

# A taoista meditáció: elmélet, módszer, alkalmazás

---

Louis Komjathy 康思奇, PhD  
a teológia és vallástudomány adjunktusa  
San Diegó-i Egyetem

Jelen tanulmány a Brown Egyetemen (Providence, Rhode Island, USA), a [kontemplatív kutatócsoport](#) által 2011-ben szervezett angol nyelvű előadás átíratának magyar fordítása. Az angol nyelvű átíratot az Aranyelixír Kiadó készítette és szerkesztette, majd [Louis Komjathy](#) lektorálást és kiegészítést követően 2014 szeptemberében hagyta jóvá (az angol nyelvű átírat letölthető [innen](#)). A magyar változatot 2016-ban Balázs Judit fordította és Horváth Gábor lektorálta, valamint szerkesztette. Amennyiben a lábjegyzet után nincs feltüntetve, hogy kitől származik (pl. *a ford.*), akkor az a szerző megjegyzése.

Amennyiben a magyar fordítást fel szeretné használni, így hivatkozzon rá:

Louis Komjathy 康思奇, PhD: *A taoista meditáció: elmélet, módszer, alkalmazás* (Aranyelixír Kiadó, 2016, Budapest), xx o.

Hungarian translation © Balázs Judit, 2016

Hungarian edition © Aranyelixír Kiadó, 2016

További cikkekért látogasson el honlapunkra:

[www.aranyelixir.hu](http://www.aranyelixir.hu)

## **Tartalom**

Köszöntő.....	3
Bevezetés.....	4
A kontemplatív gyakorlat tanulmányozásának szempontjai .....	4
Megközelítés a vallástudomány felől.....	6
A szemlélődő gyakorlat dimenziói .....	7
A taoizmus megértése .....	8
A taoista meditáció főbb formái.....	10
A taoista meditáció történelmi korszakai és forrásai .....	10
Az apofatikus meditáció .....	12
Vizualizáció .....	16
A <i>qinyelés</i> .....	21
A benső figyelés.....	23
A benső alkímia .....	24
Következtetések .....	28
Kérdések és válaszok .....	29

## **Köszöntő**

Nagy örömmel mutatom be Önöknek ma esti előadónkat. Sokan Önök közül bizonyára jól tudják, milyen csodák születtek a 90-es években Seattle környékén: a Soundgarden, a Nirvana, vagy persze Kurt Cobain és sokan mások. Ám vannak olyan csodák is, akikről kevesen hallottak; ilyen ma esti vendégünk, dr. Louis Komjathy. Dr. Komjathyval a 90-es évek végén találkoztam először, amikor beiratkozott a Bostoni Egyetemre, hogy később a híres taoizmus-szakértő, Livia Kohn tanítványává váljon. Louis nagyszerű doktori disszertációval zárta tanulmányait, amely egyúttal első könyve alapját is képezte a taoizmus egyik irányzatáról, a „teljes valóság” iskoláról. A napjainkig is fennmaradó legnagyobb hagyományvonal a 12. században alakult ki a klasszikus taoizmusból, némi buddhista hatással vegyülve.

Egyelőre ritkaságszámba megy a vallástudományi szakokon, mégis őszintén remélem, hogy egyrészt egyre több olyan professzorunk, tudósunk, kutatónk lesz, aki elmélyült ismeretekkel rendelkezik a kontemplatív vallási hagyományról, másrészt pedig hogy módunkban lesz hallgatóinkat ösztöndíjakkal támogatni.

Dr. Komjathyt taoista pappá szentelték a *quanzhen* (teljes valóság) hagyományvonalhoz tartozó huashani templomban, jelenleg pedig professzorként dolgozik a San Diegó-i Egyetemen. Ő indította útjára az Amerikai Vallási Akadémia taoizmuskutató csoportját, majd ugyanott megalapította és megszervezte a kontemplatív kutatócsoportot is. Ez idáig egyetlen könyve jelent meg, de seregnyi vár nyomtatásra vagy befejezésre. Tehát kérem, fogadják szeretettel dr. Louis Komjathyt.

