

SÜLI ÁGOTA

Érezni túl az érzékeken

Zen és pszichoterápia

Richard Zentatsu Baker a hatvanas évek óta kutatja a buddhizmus és a pszichoterápia gyakorlása közötti hasonlóságokat, különbségeket. A pszichoterápia a nyugati, míg a zen a keleti gondolkodásmódot fejezi ki. Közös bennük, hogy mindkét rendszer elmélete az ember természetére vonatkozik, gyakorlata pedig a lelki egészséget célozza meg. Amikor Baker elkezdte a zen gyakorlását Kaliforniában, a pszichoterapeuták és a pszichológusok körében még csekély volt az érdeklődés a buddhizmus iránt. Az általános vélemény szerint ezek teljesen különálló dolgok, nem férnek össze egymással. Később kiderült, mégis felfedezhető közöttük kapcsolat. A pszichoterapeuták idővel adaptálták a tudatosság vagy éber figyelem (mindfulness) kifejezést. Napjainkban itthon is egyre többször találkozunk vele, s mára bekerült a szakmai diskurzusokba is.

A meditáció által fejleszthetővé válnak addig természetesnek tekintett adottságaink. Így jobban megértjük önmagunkat: tudatunkat, figyelmünket elmélyítjük, praktikusán használhatóvá tesszük a mindennapjainkban. Világszerte eredményes stressz-csökkentő tréningek működnek az éber figyelem meditatív továbbfejlesztésével. A fogalmat az Egyesült Államokban a pszichoterapeuták is elkezdték használni, de nem voltak tisztában azzal, hogy ez a szó egy nagyon kidolgozott buddhista gyakorlatból ered. Az éber figyelem négy szintjét különbözteti meg: a testi szinten megjelenő tudatosságot, majd a differenciált ébertudatot, amikor eldöntjük, jó vagy

Richard Zentatsu Baker (*1936) a mai nyugati buddhizmus egyik legfontosabb alakja. A zen tanító évtizedek óta foglalkozik a buddhizmus és a pszichológia kapcsolatával, 15 éve tart szemináriumokat ebben a témában osztrák és német pszichoterapeutáknak Rastenbergen. Az írás alapjául szolgáló, 2009 májusában tartott szeminárium célja a modern nyugati pszichológia és a keleti filozófiák közti hídépítés volt.

rossz-e a tapasztalatunk. A következő szint a környezetünkre kiterjesztett ébertudat, s végül a mindenségre kiterjesztett állapot.

A vietnami háború idején az amerikai tudósok nem akarták munkájukkal támogatni a háborús erőfeszítéseket, amit az úgynevezett „helyes megélhetés, helyes életmód” elvével igazoltak. Ők sem voltak tudatában annak, hogy egy buddhista tanítással van dolguk. A helyes életmód és az éber figyelem angol értelmezést nyert, és csak később fejlődött ki gyakorlati oldala. Manapság világszerte tanulmányozzák a buddhista gyakorlás és a pszichoterápia viszonyát.

Baker terapeutákkal végzett munkája során azt tapasztalta, hogy azok a terapeuták, akik betegekkel foglalkoznak, a gyakorlatok során túllépnek a pszichológiai elméleteken. A pszichoterápia és a buddhista gyakorlat között sokszor akaratlan, tudattalan átfedés tapasztalható.

Napjainkban az Egyesült Államokban élénk érdeklődés kíséri a buddhizmus és a pszichoterápia kapcsolatát. Különösen a jelentős egyetemek, mint a Harvard és Stanford, szentelnek kitüntetett figyelmet a témának. A modern neurobiológia is érdeklődik az iránt, mi is történik ezekben a meditációs gyakorlatokban és pszichoterápiás folyamatokban. Baker szerint hangsúlyozni kell a különbséget a kettő között, ezért a buddhizmust „tudatológianak” hívja, s nem pedig pszichológiának. A pszichológiában a pszichén tudatot, lelket, esetleg szellemet értünk, de a hangsúly azon van, mi irányítja a testet, mi lakozik a testben.

