KIRÁLY ATTILA

# Tigrisek az Úton – avagy egy budapesti zen buddhista közösség

A XX. században Ázsiában a buddhizmus nagyarányú változásokon ment és megy keresztül. Keresi a helyét az iparosodó társadalmakban és gyakran komoly kritikákat kap, mondván elvesztette kapcsolatát a társadalommal, tanai érthetetlenné váltak a ma embere számára, rítusai merő formalizmusba torzultak. Nem véletlen, hogy a buddhizmus a Távol-Keleten is igyekszik új utakat találni, megfelelni a jelenkori körülményeknek, vagy éppen kritika alá vonni korábbi praxisát (Yalman, 1970; Shim, 1993). A különböző történeti és doktrinális eltéréseket mutató irányzatok kommunikálni kezdtek egymással: kínai és koreai szerzetesek tanulnak Thaiföldön, tibeti szerzetesek járnak Japánba stb. E folyamatokkal párhuzamosan a buddhizmus megjelent nyugaton is, egyre több buddhista irányzat tűnik fel már a közvetlen környezetünkben is.

A buddhizmus kutatása korábban főleg a buddhizmus történetének, filozófiájának, irodalmi, művészettörténeti emlékeinek kutatását-feltárását takarta. Az utóbbi időben azonban megélénkültek a „laikus" buddhizmus történeti szerepének kutatására tett kísérletek is, és különösen a nyolcvanas-kilencvenes évektől kezdődően a filológiai kutatások mellett egyre több, az élő buddhizmust vizsgáló szociológiai, antropológiai, vagy interdiszciplináris megközelítésű elemzéssel találkozunk.

Egyes tudósok éles bírálatokkal illetik a korábbi kutatási módszereket. A zen-buddhizmus (kínaiul: csan; koreaiul: szon) esetében az utóbbi időben megkérdőjeleződött az iskola rituálé- és szövegellenességének dogmája és már nemcsak a zen-buddhizmus gyakorlói (Desimaru, 1995:57), de annak kutatói is bírálják (pl. Buswell, 1992; Hori, 1994) azt, hogy az európai és amerikai orientalisták a hagyományos „célterületeik" mellett elhanyagolták a terepmunkát és egyoldalú képet festettek ezekről a vallási tradíciókról.[1] Nem túlzás azt állítanunk, hogy a zen buddhizmus gyakorlóinak életében való személyes részvételtől joggal várhatunk új típusú megfigyeléseket: teret kell engednünk az antropológiai vizsgálatoknak.

A fentebb leírtak nemcsak a buddhizmus keleti, hanem immáron nyugati „vonulatának", és azon belül a magyar buddhista közösségek életének kutatására is igazak lehetnek. Már csak azért is, mert ezek tagjainak nagy része nem ismeri a keleti nyelveket, a buddhizmus vallásfilozófiájával, praktikumával közvetítő nyelveken keresztül ismerkedik meg – az esetek nagy részében nem is keleti, hanem nyugati tanítók segítségével.

A buddhizmus magyarországi története során különleges időszakot jelentett a rendszerváltás időszaka. Ekkor nyílt ugyanis először alkalom arra, hogy a buddhizmus különböző irányzatai, iskolái a nagyobb társadalom előtt is megmutathassák magukat. Különleges szerep jutott ebben a Tan Kapuja Buddhista Egyháznak és az egyház által működtetett főiskolának, mert gyűjtőhelyévé válha-

1 Gyakran érezheti az olvasó azt, hogy a zen buddhizmust bemutató, népszerűsítő magyar és külföldi munkák, fordításokhoz írt kommentárok sokszor aránytalanul hangsúlyozzák a csan (zen) excentrikusságát, ritualizmus- és formalizmusellenességét vagy éppen költőiségét, és kevés utalást tartalmaznak az irányzatnak a társadalomban való konkrét létezésére. (l. pl. Miklós: 1987, 213-225; Fromm: 1989, 11-109)

tott a buddhizmus olyan irányzatainak, amelyeket eredetileg esetenként térben és időben is hatalmas távolságok választottak el egymástól (vö. Farkas, 1997). E kisközösségek által gyakorolt buddhizmust az teszi érdekessé, hogy egy folyamatosan változó, átstrukturálódó városi és globális környezetben tesznek kísérletet egy eltérő kultúrából érkező vallási hagyomány interpretálására, megélésére.

Az egyházalapító kisközösségek között volt az általam kutatott zen buddhista közösség is, amely az eredetileg kolostori környezetben működő zen sajátos, szekularizált és urbanizált formáját képviselte. Az irányzat alapjait egy koreai zen mester vetette meg az Egyesült Államokban a hetvenes években. Önállósulása után idővel csoportjai jelentek meg a világ több kontinensén és számos országban, és végül Magyarországon is. A budapesti központ mellett a kilencvenes években két vidéki nagyvárosban is létrejöttek gyakorló-közösségek. A közösségnek van egy világi és egy szerzetesi tagozata.

A terepmunka két szakasza (1998 késő őszétől 1999 nyaráig, és 2000 nyarától 2001 nyaráig) összefonódott a közösség történetének egyes fordulópontjaival. Az alábbi beszámoló a terepmunka első részéről készült.

A zen csoport 1998-ban a Tan Kapuja Buddhista Egyház egyik alapító tagjaként funkcionált, és ez egyfajta folyamatos interakció lehetőségét is megteremtette – elsősorban a budapesti csoport tagjai számára – más buddhista csoportokkal, és különösen a Tan Kapuja Főiskolával. A közösségek kis, néhány fős csoportokban folytatták a gyakorlatait, egyesek tanulmányaikat végezték (többek közt a főiskolán), mások dolgoztak. Ez határozta meg az összejöveteleik sűrűségét is. A pesti közösség ez idő tájt hetente két alkalommal a Főiskola Dharma-termében (a Dharma a buddhista tant jelenti) tartotta gyakorlatait, időbeosztásukat ahhoz igazítva, hogy ezt és a szomszédos termeket más, buddhista és nem-buddhista közösségek (harcművészeti irányzatok, pszichológiai körök stb.) is használták. A gyakorlásba bekapcsolódhattak a főiskolások is – számukra egyébként kötelező volt egy félévig valamelyik buddhista gyakorlat végzése. A teremhasználat sok gondot okozott vidéken is, a közösségek sokszor bérelt helyiségekben gyakoroltak. A pesti közösség gyakorlatain rendszeresen csak néhány 20-30 év közötti fiatal vett részt, a gyakorlók és érdeklődők nagyobb létszámú megjelenésére csak külföldről érkező tanítók, vagy egy-egy nagyobb, a hazai buddhizmus egészét érintő rendezvényen lehetett számítani. Ezen okokból kifolyólag nehéz lett volna világos csoporthatárokat megállapítani és a külföldről érkező mesterekkel, előadókkal is inkább csak ad hoc kapcsolatban voltak a gyakorlók. Év közben egy magyar szerzetes érkezett haza Koreából, aki utána hosszú hónapokig a közösséggel maradt.[2]

A terepmunka megkezdését követően rendszeresen részt vettem a közösség gyakorlatain. Már a terepmunka első szakaszáról készült feljegyzések, illetve a gyakorlókkal folytatott beszélgetések és interjúk alapján is azt vehettem észre, hogy az általam művelt antropológiai kutatás – nem tudatosan ugyan – de egy sajátos élmény-antropológia karaktereit ölti magára. Mindez a résztvevő megfigyelés gyakorló megfigyeléssé való kiterjesztését jelentette. A terep tehát nemcsak a kutatás terévé vált, hanem a gyakorlat terévé is. Az én megközelítésemet az általam kutatott zen-csoport esetében elsősorban a testtel való bánásmód erőteljes, energikus mivolta és a zen-gyakorlók radikalizmusa, tartózkodásuk a kizárólagosan fogalmi jellegű megközelítésektől, továbbá a gyakorlatok, rítusok tartalmi, szimbolikus vonatkozásainak számos informátorom által történő és általam is közvetlenül megtapasztalt súlytalanítása, jelentőségüktől való megfosztása befolyásolta.

2 A terepmunka második szakaszára a helyzet sokban megváltozott. A közösség ugyanis egy Koreából hazatért Dharma-mester vezetésével önálló zen központot hozott létre. Ez megteremtette a lehetőséget az állandó reggeli és esti gyakorlatokra, a rituális kellékek gazdagabbá tételére, az eredeti koreai kultúra egyes újabb elemeivel való megismerkedésre. A csoport új tagokkal is bővült, és később újabb vidéki városokban is alakultak gyakorlócsoportok. Egyes régebbi tagok abbahagyták a gyakorlást, mások új utak keresésébe fogtak.

A terepmunka első szakaszának tapasztalatai voltak azok, amelyek a későbbiek során is a megfigyelések test-antropológiai jellegű feldolgozását sürgették. Emiatt nem egy specifikus rituselemzés oldaláról közelítettem meg a kutatási témát, hanem egyfajta szomatizált leírással próbálkoztam meg. Ennek megfelelően a kutatás első szakaszáról készült dolgozat egyes részeit is, az akkor készített feljegyzések, interjúk újbóli elemzésével, az akkor már részben megfogalmazódott, de esetleg csak a későbbiek során kikristályosodott megjegyzésekkel, illetve később feldolgozásra került szakirodalmi utalásokkal egészítettem ki.

Ezt a radikális empirizmust egyébként más, a zen csoportok szekularizált aszketizmusától eltérő területeken kutató antropológusok is sürgetik. Michael Jackson alapvető kritikával illeti azokat az intellektualista tendenciákat, amelyek a testi tapasztalásokat mindenáron konceptuális és verbális formulákhoz próbálják rögzíteni Megállapítja, hogy a testhez kapcsolódó szokások megértéséhez „annak a metodológiai stratégiának az adaptálására van szükségünk, hogy mindenféle hátsó gondolat nélkül vegyünk részt azokban és a szó szerint helyezzük magunkat egy másik ember helyébe: belakván így a világukat" (Jackson, 1983:328, 339). Ezt a kutatási metódust sürgeti az is, hogy a test-technikákat intenzíven használó buddhista csoportok antropológiai kutatásakor a kutatók sok esetben hajlamosak megmaradni a külső megfigyelők szintjén (pl. Yalman, 1970; lásd még Buswell megjegyzéseit, aki maga is zen szerzetes volt egy időben, Buswell, 1992:13).[3]

Egy ilyen kutatás esetében fontos tudatosítanunk magunkban, hogy a testünk folyamatos visszajelzéseivel segít ráirányítani a figyelmünket bizonyos kérdésekre. Amint Bryan Blacking megjegyzi, az antropológus teste egyben diagnosztikai eszközként is funkcionálhat. „Az ismereteimet egyszerre generálják és korlátozzák a társadalmam percepciói és kognitív folyamatai, de a testemen keresztül esetenként többet tudhatok meg, mint amit a saját vagy egy másik társadalmon keresztül tudhatok, mivel több tapasztalatom van, mint társadalmi címkém" (Blacking, 1973:5-6). „Az a felvetésem, hogy lehetünk, és kell is, hogy racionálisak legyünk az érzésekkel kapcsolatban, és a tudatos szubjektivitás tudományosan produktív lehet" (Blacking, 1973:6).

Az alkalmazott test-technikák leírásához bizonyos szempontból a Mauss által körvonalazott test-technika kutatásokhoz kanyarodtam vissza, a test instrumentális jellegű használatának vizsgálatához.[4]

A különböző vallási csoportokba való beilleszkedést és a csoportra jellemző test-technikák elsajátítását a felnőtt szocializáció egy formájának is tekinthetjük. A zen a maga szikárságával az első pillanattól fogva óvatosságra inti az antropológust: a „gyakorlás", illetve a meditációs praxis felvillantják a test-technikák és a test antropológiai kutatásának határait is. Informátoraim és interjúalanyaim szinte minden alkalommal hangsúlyozták számomra a tapasztalati megismerés elsőrendűségét a zen gyakorlásban.

Amint arra a neves zen-kutató, Bernard Faure is figyelmeztet: „figyelembe kell vennünk azt a tényt, hogy a gyakorlók nem feltétlenül vannak tisztában a gyakorlatuk minden folyományával, ez azonban nem jogosít fel bennünket arra, hogy a saját modelljeinket a valóság pontos leírásaként mutassuk be" (Faure, 1991:297). Bizonyos kérdésekkel kapcsolatban a résztvevő-gyakorló kutatónak meg kell állapítania, hogy azok leírására, etnografikus, szöveges megjelenítésére nem képes, illetve éretlen. A kutató a saját „testén és tudatán" keresztül érzékelheti saját megértésének határait, és ezen keresztül egy esetleges elemzés tökéletlenségének súlyát. Kissé ironikusan fogalmazva, a tanítás „tudattól tudatig" való átadását megelőző szinten a „testtől testig" való átadással szembesülünk (vö. Faure, 1991:300).

3 A testtartások és meditatív pozíciók vizsgálata azért is szükséges a továbbiakban a hazai buddhizmus megértéséhez, mert ezek más közösségekben is nagy jelentőséget kapnak. Egy másik, japán eredetű magyarországi zen közösség például a megvilágosodás megtapasztalásához az ülő testtartás egyértelmű primátusát hirdeti.