## Bevezetés

Köszönöm, hogy eljöttetek. Hálás vagyok Harold Roth professzornak, a Vallástudományok és Kelet-ázsiai Tudományok Tanszékének, valamint a kontemplatív kutatócsoportnak, hogy ma előadást tarthatok önöknek. Kérem, kapcsolják ki mobiltelefonjukat, ha még nem tették volna.

Mai előadásom címe: „A taoista meditáció”.

Egy fiatalember, aki szeretett volna felcsapni taoistának, megtudta, hogy egy világtól elzárt, hegyi remetelakban él egy taoista mester. Egy napon sikerült is eljutnia hozzá, hogy megkérje, fogadja őt tanítványává. Amikor megérkezett a mester kunyhójának durván kifaragott ajtaja elé, bekopogott, ám senki sem nyitott ajtót. A fiatalember azt gondolta, hogy a mester talán elment tűzifát vagy fenyőmagot gyűjteni, és leült az ajtó elé, hogy megvárja.

Eltelt egy óra, majd kettő. Lassan leszállt az este, és a fiatalember aggódni kezdett, hogy lassan besötétedik. Elhatározta, hogy bemegy a kunyhóba. Amikor belépett meglátta, hogy a mester és egy társa a *daó*ban mély meditációban ül. Mozdulatlanok voltak, akár az elszáradt fa vagy a kihűlt hamu. A fiú meg akarta várni, amíg végeznek, azt hívén, hogy ha észreveszik a jelenlétét, hamar befejezik a gyakorlást. Ám eltelt még egy óra, és a két meditáló csak nem fejezte be. Így hát fogta magát, leült melléjük, és meditációban folytatta tanulmányait.

Ez a jól ismert történet a taoista szóbeli hagyományból arra hívja fel figyelmünket, mennyire fontos a meditáció szorgalmas, kitartó gyakorlása és egy taoista hagyományt követő mester vagy közösség iránymutatása. A meditáció a taoizmus alapvető vallási gyakorlata, ám a taoista meditáció számos különböző technikát fedhet, igen eltérő és állandóan formálódó világnézettel és célkitűzéssel. Mi több, leggyakrabban egy tágabb gyakorlási rendszer részét képezi.

A következőkben engedjenek meg egy rövid elméleti fejtegetést a kontemplatív gyakorlattal kapcsolatban. Ezután rátérek tényleges témánkra, a taoista meditációra, annak fajtáira, stílusaira, különös tekintettel a történelmi és gyakorlati vonatkozásokra. Végezetül néhány gondolatot szeretnék megosztani Önökkel arról, hogyan lehet a taoista meditáció tanulmányozását széles körben beleilleszteni az új keletű kontemplatív tudományterületbe.

### A kontemplatív gyakorlat tanulmányozásának szempontjai

A kontemplatív, azaz szemlélődő gyakorlat egy igen tág, viszonylagos fogalom, mely csak nagy vonalakban fedi a meditációt. A meditáció ugyanis olykor ülő testhelyzetet feltételez, és gyakran szűkítik le a jelentését a buddhista meditációra. Ezzel szemben a kontemplatív gyakorlat szélesebb jelentéstartománnyal bíró gyűjtőfogalom, és a vallási hagyományokban a meditáció és a szemlélődő imádság is beletartozik. Mint gyűjtőfogalom, megkívánja tőlünk, hogy a vallásos gyakorlatot részletekbe menő, átfogó kutatásnak vessük alá. Mi több, azt is szükségessé teszi, hogy megvizsgáljuk a meditáció, az ima, a rítus és más hasonló szemlélődő kategóriák viszonyát egymáshoz, valamint ezek mibenlétét önmagukban véve. Az egyik lehetséges összekötő kapocs a szemlélődő gyakorlatok fajtái és stílusai között a tudatos

figyelem, az éberség fejlődése, a benső csend növekedése, a dolgok céljának és értelmének mélyebb megértése.