A tudat meghatározása sokféleképpen lehetséges. Meghatározhatjuk úgy, mint pillanatnyi minőség, mely a külső és belső pszichés észleléseket jellemzi. Freud szerint a tudat az érzékeléssel egy rendszert alkot, amely a külvilágból és a belső forrásokból egyaránt információkat fog fel. Érzéketeket, amelyek az öröm és a kín sorába tartoznak, valamint újra átélt emlékeket. A neurobiológusok az agyat, az idegrendszert és a testi oldalt tanulmányozzák. Ez a buddhizmusban másként fogalmazódik meg: a buddhista gyakorlók a tudatot a testi tapasztalatokból igyekeznek megérteni.

A buddhizmus része a jógikus kultúrának. Kelet-Ázsiában úgy gondolják, hogy India a Nyugat kezdete, Európában viszont úgy, hogy India a Kelet kezdete. A jógikus kultúrában a test hangsúlyos. E szerint minden tudati jelenségnek van egy testi alkotórésze, és minden érző fizikai jelenségnek van egy mentális összetevője. Ez azt jelenti, hogy minden tudatállapotnak vagy érzelemnek létezik egy fizikai összetevője, amelyet a testünk valamelyik részében érzünk. Ha testünk zaklatott, akkor a tudatunk is az. Ezeket az összefüggéseket egyre jobban megértjük, ha tanulmányozzuk vagy gyakoroljuk a buddhizmust.

A tudat buddhista értelmezéséről

A tudat tanulmányozásának alapelképzelése: figyelmünket ráhelyezni arra a folyamatra, amikor a szem látja a szemet, az én látja az ént. A test, amely ismeri a tudatot és kapcsolatban áll vele, meg tudja tapasztalni a testet és tudatot külön-külön. A test és a tudat nyilvánvalóan mély kapcsolatban állnak egymással és szétválaszthatatlannok. Mivel külön-külön képesek vagyunk megtapasztalni őket, fejleszteni tudjuk a kapcsolatukat. A buddhizmus bizonyos tekintetben a test és a tudat kapcsolatának fejlesztése.

Ha ezt a problémát a fejben próbálom megoldani, akkor nyilván nehéz úgy véghezvinni, hogy közben egy busz után rohanok. Más, ha nyugodtan ülök, s próbálok megoldani egy matematikai problémát. Ha tehát megtalálom a módját annak, hogy nyugalomban legyek, akkor valószínűleg képes leszek tanulmányozni a testet és a tudatot. (Baker az előadás alatt mindvégig tradicionális testtartásban, lóbuszülésben beszélt hallgatóságához.)

Vegyünk egy példát! A meditáció során fontos szerepet kap egy kis harang. Ennek formája kis bögréhez vagy kalaphoz hasonlít, amit a fejünkre tehetünk. A harang megszólaltatásával jelzik a meditáció kezdetét és végét. Ha megpróbálom mozgás közben megfigyelni a harangot, nagyon nehéz feladatra vállalkozom. Amennyiben én is mozgok, akkor még nehezebb. Ha viszont nyugodtan ülök, akkor viszonylag könnyű a dolgom. Ha a test egyre nyugodtabb, megnyugszik a tudat, s elkezdhetjük megfigyelését.

Mi történik a buddhista gyakorlás során?

Stabil tartást hozunk létre, amelynek során nem kell tudatosan törekedni a fenntartására. A tartás szerkezete alátámasztja a testet, és ez által nincs szükség a folyamatos izommunkára. Bizonyos módon megfeledezhetünk a testről, és csak hagyjuk önmagától létezni. Keresztezzük, behajlítjuk a lábainkat, és ezzel egyszerre a hőt, a tudatosságot és az érzéseket is „összehajtogatjuk” magunk körül. A tudatosságnak és éberségnek sok köze van a testi vitalitáshoz, melegséghez. Ebben a tartásban elég könnyű melegen tartani magunkat, még egy hideg szobában is.