4 A test-technika „kifejezés alatt azokat a módozatokat értem amelyek szerint az emberek az egyes társadalmakban, a hagyományok szerint, használni tudják saját testüket". (Mauss, 2000: 425)

## A „forma”

*„A forma fontos, mivel szerkezetet ad a gyakorlásunknak és segít abban, hogy simán folyjon a gyakorlat. A forma fő célja az, hogy háttérként szolgáljon, amelyen [keresztül] leellenőrizhetjük a tiszta tudatosságunkat, mivel ha azt, amit teszünk, nem tesszük tisztán, akkor hibát követünk el a formában*” (Fraser 1991:6.01).

1. kép. *Moktakolás*

*A gyakorlás minden egyes mozzanata a legaprólékosabban kidolgozott előírások szerint szerint zajlott. A gyakorlatok – helyszíntől függetlenül – négyzetes vagy téglalap alakú helyiségekben zajlottak. A közösség által legtöbbet használt szertartásterem (Dharma-terem) egy kb. 8 x 8 méteres terem volt. Mivel a termet más csoportok is használták, ezért az oltár mindig ugyanazon a helyen volt, de azt a gyakorlat előtt az irányzat előírásainak megfelelően némileg módosították. Az oltár az egyik fal mentén helyezkedett el, és három szintre tagolódott: a legfelső szinten egy buddha-szobor (a megvilágosodott) volt található. Alatta voltak a felajánlások (víz, rizs) csészékben. A harmadik szintre gyertyákat, füstölőket és az ezekhez kapcsolódó különböző eszközöket (gyertyakoppintó) helyezték. Ezen a szinten volt a használaton kívüli* csukpi *és a* moktak *is. A* csukpi *egy félig széthasított bambuszdarab; ezt a gyakorlat vezetője a tenyerébe csapva jelezte a meditáció kezdetét és végét. A* moktak *egy fahal formájú ritmushangszer. Bizonyos énekeknél használtak még egy padlóra helyezett harangot is. A csoport tagjainak rituális rétegződését fejezte ki a gyakorlók elhelyezkedése a térben. Az oltár egyik oldalán helyezkedett el a gyakorlat vezetője, a másikon pedig a* moktak-*mester. A* moktak-*mester feladata az oltár karbantartása és a* moktak *ütögetése volt egyes énekeknél (1. kép). Amennyiben a gyakorlaton jelen volt egy zen-mester, vagy egy, a rangban őt követő Dharma-mester, akkor ő ült az oltárral szemben (egyébként ez a hely általában üresen maradt). Tőlük jobbra és balra, félkörívben ültek a közösség hierarchiájának megfelelően a jelenlévő tagok (szerzetesek, különböző tisztségeket viselők, különböző fogadalmakat letettek), illetve az érdeklődők. A gyakorlatot általában egy már magasabb rituális státusszal bíró személy, egy Dharma-tanító vezette. A résztvevők rituális térben való mozgásrendje teljes mértékben szervezett, szabályozott volt.*[5]

A zen csoport gyakorlatának alapját egy három fázisból álló rendszer képezte. Ezek alkották a törzsét a napi gyakorlatoknak, valamint az elvonulási periódusok és a gyakorlók egyéni gyakorlatainak is.

A gyakorlás helyére való belépéskor és onnan kilépéskor, valamint az egyes énekek bizonyos részeinél a gyakorlók *hapcsang*ba tették a kezeiket (a mi imádkozó kéztartásunkhoz hasonlít) és

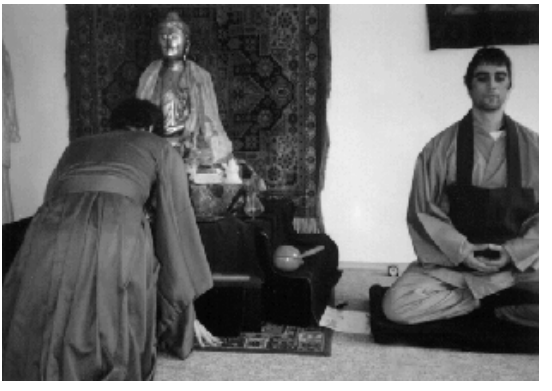
5 Természetesen a megszokott társadalmi cselekvések bizonyos formái és az ezekkel kapcsolatos test-technikák nem engedélyezettek a gyakorlat idejére. A szexualitás, illetve a szaporodás technikái, vagyis a test reprodukciós képességeivel kapcsolatban álló mozgásformák teljes mértékben felfüggesztődtek a gyakorlat idejére: a templomi szabályok ezt pontosan rögzítették.

meghajolnak. A következőkben időrendi sorrendben bemutatásra kerülő[6] háromfázisú gyakorlatsor mellett a rituálé meghatározott pontjain az oltáron füstölőt és gyertyát gyújtanak.

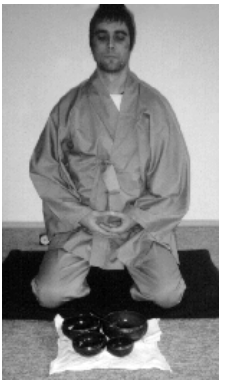
*Leborulás*: A gyakorló álló helyzetből térdre ereszkedik, előrehajol, fejét és kezét a földhöz érinti, miközben felsőteste a padlóval egy síkba kerül. A tenyerét és ujjait felfelé fordítva a fülei mellé helyezi a folder, és egy pillanatig ebben a pozícióban marad. Ezután feláll.[7]

Éneklés*: A gyakorlat második fázisában a gyakorlók a közösség énekeskönyvéből (akkori nevén zsoltároskönyvéből) énekeltek – mintegy 50-55 percig –, ezeket meghatározott helyeken leborulások és meghajlások kísérték. Az énekek jórészt koreai nyelven folytak, és csak egyetlen buddhista szútrát énekeltek el a koreai változat mellett magyarul is.*

*Ülés*: Az énekeket követte az „ülés". Ez idő tájt ez egyszer vagy kétszer harminc perc ülő meditációból állt. A gyakorlók ülőpárnákra ültek és felvették az előírt testtartást. A meditatív testtartásban fontos a gerinc egyenesen tartása, a kezek elhelyezése és a test stabilan, mozdulatlanul tartása. A vállat lazán kell tartani, és az állat enyhén be kell húzni. A szemek lefelé néznek és félig nyitott állapotban vannak. A kezeket a köldök előtt *mahá mudrá* kéztartásban kell tartani *(l. a 2. képen)*.



2. kép.
A *mahá mudrá* kéztartás



3. kép.
*A meditáció kezdete*

A lábakat különböző pozíciókba lehet helyezni. A leggyakrabban használtak az alábbiak. A lótuszülésben (*2. kép jobb oldala*) a két láb keresztezi egymást, a bal láb a jobb combra kerül, a jobb láb bal combra; a két térdet a földre helyezik. Fél-lótuszülésben csak az egyik lábat helyezik a másikra. A burmai ülés hasonló a lótusz üléshez, de a lábfejeket ilyenkor nem teszik rá a másik lábszárra; az alsó lábszárakat ilyenkor egymással párhuzamosan fektetik a földre. A japán ülés (*3. kép*) hasonló a térdelő pozícióhoz, de a gyakorlók ebben az esetben is ülőpárnára ülnek.[8]

A gyakorlást mintegy keretbe foglalta az az előtt és után elhangzó négy fogadalom, amely a lényeknek (a független lényegiség hiányából származó) szenvedéseinek felismerésére, megsegítésükre, az embert gúzsba kötő érzelmek, vágyak kötelékeitől való megszabadulásra, és az állhatatos gyakorlásra szólítottak fel.

A gyakorlat végső fázisában (a gyakorlaton részt vevő legmagasabb rangú személy státuszától függően) egy tanítást lehetett hallani, esetleg felolvasásra került egy zen kóan (egy múltban élt vagy

6 Az alábbi testelhelyezési, testmozgatási módozatok némelyike meglehetősen összetett, így ezeket csak vázlatosan mutatom be.

7 A leborulás tiszteletadási cselekmény is egyben: a gyakorlók a terembe való belépésük után és egyes énekek alatt az oltár irányába végeztek leborulásokat. Egyes esetekben a leborulást a jelenlévő mester, Dharma-mester előtt végezték.

8 Amennyiben több meditáció követte egymást, az ülések között a gyakorlók a teremben szorosan egymás mögött haladva egy lassú sétát folytattak, és ezalatt kilazították az ülésben elmerevedett lábaikat.

jelenkori mesterrel, szerzetessel, gyakorlóval, illetve gyakorlással kapcsolatos rövid történet, tanító jellegű példázat). A gyakorlatok formális lezárását követően a gyakorlók általában informális beszélgetésben vettek részt.

Ebben az időszakban a közösség még számos egyszerűsítésre kényszerült amiatt, hogy nem rendelkezett önálló gyakorlóhellyel és alkalmazkodnia kellett a főiskolán gyakorló más csoportokhoz. A főiskolán alkalmilag, időlegesen használt rituális tér nem adott módot a rituális kellékek állandósulására (egyesek hiányoztak is), esetenként le kellett rövidíteni a gyakorlatokat, nem volt lehetőség az oltár előírtak szerinti előkészítésére, egyes gyakorlatsorokat elhagyni kényszerültek (pl. 108 leborulást). Sokan nem viselték az irányzat formális öltözékét sem (ez egy szürke köpeny, egy nyakba akaszthatós előkével. Ez a „kis *kasa*" a tulajdonképpeni szerzetesi ruha).

Az első időszakban, mikor a szertartás, illetve az oltár felépítéséről, ezek egyes elemeinek értelméről, jelentéséről (gyertyagyújtás, koreai nyelvű énekek) igyekeztem informálódni a közösség tagjaitól, sok esetben csak hiányos és felületes válaszokat kaptam, a gyakorlók sokszor zavarba jöttek és nem ritkán egymáshoz küldözgettek a kérdéseimmel.

A zen gyakorlat szempontjából ez lényegtelen – mondták. – *Az egységes rendszer azért fontos, hogy az ember ne a saját elképzeléseit kövesse, amikor gyakorol*. Az ezekkel kapcsolatos kérdésekről a mesterek is csak akkor nyilatkoznak, ha valakit tényleg nagyon érdekelnek.

A hazatérő szerzetes már jóval pontosabban ismerte az egyes szertartáselemek jelentését.[9] Azonban elsősorban ő is arra ügyelt, hogy gyakorlat egyes fázisaival kapcsolatos előírásokat pontosan betartsák, és igyekezett korrigálni az esetleges hibákat. Kérdésemre elmondta, hogy a gyakorlat formális keretei az emberek segítésére vannak: „[Ezeket] nem mondanám szabályoknak, inkább technikai kérdések, rugalmasan kell [őket] kezelni. Mindent, az élet 'flexible reality', a szabályok irányadó elvek". „Mint egy iránytűt, térképet, meg kell nézni, hogy jutunk el oda, de az úton vannak elzárások, ütelterelések".

## A gyakorlat

*„A zen buddhizmus sohasem beszél az ellentétek világáról, az abszolút világról, a teljesség világáról. Nyílegyenesen a tudatunkra, az igazi természetünkre mutat rá. […] A zen a pillanat világára mutat rá, ennek a pillanatnak a világára. […] Ebben a pillanatban határtalan idő, végtelen tér van. Ebben a pillanatban van az igazság, a helyes élet és a bódhiszattva-út. Ez a pillanat mindennel rendelkezik, ez a pillanat semmivel sem rendelkezik. Ha eléred ezt a pillanatot, akkor mindent elérsz. Ez a zen buddhizmus tanítása"* (Szung, 1997:22).

„Ez a titok. Illetve nem titok, csak nehéz szavakba foglalni – mondta az egyik gyakorló. – A lényege az, amit formálisan úgy fogalmaznak meg, hogy *vágj el minden gondolkodást*. Erre vannak a különböző technikák". „A tanítás szerint – és szerintem is – a gondolkodó elme az, ami végsősoron minden problémát létrehoz. Mindenről véleményt alkotunk, és általában a világot nem annak tapasztaljuk, ami. Mindenki egy teljesen szubjektív világban él, nem képes azt érzékelni, ami ténylegesen van. Igazából nem is a valós tárgyakkal lép kapcsolatba az ember, hanem a saját róla alkotott véleményeivel. […] A zen gyakorlat minden véleménynek az elvágását jelenti". „[Ezt] még a mesterek sem tudják elmagyarázni. Egyáltalán nem tanítható. Tanítani csak azt lehet, hogy hogyan tudod ezt elvágni, és ez elvezet egy bizonyos pontig. De az utolsó lépést mindenkinek magának kell megtenni".

9 *Eredetileg* az oltár három szintre tagolása a buddhista hatosztatú világkép legfelső három szintjének felel meg, a gyertyagyújtáskor a fény idevonzza a szellemeket, a csészékben található víz és rizs nekik szánt felajánlások. A füstölő füstjével az ártó szellemek tarthatóak távol stb.

„Maga a *nem-tudom tudat* csak egy kifejezés, amit zen mester Szung használ" – figyelmeztetett a szerzetes arra, hogy a zen terminológiája is csak segédeszköz. – „A *nem-tudom* ez a pont ( itt rácsapott az asztalra) ez a pillanat". (Még egy csapás az asztalra.) „Néha lefestik ezt egy körrel, néha csak belekiáltanak a világba. Szon szanyim (értsd: a zen mester) használta a *nem-tudom tudatot* a gondolatok elvágására, a gondolkodás előtti tudatállapotra".

