

Dobosy Antal

Légzésfigyelés zen meditációban



Ebben a Dharma-beszédben szeretnék megmutatni egy gondolkodási formát, egy tanakodást, egy szemléleti és egy feldolgozási módot a felvetett témát felhasználva. Egy adott témából fogok kiindulni – bár természetesen maga a téma is fontos és érdekes –, mégsem a témára kívánom a hangsúlyt helyezni, hanem arra a módra, ahogyan a témával foglalkozom, ahogyan megközelítem, ahogyan feldolgozom. Erre a módszerre szeretném felhívni a figyelmeteket.¹

Légzésmeditáció a zenben

Valamikor a múlt félévben, az elmúlt ősszel, a főiskolai hallgatók közül valaki megkérdezte, hogy a légzésmeditáció a zenben jelen van-e, és ha igen akkor hogyan gyakorolják, mik a sajátosságai. Mélyen elgondolkoztam a kérdésen, és azon, hogy tényleg mi is a helyzet, és mit is válaszoljak.

Még mielőtt kifejteném a saját gondolataimat a kérdéssel kapcsolatban, először is nézzük meg azt, hogy hagyományosan mit szoktak mondani a légzésmeditációról, és mit tanítanak róla itt a főiskolán. Nyilván azért merült fel ez a kérdés zen meditációs gyakorlati órán, mert tanultak az *ánápánaszatiról*.

Légzésfigyelés és meditáció a hagyományban

Az *ánápánaszati* a kilégzés-belégzés figyelése. A gyakorlásakor figyeljük az orrunk hegyét, az orrunk hegyén kiáramló meleg levegőt, az orrunk hegyén beáramló hideg levegőt. Ez az alapja. A meditációról pedig a Szatipatthána-szútra beszél. Ahol az első lépés, a légzés figyelése, majd a test különböző részeinek figyelése a feladat. Más testrészetek figyelése az

már egy másik szintjét jelenti a gyakorlásnak, tulajdonképpen a légzésfigyelés technikájának más életfunkciókra való alkalmazása. Az *ánápánaszatival* kapcsolatban nagyjából annyit szoktunk mondani, hogy ez figyelem és jelenlét a légzésben. Ez a buddhista meditációnak egyik alapgyakorlata. Gondolom, hogy a hallgatók ezt tudták is, gyakorolták is, mert ez iskolai anyag.

Szung Szán a légzésmeditációról

Váratlanul ért a kérdés, mert amikor mi a zen gyakorlásakor beszélünk a légzésfigyelést nem szoktuk említeni. Ennek ellenére nyilván van ilyen gyakorlat, és én is el szoktam mondani alkalmanként, hogy annak idején Szung Szán zen mestertől is megkérdeztük, hogyan kell meditélni, és hogy akik először meditélnak, azoknak mit tanácsol. Ő azt javasolta, hogy a legjobb, ha a légzésünket figyeljük. Figyeljük a belégzést, kilégzést. De emellett más módon is lehet csinálni. Például számolni a légzést. Kezdő meditélőként, még leülni és nyugton maradni is nagyon nehéz, öt percet is nehéz kibírni nyugton. Hogy megtanuljuk megtartani ezt a mozdulatlan testhelyzetet, lehet a légzésünk figyelésével kezdeni. Nyilvánvaló, hogy később, amikor már haladóbbak vagyunk a zen meditációban, a légzésfigyelés már nem szükséges, nem ez lesz a súlypontja, nem ezt gyakoroljuk.

De emlékszem, hogy volt Szung Szán meszternek egy másik tanácsa is, ami kiegészíti az előzőeket, a légzésfigyeléssel kapcsolatban. Lehet azt csinálni a meditációban, hogy amikor belégzünk, akkor arra gondolunk, hogy „tisztá tudat”, ezt a fogalmat próbáljuk megtartani. Amikor kilégzünk, akkor pedig azt a fogalmat tartjuk a tudatunkban, vagy arra gondolunk, hogy „nem tudom”. De azt, hogy a „tisztá tudat” mit jelent a zenben, ezt érdemes külön végiggondolni és körbejárni, és ugyanezt tegyük

¹ Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2025. március 19-én, a Dharma-teremben.

meg a „nem tudom” fogalommal is. Ez egyfajta inspirációt ad a zen meditációhoz.

Ezeket röviden el is mondtam a hallgatóságnak, válaszoltam a kérdezőnek, majd arra gondoltam, hogy valahogy ez nem elég, ennél sokkal, de sokkal többet kellene, és lehet is, ezzel a témával kezdeni, erről a témáról mondani.

