem hagyja nyugton a kérdés, akkor ugyan lehet, hogy hosszú évek alatt, de előbb-utóbb rájön. Véleményem szerint, nem így kéne ezt a tanítást értelmezni, hiszen rengeteg más tanítás is van, amire energiát kell fordítanunk, hogy megértsük. Miért pont ezt az amúgy viszonylag egyszerű kérdést kell bonyolulttá tenni, a szokásos megközelítés ugyanis eléggé bonyolult. Megpróbálom röviden elmondani, hogy mit is ért a buddhizmus az üresség tanítás alatt. Remélem, kiderül, hogy olyan kacifántos a gondolatmenet, hogy alig lehet követni.

Az üresség alatt – ahogy azt általában magyarázni szokták – azt értjük, hogy a dolgok és a jelenségek nem rendelkeznek öntermészettel. Feltételezem, ezzel a lényegyet nem sikerült elmondanom, hiszen most meg azt kell magyarázni, mi is az öntermészet. A dolgok azért üresek, mert nem rendelkeznek valamivel, amit öntermészetnek mondunk. Különös, mert amúgy viszont azt tapasztaljuk, hogy a dolgok attribútumokkal, tulajdonságokkal rendelkeznek. Akkor hogyan lehet ezt összeegyeztetni azzal, hogy a dolgok üresek? Azt tapasztalom, hogy ez a könyvborító színes, és rá van írva valami, továbbá itt ez a kulcscsomó pedig csörög. Hogy jön ez össze az üresség szemlélettel? Pont ez az, amit olyan nehéz megérteni. Magyarázkodni kell, hogy a csörgés, amit hallok, amikor megrázom ezt a kulcscsomót, az nem a kulcscsomó csörgése, az nem a kulcsok tulajdonsága, hanem csak mi halljuk azzá. Ez egy bonyolult, kacifántos megközelítés.

Szeretnék a kérdésnek egy másik vonatkozásáról is beszélni. Gyakran halljuk azt a kifejezést is, hogy *üresség-meditáció*. Ezt általában úgy magyarázzák, hogy le kell ülni meditáció-

1 Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2023. szeptember 13-án, a Dharma-teremben.

ba, és ki kell üresíteni a tudatot! Itt is komoly problémát érzek. Próbálta már valaki ezt a meditációt? Elég gyakran tanácsolják, még a zen irodalomban is lehet olvasni ilyeneket, hogy ki lehet üresíteni a tudatot. Én megpróbáltam annak idején, mikor erről hallottam, de valahogy nem ment. Bár kiderült számomra, hogy ugyan el lehet érni, de az nagyon természetellenes tudatállapot. Képzeljük azt el, hogy a tudatunkban nincs semmi tapasztalható, sőt még a tapasztaló sincs, hiszen ilyenkor már nem is üres! Mikor van ilyen helyzet, mikor üres tényleg? Néha van ilyen helyzet!

Még egyetemista koromban történt valami, hogy amikor hazaértem, anyám palacsintával várt, a tűzhelyen egy tányéron egy halom lekváros palacsintát találtam. Nagyon éhes voltam, és egyet leengedtem a torkomon, aztán az utolsó falat valahogy nem ment le. Elszorított egy eret, és abban a pillanatban eltűnt minden a tudatból. Bevertem az ajtót, beestem a fürdőszobába, mint ahogy utólag megtudtam. Egy ideig eszméletlen voltam, az életemből kiesett jó pár perc. Az öcsém talált meg, de addigra valahogy megszabadult a torkom ettől a nyomástól, és észhez tértem. Ott akkor valóban egy teljesen üres tudatállapot jött létre. Nem volt sem megfigyelő, sem megfigyelt. Semmi sem volt. Íme ezt az üres tudatot egy palacsintával is el lehet érni! Tudjuk, van más eszköz is, aminek ez a hatása. De gondoljuk meg, ha nincs megfigyelő, és nincs, amit megfigyeljen, akkor ez mire jó? Kiüresíteni a tudatot, ez nem lehet célunk! Nem szívesen említem meg, de van még olyan helyzet, amikor a tudat kiüresedik, de az majd a történetünk végén következik be. Nehogy már azt előbbre akarjuk hozni!

Ilyen problémáim vannak az üresség-meditációval. Ha nekiállnánk egy ilyen gyakorlatot csinálni, érdemes lesz végiggondolni, mi történik majd. Mondjuk, elkezdjük kiiktatni a tudatból az ott megjelenő folyamatokat. Vajon ez milyen mértékig lehetséges? Száz százalékosan nem megvalósítható. Ameddig van látásmódunk, és észrevesszük, hogy van valami, addig jelen vagyunk a tudatban. Megfigyelhetően. Önmagunkat is meg tudjuk figyelni. Az ürességmeditáció előbbi értelmezése valójában lehetetlenség.