Akárcsak a miszticizmus tudományos kutatása, a kontemplatív gyakorlat és élmény tanulmányozása is több járható értelmezési utat kínál. A teljesség igénye nélkül ilyen (1) az elméleti, (2) a kontextuális, (3) a szövegközpontú, (4) a tapasztalati, (5) a pszichológiai és neurológiai, (6) az összehasonlító, valamint (7) a tudományterületeken átívelő és több szempontú megközelítés.

Az elméleti megközelítés filozófiai kérdéseket feszeget, például a test felfogását és viszonylagos fontosságát a szemlélődés gyakorlatában. Ehhez szükség van konkrét példák ismeretére (akár szövegekről, akár élő közösségekről van szó), hogy lássuk, miként hatja át az elmélet a gyakorlatról alkotott értelmezést, és miként befolyásolja az elméletet a konkrét jelenség alapos tanulmányozása. A kontextuális megközelítés az egyes gyakorlatokat és tapasztalásokat tágabb kulturális és társadalmi összefüggésbe helyezve szemléli. Habár leggyakrabban a múltat vizsgálja, akár ma élő közösségekre és hagyományokra is összpontosíthat. Mint hamarosan kifejtem, számomra egy alapos kontextuális elemzés a vallásosan elkötelezett szemlélődő gyakorlatot szélesebb közösségi, üdvtani és teológiai összefüggésbe helyezi.

A szövegközpontú megközelítés fő tárgya természetesen a szöveg maga, ugyanakkor tekintetbe kell venni a kifejezésmód jellegét, attól függően, hogy önéletrajzról, legendáról, meditációs kézikönyvről, költészetről vagy egyébről van-e szó. Vagyis figyelmet kell fordítani a műfajra, az írástílusra és a megcélzott olvasótáborra.

A vallástudományban a szövegközpontú kutatásnak megvannak a maga kikerülhetetlen korlátai. Ezt tudomásul véve sok tudós a néprajz felé fordult, résztvevő megfigyelőként vizsgálódott, személyes önéletrajzot írt, egyszerűen egyes szám, első személyű elbeszélőként jelent meg. Nevezhetjük ezt résztvevői vagy tapasztalati megközelítésnek, mely lehetővé teszi, hogy a szemlélődő gyakorlatot tárgyilagosabb, semlegesebb nézőpontból tanulmányozzuk. A résztvevő megfigyelés magában foglalhatja a követők megkérdezését, a terepmunkát és a közösségen belüli tapasztalatok gyűjtését. A spektrum másik végléte tehát, hogy az ember ténylegesen is részt vesz egy élő kontemplatív közösség életében, és ezt saját személyes tapasztalatain keresztül dokumentálja. Bár sok vallástudósunk fenntartásai vannak ezzel kapcsolatban, az együtt élő kutatás során a tudós-gyakorlók és a követők közösségében lehetőség nyílik a személyes kritikai megközelítésre és szubjektív tapasztalatokra.

A kontemplatív gyakorlatnak sokféle pszichológiai megközelítése van, ezek közül négy különösen érdekes számunkra: (1) a fejlődés-lélektani, (2) a humanisztikus, (3) a transzperszonális és (4) a kontemplatív. Az ezeket összekötő közös szál az, hogy a meditációt az emberi kiteljesedés és megvalósítás segédeszközének tekintik, akár egzisztenciális, akár teológiai értelemben.