A zen nem más, mint az ember élete szempontjából igazán fontos, nagy kérdéseknek a feltevése magunk számára: „Ki vagyok Én? Mi az élet értelme?" Az erre adott válasz tulajdonképpen az igazi őszinte kétsége az embernek: „Nem tudom". Ezzel kapcsolatban az egyik volt gyakorló később a következőket mondta nekem: „Amikor az embernek már az az alapeleme, hogy úgy tekint rá mindenre, hogy nem tudó, ott van benne a nem-tudó szellem, akkor már nem tudják tőle elvenni".

„A csogje-iskola tanítása a 'Ki vagy te?' 'Nem tudom...' Ez a nem gondolkodó tudat már az eredeti éned („your true self"). Ez már a megvilágosodás és az igazi természeted. Az emberek különféle neveket adnak ennek a megtapasztalásnak, de eredetileg nincsen neve. Mi esetenként nem-tudomnak nevezzük. (...) Amikor gondolkodsz, a tudatod és a tudatom különbözőek. Amikor elvágsz minden ragaszkodást a gondolkodáshoz, akkor a tudatod és a tudatom megegyezőek. (...) Ez azért van így, mert a nem tudom tudat („don't-know mind") megtapasztalása már elvág minden gondolkodást, ami azt jelenti, hogy nincsen gondolkodás; a nem-gondolkodás egy üres tudat; az üres tudat a gondolkodás *előtt* van. (...) Ha száz százalékig megtartod a nem-tudom tudatot – csak mész előre, nem tudommm... te és az univerzum máris egyekké váltok. Te vagy az univerzum; és az univerzum te vagy. Tanítási célból ezt nevezzük esetenként az elsődleges pontnak" (Seung, 1997:278).

Mindehhez az ellentétek világának meghaladása szükséges, a szubjektum és az objektum feloldása: a „gondolatok elvágása". „Mind a forma, mind az üresség csupán fogalmak. A fogalmakat pedig a gondolkodásunk alkotja meg. Descartes azt mondta: 'Gondolkodom, tehát vagyok.' De mi van akkor, ha nem gondolkodsz? A gondolkodás előtti állapotban nincs te, nincs én, nincs forma és nincs üresség" (Szung 1999:36-37). A zen közösség használja még a „tiszta tudat" kifejezést is, a tisztán tükröző tudat leírására (vö. Farkas, 1997:72).

Az ajánlott meditációs technikák egyike például a „Ki vagyok Én? Nem tudom" típusú kérdés-felelet tudatban tartása, ismételgetése. A gyakorló a gondolatait, vágyait elengedi és kizárólag a kérdésre koncentrál. Létezik az úgynevezett *mantra*-technika is. A gyakorló folyamatosan recitálja magában a mantrát, és ez elősegíti – ahogy egy gyakorlótársam fogalmazott – a gondolatok kizárását. Az egyik ilyen mantra például – amit kezdőknek is szoktak javasolni – az iskola tanításainak megfelelően a „Tiszta tudat" és a „Nem tudom" szavak kombinációjából áll. Ezt a légzéssel szokás harmonizálni. Szokás még az iskola nevében is szereplő Kvan Szeum Boszalnak, az együttérzés, könyörületesség bódhiszattvájának (szanszkr.: Avalókitésvara) a nevét is recitálni. Használatosak még a légzésszámolásos technikák is. A „csak ülés" során a gyakorló „csak ül", megfigyeli a tudatában felmerülő gondolatokat, érzéseket, kintről beszűrődő hangokat, és ezekre úgy tekint, mint „az égen átvonuló felhőkre". Hasonló gyakorlatnak tekintendő a javarészt koreai nyelven folyó éneklés is, amelyet közösségben és egyénileg is lehet gyakorolni. Ugyanilyen gyakorlat a leborulás is.

A zen közösség akkori magyarországi vezetője, az apát úgy beszélt a meditációról, mint egyfajta *laboratórium*ról: a gyakorló a meditáció alatt szabadon megvizsgálhatja a tudatában felmerülő gondolatait, problémáit, gondjait stb.

„Aki ragaszkodik a technikához, annak előbb-utóbb gondjai lehetnek" – mondta a szerzetes. „Fontos a formai gyakorlás, de nem az *okoz* bármit – mesélte az egyik Dharma-tanító. – Ez csak egy technika, ugyanúgy, mint a *mantra*: csak csináld. Ezek ugyanazok a dolgok, csak más-más formában. Ha a testedet mozdulatlan tartod, akkor a tudat előbb-utóbb követi, ha a tested nem mozog, a tudat is lenyugszik. Ez segítő. De ettől még esetleg tudok gondolkodni. Ezért a nagy veszélye a zen gyakorlatnak az, hogy meg lehet szokni a formai elemeket. Egy kívülálló azt hiszi, hogy zent gyako-

rolsz, de belül meg mozizol". „Megpróbálod fenntartani a meditációs formát, és belül a tudatodban is megpróbálsz *ülni.* Félretenni mindent és csak azt csinálni amit éppen csinálsz. Éppen akkor csak ülni, vagy csak énekelni, vagy csak sétálni". „Minket nem a forma érdekel, nem egy buddha-szobor érdekel, hogy az hogy néz ki; nem a szertartások érdekelnek, hanem a buddha-tudat érdekel. A lényeget akarjuk, és az ami hozzá tartozik vagy velejár, az nem annyira fontos". Hangsúlyoznom kell, hogy lehet valaki „megvilágosodott" anélkül is, hogy zent gyakorolna.

A zen közösség alapvetően a buddhizmus által megfogalmazott tanításokat vallja magáénak, amely a jelenségek mulandóságára és a független lényegiség (s így a világtól, a jelenségektől független emberi ego) hiányára alapozza tanításait. A jelenségek önvalónélküliségét fejezi ki a buddhizmus az *üresség* kifejezéssel. A buddhista tan (szanszkr.: Dharma) ezen ontológiai (minden dolog állandótlan, mulandó) és episztemológiai (semmi sem azonos önmagával) megállapításai határozzák meg annak szoteriológiai karakterét is. A buddhizmus szoteriologikus üzenete ezek felismeréséből, és az ezek leküzdéséből álló morális, elméleti és gyakorlati utat jelenti. „Ez a felismerés olyasvalami, ami túl van a racionális elmén, amihez nem ér fel a racionális értelem". „Sokféle leírást és formulát találhatunk arról, hogy mi is a megvilágosodás, de végső soron egyik sem ér fel a megvilágosodás *élményével*" (Skilton, 1997:23).

A tanítás egyes pontjainak eltérő értelmezései, illetve az ezekre helyezett súlypontok miatt az idők során számos buddhista iskola alakult ki. Az időszámításunk kezdete idején megjelent a *mahájána* buddhizmus, amelynek a *bódhiszattva*, a megvilágosodásra törekvő lény lett az ideálja, aki együttérzésével a többi lényt is a megvilágosodás eléréséhez igyekszik hozzásegíteni (Skilton, 1997:77-92). A buddhizmus Kínába való átkerülésének egyik eredményeképpen született a *csan*-irányzat (kor.: *szon*, jap.: *zen*), amely Buddha eredeti tapasztalatához kívánt visszatérni. Jelen iskolát a csan-irányzatot felölelő koreai *csogje*-rend egyik mestere alapította az Egyesült Államokban. A mester fiatalon érte el a megvilágosodást. Először a Távol-Keleten tanított, majd az Egyesült Államokban, később pedig visszatért Koreába.

## Éneklés és mantrázás

*„A meditációs éneklés a* nem mozduló tudat *fenntartását, igazi lényegünk meglátását jelenti. Így amikor éneklünk, fel kell fogjuk az ének igazi hangját: magunk és a világegyetem eggyé válását, a szenvedés eltűnését, az igazi boldogság megjelenését. Ezt hívjuk ellobbanásnak. Ha fenntartjuk az ellobbanást, tudatunk tiszta lesz, mint az üresség. Tiszta mint az üresség, azaz tiszta mint a tükör. A vörös vörös lesz. A fehér fehér. Valaki boldog, boldog vagyok. Valaki szomorú, szomorú vagyok. Valaki éhes, enni adok neki. Ezt hívjuk a Nagy Szeretetnek, a Nagy Együttérzésenk, a Nagy Bódhiszattva Útnak. Ez a meditációs éneklés, a Zen éneklés"* (Szung zen mester szavai, a Zsolozsmás Könyv mottója)

Sok gyakorló számára a szertartásokban résztvevő elemek szimbolikus reprezentációs értéke kicsiny volt. A szertartáselemek jelentés-nélküliségének hangsúlyozása több gyakorló esetében olyannyira szembetűnő volt, hogy nyilvánvalóvá tette számomra, megnyilatkozásaik mögött *tudatos* zen gyakorlás húzódik meg.

Külön meg kell említenem e ponton a gyakorlatok egyes részein elhangzó énekeket. Az énekek formalizált keretek között, jórészt koreai nyelven folytak, és számos gyakorló nem ismerte, vagy nem érdeklődött azok tartalma iránt. Az énekek emiatt aztán különféle megítélés alá estek a gyakorlók körében. Egyesek teljeséggel elvetették a dalok kommunikatív funkcióját, propozícionális erejük hiányáról beszéltek és kizárólag instrumentális jellegüket hangsúlyozták. Az énekekben imaformulákat, mantrákat, különböző bódhiszattvák nevének recitálását is felfedezhetjük.

Egyes gyakorlók a mantratechnikát annak előre nem látható kauzális dimenziója, vagy idegen kulturális gyökerei miatt vetették el.[10] Olyan gyakorlókkal is találkoztam, akik számára – tartalmi vonatkozásaik miatt is – az énekek, imaformulák, mantrák aktív vagy passzív „szakrális kommunikációs technikák" voltak. Volt olyan, aki ezeknek a testi és tudati energiákra gyakorolt hatásáról beszélt az énekhangok rezgésszámai kapcsán. Egyesek a szertartások egyes elemeiben – esetenként másutt szerzett tapasztalataik alapján – különböző jelentéseket véltek felfedezni. Egyes gyakorlók a szanszkrit-koreai eredetű mantrákat és énekeket úgy jellemezték, mint amelyek megmozgatják a csakrákat, illetve képesek bizonyos erők kifejtésére a tudatban és a fizikai világban egyaránt. „Én elfogadom, hogy működik és ezért számomra működik. – vélekedett egyikőjük – Amiben hiszek, az van". Rendszert vélt felfedezni az énekekben is: „Minden *nóta* valamilyen más területet mozgat meg. A speciális énekek megmozgatják az ember energiahálózatát és a *normál énekek* rendet tesznek. Tehát a speciális ének után az állapotod egy teljes káosz. Jön a harangének, *az* csodálatosan felnyit, irányt ad, és aztán jön a „Tisztelet a Buddháknak", amikor föltöltődsz hittel, aztán jön a Nagy Dharaní illetve a többiek, azok mind helyenként és pontosan helyre pakolnak. Tehát nagyon tudatosan felépített ez a rendszer".

Az egyik vidéki közösség reikivel is foglalkozó tagja bizonyos ének éneklésével „térben-időben", „valamennyiünkben belül-kívül" lejátszódó, és a „fizikai szinten is megjelenő folyamatokat" látott. Véleménye szerint azért kell eredeti szövegeket énekelni, mert az eredeti hang rezgése fontos.

A *bódhiszattva* eredetileg a buddhizmusban azt a valakit jelentette, aki bár már elérte a megvilágosodást, visszatér a világ forgatagába és a „szenvedő" lényeket segíti. A közösség nevében és számos énekében is szereplő Kwan Um (magyarosan Kvan Um) bódhiszattva, a „világ hangjaira figyelve" nyújt együttérző segítséget mindenkinek. A közösség tagjainak értelmezése szerint az iskola elnevezése a közösségi gyakorlás fontosságára és az együttérző tudat kialakítására utal. A közösség nem foglalkozott karitatív tevékenységgel (ez általában is elmondható a hazai buddhizmusra), de a gyakorlók a zen gyakorlásában fontos szerepet tulajdonítottak mások szenvedésének felismerésének, az adott szituációban való aktív részvételnek, valamint az arra való megfelelő, „tiszta", azaz az egyéni érdekektől mentes reagálásnak. „A Nagy Szeretetnek azt nevezik, amikor az ember megvilágosodik, és gondolkodás nélkül teszi azt, amit a helyzet kíván tőle. Ha valaki szenved, vele szenved, ha örül, vele örül. A segítő hozzáállás nem mindenek előtt való vezérelv, ami szervezi az egészet, hanem a gyakorlatból kéne következnie". – fogalmazott az egyik gyakorló – „A mester felnyitja a tudatát és segít mindenkinek ugyanezt a mozdulatot megtenni, hogy megtalálja igaz természetét".