A magam részéről az üresség-meditációt, a *súnjátá*-meditációt, másként értelmezem. Nem kell a tudatot kiüresíteni, az emberi lényem igazi természetét kell felismerni. Azt, hogy hogyan veszem észre a dolgokat, hogyan látok, hogyan gondolkodom, hogyan figyelem meg belül-kívül a dolgokat, és hogyan értelmezem azokat. Ez az üresség meditáció. Az üresség fogalom ebben a szemléletben nem is szerepel, hiszen nem arról van szó, hogy bármit is üressé kéne tenni., Itt egy egész más folyamatnak a megfigyeléséről van szó. Történetesen arról, hogy ha ránézek egy dologra és felismerem, hogy például az egy mikrofon, akkor ezzel a felismerési folyamattal foglalkozom. Azt vizsgálom, hogy egy hatás az érzékszervekre, amit az idegrendszer érzékel, azt az agyunk hogyan dolgozza föl, hogy aztán a tudat felismeri – de én inkább úgy mondanám –, rájövök, hogy mi az, és így a tulajdonságai is adódnak. Az a fontos, hogy végig tudjam követni ezt a folyamatot, nem pedig az, hogy mi üres, mi nem. Azt kellene meglátni, hogy a dolgokat miként tapasztaljuk, és hogyan lesz értelmes ez a világ körülötünk. Véleményem szerint ennek kellene lennie az üresség meditációnak.

A buddhista hagyomány azt tanítja, hogy például az, hogy az egyik mikrofon fehér, a másik pedig fekete, ezek nem a tárgyakhoz tartoznak hozzá. A dolgok nem tudják azt, hogy ők fehérek-e, vagy feketék, és egyébként is nincsenek semmilyen attribútumaik. A szín az ember élménye, felismerése. Mi gondoljuk és látjuk azt fehérnek. A fehér nem egy valóságos jelenség, hanem egy észlelési élmény. Ahogy minden szín, és sok minden más tulajdonság is az. Magukat a fizikai jelenségeket, amelyek a tapasztalás előtt vannak, azokat nem annak tapasztaljuk, amik azok valójában. Így a színt sem elektromágneses hullámnak érzékeljük, hanem például fehérnek vagy pirosnak. Tudjuk a fizikából, hogy ez valójában sok különböző elektromágneses sugárnak az arányaiból adódik, hogy ez fehér, az meg fekete. A fizikai jelenségeket nem lehet közvetlenül tapasztalni, az elektromágneses hullámokat sem, noha lehet, hogy az nem is hullám, hiszen azt is csak mi gondoljuk. Egy hatás éri az érzékszervünket, okoz valamit, és azt az agyunk dolgozza fel valamivé. Így adunk a dolgoknak tulaj-

donságot. Persze jogosan, mert ha ide nézek a szőnyegre, nem fehérét látok, hanem bordót, és csak ott látok fehérét. Tehát jogos az is, hogy a szőnyegnek tulajdonítom a színét, azt mondom, hogy az bordó. De mégis ebben a folyamatban az én szerepem a fontosabb, az, hogy én látom azt fehérnek vagy feketének. Tudjuk, hogy a tapasztalás a körülményektől is függ, nem egy objektív valami a szín.

Egy barátomnak a szemében, a retinában, másképp vannak a színérzékelő csapok, ezért egyszerűen másnak látja a világot. Nyilvánvaló, hogy elsősorban az érzékszerveinktől függ, hogy mit tapasztalunk, másodsorban attól, hogy azt hogyan dolgozza fel az idegrendszerünk, harmadsorban pedig attól, hogy a kultúránk minek ítéli, milyen fogalmakkal ruházza fel, milyen minőségeket társít hozzá. Jó vagy rossz lesz, szép vagy csúnya és így tovább. Egy csomó megítélés rakódik rá, és ezeket mi tesszük hozzá. Ez nemcsak emberi képesség, az állatoknál is ugyanígy megvan. Ha egy állatot megérintünk egy picit árammal, akkor nem a „15 Volt feszültség”-et érzi, hanem a bizsergést. Testélménye van ezzel kapcsolatban, de hogy mi a fizikai jelenség, azt nem kell neki tudni. Mi se tudjuk.