Felvettem a kérdést, hogy én mit csinálnék akkor, ha én ülnék le azzal az elhatározással, hogy a légzéssel fogok foglalkozni? Mindjárt az elején számtalan kérdés merül fel, és ezeket végig kell gondolni. Elsőként rögtön az, hogy „mi is a légzés az embernél?” Láthatjátok majd, hogy a válaszom meglehetősen hosszú lesz, bár próbálom a gondolatmenetet tömöríteni.

Az oxigén létfontosságú az életünkhöz

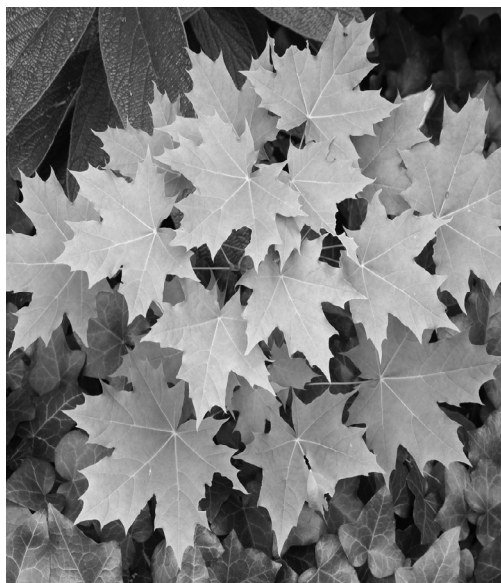
Az embernél a légzés olyan tevékenység, amit nagyon gyakran kell csinálni, beszívni a levegőt és kifújni. Nagyon gyakran. Ha nem venne az ember öt percig levegőt, akkor már nem is kéne többé levegőt venni, mert akkor már nekünk végünk van. Ebből látszik, hogy a levegő nagyon fontos, a legfontosabb az élethez, mert percenként nagyjából húszat, de tizenhatot biztos, hogy kell lélegezni.

Ennél sokkal ritkábban szükséges az embernek folyadékot inni, azt ki lehet bírni esetleg három-négy napig, esetleg öt napig is attól függően, hogy kinek milyen a testalkata. Nem muszáj hús másodpercenként inni. Az étkezés még lassúbb, mert esetleg egy hónapot vagy több hetet is kibír az ember evés nélkül úgy, hogy életben képes maradni. Be kell látni, hogy a légzés az igen-igen fontos élettani folyamat.

De mi is a légzés? Milyen élettani folyamat? Tekintsünk el a távol-keleti *prána* fogalomtól, és más régebbi kultúrák magyarázataitól. Mi már a modern természetismeretből, a modern tudományokból tudjuk, hogy a levegő oxigénből meg nitrogénből áll, és az oxigén a levegőnek úgy az ötödét, kereken a 21 %-át teszi ki, és ezt az oxigént használja a szervezetünk. Ebből az oxigénből csinál valamit, ami az életünkhöz szükséges. Az oxigén meglehetősen agresszív, mérgező gáz, ezért nem könnyen érthető, hogy az élő szervezetek nemcsak megmaradnak, de életünkhöz ez létfontosságú anyag. De nem volt

mindig így. A Föld és az élővilág történetében a kezdeti időkben nem volt oxigén a légkörben, és az akkori élőlények oxigén nélkül éltek, sőt az oxigén számukra méreg is volt. De mára az élőlények nagyon jelentős részének ez jelenti az életük alapját, és létszükséglet.

Már ismerték az oxigént, mint kémiai anyagot és annak létfontosságú szerepét a magyar nyelvújítás idején, és éppen e tulajdonsága alapján „éleny”-nek magyarították Kazinczyék. Sajnos, hogy nem terjedt el ez a név, pedig igen találó elnevezés tulajdonképpen. De mit csinál az oxigén? Egyrészt azt lehet mondani róla, hogy kémiailag egy égési folyamat történik, ehhez szükséges az oxigén. Elsősorban a szénnel, a szervezetben benne levő szénnel kapcsolódik, de persze más kémiai anyagokhoz is szükséges, de azt az anyagot, amit a szervezetünk készít a számunkra már nem szükséges anyagból és az oxigénből, és ami már nem kell a szervezetnek, ez a széndioxid, ezt viszont ki-



leheljük. Röviden összefoglalva van egy biokémiai folyamat bennünk, oxigént lélegezünk be, vagyis a levegőnek ezt a részét hasznosítjuk, és szén-dioxidot készítünk belőle, és ezt lélegezzük ki. Amikor légzésmeditációt végzünk, ezeket nyilván nem érezzük, mert sem az oxigén, sem a szén-dioxid nem olyan nagyon szagos valami, úgyhogy nem tudjuk, hogy mi jön ki,

meg be. Valamit érzünk, de annak nincs köze ahhoz, ami a testünkben, a tudónkban történik, érezni nem érezzük, hogy ténylegesen mire is van szükségünk.