## A közösség tagjairól

A magyar szerzetes 1989 óta gyakorolja a buddhizmust. Ezt megelőzően pár évig harcművészettel foglalkozott és ez tette adottá számára a Kelethez való közeledést. Katonaideje alatt alkalma nyílt arra, hogy tovább mélyítse a filozófiával, jógával, illetve a zennel és a harcművészetekkel kapcsolatos ismereteit. Egy párizsi *csan* (ez a *zen* kínai megfelelője) buddhista szerzetes előadása után kapcsolódott be a magyar közösség életébe, és elhatározta, hogy szerzetes lesz. Először az iranyzat európai, majd amerikai zen központjaiban tanult, végül 1993-ban kijutott Koreába és az akkor már Koreában élő alapító zen mester kolostorába került. Az eredeti koreai csogje-rend együtt tartja a különböző buddhista irányvonalakat: egyaránt találunk kolostoraiban a zennel (meditáció), a vinajával (szerzetesi fegyelmi szabályok), a buddhista iratok tanulmányozásával és a szertartásokkal foglalatoskodó szerzeteseket. A zen

10 „Csinálsz valamit és egyszercsak valami lesz. Tehát a hatásmechanizmus nem tiszta. Nem átlátott. Egy zen meditációnál, ott tiszta, mert minden pillanatban rálátsz magadra. De a mantrázás, az egy olyan technika, amelynél... mint egy szert vennél be. Hogy valamit beveszel, érted, és akkor nem fáj a fejed. Dehogy miért? Hogy történik? Mit okoz ezen túlmenőleg nem is veszed észre". Egy másik gyakorló a mantrázásról úgy nyilatkozott, hogy az „egy idegen kulturális közegből jön és olyan jelentése van, aminek számomra az égvilágon semmi jelentése sincs. Én ezt nem tudom bevenni".

mester által alapított önálló nyugati irányzat is ennek elemeiből építkezik. Először csak hengdzsa (gyakorló) volt. Amellett, hogy a szigorú kolostori élet alapjait elsajátíttatják velük, a hengdzsákat állandóan dolgoztatják – így ellenőrzik állhatatosságukat. Azokkal a nehézségekkel kapcsolatban, amelyekkel ebben az időszakban nézett szembe, annyit jegyzett meg: „még a kutyákat is többre becsülik, mint a hengdzsát". Azután novícius (számi, szanszkr.: srámanéra) és végül szerzetes (bhiksu) lett.[11]

Ha a magyar közösség tagja akart valaki lenni, fogadalmakat kellett tennie. Ezt csak elvonulásokon tehette meg, egy már magasabb rituális státusszal bíró személy, egy Dharma-mester (*Dharma* a buddhista tan) előtt. A vizsgált időszakban nem tartózkodott állandó jelleggel sem zen mester, sem Dharma-mester Magyarországon, és ezért alkalmasint (évente néhány alkalommal) külföldről hívott meg valakit a közösség tanításra.

A fogadalmak letétele idő és a gyakorlatokon való részvétel függvénye. Az első egy-két év gyakorlás után öt fogadalmat lehet tenni, majd később utána még öt fogadalmat. A 10 fogadalmasok már Dharma-tanítók: ők már vezethettek gyakorlatokat és elvonulást, továbbá beszélhettek a gyakorlás formai kereteiről. Ezt további fokozatok követhették: tizenhat fogadalom stb. A fogadalmakkal a hagyományos buddhista morális értékrendnek megfelelően, a másnak való ártástól, a lopástól, a tisztátalan nemi élettől, a hazugságtól stb. való tartózkodásra tettek fogadalmat a gyakorlók. Egy ponton eldönthette mindenki, hogy világi vonalon akar marad-e, vagy szerzetes lesz.[12]

„A fogadalmak lényege az, ….hogy az ember látja őket. Egy idő után látja az ember, hogy mi viszi a tudatát és mi nem. Mitől megy bele egyre jobban a *karmá*ba és mitől szabadul meg onnan egyre jobban. Ha a fogadalmat látja, vagy betartja, vagy nem" – mondja az egyik Dharma-tanító. Ha a fogadalmat szorosan betartjuk, akkor „zárt", ha nem tartjuk be, „nyitott". „Ha nem látod, nem tudod eldönteni, akkor meg érdemes betartani pontról pontra. Ez van *ide* írva pontról pontra. Aki nem látja át, az se tévedjen el jobban. Minél jobban átlátod, annál tisztább a fogadalom, hogy miért van és mit jelent". Tehát, ha nem is tartunk be egy fogadalmat, az a lényeg, hogy azt „lássuk". Mondhatnánk úgy is: a lényeg, hogy lássuk amit teszünk.

Melyik a jobb, ha „belemegyek" a vágyaimba vagy ha nem? – kérdeztem tőle.

„Mind a kettő jó. *Neked* melyik a jó?"– kérdezett vissza. A lényeg, hogy ne „vesszünk bele" a dolgokba. „Ha bemész valamibe – mondta – gyere is ki belőle!"

## Elvonulás („Ülni, mint az ugrásra készülő tigrisek")

„Hát igen. – idézte egyszer az egyik Dharma-tanító az egyik társát – Az ember eljön egy elvonulásra, és az első napon azt hiszi, hogy mindent nagyon jól tud és nagyon ért. Tudja mit kell tennie és hogyan: nagyon jól érti az elméletet. Aztán a második-harmadik napon rájön, hogy semmit sem ért".

A napi gyakorlatok az ún. elvonulásokkal egészültek ki. Az elvonulás az intenzív gyakorlás időszaka. A csogje-rendben minden télen és nyáron van egy 3 hónapos elvonulási időszak a szerzetesek

11 Az általa viselt szerzetesi öltözet is több tekintetben eltért az itteni irányzatban használatostól. A szerzetesi öltözet egyes részei a népviseletből alakultak ki; kínai és koreai hatások is érződnek rajta. Az eredeti buddhista öltözék tulajdonképpen egy vállon átvetendő ruha volt, amelyet ma is használnak a koreai szerzetesek. Amikor Korea a század elején Japán megszállás alá került, a japán nyomásra került bevezetésra a japán típusú kasa (jap: kesza), amely tulajdonképpen csak egy előke. Ez végül meghonosodott Koreában is. Ilyen típusú kasát használt a magyar közösség is.

12 Az adott időszakban több matematikus, számítástechnikus, illetve a természet-tudományokkal kapcsolatban álló ember volt a közösségben. „Én azzal magyarázom, hogy a természettudományokban és főleg a matematikában benne van az a gondolat, ami a zenben is – mondta erről a kérdésről az egyikőjük. – Olyan gondolati rendszerekkel foglalkozik az ember, amelyek axiomatikus rendszerek. Van egy axióma, és bizonyos műveletek segítségével felépítenek egy egész rendszert, egy egész világot. De ha megváltoztatják az axiómát, egy egészen más világot is fel lehet építeni. Relatív az, amiben gondolkodunk. Ugyanez a gondolat van a zenben is: bármi lehet a tudatodban".

számára. A városi monasztikus zenben szintén kijelölnek az elvonulás számára bizonyos periódusokat. Ilyenkor az egész közösség egyszerre kel hajnalban, és egész nap a fent bemutatott, időbeli egységekbe rendezett leborulásokat, énekléseket, és meditációkat végzi. (4.30 – 5.00 Ébresztő, 5.00 – 5.30 108 leborulás, 5.30 – 6.10 Hajnali énekek, 6.10 – 8.00 3 x 30 perc meditáció, 8.20 – 8.50 Reggeli, 9.00 – 10.00 Munka, 10.30 – 12.20 3 x 30 perc meditáció stb.) A gyakorlás részeként jelenik meg ilyenkor az *étkezés* is, amely szintén egy közösségi cselekmény és erősen megszabott keretek között zajlik. A gyakorlat része a *munka* is, amely a közösségi gyakorlás fenntartására irányuló tevékenységekből: a gyakorlásra kijelölt hely rendben tartásából, az étkezések előkészítéséből, takarításból, vízhordásból stb. állhat. A gyakorlók ilyenkor sokszor egy térben is alszanak (nők és férfiak lehetőség szerint külön), esetenként magában a Dharma-teremben. Az elvonulásoknak létezik egy különleges válfaja, amely során a gyakorlók csak éneklő gyakorlatot végeznek, és különböző eszközöket használnak fel ennek a ritmizálására.

Mód nyílt továbbá ú.n. szóló elvonulásra is (ezzel éltek is Magyarországon egyesek). Ilyenkor a gyakorló az önmagára kiszabott gyakorlatsort teljesíti, például a saját lakásában. 1998-ban és az azt megelőző időkben a magyar közösség tagjai rendszeresen tartottak félnapos és többnapos (általában 3-6 napos) elvonulásokat. Az elvonulásokat általában Dharma-tanítók vezették. Én az alábbiakban az elvonulások sűrített programját, azok legjellegzetesebb vonásait próbálom meg bemutatni, és megpróbálok ízelítőt adni azok hangulatából, amelyeken én is részt vettem. Az elvonulás a világ bármely részén az irányzathoz tartozó minden csoportnál ugyanazon szigorú napi program szerint folyik. Az elvonulás vezetője jelölte ki a templom területét (ez esetben: a főiskola épülete). Ezen belül csak a pontos, precíz előírásoknak megfelelően volt szabad mozogni, és ezt csak az elvonulás vezetőjének engedélyével lehetett elhagyni. Az elvonulásokhoz megadott időpontokban bármikor lehetett csatlakozni, és azokból ki is lehetett lépni.

Az elvonulások a templomi szabályzat ismertetésével szokott kezdődni. A későbbiek során a beszédet lehetőség szerint a résztvevők igyekszenek csak a legszükségesebb esetekre korlátozni. Az egyes programpontok között némi szabadidő állt rendelkezésre, reggel és este ilyenkor lehetett fürödni, átöltözni, illetve napközben a konyhában teázni.

„Mindennek szigorúan órarend szerint kell működnie. Segítő a tudatnak, ha monoton ugyanazt csináljuk. Úgy van kialakítva az elvonulás, hogy ne kelljen ellenőrizned a körülményeidet. Ha meg van mondva, akkor nem kell gondolkodnod, hogy most egyél-e vagy ne egyél. Nem teheted meg. Megvan az ideje" – mondta a Dharma-tanító.

Az erőteljes fegyelmező, normalizáló rendszer célja egy olyan környezet megteremtése volt, amelyben a gyakorlók teljes mértékben a gyakorlatukra tudtak összpontosítani, de ugyanakkor azt a többiekkel teljes összhangban a közösségi ideálnak megfelelően tudják végezni.

A „hivatalos" programpontok, az alvástól a vacsoráig javarészt a Dharma-teremben folytak. A Munkát – akárcsak minden egyebet – szintén az elvonulás vezetője határozta meg. A konyhás ilyenkor általában a konyhát tette rendbe, a többiek pedig a templom takarításával foglalatoskodtak. Az elvonulásokon a gyakorlók mindig befelé fordulva ültek: így erőt meríthettek a nehéz pillanatokban társaik gyakorlatából.

Reggelente egy azzal megbízott gyakorló énekkel ébresztette a társaságot. A reggeli 108 leborulást a rangidős vezette – az egyik elvonulás éppen a szerzetes – az ő leborulási ritmusát igyekezett mindenki követni. Jobb volt, mint egy erős kávé!

A templomba, illetve a szertartásterembe való belépés a tudat nagyobb összpontosítottságára, a gondolatok, testtartások hatékonyabb kontrolljára kondícionálta a gyakorlót – ilyen értelemben különült az el „egyéb" terektől és időktől, amelyekben kevésbé „tiszta a tudatunk". A közös gyakorlás ugyanakkor homogenizálta is a gyakorlókat, a külső világtól való hosszabb idejű eltávolodás a koráb-

bi státusoktól, szerepektől való eltávolodást tette lehetővé. Könnyen párhuzamot vonhatunk a mentális („tiszta tudat") és fizikai higiénia („kolostori" tér tisztasága) között.[13]

Meg kell jegyeznem, hogy ebben az időszakban a gyakorlatok jórészt egy heterogén buddhista térben zajlottak, hiszen a buddhista főiskola termeit más buddhista közösségek is használták. A rituális tér bizonyos fokú szimbolikus súlytalanságára utalt az a tény, hogy a gyakorlati, rituális teret nem volt lehetséges teljességgel leválasztani a városi heterogén tértől sem. A gyakorlatnak automatikusan részévé váltak a város zajai, az autók és a repülőgépek hangja is, hiszen ezek is végső soron a tudatban jelennek meg. Ugyanígy a gyakorlók igyekeztek beépíteni a gyakorlatukba a kisebb-nagyobb zavaró elemeket is. Egyes gyakorlatoknál előfordult, hogy érdeklődők az ablakon belesve próbálták meg értelmezni a bent zajló cselekményt.[14]

Maga a helyszín nem volt ideálisnak mondható egy elvonulásra. A terem közepén található oszlop például megosztotta a teret. A főiskolán különböző előadások és tanfolyamok is folytak. A szomszédos termekből átszűrődő hangok (pl. egy indiai tánctanfolyam résztvevőinek ütemes lábdobbantásai, vagy egy férfiakbol és nőkből álló személyiségfejlesztő csoport stresszoldásra szánt másfél órás kiabálása) szintén zavarhatták a meditálókat. Esetenként kisebb konfliktusokat is okozott, hogy a főiskolások közül egyesek nem vették komolyan a közösség gyakorlatait: egy alkalommal az egyik kollégista (a szomszédos épületből) részegen rontott be a terembe éjjel, hogy megtréfálja a gyakorlókat. Az egyik elvonuláson, miután Dharma-tanító társunk fölmosta a folyosókat, néhány főiskolás sáros lábbal jött be az épületbe. Az az igazi kérdés, jegyezte meg nekem, hogy ragaszkodsz-e ahhoz amit csináltal, és dühbe gurulsz ennek láttán, avagy sem...