Azt vehette észre a Buddha, hogy a világ értelmezésében a saját tudatunknak igen nagy szerepe van. Ez tulajdonképpen az üresség-tanítás. Két és félezer évvel ezelőtt az akkori gondolkodásmód, a hindu világkép és a természetismeret alapján, úgy gondolták, hogy így lehet a legegyszerűbben elmondani ezt a tanítást. A lényeg az, hogy nem a dolog rendelkezik a színnel vagy egy adott tulajdonsággal. Ebből a szempontból üres az adott dolog. De arról nem sokat mondott a tanítás, hogy akkor mi a szín. Ez a tanítás másik oldala. Azt gondolom, hogy ma már nem így kéne hozzányúlni. Ne az legyen hangsúlyos, hogy a dolgok üresek. Azt kellene hangsúlyozni, hogy a tapasztalás, hogyan működik. Erről ma már sokkal többet tudunk, mint annak idején tudtak. Akkoriban még fogalmuk sem volt például a látásról. Nemcsak 2500 évvel ezelőtt, de még akár 500 évvel ezelőtt se tudták, hogy hogyan látunk. Azt sem tudták, hogy a fény mi fán terem, hogyan viselkedik, hogyan tükröződik, és azt sem, hogy

a fényérzékelő szerveink hogyan dolgozzák fel. Még nem túl régen is azt gondolták, hogy a látás úgy történik, hogy a szemünkből látósugarak mennek ki, és azok teszik láthatóvá, azok világítják meg a dolgokat. Ma már tudjuk, hogy ez így nem igaz.

Az „üresség-tanításban” tehát azt kellene megérteni, hogy az érzékelés és a tapasztalás milyen viszonyban van a valósággal. Valóság alatt azt értem, hogy azzal, ami generálja az érzékszervi hatásokat. Nyilván működik valami „fizikai” világ, és annak, hogy mondjuk ez a telefon hideg, van valami fizikai megfelelője, de mi az érzékszerveinken, a látáson, a halláson, a tapintáson stb. keresztül tapasztaljuk ezeket, és ez a folyamat teszi értelmessé a világot. Olyanná, amilyen. Nem túl régen, amikor a kémia még nem tudta, hogy az égés micsoda, akkor feltételezték, hogy van egy flogiszton nevű anyag, ami ugyanúgy, mint a kátrány vagy a kén, egy anyag, és aminek az égésben szerepe van. Ezt az anyagot valóságosnak gondolták. Később kiderült, hogy ez úgy, ahogy van, rossz elképzelés, ez az anyag nincs. Nagyon sok ilyenről tudunk. A régi világképekben a jelenségek magyarázatul sok olyan entitást tétéleztek fel, istenségeket, démonokat, különböző lényeket és anyagi létezőket, amelyekről azóta bebizonyosodott, hogy nincsenek. Viszont ma már sokkal több olyan dolog létezéséről tudunk, amiről régen fogalmunk sem volt, ezért érdemes újra gondolni azt ahogyan látjuk a világot. Az akkori világkép is megmagyarázta valahogy a természeti jelenségeket és azt is, ami az emberi világban történik. De nem vették észre, hogy a magyarázat az a kultúrából eredő szemlélet terméke. Ami vagy helyes volt, vagy nem. Akkor helyes egy nézet, ha nem kerül konfliktusba azzal, ami generálja, tehát ami a tapasztalás előtt van. Az ajtón megyek ki és nem a falon, mert tudom, hogy az ajtót ki lehet nyitni. Ebben az esetben az elképzelésem helyes, mert tényleg az ajtón lehet kimenni, a falon nem. És ezer ilyen dolog van. A *súnjátá tanítás* erről szól. Ismerjük fel, hogy hogyan látunk, hallunk, gondolkodunk, ítélkezünk, hogyan van jelen a világkép a tudatunkban. (Szándékosan nem az agy szót használom, de tudjuk, hogy a tudat szó sem egy jól definiált fogalom.) A tudatban olyan tulajdonságok ke-