A buddhizmus nemcsak a fizikai tartásról szól, hanem alapvetően a tudatról. Mindez Indiából, jóval a buddhizmus előtti időkből ered. A korabeli felismerések szerint három tudattal születünk: éber tudat, álmodó tudat, a nem álmodó mély alvás tudata. Sokat gondolkodtak azon, hogy ha születésünktől fogva jelen van e három tudat, miért állnak mégis külön? Miért ismerjük az álmodó tudatot kevésbé jól, ha időnk legtöbb részében nem vagyunk annak tudatában? S miért tűnik a nem álmodó mély alvás teljesen megközelíthetetlennek? Ha létezik egy kultúra, amely generációkon keresztül erre koncentrált, nyilvánvaló a kérdés: létezik-e olyan tudat, amely e hármat átfedi? Az ülésben megjelenő és e hármat átfedő tudatot

születéstől való tudatnak nevezték el. Az alapfelismeréshez tartozik, hogy a tartás nagyon közel van a tudathoz. Más szóval az alvásnak köze van a lefekvéshez. Nagyon nehéz állva aludni, bár mint tudjuk, a lovak képesek erre.

A három tudatot átfedő tudat lehetőségével szokatlan kérdést teszünk fel egy olyan kultúrában, amely nem feltételezi, hogy születéstől fogva teljesek vagyunk, és amely meg van győződve arról, hogy a természet és a genetika mindent szabályoz. Ha létrehozhatunk egy olyan tudatot, amellyel születésünkkel még nem rendelkezünk, akkor életünknek új módon juthatunk a birtokába. És ha egyszer feltettük magunknak a kérdést: van-e egy ilyen, a másik hármát átfedő negyedik tudat, akkor generációk múltán felmerül a kérdés: vajon létezik-e ötödik, hatodik, hetedik tudat is? A buddhizmus így fejlődött tovább napjainkig.

A nem álmodó mély alvás megközelíthetetlen a tudatosság, az éberség számára, mint ahogy a mély alvás tudattalanul része működésének, de valamiképpen a testünk, a megélt életünk tudja, hogy mi történik a mély alvás állapotában.

A nyugati pszichológiában bevett szokás az álmok értelmezése. Az álomunka során a testi ingerek, a nappali élmények maradványai és az álom során megjelenő gondolatok összekapcsolódnak és egyetlen egészet alkotnak, amely torzított képet ad a visszaemlékező beszámolójában. Baker nem így értelmezte a jungi és freudi megközelítést, s ez igen hasznos volt számára. Szerinte az is feltételezhető, hogy az álmodás a tudatosság szolgálatában áll. Az álom során a tudatosság háttérbe kerül, az ébrenlét során aktiválódik. Ebben az éber állapotban emlékezünk vissza az álom történéseire. Tekinthetjük ezt fordításnak, ahol az álmot más nyelven jelenítjük meg. A buddhizmus megközelítése szerint lehet értelmezni az álmokat, de jobb volna kifejleszteni az ébren álmodás képességét. Létezik egy technika ennek a gyakorlására: éber álmé, amelynek kifejlesztésével az álmok egységesek maradnak, az élet részévé válnak.

Hogyan közelíthetjük meg mindezt a zen gyakorlásban? Képzeljük el, hogy valakiről vagy valamilyen helyzetről megjelenik egy nagyon intenzív álom. Nem próbáljuk részletesen felidézni, gondolkodni róla, hanem inkább igyekszünk megfigyelni az ezzel kapcsolatos érzéseinket, s próbáljuk emlékezetünkben tartani a nap folyamán. Hagyjuk, hogy ez az erős érzés ébredésünk után is velünk maradjon. Megtartjuk, mint egyfajta tudást. Ez az a folyamat, amikor a test tud valamit, miközben nem a tudat irányít. Hagyjuk, hogy a napközbeni tevékenységek az álom érzetében történjenek. E képesség kifejlesztése nagyon hasznossá válhat számunkra. A megfelelő szó minderre: „kikelteni”, s nem megérteni. Nem megérteni próbáljuk ugyanis az álmot, hanem dédelgetjük a napi tevékenységeink közepette, és hagyjuk, hogy „kikeljen”, mint egy kiscsibe a tojásból.

Hogyan növelheti az élet minőségét a pszichoterápia és a zen gyakorlás?