Nagyon fontos, hogy ezt a folyamatot ismerjük, azt, hogy a légzés folyamán az ember, de valójában nem csak az ember, hanem az állatok is, az oxigénből széndioxidot gyártanak, és ezt juttatják vissza a légkörbe. De ha csak ez a folyamat létezne, akkor előbb-utóbb elfogyna az oxigén, és a széndioxid feldúsulna a légkörben, elfoglalná az oxigén helyét. De hát nem így történik, az oxigénnek a mennyisége a levegőben egész az utóbbi időig állandó, bár az ipari forradalom óta egy kicsit kibillent az egyensúly, de a mai időig gyakorlatilag állandónak tekinthető. De mi az a folyamat, ami ezt állandóvá teszi? Hogy van az, hogy a 21% oxigén-arány az nem változik a levegőben? Ma már tudjuk, hogy az élőlényeknek egy másik része visszapótolja.

Az oxigént a növények termelik

Ezek az élőlények történetesen a növények. A klorofillal és a zöld színtesttel rendelkező élőlények. Más lények is vannak, de elsősorban a növények azok, amik fordítva lélegeznek. A növények lélegzése az fordított, ők a levegőből a széndioxidot lélegzik be, éppen azt, amit mi kifújtunk, és a széndioxidot lebontják, a szén a szervezetük felépítésére használják, a cellulózra, és más növényi alkotóelemre. Ezek mind szén alapú vegyületek, tudjuk, hogy az egész szerves világ szén alapú. A növények a fennmaradó oxigént visszabocsájtják a levegőbe. Itt a Földön az arány azért volt az utóbbi időig is állandó, mert az állatok által készített széndioxidot, a növények, az a rengeteg növény, a saját építőanyagához használja, az oxigént pedig leválasztja, és visszajuttatja a levegőbe.

A levegő az összes élőlényt összekapcsolja

Amikor légzésmeditációt végzünk, és a légzésünkre figyelünk, akkor érdemes volna ezt az egész folyamatot tudatosítani. Tudatosítani azt, hogy mi az, amit hasznosítunk a levegőből, de azt is, hogy egyúttal az élővilág másik része számára készítünk egy anyagot, amit meg azok

hasznosítanak. Azok az élőlények ezt az anyagot dolgozzák és bontják fel, majd visszaadják belőle az oxigént nekünk. Az oxigénnek és a széndioxidnak a körforgása által az állatok és a növények egymásra vannak utalva. Amikor ki meg belélegzünk, akkor fontos lenne gondolni erre is, például ahelyett, hogy a légzésünket számolnánk magunkban. Hiszen, amikor lélegzünk, egy világfolyamatban veszünk részt! Fontos tudni, hogy a növényvilág, ami az élővilág egyik része, az éltető oxigént termeli, adja nekünk, mi meg neki adjuk a szén-dioxidot, ami meg neki szükséges az élethez, és így egymást tartjuk fönn a légzésen keresztül. Fontos lenne, hogy amikor vesszük a levegőt, ezt a szemléletet hozzá tegyük, és hogy a légzés az nem egy öncélú folyamat, nem csak annyi, hogy belélegzünk, kilélegzünk és jelen vagyunk ebben a lélegzésben. „És de jó, hogy nem halunk meg!” Tudatosítani kell, hogy ilyenkor egy világfolyamatban is részt veszünk. Ez azt is jelenti, hogy táplálom a növényeket, mert a kilélegzett szén-dioxid eljut mindenhová az egész földgolyó bison.

Fontos szempont, hogy a Föld, a maga hatezer kilométer sugarával, nagyjából gömb alakú, és ezt körülveszi egy vékony kék réteg, egy nagyon vékony kék réteg, ami úgy 80-100 kilométer vastagságú levegőréteg. De nagyobb magasságban már nagyon ritka, hiszen már a Mount Everest tetején is oxigénpalackkal tudunk csak megmaradni, ott már nagyon ritka a levegő. Hatezer méter magasságig van gyakorlatilag élet, ez a Föld sugarának mindössze az ezrede. Ha egy űrhajóból nézzük, csak egy nagyon vékony kék csíknak látszik. Ez a vékony kis csík, ami körbeveszi a Földet, a szelek és a légmozgások folyamán összekeveredik, így nincs lokális levegővétel, a levegő mindenkié. Minden egyes atom, amit kilehelünk, az előbb-utóbb elterjed, és a világ bármely területén, bárhová eljut. Mindenki mindenkinek szolgálat. Ez lényeges szempont.