A lélektani megközelítést összekötöttem a neurológiaival, ugyanis nem egy pszichológiai elemzés nagy hangsúlyt fektet a fiziológiára. Pontosabban fogalmazva, a kontemplatív gyakorlat neurológiai megközelítése elsősorban az agy anatómiai felépítésére és működésére, valamint a mentális képességekre és a tudatállapotokra összpontosít. A kontemplatív

tudományok egyik figyelemreméltó fejleménye a Francisco Varela és munkatársai nevéhez köthető neurofenomenológia, mely az agyi képalkotással nyert adatokat összehasonlítja a szemlélődő tapasztalatról szóló szubjektív beszámolókkal. Igen ígéretes, hogy az első kutatások szerint a haladó meditálók olyan módosult tudatállapotokról számoltak be, amelyek a képalkotó módszerekkel is kimutathatók, vagyis a konkrét agyi állapotokhoz konkrét működésbeli változások társíthatók.

Legalapvetőbb szinten a komparatív módszer a kontemplatív gyakorlat különféle formáit hasonlítja össze, kiemelve a gyakorlati formák és hagyományok közötti hasonlóságokat és különbségeket. Az összehasonlítás lehet közepes (egy másik hagyomány kutatási adatainak felhasználásával) vagy erős (két vagy több példa konkrét vizsgálatával). Az összehasonlító módszer ezenkívül előszeretettel él kategorizálással, típusalkotással (kartografizálás).

Végezetül a tudományterületeken átívelő, multidiszciplináris megközelítés olyan több szempontú vizsgálatot jelent, amely több módszert ötvözve átfogó, integrált elemzést ad a kontemplatív gyakorlatról és tapasztalásról. Mindezen felül a kontemplatív tudományok születőben lévő interdiszciplináris mezején kontemplatív gyakorlatként válhat a kutatás tárgyává a tánc, a festészet, a fényképezés, a szobrászat, a zene és más hasonló tevékenységek.

## **Megközelítés a vallástudomány felől**

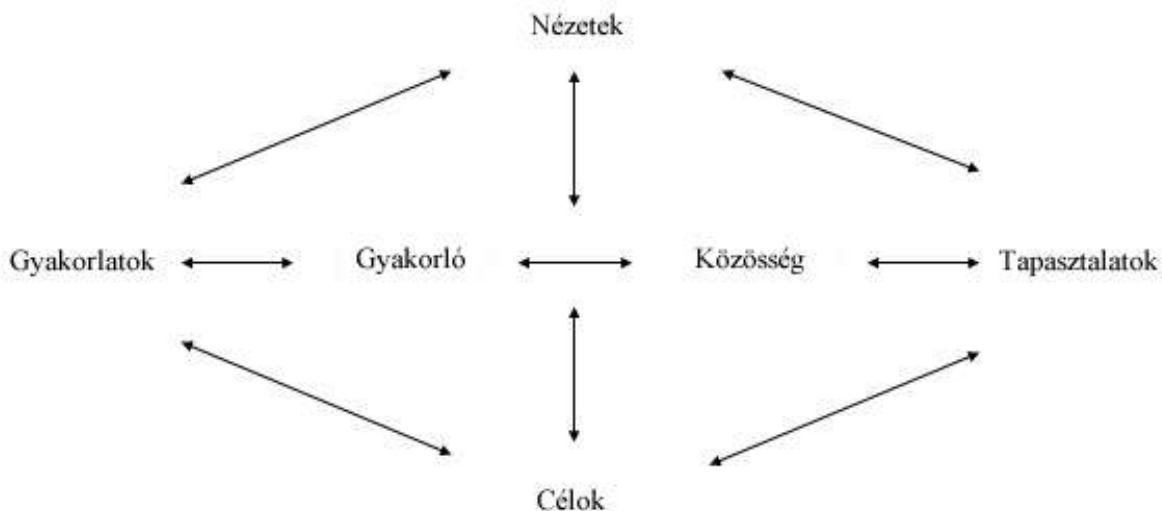
Rátérve magára a vallástudományra, tulajdonképpen szakterületemre és érdeklődésem legfőbb célpontjára, a magam részéről a vallásos jellegű szemlélődő gyakorlat integrált kutatása mellett török lándzsát. Ez nemcsak komparatív, kultúrákon és tudományterületeken átívelő megközelítést jelent, hanem elfogadó, pluralisztikus hozzáállást is, vagyis egyetlen hagyományt vagy meditációs formát sem helyezek a többi elé normaként. Elfogadó, pluralisztikus hozzáállással elkerülhető a meditáció tudományos kutatásának az a gyakori, ám be nem ismert hibája, hogy aránytalanul nagy figyelmet fordít a buddhista meditációra; olyan buddhista fogalmakat különböztet meg, mint a szamatha (szanszkrit *śamatha*, elmélyedés) és a vipassana (szanszkrit *vipaśyanā*, belátás vagy éberség), ugyanakkor egyenlőségjelet tesz a „meditáció” mint komparatív kategória és a nem teisztikus, kiüresítésre alapozó elméleti formák között.