A japán szó a zen meditációra a zazen, ahol a za „ülés”-t jelent, a zen pedig valójában „feloldódni”. Nem elmélkedni vagy elmélyülni valamiben tehát, hanem feloldódni. Feloldódni abban az értelemben, hogy a tudatosság megnyugszik, megpihen. A test és a tudat egyaránt feloldódik. A meditációt tekinthetjük a feloldódás gyümölcsének felhalmozásaként.

A pszichoterápia során a tünetektől és a betegségektől való megszabadulás a cél. Az ülések alatt a páciens megismeri önmagát, nagyobb önismeretre tesz szert, mely fokozatos változáshoz vezet, vagyis átalakítja önmagát. A pszichoterapeuta munkáját segítheti a meditációs gyakorlat, mint ahogy a spirituális indíttatásból gyakorlókat a pszichoterápiás saját élmény. Meditációt gyakorló terapeuták tapasztalata szerint a két tevékenység összekapcsolódhat egymással, eredményesen kiegészítheti egymást. Általánosságban a buddhista meditációs tapasztalat segíti az analitikus belső munka módjának, a „szabadon lebegő figyelemnek” a fejlődését, míg a terápiás élmény rávilágíthat a meditatív tapasztalatra vagy a mester túlzott idealizálására.

Mindennapi tevékenységeinkben segít, ha úgy érezzük, tevékenységünk táplál bennünket. A buddhista gyakorlás pedig abban segít, hogy megtaláljuk mindennek megvalósítási módját. Tegyük fel, hogy találkozóra indulok valahová, s miközben sétálok az utcán, megtalálom a módot, hogy úgy érezzem: a séta táplál. Valószínűleg tapasztalni fogom, hogy a járásom és a légzésem valamiképpen összhangban van egymással. Még erősebben átérezem mindezt, ha a tudatom valamilyen módon kapcsolatba kerül a légzésemmel és a tevékenységemmel. Ekkor kialakul egy érzetem a táplálásról, amely érzetet sokkal bonyolultabb helyzetekre is átvihetem.

Meditáció közben a tudatosság valamiképpen szétfoszlik. Olyasmi ez, mint a napozás. Napozunk a tengerparton, hallunk hangokat körülöttünk, gyerekek zivaját, sirályok vijjogását, de nem reagálunk egyikre sem. Csak vagyunk – s közben le is éghetünk, mert elveszítjük az időérzékünket. Halljuk a körülöttünk lévőket, de nem reagálunk rájuk. Ez a meditáció első szintje. A második szint az asszociatív tudatállapot, amely nagyon hasonlít a Freud-féle szabad asszociációhoz. A szabad asszociációs módszerrel Freud a tudatos gondolkodás rendszerében akart eligazodni. A módszer a logikus, tudatos, konvencionális gondolkodás megkerülésére szolgált, s a személyiség addig ismeretlen részét, a tudattalant tárta fel. Az eljárással Freud meghaladta a nyugati világ szokványos, racionális gondolkodásmódját, és elindult abba az irányba, amelyben a keleti gondolkodás jóval messzebbre jutott.

A zen meditáció második szintjén, az asszociatív tudatállapotban a tudatosság részleteiben kezd visszatérni: diffúz asszociatív képek, álom- és emléktöredékek jelennek meg. A következő szint, amelyben minden precíz és tiszta, és nincsenek asszociációk. Ha hozzá-

szokunk ehhez és mindennapjaink részévé válik a gyakorlat, akkor egy idő után a tudatalatti vagy a nem tudatos megjelenik a szokásos élettevékenységek tudatállapotában is. Ekkor akár egész napon át az álom érzetével maradunk együtt: mintha a tudat különböző rétegei egyszerre, egymást nem zavarva, egymástól függetlenül volnának jelen.

A pszichoterápia és a zen

A terapeuta szerepe az, hogy segítse a beteget a tudattalan és zavaró tapasztalatok feltárásában, és valamiképpen stabilizáló tényező legyen ebben a folyamatban. Ez a segítség más, mint a hagyományos orvos–beteg kapcsolat, hiszen a gyógykezelés a tünetek megszüntetéséből áll. Itt a gyógyulást nem a betegség hiánya, hanem a lelki egészség megvalósítása váltja ki.

