

Dobosy Antal

Az anátman tanítás az életről szól



A buddhizmusban számos olyan fogalmat használunk, amelyek részei a tanításoknak, és a buddhista szemlélet alapját jelentik. Az egyik ilyen, ami elsőként jut eszünkbe, és talán a legfontosabb, az *anátman* fogalma, amelynek hagyományos értelmezése általában az *éntelenség*. Szeretném most megmutatni, én hogyan értelmezem ezt a tanítást.¹

A buddhizmus a hindu vallás környezetében keletkezett. Amikor a buddhizmusban ez a fogalom kialakult, a hindu világkép volt érvényes Indiában. Az *átman* szó az örök lelket jelentette, és úgy vélték, hogy egy élő lényt, az *átman* tesz élővé. Amikor meghal, ez a lélek eltávozik a testéből, tovább létezik, így maga az *átman* örök. Nagyon röviden így lehet megfogalmazni a hindu elképzelést, de persze ennél azért sokkal bonyolultabb a hindu filozófia. A lényeg most számunkra az, hogy az *átman* olyan entitást jelentett, amelynek léte nem függ az egyes életektől, de egy örökké létező valami, amely életként jelenik meg az egyes élőlényekben. Az adja az élet minőségét, hogy egy lény rendelkezik ezzel az *átmannel*. A buddhizmus az *anátman* fogalomról tanít, tehát tagadja az *átman* fogalmát, amit úgy szoktak értelmezni, hogy nincs lélek. Ha figyelembe vesszük, hogy ez a buddhizmus egyik alapfogalma, akkor úgy érzem, ez kellő magyarázatra szorul. Mi az, hogy nincsen lélek? Hiszen minden vallás foglalkozik a lélekkel! A buddhizmus sem állítja azt, hogy az embereknek, állatoknak ne volna lelke. Nem ezt tagadja, hanem a hindu *átman* felfogást. Abból indul ki, hogy az a fogalom nem érvényes. Buddha felismerései közé tartozott, hogy nem így van, nem örök a lélek. Tulajdonképpen ezt jelenti a buddhizmus *anátman* felfogása.

Ezt a fogalmat nemcsak mi, hanem sokan nem értik, 2500 év alatt mindenfélét gondoltak róla, nem igazán tudták helyretenni. Egész odá-

ig jutottak e fogalom kapcsán, hogy nincs én. Elég elolvasnunk Farkas Attila Márton Keréknyomokban megjelent cikkét, melynek címe: „Az *anátman* a buddhizmus egyik legneuralgikusabb fogalma.” Igaza van, az *anátman* tényleg egy neuralgikus fogalom, ahogy egyébként az *anítja*, a *súnjátá*, a *dukkha* is azok. Az említett cikk eléggé jól összefoglalja, hogy az egyes irányzatokban, kultúrákban egymásnak teljesen ellentmondóan értelmezik ezt a fogalmat. Harminc oldalon keresztül sorolja a különböző elképzeléseket.

Én azt gondolom, nem érdemes megtanulni, mit gondolnak erről mások. Ne arra fordítsunk energiát, hogy számtalan irodalmat elolvasunk csak azért, hogy megtudjuk, mások szerint mi az *anátman*. Valami mást kellene csinálni! Abból kellene elindulni, hogy mi az, hogy lélek. Ha ezen elgondolkozunk, kiderül, hogy a lelket a régiek élőlényekhez kötötték hozzá. Úgy gondolták, attól élőlény valami, és nem halott vagy kő, hogy lélek van benne. Nekem is megjelent egy írásom a lélekkel kapcsolatban a Zen Tükör egyik számában, amelyben körüljárom, hogy a lélek az étellel van szoros kapcsolatban. Amikor a lélek kifejezést használjuk, akkor azt akarjuk megragadni, mitől élő valami.

Annak idején még nagyon keveset tudtak eleink az életről, sőt még kétszáz évvel ezelőtt is alig tudtak valamit róla. Az elmúlt 50-100 évben hihetetlen mértékben bővült a tudásunk, és ma már sokkal jobban értjük, mitől élő valami. A baktériumtól egészen a legmagasabb szervezetségű lényekig rendelkezünk tudással arról, hogyan működik az élet.

Engem mindig érdekelt, hogy mi az élet, mivel magam is élő vagyok. Vannak problémáim, és szeretném megérteni, mitől vagyok ilyen vagy amolyan. Ezek a problémák mind-mind az étellel kapcsolatosak, és megoldást igényelnek. Ha egy öreg vagy egy beteg vagy egy halott embert látunk, fel kellene, hogy keltse a figyelmün-

1 Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2023. augusztus 30-án, a Dharma-teremben.

ket. Meg kellene tudnunk, mi is az élet, hiszen jó lenne az életünket értelmesen használni.