De hogyha nem lennének állati lények, tehát akik szén-dioxidot gyártanak, az embernek csak egy kis részben van szerepe ebben a folyamatban, mert ott vannak még a melegvérű állatok, a hidegvérű állatok, ott vannak a rovarok, azok is hasonlóan működnek. De ott vannak az egyéb állati szervezetek. Bár van

néhány olyan élőlény is, ami nem lélegzik, ők más élőlényekből táplálkoznak, és van élősködő növény is, ami nem a levegőből veszi fel a saját felépítéséhez szükséges anyagokat, de ezek elég kevesen vannak.

Az oxigént élőlények hozták létre

De hogyha nem volnának például állatok, akkor a növények is kipusztulnának. Nem volna mit enniük, nem volna szén-dioxid. Ha nem volnának növények, akkor előbb-utóbb megmi halnánk ki, azért, mert nem lenne, aki az oxigént csinálja. Valamikor a földtörténet során, tudjuk, hogy valahány millió évvel ezelőtt, nem volt oxigén a Földön. Egyáltalán nem volt oxigén. És hogy történhetett az, hogy most van? Hát úgy, hogy létrejöttek az evolúció folyamán olyan lények, amik oxigént termeltek. Ez az oxigén, ami most a Föld légkörében van, ezt ezek az ősi élőlények hozták létre, és ez stabilizálódott 21%-nál. Mert lettek más élőlények, amik már képesek voltak ezt felhasználni. Ez most egyensúlyban látszik lenni. Persze tudjuk, hogy ma már ez nem teljesen igaz, mert most a klíma kapcsán vannak problémák, mert egyre több a szén-dioxid, ami üvegházhatású, és emiatt látszik, hogy most már egyre több olyan szén-dioxid van, ami nincs egyensúlyban a felhasználással. De hát a légzésmeditációban azt is fontos tudatosítani és rágondolni, hogy amit belélegzünk, azt élőlények hozták létre. Nyilván a különböző, itt a Földön található ősi ásványokból. Van tudományos magyarázata, miként jött létre a légkör, milyen kémiai anyagokból és mely élőlények segítségével. Lehet, hogy a víz bontásából, már nem tudom pontosan, azt egy kémikus vagy egy biokémikus jobban tudja, de élőlények hozták létre. Fontos szempont, hogy tudjunk arról, hogy belélegzünk egy olyan anyagot, amit élőlények hoztak létre. Ami nem lenne, ha nem lettek volna ezek a lények földtörténeti korokban, másrészt, hogy tudatosítsuk azt is, hogy a mai időkben egy adás-vevés van, amiben egymást tartjuk fönny. Nagyon-nagyon fontos ezt tudatosítani. Ha már csak erre gondolunk, akkor érezhetjük, hogy a légzés kapcsán össze vagyunk kötve az egész világgal. Nincs félrebeszélés, nincs függetlenség, nincs

szuverenitás. Egyébként most beszélhetnénk még a tengerekről is, a tengerben is van oldott oxigén, ami a tengeri élőlényeket táplálja, de azok is cserélődnek a légkörrel, tehát a tengeri élet sem kivétel.

Véleményem szerint, a légzés kapcsán nekünk, buddhistáknak, érdemes volna erre is gondolni mindannyiszor, ahányszor levegőt veszünk. A nap legnagyobb részében én sem gondolok arra, hogy a légzés micsoda, de amikor leülök, és azt mondom, hogy most megnézem a légzést, akkor felemelő érzés az, hogy a légzés által minden lénnyel kapcsolatban vagyok. Új-Zélandtól Izlandig mindenkiel kapcsolatban vagyunk. Egymásnak adunk életet. Érdemes erre gondolni.

Azonban ezeken a gondolatokon túlmenően nem szeretném kijelenteni azt, hogy készen vagyunk, és csak ennyit érdemes tudnunk a levegőről. A levegő, amit használunk, nagyon sok minden mással is kapcsolatos.