A zen gyakorlás centrumában az áll, hogy aktív cselekvés nélkül legyünk képesek jelen lenni a dolgokban. Nincs választás a kifejezés vagy elnyomás között, csak hagyjuk, hogy történjenek a dolgok, de nem megyünk velük. Minden gondolat, ami egy ember fejében megfordulhat, része lehet a gyakorlásunknak. Néha úgy érezzük, ami valakivel megtörténhet, az megtörténhet velünk is. A meditációban például fontos az egyszerű instrukció, hogy ne mozogjunk, ne vakarózzunk. Így megtanulunk ülni, s nem számít, mi történik körülöttünk, nyugton maradunk – ami viszont gyakran igen nehéz.

Amikor kifejlesztjük ezt a képességet, sokszor furcsa dolgok kezdenek megjelenni előttünk, például családi titkok, történetek. Érdekes, ahogyan rájövünk arra, hogy a kiterjedt testi terünket belakja a családunk és a többi ismerősünk. Őök mozdulatlanul, figyelve a tartást és a légzést, és egyszerre azt kérdezem magamtól, hol az anyám? És érzem, itt van a közelben. Hol az apám? Ó, ő is itt van. Érdekes, ha megpróbálom felcserélni őket, nem jutok eredményre. Kialakult a saját helyük a saját testi teremben. Valójában ez a pszichológiai folyamat zajlik a zen gyakorlásán belül. Aktiválok a testi teret. Kezdem érezni, kik lakják be, és a rendszeres gyakorlással megtisztítom ezt a teret a zavaró tényezőktől. A folyamat legalapvetőbb tanítása, hogy tudatosítjuk az érzelmeket, de nem avatkozunk bele a működésükbe, csak megfigyeljük őket.

Képzelnék el azt az állapotot, amikor dühösek vagyunk. A haragra való ráébredés vagy bármiféle érzelem tudatosításának állapota az, amikor észrevesszük, de nem akarjuk megállítani. A haragot jobb megállítani, bár néha megállíthatatlanul kiszabadul ellenőrzésünk alól. Ilyenkor megfigyelhetővé válik, s például megállapíthatom magamban: most mérges vagyok, most tényleg kezdek dühbe jönni, most kevésbé vagyok mérges. Megfigyelhetem, hogyan ver a szívem vagy milyen a nyál íze a számban. Mi történik ilyenkor? Egy idő után megszokottá válik ez az állapot, és létrejön egyfajta mentális tér, amely nagyobb, mint a harag kiterjedése. Kicsit később át lehet vinni ezt az azonosulást a haragról a mentális térre. Ekkor a harag ereje

tompul, s ahelyett, hogy valakit nagyon megbántanék, csak annyit mondok az illetőnek: dühítesz. S ez igencsak eltér attól, mint amikor igazán haragszom valakire. Ekkor még mindig foglalkozom a ténnyel, hogy mérges vagyok, de a harag már nincs jelen.

A mentalizáció analitikus megfogalmazása

A mentalizáció során az érzelmi állapotok és a szelf szabályozása egyaránt végbemegy. A szelf maga egy pszichés struktúra, amely belső tapasztalásból alakul ki, tudatos és tudattalan összetevőkből áll. Amikor az ember önmagát különálló lényként határozza meg, s az önmagával kapcsolatos élményeket megfogalmazza, a személyes énjét, más szóval szelfjét fogalmazza meg. A szelf szerveződésében és az érzelmi szabályozásban kulcsfontosságú tényező a személyközi viselkedés mentális állapotainak megértése. Ez a képesség a korai kötődés, kapcsolatok során alakul ki. A mentalizáció olyan lélektani működés, amelynek segítségével az ember saját mentális állapotait, jó és rossz érzéseit, szándékait, hangulati állapotát, gondolatait, akár indulatait is, valamint a másik emberről alkotott véleményét mentális állapotként rögzíti önmaga számára. Ez a funkció állandóan jelen van, sokszor azonban tudattalanul működik. A másik ember tekintetéből például kiolvassuk hangulatát, szándékát. Sokszor a velünk történt dolgokról érzésként beszélünk, mert mentalizáltuk az eseményt.