Elsősorban az ülő-testtartás és a leborulások kapcsán kell említést tennünk arról, hogy a zen gyakorlatok során a test nagyon sokszor komoly terhelésnek van kitéve. Különböző testi problémákról, illetve a gyakorlatok során fellépő fájdalmakról, fokozódó fáradtságrol, kialvatlanságról több gyakorlótársam számolt be. „A télhez a hó, a tavaszhoz a virágok, a zenhez a fájdalom tartozik" – mondta egyikőjük.[15]

„A 2-3. naptól kezdve már nagyon fáj a láb, sőt nemcsak a láb, hanem minden testrész – mesélték. – És az ember éjjel sem tudja ezt kipihenni". A résztvevők a meditációs gyakorlatok alatt is egyre többször álltak fel és sokszor a testtartásuk sem volt szabályosnak mondható.

Az egyik téli elvonuláson a gyakorlók csoportja napról-napra rosszabb bőrben volt – az utolsó napokat egyikőjuk később egyenesen túlélőtábornak titulálta. Mindennek azonban nemcsak a fájdalom volt az oka, de a fáradtság is. Némelyek napközben, amint akadt egy szabad perc két gyakorlat között, gyorsan szétteregették a hálózsákjukat és aludtak egyet.

„A szenvedésen, fájdalmon mindenki keresztülmegy?" – kérdeztem a Dharma-tanítót. „A legtöbben igen – felelte. – Még a mestereken és a régi gyakorlókon is lehet látni, hogy néha masszírozzák a lábukat".

13 V.ö.: Farkas, 1997, 66. o. (Az egyik elvonulás után például még órákig takarítottuk önszántunkból az akkreditáció előtt álló főiskola helyiségeit.)

14 *A gyakorlók mesélték, hogy egy alkalommal gyerekek álltak meg az ablak előtt, és figyelni kezdték a bent meditálókat. Arról beszélgettek, hogy vajon miért is ülnek ezek az emberek mozdulatlanul. Szó szót követtet, először csak fadarabokat kezdtek el bedobálni az ablakon, majd végül elhatározták, hogy behajítanak egy égő gyufát, és megpróbálják felgyújtani a szőnyeget. Az igazán érdekes az – mondták erre reagálva a gyakorlótársaim – ami az ember fejében ennek hallatára lezajlik...*

15 Minél több gyakorlat (ülő meditáció) követi egymást, annál több testrésze kezd el fájni: a láb, a nyak, a váll. Abból a lábból, amit az ülő pozícióban a másikra felfektetünk, lassan kimegy a vér. Először csak elzsibbad, majd idővel makacsul, folyamatosan fájni fog. Nekem például, egy bizonyos idő után – többek közt a rossz testtartásomból eredően – lemerevedett a hátam és a vállam, majd ezt követően az előbbiben tartós fájdalom alakult ki.

Bár a gyakorlatnak semmiképpen sem célja a fájdalomokozás, a fájdalom sok szempontból a gyakorlás segítőjévé lesz. Hiszen konkrét fizikai tapasztalatként jelenik meg: segíti a gyakorlót abban, hogy ne a gondolatai és elképzelései erdejében tévelyegjen, hanem mindig a jelen pillanat valóságosságába térhessen vissza. A fájdalom elviselése nem önkínzás: a gyakorló megfigyelheti a fájdalom keltette érzéseket a tudatában, illetve azt, hogy a tudata függ-e vagy független ezektől.

Ugyanakkor a halmozódó fájdalom-fáradtság a közösséggé kovácsolódást is elősegíti. („A koreai buddhizmusra azt is szokták mondani, hogy a közös gyakorlás buddhizmusa" – mondta egyszer nekem a szerzetes.)

A gyakorlók számára megengedik, hogy amennyiben szükségesnek érzik, felálljanak és ülőpárnájuk mögött állva várakozzanak, amíg úgy nem érzik, hogy enyhült a fájdalmuk és már visszaülhetnek az eredeti pozícióba. Gyakran hallhattam ezzel kapcsolatban többektől azt a megjegyzést: „Az a lényeg, hogy a *tudat* üljön". Alapjában véve a különféle patologikus testtartások nem lehetnek akadályai a gyakorlatnak, mert szükség esetén engedélyezik a meghatározottól eltérő testtartások felvételét is.

Az ülő meditáció egyes fázisaiban a gyakorlat vezetője körbejárt a *készaku*val, egy fa bottal (amit némely gyakorló csak „fa testápolónak" hívott) és kérésre ütést mért a hátra vagy vállra, hogy valamelyest kilazítsa a lemerevedett izmokat.

Ide kívánkozik az az etnológiai irodalomban hasonló esetekben oly gyakran előbukkanó megállapítás is, hogy a fájdalomnak bizonyos esetekben beavatási jellege is van. „Az üléseknél ha fájdalmat van, állják fel – mondta a szerzetes. – De ha valaki úgy gondolja, hogy küzdeni akar, van benne küzdőszellem, akkor a fájdalom leküzdése igenis egy jó gyakorlat. Természetesen az ésszerűség határain belül, annak, hogy az ember tönkretegye magát, megrokkantsa magát, nyomorékká tegye, annak nincs értelme. Bizonyos határokon belül a fájdalom előre tudja vinni az embert". „Miért foglalkozik az ember zennel – így a Dharma-tanító. – Mert problémái vannak általában. Itt ugyanígy van, a zen gyakorlatban problémák lesznek. Amint egy hosszabb elvonulást csinál az ember, problémák jönnek föl, fölmerülnek, és akkor ott van az ember és – oldja meg!"

Ugyanakkor a test-technikák alkalmazásában felfedezhetőek generációs eltérések: a testet érő, sok esetben erős terhelés magyarázatot ad arra, hogy – az általam vizsgált időszakban – miért elsősorban a 20 és 30 év közötti korosztályból került ki a gyakorlók zöme.

A zen gyakorlók a megélés és megtapasztalás felelősségét teljes egészében az egyén vállára helyezve látják, és annak lehetőségét is az egyéntől teszik függővé. A gyakorlás tulajdonképpen *mindig* a jelen pillanatban zajlik. A zent gyakorlók közül ugyanakkor tobben is hangsúlyozták a folyamatos, permanens gyakorlás jelentőségét. Az olyan gyakran hallott kifejezések, mint a „törekvés", „gyakorlás", „kemény gyakorlás" „elvonulás" maguk is időben elnyújtott cselekvésformákra utalnak. Ez pedig a folyamatos erőfeszítések kultiválást jelenti. Áttételesen ez a test kényelmi szempontjainak háttérbe szorítását is magával vonja. Adatközlőim sokszor hangsúlyozták az „elengedést", és a „nem ragaszkodást". A ragaszkodás az „önálló én" képzetébe kapaszkodó ember sajátja. Csak ennek meghaladásával, ennek elvetésével jutunk el a tiszta tudathoz.

A terepmunkám első szakaszában a fent bemutatott három fázisú rendszer elemeiről (leborulás, éneklés, ülő meditáció) az informátorok többsége úgy vélekedett, hogy azokat „csak tenni" kell, értelmezgetések, elemezgetések nélkül.[16]

A csoport tagjai nem tekintettek a gyakorlatokat a zen céljának, hanem azok instrumentális jellegét hangsúlyozták. Mégis, a test és a tudat közvetlen kölcsönhatásának, egymásrahatásának megtapasztalása, és az ezzel kapcsolatos felismerés tudatos kultiválására utal az a mozzanat, hogy

16 A leborulás – a test gyors, ritmikus mozgatása – a tudat önfeladó mozdulatát indukálja. A gyakorlat veszélye, hogy az adott gyakorló ugyan leborul, de valójában belül „áll". A leborulásnak nem szabad egy fajta tornagyakorlattá, vagy az ego építését szolgáló gyakorlattá válnia. A gyakorlat elején, a Buddha-oltár felé való leborulás valódi értelmét több megkérdezett a saját maga Buddha-természete előtti leborulásként értelmezte.

az ülés stabilitását hozzák párhuzamba a tudat stabilitásával. Ahogy fogalmaznak: nem az a lényeg, hogy ülj, hanem az, hogy a *tudatod üljön*.

Az ülőmeditációt tekinthetjük a test térbeli, időben hosszan tartó fixálásának is, ahol a test a tudati rendezettség metaforájaként is felfogható. Az ülő testtartás és a stabil tudat kapcsolatára, és a gyakorlat dinamizmusára utal az a meghatározás, amelyet a koreai szerzetesek használnak az elvonulásra: „úgy ülni, mint az ugrásra készülő tigris".

A zen gyakorlat a tudat és a test folyamatos interakciójának terévé avatódik. Az ülőgyakorlat során a mozgás lelassítása, minimálisra csökkentése tulajdonképpen a tudatot érő hatások lelassítását, illetve lecsökkentését is jelenti. A mozgástól megfosztott test egyes funkcióira, automatizmusaira (légzés), működésére való figyelés időben egybeesik a tudatból felmerülő emlékek, gondolatok megfigyelésével.

A tudat ellenőrzése összefügg a test kontrollálásával. A test árulkodik a tudat állapotáról: az előre billenő fej, az összecsukló testtartás, mind-mind az öszpontosítás hiányát jelzi a gyakorló számára. A test tehát nem passzív, hanem nagyon is aktív résztvevője a cselekménynek.

Első látásra a formailag szigorúan szabályozott gyakorlat egyes elemei (leborulás, éneklés, ülés) csupán performatív jellegűeknek tűnnek. Hiszen olyan nem variálódó szekvenciákból épülnek fel, amelyek szigorúan meghatározott sorrendben követik egymást, és a résztvevők feladata az, hogy a test elhelyezésének ezen szigorú előírásaihoz alkalmazkodjanak. Valójában azonban a gyakorlat nem látszódó része a fontosabb rész. A feladat ugyanis éppen az, hogy a meditálók ne fűzzék hozzá a saját elképzeléseiket, ne váljon „teremtéssé" a gyakorlat. Erre utal az a gyakran elhangzó mondat is, hogy „ne alakíts ki magadnak egy gyakorló ént". Hiszen a gyakorló sokáig harcol ez ellen az állapot ellen. Elsősorban az ülőgyakorlatok elejére jellemző az, hogy a kinti világ, vagyis a nagyobb társadalmi térhez kötődő információk nagy mennyiségben emelkednek fel a tudat felszínére, és könnyen „elvihetik" a tudatot, intencionalitást kölcsönözhetnek a gondolatok áramának. Éppen ezért hangsúlyozták sokan a számomra azt, hogy a tudatban felmerülő gondolatokat szabadon kell engedni, „nem szabad rajtuk utaznia" az embernek.

A test mozgatásában, pozícionálásában és a meditatív gyakorlatban nemcsak az emóciók és érzelmek uralására tett kísérletet kell látnunk, de a közösség idő-értelmezésére is találunk bennük elemeket. A gyakorlat jellege meghatározza a zennek az időhöz való hozzáállását. A gyakorlás során a figyelem a jelenre fókuszál. Tulajdonképpen ez magyarázza a test-technikák sűrű, koncentrált alkalmazását és egymásra épülését. Hiszen a gyakorlat alapvetően az ember jelenbe vetettségét hangsúlyozza, és a jelen pillanatnak mint az egyetlen valóságnak a felismerésére vezet rá.

## Az étkezésekről

*„Az ember egy idő után már csak azon töri a fejét, hogy mit fog enni majd* – vallotta be nekem egyszer az egyik elvonulás *moktak*-mestere –, *az a „nap fénypontja"*.

Az elvonulási periódusok során az étkezés a közösségi cselekvés egyik formájaként jelenik meg, amelynek minden eleme aprólékosan szabályozva van. Az étkezés feladata alapvetően a gyakorlat fenntartása. A gyakorlók emiatt igyekeznek kerülni azokat az ételeket, alapanyagokat, amelyek szerintük negatívan befolyásolják a testet és a tudatot.[17] Találkozni továbbá azzal a magyarázattal is, hogy az elfogyasztott ételek gyógyszerként szolgálnak.

A napi háromszori étkezésekre a konyhás csak egyszerű ételeket készít. Azokon az elvonulásokon, amelyeken részt vettem ez idő tájt, reggelire általában zabkása vagy zabpehely volt, valamilyen gyümölccsel. Mivel a gyakorló keveset mozog az elvonulás alatt, ezért a bélmunkája is lelassul, és ezért szükséges rostos ételeket is fogyasztania.