A levegő szerepe a víz körforgásában

Hol is kezdjem? Mert rengeteg dologra derült már fény. Ilyen például az, hogy a levegőben van vízgőz is. Meglehetősen jelentős mennyiség. Bár a levegő mennyiségéhez képest nem olyan sok. Nyilván tudjuk, hogyha fehér pamacsokat látunk az égen, akkor az vízpára, vízgőz, olyan víz, amiből eső lesz, ami táplálja az édesvizeket. Ezek aztán elfolynak a tengerbe, de ott a víz elpárolog, és visszajut a levegőbe. Ez nagyon fontos folyamat az élő világ számára. Ez azt jelenti, hogy a levegőnek egy másik életető szerepe is van. Éspedig a víz eljuttatása az élőlényekhez, amire az élőlényeknek szükségük van, hiszen tudjuk, hogy víz nélkül négy-öt nap után szomjan halunk. Nem olyan sokáig bírja az ember, de az élőlények nagy rész sem, víz nélkül. Látnunk kell, hogy a víz is a levegőtől függ. Ha a levegőben nem lenne vízgőz, akkor nem lennének folyók. Ha a tenger olyan lenne, hogy nem párologna, és nem lenne körfolyamat, nem lenne eső, ami a szárazföldeken eljuttatná a vizet, akkor nem lennének tavak, folyók, forrás, ami az élethez elengedhetetlenül szükséges, nem lenne élet a szárazföldön. A levegőnek ez a másik nagyon fontos szerepe, ez is élet-

fenntartó szerep. Amikor a levegőre gondolunk, akkor nem árt arra is gondolni, hogy a szomjúságunkat is azért tudjuk oltani, mert van levegő.

A víznek ez a körforgása azért tud létre jönni, mert a levegő nem egy stabil, mozdulatlan közeg, hanem a napsugárzás energiájának hatása miatt egy állandóan mozgó anyag. Szelek és áramlások jönnek létre.

Nagyon szeretem és élvezem, amikor bekapcsolom a mobilomon azt az alkalmazást, ami megmutatja, hogy milyen irányban milyen erősségű szelek fújnak a földfelszínen, vagy 1000 méter magasan, vagy fent 8000 méteren. Elképesztő élvezetes rajzolatok, ábrák jönnek létre. Ezekből kiderül, hogy a magasabb légrétegekben nagyon nagy sebességgel cserélődik a levegő. Ez azt jelenti, hogy vannak légrétegek, ilyen az is, ahol a felhők vannak, melyek a vizet, a vízpárát, azt egyik helyről eljuttatják a másikra, ami ott lehül, és leesik. Ezeket nagyrészt ismerjük, de mégis ritkán gondolunk arra, hogy a levegőnek abban is a fontos szerepe van, hogy szállítja az egyik helyről a másik helyre a vizet. Nem egyenletesen, mert vannak olyan helyek, ahová alig szállít, ezek a sivatagok, de azért nagyrészt ellátja iható vízzel az állati és a növényi világot.

Hang és információ

De most a levegőnek egy további szerepére is föl hívnám a figyelmeteket. Ebben a pillanatban, amikor beszélek, itt a torkomban a hangszalag rezeg, összecsapódik, és ezáltal megrezgeti a levegőt, és az történik, hogy innen ez a rezgés eljut hozzátok, és halljátok a hangomat, és azt, hogy mit mondok. Levegő nélkül ez sehogy se működne. Ha nincs levegő, akkor ez a fajta kommunikáció, a hangadás és a hang segítségével történő információátadás nem létezne. De gondolom nem kell magyarázni, hogy a hanggal való információközlés, amit a levegő tesz lehetővé, ez milyen fontos. És nem csak az embernél, de nagyon-nagyon sok élőlénynél is. Tavasz van, és már most hallok a rigóknak meg a cinkéknek is a tavaszi hangját, ami információval teli, mert tudom, hogy itt az ideje már a párvalasztásnak, a fészekrakásnak, a területkijelöléseknek, és egy csomó más szempontból

is fontos a hangadás. Döbbenetes, hogy mennyi élőlény, főleg állatok képesek a hang kiadására, és a hangnak persze a meghallására is, mert hogyha kiadjuk a hangot, akkor annak jelentése van a másik lény számára, a fajtársnak is, de természetesen fajok közötti információ is van. Példa erre az, hogyha mondjuk egy veszélyt jelentő oroszlánbögést hallok a közelben, akkor feltehetően elkezdek szaladni a másik irányba. A hangok, a csörgés, a zörgés vagy egy recsenés az azt jelenti, hogy itt valaki jár-kel. Az, hogy veszélyes vagy nem veszélyes, a hangokból derül ki. Nagyon érdekes a levegőnek ez a tulajdonsága és nagyon-nagyon komoly szerepe van az élővilágban.