A buddhizmus világszemlélete alapvetően különbözik a pszichológiától. Alapvető tanítása a kölcsönös függés, kölcsönös egymásba hatolás. Az, ami vagyok, részben függ a szüleimtől, a munkámtól. Ha a kölcsönös függést hangsúlyozzuk, akkor minden egyes embert egyfajta tevékenységként látunk. Az európaiától nagyon eltérő világtérkép, ha mindent tevékenységként látunk, nem pedig entitásként. Az elképzelés, hogy nincsenek entitások, csak tevékenységek, valójában az üresség buddhista értelmezésének egyik formája. Ide az entitás-nélküliségen keresztül léphetünk be. Amikor a dolgokat nem úgy tapasztaljuk meg, mint entitásokat, akkor üresnek látjuk őket.

Egy másik lényeges aspektus: gyakran emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy minden érzékelési cselekvés valóban érzékelési cselekvés. Például ahogyan a szem nem látja a szemet, az a tudás cselekvése, aktív tudat, aktív tudás. Vagyis ha látok valakit, akkor a tudatomat is látom, amint látja őt. Ha látom a tudatomat, amint látja őt, akkor mindezt tapasztalatból teszem.

Minden érzékelés a tudatra mutat. Ez eltér a mi szokványos érzékelésünktől, tehát emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy tulajdonképpen mit is csinálunk. Ha emlékeztetem magam arra, hogy az érzékelés a tudatomra mutat, amint az érzékel, akkor valójában elkezdem érzékelni a tudatomat, és azt, hogy az érzékelés cselekvés. Nemcsak látok valakit, hanem érzem a tudatomat is, amint lát egy embert. És akkor azt is tudom, hogy a tudatom csak

azt tudja, aminek tudására lehetősége van. Egy ember sokkal komplexebb annál, mint amit a tudatom fel tud fogni. Tudatában vagyok a másik ember misztériumának, költőiségének és ragyogásának. Éber vagyok arra, hogy a tudatom érzékel, s ez neki vagy az érzékelés bármely tárgyának másmilyen dimenziót adhat. Bódhidharma, a nagy buddhista tanító a tudatot ebben az összefüggésben határozta meg. Amikor megkérdezték tőle, mi a tudat, azt felelte: az, ahová az érzékek nem érnek el. A tudat – érezni, túl az érzékeken.

Tevékenységeként látni a dolgokat

Ha elkezdjük a világot úgy tekinteni, mint egyetlen kölcsönösen összefüggő folytonosságot, akkor ennek eredményeként a világ másfajta szemléletére jutunk. Próbáljunk úgy tekinteni a dolgokra, mint tevékenységekre! Próbáljuk meg érezni a különbséget, amikor valami entitásként jelenik meg, s amikor tevékenységeként! Ha a dolgokat entitásként látjuk, akkor annak más mentális tartalma van, mint ha a dolgokat folyamatként érzékeljük. Másképpen vagyunk benne egy helyzetben, másképpen látjuk a dolgokat, amikor entitásként és másként, ha cselekedetként ítéljük meg. Erős különállást érzékelünk, amikor a dolgokat entitásként fogjuk fel, és sokkal inkább összekötve, aktív résztvevőnek érezzük magunkat, amikor folyamatként.

Gyakoroljuk ezt egy virággal! Az elültetett virágok ugyanott maradnak, nézhetjük őket hosszú ideig. Gyakoroljuk azt, hogy megpróbáljuk a virágokat tevékenységeként látni. Amikor a virágra tekintünk, akkor nem azt mondjuk, virág, hanem virágzás. A virágot virágzásként figyeljük meg. A szavaknak hatalmas erejük van arra, hogy irányítsák a figyelmünket. Ha a virág szót használjuk figyelmünk rögzítésére, akkor a virágot entitásként fogjuk látni, ha a virágzást, akkor sokkal inkább folyamatként. Ez éppúgy megtanulható, mint a hegedülés. De ha a virágot tevékenységnek tekintjük, akkor észrevesszük a virág nyugalmat is. Mert az aktivitás, a tevékenység és a nyugalom közeli kapcsolatban áll egymással. Amint megérezzük a virág szépséges nyugalmat, érezni fogjuk a szárát és gyökerét is.