17 Ilyen pl. a fokhagyma, amelynek serkentő hatást tulajdonítanak. (vö. Featherstone-Hepworth-Turner, 1997: 86)

Az ételeket közösen vittük be a Dharma-terembe: egy, az oltárral szemben a földre helyezett lepedőre kerültek sorban a fazekak. A négy csészéből álló evőkészletet a megfelelő sorrendben kellett magunk elé helyezni. Az ételeket körbevitték és azokból szedhettünk. Amit a gyakorló kiszedett a tányérjára, azt mind meg kellett ennie. Evés után a teával és az ujjunkkal mostuk tisztára a tányérokat, amit aztán megittunk. Ezután vízzel kimostuk és kiöblögettük a csészéket. A víz egy részét megittuk, a maradékot pedig közös edénybe gyűjtöttük össze.

Az étkezés az elvonulás lezárását követően is szerepet kap. A résztvevők az elvonulást követően minden alkalommal egy körbeszélgetéssel egybekötött étkezésen vettek részt ugyanabban a teremben. Ez alkalmat adott a gyakorlat során tapasztaltak megbeszélésére, azonos kognitív struktúrába rendezésére.

Az elvonulásokon kívüli étkezést, amint azt már említettem, sok tekintetben a gyakorlók a gyakorlás részeként értelmezik, hiszen mint a mindennapi élet egyik eleme, módot ad a helyes tudati attitűd kialakítására. Csakúgy mint a test karbantartása esetén, szinte minden gyakorlónál találkoztam az elfogyasztott ételekkel kapcsolatos bizonyos fokú érzékenységgel (pl. a test méregtelenítésével kapcsolatban). Egyesek nem fogyasztanak húst, de egységes étkezési tabukkal nem találkozni a gyakorlók között. A testbe bevitt ételek és italok szabályozásaként ugyanakkor megemlíthető, hogy a zen gyakorló alapvetően igyekszik kerülni a tudatát elbódító dolgokat. Számos gyakorló kerüli az alkohol fogyasztását. De ide tartozik a különféle kábítószerek elutasítása is, hiszen ezek nem a valósággal szembesítik a gyakorlót.

Fontos megjegyeznem, hogy a test a zen csoport gyakorlataiban – mint ahogy magában az egész buddhizmusban is – mulandó képződményként jelenik meg. A test esendőségére, mulandóságára, instabil mivoltára, és jelentőségére, illetve az azt sújtó betegségek súlytalanítására vonatkozó kifejezésekkel sok esetben találkozhattam. Az, hogy a test mulandósága általában nem tudatosul az emberekben, természetesen újfent a változatlan, örökre fennmaradó téves ego-képzettel áll összefüggésben. A test ugyanúgy alávetett az ok-okozat törvényeinek, mint bármi más.

A test mulandóságának hangsúlyozása a testnek a fogyasztói kultúrában való megjelenésének-megjelenítésének kritikájával párosul. A test ügyessé, erőssé tétele, az izmok fejlesztése valamilyen konkrét cél, díjak stb. érdekében hiábavalónak minősül. Természetesen a test-kép megerősítésének kritikája tulajdonképpen azt a félelmet takarja, hogy az valójában a már meglévő énkép átformálását, időbeni továbbszövését segítené csak elő.

A gyakorlat szempontjából – alapvető mulandósága ellenére – a test karbantartása, fenntartása nagy fontossággal bír. A test értelmezésének körébe tartozik egyfajta sajátos, bár korántsem egységes városi etnomedicina jelenléte is a gyakorlók körében. A gyakorlókkal készült interjúk világossá tették, hogy sokuk fontosnak tartja a test egészségesen tartását, rugalmassá tételét. A test kultiválásával kapcsolatos gyakorlatokat (harcművészetek, jóga, masszázstanfolyamok, reiki jellegű energetikai gyakorlatok) minden interjúalanyom végzett már valamilyen formában.

Ugyanakkor viszont a zen (és tegyük hozzá, hogy tágabb értelemben a buddhizmus) világképében is az emberi életnek, és szűkebb értelemben a testnek is van egy alapvetően pozitív megítélése. A hat létforma közül az emberi létformába születés ugyanis, minden említett velejáró probléma ellenére pozitív megítélés alá esik. Az emberként való megszületés ugyanis alkalmat teremt a gyakorlásra és a tudat művelésére. A különböző létformákhoz egyben különböző testek is tartoznak, amelyek formájukkal az adott személy tudatának állapotát tükrözik. A közösség gyakorlói nagyon sok esetben csak metaforikus értelemben utaltak ezekre a létállapotokra, és az ezekhez társuló tudatállapotokat a saját gyakorlatuk jelzőbólyáiként használják. A „kellemesebbnek" tűnő istenek létállapota ugyanígy nem tekinthető ideálisnak, hiszen csak bizonyos ideig tart, és ebben az állapotban időzve az ember kevesebb késztetést is érezhet önmaga megváltoztatására. Ez alapján fogalmazódhat meg a mindennapi életben űzött-keresett kellemes állapotok haszontalanságára vonatkozó felismerés is.

Az éhes szellemek világa lakóinak hatalmas hasa és szűk nyaka van: kapzsiságuk, sóvár vágyaik miatt kerültek ebbe a létállapotba, és itt is állandóan enni akarnak. Az ő szenvedésükkel szembeni együttérző tudat kialakítására vezethető vissza az, ahogy az elvonulások rituálisan szabályozott étkezései során az étkezési tálkákat kezelik a gyakorlók. Az étkezés végén a gyakorlók elmossák ezeket, és a mosásra felhasznált tiszta vizet egy közös edényben gyűjtik össze.

Ebben nem lehet morzsa – magyarázta az egyik elvonuláson a szerzetes – mert ez felajánlás lesz az éhes szellemek számára. Ők, mivel óriási a gyomruk, folyamatosan éhesek. A torkuk azonban csak gyűszűnyi, ezért kínkeserves az evés a számukra. Ha morzsa marad a felajánlott vízben, az a torkukon akad és megfulladnak. Amennyiben az edényben morzsákat találnak, akkor a vizet visszaosztják a résztvevőknek és azt közösen el kell fogyasztaniuk.

## A mester

*„[A zenben] nem követek semmi külső támaszt, mindent belül próbálok megoldani. Szon szanyim* (a zen mester) *gyakran mondja: A jó tanító olyan mint egy útjelzőtábla és mondja az irányt. Odamész az útjelzőtáblához és ki van írva: Szeged ennyi és ennyi kilométer, ilyen és ilyen út… De ha csak leállsz, és imádot ezt a táblát, és csak nézed, nézed, NÉZED, és csak még mindig NÉZED, de egy rohadt tapodtat se mész, akkor nem jutsz el Szegedre soha”* (a magyar szerzetes a zen mesterről)

A gyakorlás nyelvi komponensének tekinthetők az ún. interjúk, amelyeket a zen-mester vagy Dharma-mester folytatott az elvonulás alatt (amennyiben azon részt vett) a tanítványokkal, gyakorlókkal. Ezeket tekinthetjük az intézményesített liminalitás egy formájának, mégpedig egy kontrollált liminalitásnak, mert a vezető ilyenkor rituálisan szabályozott disputákban „ellenőrizte a tanítvány tudatát”. A tanítványok minden nap az ülőgyakorlatok alatt, egyenként egymás után egy erre a célra elkülönített terembe mentek, ahol a mester vagy Dharma-mester által feltett kérdésekre próbáltak meg válaszolni. A beszélgetésnek részét képezték a már említett *kóan*ok is. Ezekre, vagy az ezek alapján feltett kérdésekre kellett megtalálnia a tanítványnak a helyes választ, vagyis meg kellett próbálnia azokat tiszta, ragaszkodásmentes tudattal megválaszolni. Ez sok esetben nem is szóval történt, hanem csak valamilyen mozgással, mozgássorral, esetleg kiáltással. Sokszor éppen a testük felhasználásával, ütésekkel, csapásokkal – „tiszta tudattal”. A megválaszolatlan kérdéseket utána „magukkal vitték” az ülőgyakorlatukba. E problémák erejét jelzi, hogy amint arról az egyik gyakorlótársam beszámolt, egy-egy megválaszolatlan kérdés akár egészen a másnapi interjúig is lefoglalhatja a tudatát.

A koreai hagyományban kardinális kérdés a szellemi mester megválasztása. A szerzetes nagyon erősen hangsúlyozta a vele való személyes kapcsolat jelentőségét: olyan ez, mint apa és fiú kapcsolata. A magyar közösség tagjai elsősorban azt hangsúlyozták, hogy bizalommal fordulhatnak feléjük.

A történeti adatokat elemezve – vélekedett a szerzetes – a tudományos kutatók esetleg megkérdőjelezhetik azt, hogy a zen mesterek „vonala” valóban visszavezethető Sákjamuni Buddháig, de a Tan átadása egy élő hagyomány. „[...] az ember hajlamos arra, hogy bemesélje magának, hogy mi a zen, hogy most elértem valamit – mondta a Dharma-tanító. – Ha nincs mester, ezt esetleg el is hiszi. Ha van mester, akkor ő kiábrándítja, úgyhogy teljesen összeesik az ember, hogy megint rossz irányba ment. De legalább helyre van téve a gyakorlatának irányvétele. Nincs önámítás. Ezért fontos a mi iskolánkban, hogy legális. Szung zen mester a 78. Pátriárka Buddhától számítva. A 78. lény aki megkapta a Tant tudattól tudatig. Buddha, Felébredett. Bár a zen mesterek mindig azt kérik, hogy ne nevezzük őket mesternek…” „A hierarchia azért fontos, mert ez legális – említette máskor. – Itt ha valaki *felébred*, akkor azt leellenőrzi a saját mestere, majd más mesterek is”.

A zen gyakorlók közül sokan számoltak be a motivációról, mint a zen gyakorlás szükséges eleméről. A helyesen végzett zen gyakorlásnak ugyanakkor átvitt értelemben térbeli irányultságot kölcsönöznek a gyakran hallható „irányvétel, iránytű" kifejezések. A kizárólag egyedül végzett gyakorlásnak – mint azt többen is elmondták – éppen az jelenti az egyik veszélyét, hogy a gyakorló rossz irányvételt vesz. A zen gyakorlásnak egyébként is az egyik veszélye, hogy hosszú idő alatt egy esetleg szubtilisebb énkép alakulhat ki a gyakorlóban. Ennek megakadályozásához szükséges, pontosabban ajánlott a mester, tanító jelenléte, aki, ahogy több gyakorlótársam is fogalmazott, „helyreteszi" a rossz irányvételt. A közösséggel való szoros interakció, a közösségi gyakorlás a rossz irányvétel kialakulását is megakadályozhatja. A közösség szótárában sokszor bukkan fel az Út fogalma is. A zen gyakorló útja azonban mindig csak a jelen pillanatban járható.

Ugyanakkor mesterekkel, tanítókkal való kapcsolat a közösség időfelfogásának még egy elemére irányítja figyelmünket: a „leszármazási időre", amely a mesterek és tanítványok közti rituális rokonságból ered. A tan Buddhától eredeztethető és közvetlenül „tudattól tudatig kerül átadásra".[18] Több gyakorló is beszámolt arról, hogy gyakran olvassa a zen mesterekkel kapcsolatos hagiografikus leírásokat. A velük kapcsolatos kóanok szintén teret adhatnak egy nagyobb ívű időbeli érzékenységre. Természetesen nem hanyagolható el az a tény sem, hogy a mesterekkel való „fiktív" rokonsági kötelék a hagyomány egészével teremthet kapcsolatot az egyes gyakorló számára. Ami az időszemléletet illeti, a zennel kapcsolatos művekben előforduló, az ellentétek meghaladását, a *jó-rosz*, *élet-halál* fogalompárok hordozta dualizmus feloldását sugalmazó gondolatok a halál (és a problémákkal teli élet) gondolatának domesztikálását is elősegíthetik.

Ugyanakkor a zen gyakorlókat egy fajta verbalizmusellenesség is jellemzi, pontosabban szólva a szavaktól és írott szövegektől, információktól való függésbe kerülés veszélye miatti óvatosság. Az egyik vidéki gyakorló például a későbbiek során azt mondta nekem: „a könyvek inkább hátráltattak, mint előre vittek. Szinte minden beszélgetésemkor megfigyelhettem azt, hogy a beszélgetőpartnereim bizonyos kérdésekre nem kívántak felelni, hanem ezek megtapasztalását sürgették.

## A csoport beilleszkedése a városi és a globális térbe

*„[Az elvonulás után az ember] kimegy a világba, ahol minden mozog, minden jövés-menés. A tudata megy vele vagy nem megy vele? Nagyon erős az ember tudata egy elvonulás után, ha helyesen gyakorolt. A dolgok, történések nem mozdítják ki. Tisztán reagál. […] Ha egy fáradt öregembert lát, átadja a helyét. Nem ítéli meg a dolgokat. Mindent úgy lát, ahogy éppen van"* – mesélte később a Dharma-tanító. *„Ez csak az elmélet egyébként"* – tette hozzá nevetve egy másik gyakorló, jelezve a megvalósítás nehézségeit.

A zen gyakorlója, amint arra már utaltam, gyakorlatát nemcsak a kiemelt rituális térben folytatja, hanem igyekszik azt beemelni a mindennapokba is. A zen városi gyakorlása (a szekuláris monaszticizmus) a nagyobb társadalmi időbe és térbe illeszkedik be. A városi jelenségek a „tiszta tudatban", a „tükör tudatban" is reflektálódnak. Az urbánus környezet hatással lehet a gyakorlásra, pontosabban a gyakorló tudatára: hiszen a tudatot rengeteg inger éri. Ez összefügg azzal a már említett dologgal, hogy a gyakorlati, rituális teret nem is lehetséges teljességgel leválasztani a nagyobb városi, heterogén tértől.