De az életképességben is igen fontos a kommunikáció lehetősége. Ha valakinek érzékeny hallása van, itt arra gondolok, hogy ha a nyúl hamarabb meghallja a farkast vagy ami vadászik rá, a rókát, akkor el tud szaladni. A levegőnek a rezgéseket továbbító képessége szorosan hozzátartozik az élethez ezen a Földön.

Fiatal koromban hegedülni tanultam. Ennek a hangszernek a megszólaltatásához ugyan nem szükséges levegő, de tanáraim arról semmit sem mondtak, hogy játék közben hogyan lélegezzek. Később megtanultam barokk furulyákon játszani, és ez lett a fő hangszerem. A fú-



vós hangszerek megszólaltatása kifújott levegővel történik. Ez azt jelenti, hogy a kilégzés kétféle funkciót lát el, nemcsak az elhasznált levegő távozik a tüdőből, de megszólaltatunk egy hangszert is. Az európai zene megszólaltatása esetén nagyon fontos a légzésünk szabályozása, nem tetszésünk szerint veszünk levegőt, hanem csak akkor, amikor a zenei mondani való megengedi. A légzést össze kell hangolni a muzsikával, a légzést a zene vezérli. Elmúltam hetven éves, amikor megtanultam sakuhacsin játszani. Ez egy japán eredetű fúvós hangszer,

meglehetősen nehéz megszólaltatni, de a különlegessége mégis inkább abban van, hogy amikor hagyományos japán műveket játszunk, akkor kiderül, hogy merőben más szempontokon alapul a játékmód. A légzés határozza meg a zenei mondanivalót, a zenei téma a légzésnek van alá rendelve. Pont fordítva van, nem úgy, mint az európai zenében. Milyen érdekes, hogy a légzés az embernél mennyire összefügg a táplálkozással, a beszéddel és a zenével.

A kémiai információ közege

Nézzük tovább, hogy hol van szerepe a levegőnek! És nagyon sok olyan területet találunk még, ahol a levegő az életet szolgálja. A levegő nem csak hang által képes információt közvetíteni, közvetítő közege sok más dolognak is.

Nemrég néztem egy videót, amiben egy lepke kelt ki a bából, az most kevésbé fontos, hogy milyen faj egyede volt, de története- sen ennek a csápjá nagy és sűrűn ágas-bogas volt. Innen lehetett tudni, hogy hím példány. A nőtényeknek csak egy kis egyszerű csápjá



van, nem ilyen ágas bogas csápjá. Mert a lepkek, mint ahogy nagyon-nagyon sok állatfaj is, kémiai információs rendszerrel dolgoznak. Ez a lepke egy nőténynek a feromonját érzékeli ezzel a nagyon bonyolult szervvel, és egyes fajoknál már kimutatták, hogy azért ilyen ágas-bogas a hímek csápjá és olyan érzékeny, hogy elég egyetlenegy feromon molekula is, ami, ha eléri ezt az érzékelő szervet, akkor azt

a lepke már észreveszi, és elindul a nőtényt megkeresni.

A fajfenntartásnál nagyon fontos, hogy a párok összetalálkozzanak. Sok kilométerről megérzi a nőtényt, és oda tud találni. Ez egy kicsi példa arra, hogy az állatok a kémiai információs rendszert hogyan használják. Nekem kutya volt, az is használta. Akinek volt kutya, az tudja, hogy ha elmegyünk sétálni, akkor minden sarkot megjelölünk, hogy itt jártunk. Amikor egy másik kutya arra jön, akkor meg az felismeri, hogy a Barát kutya itt járt.

Ezek apró példák, és ha figyeljük a természetet, akkor láthatjuk, szinte minden állatnak, beleértve az embert is, és minden élőlénynek a kémiai információ létfontosságú. És mindezt mi közvetíti? A levegő. A levegő tele van ilyen információt hordozó kémiai anyagokkal. A levegő mennyiségéhez képest elenyésző mennyiségben vannak jelen, de ezeknek az a szerepük, hogy informál, jelzi, hogy itt vagyok, hogy itt voltam, vagy ez vagyok, vagy ehető vagyok, vagy nem vagyok ehető, és még sok egyéb módon. Az állatoknak, de nem csak az állatoknak, a növényeknek is elengedhetetlenül szükséges a létezésükhöz.

Amikor egy sötét szobában vagyok, és az ablakon át egy résen besüt a nap, akkor kis porszemek villannak föl a levegőben. Nincs az a tiszta levegő, ami ne lenne tele ilyen apró kis fénylő pontokkal. És mit gondoltok, ezek mik? Kiderül, hogy a levegőben oxigénen, nitrogénen, széndioxidon és vízpárán kívül egy csomó más is van, tehát hihetetlen gazdag információs közeg.