Engem nem az inspirál, hogy megtudjam, az *átman* szó mit jelent, hanem leginkább az, hogy megtudjam, mi az élet. Ezt szeretném meglátni. És hát ilyenkor mit tehetek? Elkezdek gondolkodni, hogy mit is tudunk az életről. Ha végiggondoljuk, mi mindent tudunk ma, hogyan látjuk a mostani, modern szemléletünkkel az életet, és ebből a nézőpontból szeretnénk megérteni, hogy amikor Buddha leült a bódhifa alá, tulajdonképpen mit akart meglátni, akkor észrevehetjük az analógiát. Meg akarta érteni, mi is az élet. Ő a hinduizmust ismerte, abban a szellemben nevelkedett, és úgy érezte, hogy az akkori ismeret nem elég, valahogy nem tesz érthetővé sok mindent.

Milyen felismerésekre adott lehetőséget az akkori tudás? Még azt sem tudták, hogy két állat, például a kutya és a macska, hogyan van rokonságban egymással. Úgy hitték, nincs kapcsolatuk, hiszen külön lények; de ma már nem így látjuk. Buddha annyit láthatott, hogy mindkettő élő. Gondolhatta, hogy a lélek az, ami közös bennük. Ma már tudjuk, hogy ennél jóval több dolog közös a lényekben. És nemcsak a kutya és a macska, hanem a répa és a kutya között is van kapcsolat. Úgy tűnik, az élővilág itt a Földön egységes. Ugyanolyan a DNS kódolási rendszer minden lénynél. Azok a biokémiai folyamatok, amelyek kellenek ahhoz, hogy a sejt és ezáltal a szervezet életben maradjon, ugyanazok a répában, a kutyaiban és az emberben is. Apró eltérések vannak, de látszik, hogy a működési rendszer azonos. De nemcsak ezen a szinten van azonosság, hanem ha a makroszintet nézzük, azt látjuk, hogy amikor táplálkozunk, élő szervezeteket eszünk. Mindegy, hogy húst, növényt vagy egy állat termékét esszük, mindegyik élő. Így például, ha mézet kenek a kenyereimre, az azt is jelenti, hogy egy élőlény által előállított anyagot fogyasztok, amit a méh is eszik, meg az ember is. A méz létrehozásához élő szervezetek egész sora szükséges. Könnyen lehet, hogy ebben a mi bioszféránkban minden lény egymásnak szolgál táplálékul, például úgy, hogy eszi. Ha megeszem a répát, az történik, hogy az enzimeim szétbontják

olyan kisebb részekre, amelyeket más módon is össze lehet építeni, kiderül, hogy én is ilyen részekből vagyok felépítve. A répa részeit a testem hasznosítja.

Próbáljuk meg a mostani tudásunkkal végiggondolni – ez lehet akár egy meditáció egy mai „bódhifa” alatt –, hogy tudunk-e olyan különálló lényt mondani, amelyik ne igényelné más lények termékét vagy a másik lényt magát ahhoz, hogy életben maradjon. Nincs ilyen. Egymást szükségelik az élőlények. Ebből a szempontból nézve elmondható, hogy ha egy lény meghal, a saját élete megszűnik, de átalakul, és egy másik élet részévé válik. Amikor a konyhában megebédelünk, beláthatjuk, hogy a konyhasótól eltekintve, amivel megsózom a krumplis tésztát – ugyanis a NaCl egy ásvány –, a krumpli is, a tészta is, a paprika is, a hagyma is, és mindaz, amit még beleteszünk, mindegyik élőlény volt.

Csányi Vilmos egyik könyvében említi, hogy látott egy videót, amelyben gyorsított felvételen mutatták, mi történik egy kis sakállal, miután elpusztult. Nagyjából el tudjuk képzelni a folyamatot. Először jönnek a legyek, és lerakják a petéiket. Eleinte mozdulatlanak tűnik a test, aztán elrepül belőle egy csomó légy. Jönnek a baktériumok, a gombák, és egyszer csak a kis sakál eltűnik. Hova lett a kis sakál? Egy csomó élet lett belőle. Ilyenkor azt érzem, hogy nincs is halál! Valójában az egyik lény átalakul egy mássiká. Még a mellék- és végtermékeink is más élőlények tápanyagai és építőanyagai lesznek. Gondoljuk végig! Nem találunk a Földön olyan élőlényt, amivel ne lenne igen szoros kapcsolatunk! Nem találunk olyat, ami nem szükséges az életünkhöz! Ez csak az egyik része a történetnek. De hogyan jön létre egy élőlény? Csakis másik élőlények által! Mindig szükség van más lényekre, nem jöhet létre élet csak úgy. Élet csak élet által jön létre. Egymásnak adunk életet. Minden lénynek itt a Földön vannak szülei, még a legegyszerűbb lény is felmenőket feltételez, azok nélkül nem létezne. Legyen az spórákkal vagy osztódással szaporodó, vagy petékből fejlődő lény vagy magot létrehozó növény. Érdemes ezeket nagyon részletesen végiggondolni. Mindez a gondolatmenet és a felismerési folyamat hozzájárul ahhoz, hogy tudatosítsuk, mennyi mindent tudunk ma már az életről. Mindezeket

annak idején még nem tudták, és Buddha sem tudta. Talán annyit megsejthetett, hogy a lények valahogy átalakulnak egymásba. Nincs egy lélek, ami örök és ami életet teremt. Az életnek egészen más természete van. Ezt vehette észre, persze az akkori tudásnak megfelelően. Ezért tagadta az *átman* addigi fogalmát. Minden arra utal, hogy az étellel foglalkozott. Azok az események, amik elindították az úton, erre utalnak. Amikor a hagyomány szerint találkozott egy beteg emberrel, egy öreggel és egy halottal. Ezek az események – bár szimbolikusan is értendők – késztették arra, hogy utánajárjon, mi az élet.