Általában véve a rituális terek szimbolikus súlytalanságát okozta az, hogy a közösség egyes csoportjai sokszor csak bérelt helyiségekben, a rituális elemekkel, kellékekkel takarékoskodva végezték gyakorlataikat. Ide kívánkozik az is, hogy az általam megkérdezett, a csoporttal rendszeresen vagy

18 Ez a fajta leszármazási idő elsősorban nem folyamatként fogható fel, hanem két időbeli pont, illetve két személy közötti viszonyként, például a jelenkori zen tanítvány és egy középkori kínai mester esetében. (vö. Csupor, 2000: 35)

időnként együtt gyakorlók az otthoni oltáraik elkészítésekor csak a hagyományos oltár bizonyos elemeit próbálták meg reprodukálni, és többen merészen támaszkodtak a saját elképzeléseikre is. Nem elsősorban az adott helyszínre (ill. egy rituálisan kialakított oltárra), hanem sokkal inkább magára a meditációs praxisra helyezték a hangsúlyt.[19]

A zen közösség tagjai a jellegzetesen városi életformához kötődő tevékenységeket, hétköznapi cselekvési formákat is beemelik a praxisukba, és nem feltételeznek minőségi különbséget a gyakorlatban szereplő mozgásformák és a hétköznapi mozgásformák között. Ahogyan az egyikőjük fogalmazott: a sárgarépapucolás és a mantrázás egyéválik. A városi közeg egyes elemei (pl. mozifilmek) a zenről folytatott diskurzusokban is előtűntek. Hasonlóképpen épült be a gyakorlatba a munkába járás és a munka időtartama is.[20]

Amint azt már említettem, a gyakorlatnak automatikusan részévé válnak a város zajai is, az autók és a repülőgépek hangja, hiszen ezek is végső soron a tudatban jelennek meg. A „tiszta tudat", a történésekre való spontán, gondolkodás nélküli helyes reakcióadás ábrázolására esetenként a városban történő közlekedés eseményeit hozzák fel példaként: ha piros a lámpa, megállsz, ha pedig zöldre vált, elindulsz. Amint az egyik gyakorlótársam ezt a későbbiek során a számomra megfogalmazta: „Hiszen ennek mi a célja? Az a célja, hogy az adott pillanatban, abban benne legyél, amit csinálsz. Tehát amit csinálsz, a lehető legjobban csináld. És a helyeset tedd meg. Most nem erkölcsi vagy bármilyen etikai értelemben helyeset, hanem amennyire az abszolút helyes eszköz... Nem tudom ezt megfogalmazni neked, nem is igazán akarom. Ez a lényeg, hogy ha ebbe benne vagy, és minden pillanatban azt teszed ami helyes, és munka közben is azt teszed ami helyes, gyermeknevelés közben is azt teszed ami helyes, autóvezetés közben is, amikor zöld, akkor átmész, amikor piros, akkor megállsz, ez ilyen egyszerű. Ha zöld, mész, ha piros, megállsz. Ez a célja magának a zennek, ezt elérni minden pillanatban".

A közösség zennel kapcsolatos diskurzusaiba szervesen épülnek be a test mozgatásának, és a test működésének biológiailag legegyszerűbb formái, úgymint a légzés, illetve a járás, ülés, evés, ivás, mosakodás. A vélemények elhagyására, a „csak tedd" gyakorlatára kell ráismernünk ezekben a tevékenységekben is. Arra való utalásokkal, hogy ezek hogyan és milyen módon járulnak hozzá a gyakorlat sikeréhez, számtalan helyen találkozunk a közösség tagjai által is olvasott zen irodalomban, többek között a korábbi kínai és koreai zen mesterek hagiografikus munkáiban. A test, és sok esetben egy, a testet érő hirtelen élmény (pl. a láb beütése egy kőbe) szinten közvetlen megelőzheti a megvilágosodást.[21]

19 A városi tér a testfelület kezelésére is hatással van. Elsősorban elvonulásokkor volt jellemző, hogy a fogadalomtételre készülő gyakorlók közül többen rövidre, vagy tarra nyírták a hajukat. Ez a testkezelési technika a testfelület memorizáló funkciójával hozható összefüggésbe, a gyakorlókat vállalt fogadalmaikra és szerepükre emlékezteti. A haj levágása tulajdonképpen szintén az egoval, és az ahhoz való ragaszkodással függ össze: a test nem válhat a „nem-tudás", a vágy és az elutasítás reprezentánsává. Egyes gyakorlók csak periodikusan, az elvonulások idejére, illetve szakaszosan szabadultak meg a hajuktól, mások összekapcsolták a hajuk levágását egyéb (pl. kényelmi) szempontokkal is. Több „gyakorlótól" hallottam olyan magyarázatokat, amelyek egyértelműen a komplex városi térben való mozgással kapcsolatos nehézségekre voltak visszavezethetőek: a kopaszra nyírt, tar fej és a társadalmilag legitim testfelületminták között feszültségek is keletkezhettek. (Pl. A környezetükben élők megszólhatták vagy félreérthették őket emiatt.)

20 A zennek a munkával való kapcsolatát azért is meg kell említenünk, mert a zen gyakorlatoknak a vállalati alkalmazottak oktatásába való beépítésével a Távol-Keleten, Japánban már intézményesített keretek közt is megpróbálkoztak (ld. Rohlen, 1973). A zen gyakorlatok ilyen jellegű alkalmazásával kapcsolatban magyar gyakorlók többször nyilatkoztak úgy a számomra, hogy az az eredeti, szellemi út elsikkadását vonhatja maga után.

21 A zen biográfiákban sokszor találkozhatunk valamely természetes esemény (pl. hegyi patak hangja) nyomán megvilágosodó, „felébredő" szerzetesekkel is. Bernard Faure úgy véli (Faure, 1991: 295), hogy a zen által hirdetett „természetes" megvilágosodás ellenére, ezeket a felébredési formákat is kulturálisan, illetve szociálisan determináltnak kell tekintenünk.

A csoportnak a városi térhez való sajátos viszonyulása kapcsán kell szót ejtenem a közösségnek a nagyobb globális térben való elhelyezkedéséről is. Az irányzatnak nemcsak több országban, de több kontinensen is működnek központjai. A zen univerzalitásának, pán-humán beállítottságának hátterében a buddhizmus általános szoteriologikus üzenetét kell keresnünk. A „tiszta tudat" megelőzi azokat a szocio-kulturálisan meghatározott kategóriákat is, amelyek egy adott kultúrát, vagy kulturális csoportot jellemeznek. Az irányzat lehetségesnek tartja a kultúrák közötti átjárást is. A kulturális eltérések és különbözőségek, valamint a különböző vallási kategóriák és fogalmak összeegyeztetésére (pl. a keresztény Isten-fogalomnak a „tiszta tudattal" való párosítására) való törekvésekkel találkozhatunk az irányzat könyveiben és a gyakorlók beszélgetéseiben is.

Hasonlóan univerzalista módon kezelik a vágyhoz, ragaszkodáshoz, és az elutasításhoz viszonyuló emberi tudatot, hiszen egy olyan általános képletet igyekeznek adni, amely megvilágítja a különböző emberi, társadalmi konfliktusok (túlnépesedés, háborúk stb.) eredetét.

A fentebbiek magyarázatot adnak a zen alapállására a különféle világmagyarázatokkal kapcsolatban: alapvetően veti el a partikularista rendszereket és egy holisztikus nézőpontra helyezi a hangsúlyt. Nem véletlen, hogy több gyakorló kérdőjelezte meg számomra a tudományos megközelítések kizárólagosságát.

Az általam vizsgált zen közösséget az egy adott specifikus helyhez való kötődés, lokalizáltság hiánya jellemezte. Nemcsak a zen mesterek, előadók, de a gyakorlók is mozogtak a különböző országok között, és elvonulásokon vettek részt különböző mesterek irányítása alatt.[22] A tanító keresésének előképeivel egyébként a zen hagyományban is találkozunk.

A különböző vallási kisközösségek által alkalmazott test-technikák átvételét és alkalmazását kísérő összetett problémákról Holló Imola Dalma is megemlékezik dolgozatában (Holló, 2002:3). Felhívja a figyelmet arra, hogy a kulturális kölcsönzés folyamatát „folytonosan módosuló mozzanatok" jellemzik (Holló, 2002:7-8). A komplex urbánus társadalom különböző szintjeiről érkező résztvevők (Holló, 2002:4) sok esetben csak laza kapcsolatba lépnek egymással, hogy gyakorlataikban „strukturális keretet biztosítsanak" egy fajta „mindennapi liminalitásnak".

Ezzel én is szembesülhettem a terepmunka során ebben az időszakban. A gyakorlatokon többkevesebb rendszerességgel résztvevő, az előadásokat hallgató diákok értékelésében a zen gyakorlatokkal, illetve azok egyes elemeivel, valamint rendszeres használatukkal kapcsolatban is értelemszerűen többfajta véleménnyel kellett szembesülnöm.

Terepmunkám első szakaszában a közösség a névleges hierarchia ellenére inkább egy baráti társaságként funkcionált, a közös szellemi útkeresés jegyében. A vidéki közösségek tagjai közt voltak olyanok, akik önálló népfőiskolát működtettek és a zenre való rátalálásukat közülük többen a szellemi útjuk részének tudták be. A zen közösség jövőjével kapcsolatos megbeszéléseken egyesek az elvonulások professzionálisabb megszervezését hiányolták és a közösség függetlenedését szerették volna elérni. Másokban viszont komoly félelem merült föl, hogy a komolyabb szervezeti struktúra az anyagi terhek megnövekedését, és egy expanzív intézményes rend a szellemi út bürokratizálódását, a gyakorlat rutinizálódását eredményezheti.

Fontos kiemelnem a közösség hátterében funkcionáló és a rendszeres és időszakos gyakorlók egy részét adó buddhista főiskola szerepét. A magyarországi buddhizmus rendszerváltás utáni történetének megértéséhez tudnunk kell, hogy – amint azt működésének első éveiben magam is megtapasztalhattam – a főiskola oktatói és diákjai általában inkább egy szellemi műhelyként, az éppen formálódó piacgazdaságra és a fogyasztói kultúrára adott alternatív életstílus megtestesítőjének lát-

22 A nagyobb társadalmi és globális térrel szembeni nyitottságra vall, hogy a közösségszervezésben, illetve a közösségnek a társadalom felé való bemutatásában nagy szerep jutott az Internetnek, az elektronikus levelezésnek.

ták a főiskolát, s nem feltétlenül a buddhizmus valamely specifikus kelet-ázsiai irányzatához való igazodás jegyében próbálták azt megélni (vö. Farkas, 1997:65-66, 69).

Amint azt Holló Imola Dalma is megfigyelhette a hazai alternatív vallási közösségek kapcsán, ugyanúgy sok az általam vizsgált közösséghez csak lazán kapcsolódó, vagy annak környezetében „gyakorló" személy, diák esetében is egy saját „individuális világkép" jöhet létre. Ebben az esetben az ehhez szükséges „adaptív bátorságot" nemcsak a Holló Imola Dalma által említett „teljes kultúra" teszi lehetővé, de maga a buddhista főiskola is, amely a különféle buddhista és nem-buddhista irányzatokkal való megismerkedésre buzdítja hallgatóit. A főiskolán előforduló – nem csak buddhista – tanításokra, gyakorlatokra a sokszínűség a jellemző (harcművészeti irányzatok, jóga-gyakorlatok, különböző kelet-ázsiai gondolatrendszerek: hinduizmus, taoizmus, asztrológiai rendszerek stb.). A főiskolán időről-időre feltűntek-feltűnnek a különböző irányzatok előadói, tanítói bevezető előadások megtartására.

Az egyes irányzatok szertartáselemeinek leegyszerűsítése és mennyiségi kontrollja tudatosan vagy nem tudatosan – esetlegesen az anyagi korlátok miatt – az egész főiskolára, és más buddhista iskolákra is jellemző volt. A „szellemi út" és a szertartáselemek szétválasztása (pl. az eredeti kulturális tartalommal szembeni érdektelenség miatt) nemcsak a „városi szerzetesek" (ahogyan az egyik adatközlőm mondta a csoport tagjairól), hanem a buddhizmust a modern, városi környezethez adaptáló diákok, érdeklődők esetében is megfigyelhető.

A főiskola megalapítása óta a keletről kölcsönzött testtartások és testmozgatási és testfelületkezelési technikák egész tárházával szolgál. A szertartástermekben, harcművészeti edzéseken alkalmazott testhasználati módozatok folyamatos interakcióban vannak a test elhelyezésének, térbeli pozicionálásának a nyugati pedagógiai kultúra által kidolgozott módszereivel. A közösség által alkalmazott három alapvető testelhelyezési, testmozgatási technikát azért is kellett bemutatnom, mert részben ezek voltak azok, amelyek miatt egyesek nem vállaltak, mások pedig később abbahagyták a gyakorlást, illetve megint mások a zen más „útjaira léptek".