A szag és az illat szerepe

Órákig lehetne sorolni, hogy milyen szerepe van a levegőnek a kémiai anyagok közvetítésében, és azt is, hogy ez mennyire fontos. De tudjuk, hogy az embernek is az. Sokszor a szag alapján állapítjuk meg, hogy egy gomba ehető, vagy nem. Vagy azt, hogy ez ugyanaz, amit a múltkor ettünk? De azt is, hogy romlott-e az étel, vagy nem. De ahhoz is hozzájárul, hogy egy étel finom, ízletes vagy nem. Például most tegnap én egy nagyon finom tortát ettem, és finom illata volt. A szag az fontos információ.

Élőlények szaporodásához közeg

De még nincs vége a levegő szerepének. Ha azt hinnénk itt vége, akkor tévedünk. Akkor nézzünk nézzük csak tovább!

Kérdezem, hogy van-e közöttetek olyan, aki pollenérzékeny vagy esetleg allergiás netán a parlagfűre, ami egy ambróziaféle, ugyanis egy ilyen érzékenység elég gyakori, vagy más fűféle pollenjére. Ugyanis az élőlényeknek egy jelentős része úgy szaporodik, hogy amikor virágzik a pollenjét a levegő szállítja el a megporozandó egyed bibéjéhez, így termékenyíti meg. Sokszor igen nagy távolságra jutnak el a hímivarsejtek. Vannak olyan növények, amik saját magukat nem hajlandók beporzani, csak saját fájának egy másik növényét. Ez a növények fennmaradásának, és sok faj fennmaradásának egy nagyon fontos formája. Ennek a szaporítóanyagnak is szállítóeszköze a levegő.

A helyváltoztatás, a passzívrepülés közege

Miket szállít még? Most máshonnan közlelténém a levegő szerepét. Azt gondolom az ökörnál fogalmával már találkoztatok, de mi is tulajdonképpen az ökörnál? A nyár végén, meleg időben szokott megjelenni.

A levegőben ilyen finom szálak, csillogó pókháló-szálak úsznak. Hogyha az embernek sikerül megfigyelni, hogy mi ez, akkor kiderül, hogy egy-egy ilyen szálnak a végén egy picike kis pók ül. A pókoknak nincsenek szárnyaik, nem ismernek szárnyas pókot. Így ők ilyen módon repülnek, kicsi korukban ilyen pókszálak, selyemfonalat bocsátanak ki magukból, ami olyan könnyű, hogy azt a kis pókot fölemeli, és az enyhe szellő elviszi akár nagyon nagy távolságra is. Így sikerül nekik új élőhelyet találni.



Ezzel a példával azt akartam illusztrálni, hogy a levegő az abban is segítségére van az élőlényeknek, hogy egyik helyről a másikra elviszi őket. A pók esetében ez passzív utazás. Arra viszi, amerre a szél fúj, és amikor valahol a selyemszál beakad, akkor a kis pók megérkezik.

A repülés és az aktív helyváltoztatás

De az állatoknak egy jelentős része, és tényleg jelentős része, hiszen nem csak a madarak, de a rovarok is, repülnek, azaz aktívan tudnak helyváltoztatást csinálni.

Nagyon érdekes kérdés az, hogy az élőlények hogyan találhatták ki azt, hogy ha el akarnak jutni egyik helyről a másikra, akkor fölemelkedjenek a levegőbe, és úgy tegyék ezt. Kifejlesztettek olyan szerveket, amelyekkel lehetségessé vált, hogy a levegő közegellenállását használva eljussanak egyik helyről a másikra.

Nem is kell említenem, hogy ma már az ember is használja a helyváltoztatásnak ezt a módját repülőgépek és repülőeszközök segítségével. Sőt ma már az árucikkek egy jelentős része is repülőgéppel érkezik Magyarországra is, más-hova is. Ha el akarunk menni egy turistaútra valahova, akkor kifizetjük az útiköltséget egy repülőre, és azzal utazunk. A repülés ma már mindennapos közlekedési lehetőség.

Nem tudom, hogy tovább soroljam-e, mert még óráig tudnám sorolni mi mindenben segít a levegő. Akár a nagytávolságú rádiózást is meg lehetne említeni, és még sok mást. Látszik, hogy vég nélkül lehetne sorolni.

Fontosnak tartom, hogy amikor a légzésről és szorosan vele kapcsolatosan a levegőről van szó, akkor ezekre a szempontokra mindre gondolni kellene.