Amikor a tengert nézzük, a hullámban a hullámot látjuk, amint megpróbál visszatérni nyugalmi állapotába. Ez a hullám természete. Ha nem akarna visszatérni, akkor elszállna valahova. A víz tehát, az egész forma visszatér a nyugalomba, és ha nem zavarják meg, akkor tiszta és nyugodt lesz.

Valójában azt tapasztaljuk, hogy a tudatunk is vissza akar térni a nyugalomba. Minden tevékenységünkben benne rejlik ez a szándék. Hasonló módon, amikor egy virágzó bokorra nézünk, látjuk a levelek mozogását az ágakkal együtt, szinkronban, harmóniában. A levelek mozgásában látjuk a növény nyugalmat. Mikor elkezdjük megfigyelni a tevékenységet, akkor észrevesszük a nyugalmat. És amikor elkezdjük észrevenni a nyugalmat, akkor elkezdjük észre-

venni a virág terét. A virág tere az, amiben a tevékenység és a nyugalom történik. Egy idő után elkezdjük érezni a virág dinamikáját és terét. Mindez előidéz egy tudatállapotot, amely rezonál a virág terével. És ezt a világnézetet kifejelesztve elkezdjük érezni, hogy bármi történik, tudati építmények jönnek létre. Okozhatnak szörnyű fájdalmat, de akkor is tudati építményeknek tekintjük, mely a tudat terében létezik. A tudat terét kezdjük el érezni, nem pedig a tudat tartalmát. Ha ez előáll, akkor más összefüggésben tudunk dolgozni a tudat tartalmaival. Ha megszokott világnézetünk mellett el tudjuk sajátítani ezt a világszemléletet, akkor meg tudjuk találni a módját, hogy kinyíljunk a világ, mások, a barátaink és klienseink felé.

Összegzés

A pszichoterápia és a buddhizmus viszonya több ponton összekapcsolódik, ugyanakkor sok szempontból alapvetően eltér egymástól. Egyaránt nagy hangsúlyt fektetnek a tudat vizsgálatára, a mentalizáció és az éberfigyelem fontos teret kap mindkét területen. Ugyanakkor a világnézetbeli különbségek is jól láthatóak. Rengeteg kérdés merül fel. Mit adhat a mai nyugati kultúrában élő emberek számára a spiritualitás? Hogyan fogadhatók el a rítusok? Tud-e belső erőforrásként, problémamegoldásként működni a buddhista gyakorlat? A terapeuták elég érdeklődőek-e ezen ismeretek elfogadására? Nyitottak-e tapasztalataik alkalmazására?

A terapeuták számára az elméleti ismeretanyag elsajátítása mellett az önismereti munka is nagyon fontos ahhoz, hogy a gyakorlatban alkalmazni tudják tudásukat.

Myoken mester, a budapesti Taisenji templom (dojo) alapítójának mottója: „Engedjétek meg, hogy tisztelettel emlékeztesselek benneteket: a weblap látogatása nem azonos a dojo látogatásával. A rizskeksz képe nem csillapítja az éhséget!” A párbeszéd lehetősége fennáll, a gyakorlás lehetősége adott.

Irodalom

- Buda B.: Spiritualitás és pszichoterápia, *Pszichoterápia*, 2009/4.
Fonagy, P. – M. Target: Pszichoanalitikus elméletek. Gondolat, Budapest, 2005.
Fromm, E. – D. T. Suzuki: Zen buddhizmus és pszichoanalízis. Helikon, Budapest, 2006.
Kabat-Zinn, J.: Bárhová mész, ott vagy – éberségmeditáció a mindennapi életben. Ursus Libris, Budapest, 2009.
Laplanche, J. – J. B. Pontalis: A pszichoanalízis szótára. Akadémia, Budapest, 1994.
Schmelowszky Á.: A vipasszaná meditáció jelentősége, *Pszichoterápia*, 2009/2.