letkeznek, melyeket joggal társítunk a dologhoz, ahogy a csörgést hozzárendelhetjük a kulcsokhoz, a telefonhoz. Az sem baj, ha azt mondjuk, hogy ez a mikrofon fehér, de amikor igazán meg akarjuk ismerni, hogyan tanuljuk ezt meg, akkor jó, ha tudjuk, hogy nem a mikrofon fehér, hanem én látom azt annak. Én látom a szomszédasszonyt készségesnek, én látom az XY politikust képmutatónak. A buddhizmusnak az a legfontosabb tanítása, hogy a tudat hozza létre a világot körülöttünk, teszi olyanná amilyen. Nem magát a fizikai tényt akarjuk megismerni, azt viszont igen, hogy milyennek látjuk azt, milyen összefüggéseket találunk, és azok az összefüggések mennyire konzisztensek. A tudományban épp az a jó, hogy nagyon sok olyan összefüggést talál, amit lehet használni, mert ha aszerint alkotok valamit, akkor az működni fog, azt csinálja, amit előre elterveztem. Ilyenkor nincs nagy eltérés a valóság és aközött, ahogy a valóságról gondolkodom. Az emberi világról is így kéne gondolkozni. Ha van egy világképem, és kevés konfliktusom van a világgal, akkor az egy konzisztens világkép. Ilyen az, amikor nem veszek össze állandóan a szomszédommal, és ha elültetek egy palántát, akkor tényleg az a növény hajt ki, amit szerettem volna. Ilyenkor a világkép megfelel a valóságnak. Viszont hogyha állandóan azt tapasztalom, hogy bár én jóindulatú vagyok, de a főnököm mégis állandóan belém köt, azaz állandó konfliktusban vagyok világom valamely területén, akkor valószínűleg nem az a baj, hogy a főnököm hülye, hanem az, hogy nem jól látom a világot. Arra kellene gondolnom, hogy valami nem stimmel, a világképem nem felel meg a valóságnak, annak a világnak, ami a tapasztalás előtt van. Ma is volt pl. egy hasznos tapasztalatom. Bizonytalan voltam egy helyzet megoldásában. Volt egy ötletem, és amikor megvalósítottam, kiderült, hogy megoldja a problémát. Érdemes ilyenkor azt gondolni, hogy igen, jól láttam az összefüggést, és nem csak látszólagos a megoldás.

Most már látjuk, a buddhizmus *súnjátá-tanításában* nem a dolgok üressége az, ami a lényeg, hanem az ember képessége arra, hogy tulajdonságokkal ellássa a dolgokat. Az nem működik, hogy a látásmódomat nem szeretném megváltoztatni, viszont a valóságot igen.

Az inkább lehetséges, hogy meglátom azt, hogy miként teszem azzá a világot, amilyen. Mint például, ha megértem, hogyan látom és teszem arrogánssá és elviselhetetlenné a főnökömet, akkor meg is lehet változtatni ezt a viszonyt, akár csak annyira, hogy ne legyek állandóan stresszben, ha már úgyis minden nap találkoznom kell vele. Másképp kellene látni, másképp gondolkodni, mássá látni a helyzetet. Azt nehezen tudom megtenni, hogy ezt ne fehérnek lássam, de azt könnyebben, hogy ne lássam, de tudjam, hogy azt én teszem. Ebben az esetben nincs fehér és sincs semmi sem. Ha a tárgyak ürességéről beszélünk, akkor pont az nem derül ki, hogy a lehetőség itt van nálunk. Míg, ha onnan közelítünk, hogy mi tesszük azzá a dolgokat, akkor teljesen világos, hogy nekem van dolgom a világgal. Ezért érdemes meditálni, ezért érdemes buddhistának lenni, mert erre hívja fel a figyelmünket. A tudat lehetőségeire! Ebben látom a *súnjátá-tanításnak* a jelentőségét, és nem pedig abban, hogy a dolgok üresek. Vajon mire inspirál az utóbbi? Tudomásul lehet venni, hogy a dolgoknak nincs öntermészetük, ahogy azt az irodalomban olvastam. De akkor mi következik belőle? Ez lehet csupán egy információ, de mire jó ezt tudni? Nagyon nehezen következik ebből az, – legalábbis nekem nehezen következett –, hogy az én tevékenységem által látszik az fehérnek. A megközelítés hiányosságára hívom fel a figyelmet! Annak idején lehet, hogy az volt a tanítás célja, hogy minél nehezebbé tegye a megértést, ezáltal a kíváncsi emberek nézzenek utána és jöjjenek rá az igazságra. Az a véleményem, hogy a *súnjátá-tanításnak* az ürességgel való megközelítést el kéne felejtetni, mert a tudat szerepének a fentebbi értelmezésből következik a régi megközelítés is. A dolgok vannak valahogy, de azt, hogy azok milyenek, azt a kultúra, meg a saját szemléletünk, gondolkodásunk teszi azzá. Ez a fontosabb szempont! A dolgok tulajdonságaiért én vagyok a felelős. Én tehetek róla, én vagyok a gyártója, én vagyok kibocsátója, én vagyok a fogyasztója, én vagyok a minden, és amit csinálok, annak én vagyok az élvezője is. Ha rosszul látom a világot, akkor megnézhetem magam, mert állandó konfliktusban leszek a környezettel. Ha jól látom, akkor meg lehet, hogy tudom a megoldást.