Az égés és a tűz szerepe

Ma már tudjuk, hogy az, amit hétköznapijainkban tűznek tartunk, az tulajdonképpen egy anyagnak az oxigénnel való egyesülése. Legtöbbször a természetes anyagok közül a nagy széntartalmú anyagok, a fa és növényi anyagok égése a tűz. A szénnek az oxigénnel való kémiai egyesülése nagy hőfelszabadulással jár. Az égéshez tehát levegő szükséges, pontosabban

annak oxigénjére van szükség. Valójában az állati szervezetben is termelődik hő amikor a molekuláris szénnel reakcióba kerül az oxigén, de az élő szervezetekben ez a folyamat szabályozott, így az így felszabaduló energia a különböző biokémiai folyamatokhoz szükséges energiát szolgáltatja. A melegvérű állatokban a testhőmérséklet állandó szinten való tartása is ezen a folyamaton alapul.

Az ember esetében a tűznek kulturális szerepe is van. Azzal, hogy megtanultuk használni a tüzet, nagyon megváltozott az ember életmódja. Talán legelőször a táplálkozásunk változott meg. Megsütve, megfőzve olyan növényi



és állati eredetű anyagok is emészthetővé váltak, amelyeket addig nem használtunk táplálkozássra. A tűz hőhatása egyszerűbb kémiai anyagokká bontja a nehezen emészthető táplálékot, így sokkal több alternatíva adódott az embernek arra, hogy zordabb természeti környezetben is életben tudjon maradni.

Másrészt a tűz lehetőséget teremtett arra is, hogy különböző eszközöket, szerszámokat készíthessen az ember, amivel megvédeheti magát, ami alkalmas volt a vadászatra, az élelemszerzésre, de eszközök készültek az élet megkönnyítésére, termények tárolására és még ki tudja mi mindenre is. A tűz tette lehetővé, hogy az ember a hidegebb éghajlatú vidékeken is élni tudjon. A mai napig használjuk a tüzet lakásunk, otthonaink melegen tartására téli időszakokban. Mindez megteremtette az embernek a társadalomban való életet, megteremtette a kultúrát, és ezzel együtt kialakította a szociális viselkedést. Mindez a levegő nélkül nem lett volna lehetséges!

A komplex gondolkodás és globális szemlélet

Azt akartam megmutatni, hogy ha elindulok egy témából, fölveszek egy fogalmat vagy egy folyamatot, például egy ilyen egyszerűt, mint a légzés, akkor akár az egész világgal tudunk kapcsolatot teremteni, és megmutatni azt is, hogy érdemes úgy gondolkodni, hogy végignézzük az összes hátterét, az összes kapcsolatait és az összefüggéseket. Sejtitek, hogy amit az előbbiekben elmondtam, az csak néhány fontos szempont volt, ami a levegővel és a légzéssel kapcsolatos. Nem akarok pulmonológiai előadást tartani, de érdemes továbbgondolni a témát. Még nagyon sok területtel van a légzés kapcsolatban. Ezért itt most be is fejezem.

A témán keresztül azt akartam megmutatni, hogy amikor nekem föltekett ezt a kérdést az elmúlt félévben, hogy a légzés-meditáció a zen gyakorlatban hogyan jelenik meg, akkor az jutott eszembe, hogy én hogyan használnám, hogyan gyakorolnám a légzés-meditációt. Nem csak azt akarnám érezni, hogy beszíváskor majd kilégzéskor milyen hatása van az orromra, nemcsak erre az érzésre figyelnék, hanem azt is végig akarnám gondolni, hogy mi is az egész folyamat. Mi a légzésnek a biológiai, kémiai, társadalmi háttere. A természettel milyen kapcsolata van, de azt is, hogy a műszaki életben hogyan használjuk. Azt is, hogy ez a valami, amit beszívunk, az mi mindenre van hatással, és mi mindenhez szolgáltat alapanyagot.

Szívesen vállalkozok a későbbiekben egy-egy alkalommal arra, hogy fölvetünk egy másik témát, és megnézzük, hogy mit tudunk kezdeni vele. Megfigyeljük, hogy milyen típusú az a gondolkodás, amikor nem szűkörűen foglalkozunk a témával, amikor egy sokkal szerteágazóbb, globálisabb szemléletet valósítunk meg, miközben azzal az adott témával vagy fogalommal foglalkozunk. Ezzel a Dharmabeszéddel azt akartam megmutatni, én hogyan gondolkodom. De persze közben azt is megmutattam, mit gondolok a buddhista légzésfigyelésről és a légzés-meditációról. Köszönöm a figyelmet!