Úgy gondolom, akkor járunk a buddhizmus útján, ha nem a régi szövegekre és interpretációkra támaszkodunk, hanem megpróbáljuk mi magunk felismerni, mi is az élet. Ez a kiindulásunk, ez az alap. Az *anátman* tanítást a mai tudásunknak is megfelelően újra kell értelmezni! Aranyos dédunokám szépen fejlődik, de nem független tőlünk, emberektől. Látszik, ahogy az anyatej, amivel az anyja táplálja, építi fel. Az élet *egységes és összefüggő*. Ez az összefüggés nagyon bonyolult, de összefüggő. Egymást *éltetjük* és egymást *szükségeljük*. Tulajdonképpen ezzel a négy fogalommal szeretném helyettesíteni az *anátman* tanítást, mert úgy gondolom, hogy ez a legfontosabb alap. Ez a tanítás annak idején is az életről szólt, és ma is arról kell szólnon.

Ma az *anátman*ról beszéltem, de nem szívesen használom ezt a terminust, mert úgy érzem, inkább újra kéne gondolni, és nem pedig a mai gondolkodásunknak megfelelően értelmezni a régi szövegeket. A lélek fogalom nem áll távol tőlem, szívesen használom, csak nem valami absztrakt dolgot értek alatta, hanem magát az életet, azt, ami minden élőt jellemez. Ezt régebben nem tudták másképp kifejezni, mint hogy egy külön entitást rendeltek hozzá. Azt gondolom, hogy az élet szó és a lélek szó ugyanazt jelenti, nem kettő különbözőt. Még nem túl régen sem értették ezt, és így feltételeztek egy külön entitást, ami bejut az élőlényekbe és az emberbe, és a halott anyagból élőtet csinál. De ma már tudjuk, hogy nem így van. Élőt csak élő csinál. Halott anyagot nem lehet élővé tenni. Minden élő másik élőből származik, és nagyon fontos, hogy így lássuk, mert akkor észrevesszük, hogy szükségünk van minden élőlényre, és minden élőlénynek szüksége

van ránk. És nemcsak az ember szempontjából van így. Pont nem emberközpontúsággal kellene gondolkodni, hanem életközpontúsággal. Meg kell látni, hogy az élőlények itt a Földön egymást támogatják, egymást léteztetik.

Amióta az első egysejtűek kialakultak, azóta folyamatosan létezik élet a Földön. Ebből a nézőpontból értelmetlen az a kérdés, hogy van-e élet a halál után. Az élet folyamatos. Egészen addig, míg a Föld fel nem robban. Amíg van egyetlen baktérium, amely létezik, addig az élet folyamatos. Nagyon szeretem felhozni példának azokat az élőlényeket, amelyek úgy fejlődnek, hogy van egy pete, abból kikel a kis hernyó, megeszi a levelet, egyre nagyobb lesz, bebábozódik, és egyszer csak egy lepke lesz belőle. Ha megnézzük, mi történik a bábban, azt látjuk, hogy a hernyó teste elfolyósodik, és átszerveződik mássá: egy lepkévé. Mikor kész, kinyitja a bábort, és elrepül. Teljesen más szervei lesznek. Az egyik lényből egy másik lény lesz. Nincs halál közben! Nem mondhatjuk, hogy a hernyó meghalt, mert a hernyóból mindig ugyanaz a lepke lesz. Tehát a két állatnak köze van egymáshoz. Az élet ilyen. Átalakul inkább, nem pedig megszűnik.

A buddhizmust olyan vallásnak vagy filozófiának tartom, amely megpróbál őszinte lenni. Nem ködösít, és nem tételez fel olyan misztikus dolgokat, amelyekről nem tudhatjuk, hogy mi csoda, hanem megpróbál valósan gondolkodni az életről és minden másról is. Kellemes lenne, ha nem mi lennénk a felelősek azért, hogy hogyan élünk, de akárhogy gondolkozom, mégiscsak arra a következtetésre jutok, hogy minden élőlény felelős az életért. Ez a bosszantó realitás.

Befejezésképpen javaslom, hogy a többi alaptanítási fogalmat is ilyen módon gondoljuk végig, az alapigazságokból vezessük le a négy nemes igazságot, és ugyanígy ezekből vezessük le az erkölcsi szabályokat és azt, hogy hogyan viszonyuljunk a környező világunkhoz. Ezek nélkül az alapfelismerések nélkül a módszerek és a gyakorlás nem érnek semmit. Egy komplex folyamatot szeretnének bemutatni. Az alapfelismerések meglátása és megértése a legfontosabb. Abból következzen, hogy hogyan kell élni, mit kell csinálni, hogyan kell gyakorolni, és mik azok az elvek, amelyek szerint viselkedjünk. Egységben legyen az egész.