A testtartások puszta vizsgálata ráirányítja a figyelmünket arra a tényre, hogy tulajdonképpen a meditációs testtartás globalizácójáról beszélgetünk, és a társadalmilag elfogadott, legitim testtartások, test-technikák pluralizálódásáról. Fontos megjegyeznem, hogy a különböző test-technikák a buddhizmus kibocsátó kultúráiban is megszaporodtak.

Mindazonáltal a buddhizmusnak az alapvetően nem test-technikákra építő megélésének is nagy hagyományai vannak Magyarországon. Ez bizonyos szempontból azzal magyarázható, hogy a buddhizmus elsősorban egyes értelmiségi körök révén indult útnak hazánkban. Az is tény, hogy a zennel és tágabb értelemben a buddhizmussal való megismerkedés a nyugati féltekén, és Magyarországon is elsősorban a különböző filológiai munkákkal kezdődött, és ez a buddhizmussal nem tudományos szinten foglalkozó rétegre is hatással volt (Faure, 1991:284; Buswell, 1992).

Az indiai filozófiai rendszerek jegyeit magán viselő, sok tekintetben osztályozó, felsoroló jellegű buddhista tanításokkal szembeni közömbösséggel, valamint azzal a jelenséggel, hogy annak egyes kategóriával nem feltétlenül képesek vagy akarnak azonosulni a tanulók, gyakorlók, szintén találkozhattam több esetben.

A közösség le nem fordított énekszövegeinek problémája szintén beilleszthető egy nagyobb folyamatba. A buddhista formuláknak, a tantételek kulcsszavainak magyarítása, azok hiteles magyar megfelelői utáni kutatás hosszú évek óta kíséri a főiskola életét, és még korántsem tekinthető lezártnak. Sok ott tanuló diáktól, tanártól hallhattam, hogy a magyar nyelv milyen pontosan tudja visszaadni bizonyos buddhista szavak és kifejezések eredeti jelentését, sokszor „érzékenyebb" tud lenni, mint egyes nyugati nyelvek.

Az egyes gyakorlatok és tanítások instrumentális használata mögött ugyanakkor nem nehéz fel-

fedezni az *upája*-gondolatot, vagyis a buddhizmusnak azt az elképzelését, hogy az alkalmazott módszerek valójában csak eszközök a megvilágosodás eléréséhez.[23]

A buddhizmus önálló, egyéni, privatizált gyakorlata melletti kiállással, egyfajta antiritualizmussal, a formalizmus elutasításával főiskolásoknál, volt gyakorlóknál is találkozhattam. Ez bizonyos szempontból bele van kódolva a buddhizmus ideológiájába, pontosabban a buddhizmus gondolatiságával való ismerkedés fent említett módozataiba. A mahájána buddhizmus – a főiskolán is mindenki által ismert – ún. üresség-tanítása a jelenségek relativisztikus állapotára világít rá. A jelenségekhez, illetve a formá(k)hoz és a névhez (az észlelt alakzatokhoz és a hozzájuk kapcsolódó képzetekhez) való ragaszkodás feloldására tett gondolati mozdulat közvetve kiválthatja a szilárd, fegyelmezett gyakorlat- és testtechnika rendszerek és csoportstruktúrák megkérdőjelezését is.[24] Bizonyos esetekben a főiskolán ez társul azoknak a szocio-hegemoniális viszonyoknak a kritikájával is, amelyek még mindig jellemzőek több kelet-ázsiai buddhista országra, ahol a rituális rang egyben magas társadalmi státussal társul.

Többek közt a fentebbiek okozzák azokat a kisebb-nagyobb véleménybeli eltéréseket, esetenként feszültségeket is, amelyek a főiskolán belül, és egyes a praxisra nagyobb hangsúlyt fektető társulatok gyakorlatain részt vevő, illetve azokon nem résztvevő diákok között volt *tapasztalható*. A teoretikusok és a praxist előnyben részesítők közti ellentétekre már Farkas Attila Márton is felfigyelt: „A szigorúbb, reguláris gyakorlatokat folytató zen közösségek tagjai sokszor azt vetik a buddhizmust inkább megismerési metódusként, ill. életfilozófiaként kezelő „entellektüellek" szemére, hogy ők csinálják és „igazából megtapasztalják" azt, amiről amazok csak beszélnek" (Farkas, 1997:51).

Magáról a buddhizmusról elmondható, hogy története során sikeres adaptív mechanizmusokkal közelített a különböző kultúrákhoz. Álljon itt vegül ezzel kapcsolatban a magyar szerzetes néhány megjegyzése: „A buddhizmus bárhova ment a világban, mindig is elfogadta a helyi viszonyokat, felvette a helyi szokásokat mint egy ruhát. […] Manapság Amerikában a modern tudományokkal lép kapcsolatba a buddhizmus, úgymint a pszichológiával, fizikai tudományokkal, és fel tudja használni őket". „Maga a Buddha azt hirdette, hogy soha semmi más vallást vagy filozófiát nem szabad kritizálni, a buddhizmus mindent az égvilágon el kell, hogy fogadjon. Maga a buddhista gyakorlat-

23 A terepmunka első szakaszában az a kérdésem merült fel, hogy egy formailag erősen szabályozott repetitív rituális cselekmény, mégha annak funkcionális *jelentősége* tudatosul is, vajon milyen kohéziós erővel bír, mennyi ideig tud fenntartani egy közösséget?
„Szon szanyim azt mondja: 'a nyugati ember úgy közelíti meg a dolgokat mindenben, hogy először tudni akarja a technikát – mesélte a szerzetes – 'Azt akarom tudni, hogy mi ez, mi az?' Azután lehet, hogy el is kezdi a gyakorlatot, és csak azután talán el is ér valamit". […] „Ennek ellentéte a keleti ember: először elkezd valamit csinálni, megtapasztalja és aztán elkezdi vizsgálni hogy mi is ez."
Buswell is a koreai szon-kolostorokról írt munkájában a fegyelmezett életvitelt és az annak révén megszülető mentális kontrollt előbbre helyezi a vallásos életben, mint egy esetleges transzformáló erejű megvilágosodási tapasztalást (Buswell 1992: 218-223). Hori (Hori, 1994) hangsúlyozza, hogy tapasztalatai alapján a japán rinzai zen kolostorokban a nyugati társadalmakra jellemző *racionális oktatás és tanulási folyamat* helyett, a „tanulmányokat" a *rituális formalizmus*, és a *misztikus belátás* (mystical insight, vagyis az egyéni élmény, megtapasztalás) uralja. A rituális formalizmus alatt a repetitív elemeket, a gépies ismétlést, a hagyományban lefektetett előírások szerint való cselekvést érti. Amint azt hangsúlyozza, a rituális formalizmusban a „tanulók" a formát imitálják anélkül, hogy szükségszerűen értenék annak tartalmát vagy észszerű magyarázatokat kapnának rá. Azt tanítják a számukra, hogy *mit* kell tenniük, de arról igen keveset beszélnek, hogy *miért*. Több gyakorlónál megfigyelhettem, hogy igenis szüksége van a racionális magyarázatokra a zennel kapcsolatban, már csak azért is, hogy tudatosíthassa magában, hogy a szertartásokat „csak eszközként használja". Egyesek az eredeti jelentésektől távol tartották magukat, illetve érdektelenségüket fejezték ki velük kapcsolatban. A szellemi praxis racionalizálására való törekvés, valamint a buddhizmus racionális oksági megközelítése kapcsán magától értetődően adja magát a Weber által megfogalmazott gondolatokkal, a vallási aszketizmus szekularizált térbe való áthelyezésével való párhuzam is. A vizsgált zen csoportban az egyes gyakorlatoknak, rituális eszközöknek a személyes praxisba való felvételét, illetve elfogadását sokszor előzi meg egy jellegzetes racionalizálási folyamat.

24 Vö. Mary Douglasnek a test kezelése és a társadalmi szervezettség kapcsolatáról írott gondolataival (Douglas, 1970).

nak is a lemondás azt jelenti, hogy elfogadom mások véleményét". „A megvilágosodás is erről szól... A teljességből kirekeszteni valamit már nem a teljesség. Akkor nem beszélhetünk megvilágosodásról. Aki meg akar világosodni, annak a világot kell befogadni, a világot kell megélnie, úgy ahogy van".

Ha ragaszkodunk a vallási aszketizmusnak a nyugati szakirodalomban előforduló tárgyalásához, amely az aszketizmusban sok esetben a világból való bizonyos fokú kivonulást véli felismerni, akkor az általam tapasztaltak alapján azt mondhatom, hogy a zen csoport volt és jelenlegi tagjai a világban, vagy ha úgy tetszik a saját társadalmunkban megjelenő bonyolult képzetrendszerekből, pontosabban az ezekhez való ragaszkodásból való kivonulást és a jelen pillanatba való visszavonulást hirdetik.

BIBLIOGRÁFIA


Blacking, John 1973 Towards an Anthropology of the Body. In Blacking, John (ed.) *The Anthropology of the Body*: 1-28. London, Academic Press.

Buswell, E.E.Jr. 1992 *The Zen Monastic Experience. Buddhist Practice in Contemporary Korea.* Princeton University Press.

Csupor István 2000 Az idő mérése és mérhetetlensége. In Fejős Zoltán (főszerk.) *A megfoghatatlan idő*: 25-55. Budapest, Néprajzi Múzeum

Dallos Csaba 2002 „Vágyódás nélkül szeretném elérni". In Pócs Éva (szerk.) *Mikrokozmosz – makrokozmosz*: 275-284. Budapest, Balassi.

Desimaru Taiszen 1995 *Az Út gyakorlása*. Farkas Lőrinc Imre Kiadó, Budapest.

Douglas, Mary 1970 *Natural symbols – Explorations in Cosmology*. Barrie and Rockliff – The Cresset Press.

Farkas Attila Márton 1997 *A buddhizmus Magyarországon*. Az ELTE BTK Kulturális antropológia szakára írt szakdolgozat. Megjelent MTA PTI Etnoregionális Kutatóközpont, Munkafüzetek, No. 50. Budapest.

Faure, Bernard 1991 *The Rhetoric of Immediacy – A Cultural Critique of Chan/Zen Buddhism*. Princeton University Press.

Featherstone, Mike – Hepworth, Mike – Turner, Bryan S. 1997 *A test – Társadalmi fejlődés, kulturális teória*. Budapest, Jószöveg könyvek.

Fraser Merrie, Senior Dharma Teacher (szerk.) 1991 *Dharma Mirror – Manual of Practice Forms*. Kwan Um School of Zen.

Fromm E. – Suzuki, D.T. 1989 *Zen-buddhizmus és pszichoanalízis*. Budapest, Helikon.

Hewes Gordon W. 1955 World Distribution of Certain Postural Habits. *American Anthropologist* Vol. 57., Numb. 2., Part. 1.

Hori G. Victor Sogen 1994 Teaching and learning in the Rinzai Zen Monastery. *The Journal of Japanese Studies* 20-1 (1994 winter): 5-35.

Holló Imola Dalma 2002 *Testélmények az alternatív vallási irányzatokban és a művészetekben*. Budapest: Az ELTE BTK Kulturális antropológa szakon írt szigorlati dolgozat.

Jackson, Michael 1983 Knowledge of the body. *Man* (N.S.) 18: 327-45.

Kanaoka, Shuyu (szerk.) 1974 *Bukkyó shúha jiten* (Buddhista irányzatok enciklopédiája). Tokió, Tokyodó shuppan.

LaFleur, William R. 1985 *Dógen Studies*. Honolulu, University of Hawai Press

Lock, Margaret 1992 Cultivating the Body: Anthropology and epistemologies of bodily practice and knowledge. *Ann. Rev. Anthropol*. 1993:133-55.

Mauss, Marcel 2000 *Szociológia és antropológia*. Budapest, Osiris Kiadó.

Miklós Pál (ford.) 1987 *Kapujanincs átjáró*. Budapest, Helikon.

Rohlen, Thomas P. 1973 „Spiritual Education" in a Japanese Bank. *American Anthropologist*, Vol. 75. Number 5, October 1973: 1542-1562.

Seung Sahn 1997 *The Compass of Zen/Zen master Seung Sahn*. Boston and London, Shambhala.

Shim Jae-ryong 1993 Buddhist responses to Modern Transformation of Society in Korea. *Korea Journal* 33-3 (1993 Autumn): 50-55.

Skilton Andrew 1997 *A buddhizmus rövid története*. Budapest, Corvina.

Szung Szán 1997 *A zen: önmagunk megismerése – Szung Szán zen mester tanítása*. Budapest, Farkas Lőrinc Imre Kiadó.

Szung Szán zen mester 1999 *Zen levelek*. Budapest, Farkas Lőrinc Imre Kiadó.

Tedesco, Frank M. 1993 Sleeping Wisdom Awakens: Korean Buddhism in the 1990s. *Korean Journal* 33-3 (Autumn): 5-9.

Weber, Max 1982 *A protestáns etika és a kapitalizmus szelleme*. Budapest, Gondolat.

Yalman, Nur 1970 The Ascetic Buddhist Monks of Ceylon. In Hammond, Peter B. (ed.) *Cultural and social anthropology*. London, The Macmillan Company, 312-321.

Elektronikus sajtó

http://www.zen.hu

http://www.kwanumzen.com