Mindezek helyett azt javaslom, hogy a „kontemplatív gyakorlatot” inkább „misztikus tapasztalás” gyanánt, ökumenikus szellemben fogjuk fel. Ennek megfelelően foglalkozunk az ima különféle formáival, beleértve az istenhithez, áhítathoz kötődő lelkigyakorlatot, például a katolikus Domonkos-rend imamódjait, vagy olyan vizualizációs technikákat, mint a „tisza föld” buddhizmusé – vagyis hermeneutikus nyitottsággal látunk hozzá a tanulmányozásnak. Az ilyesfajta értelmezési kísérlet fontosnak tartja, hogy ne csak az elmélet befolyásolja az értelmezést, hanem a körültekintő, alapos kutatás is alakítsa az elméletet, tehát a kettő között kölcsönös párbeszéd legyen.

Az általam javasolt, vallástudományos megközelítésben a környezet figyelembevétele igen fontos, mind történeti, mind gyakorlati értelemben. Gyakorlati szempontból a környezet feltérképezése a vallásos indíttatású szemlélődés közösségalapú, hagyományfüggő elemeit tárja fel, és nem engedi, hogy a meditációt kiszakítsuk a vallási hagyomány tágabb összefüggéséből, sem azt, hogy pusztán technikává alacsonyítsuk. Az átfogó, integrált kutatás

olyan rétegekre is kiterjed, mint a táplálkozás, az erkölcs, a rítus, a szent iratok stb. tanulmányozása. Feltehetjük a kérdést: hol kezdődik és hol végződik a szemlélődő gyakorlat? Teljes megértéséhez a nagyobb üdvtani rendszert és a rá hatást gyakorló hittudományt, teológiát is látni kell. Az üdvtant és a teológiát jómagam összehasonlító kategóriaként alkalmazom. Itt az üdvtan a megvalósulást, a megszabadulást, a tökéletesedést, a megváltást vagy más olyasmit jelent, amit az egyén vagy a közösség a vallásgyakorlás végső céljának tekint. A hittudomány a szentről való értekezést, az azzal kapcsolatos elméleteket jelenti, az éppen vizsgált hagyomány tükrében.

Ha a vallásos praxisról, ezen belül is a szemlélődő gyakorlatról elméletet kívánunk alkotni, javaslom, hogy a befolyásoló világnézetek, konkrét gyakorlatok, a kapcsolódó tapasztalatok és a kitűzött célok közötti kölcsönhatásokat, összefonódásokat állítsuk figyelmünk középpontjába.



*A vallásos praxis elméleti rendszere*

A rendszer elemeire hajlamosak vagyunk az egyéni követők, illetve a vallásos közösségek szempontjából tekinteni. Amikor azonban azt állítom, hogy mindezek összefüggnek egymással, arra gondolok, hogy mindegyik elem hatással van a többire, és mindegyik elem a többi kifejeződése is egyben. A világnézet befolyásolja a gyakorlatot, a tapasztalatot és a célt, utóbbiak pedig, szó szerint és átvitt értelemben is, a világnézet megtestesítői. Az egyes gyakorlatok és tapasztalatok csak a hittételek, valamint az elképzelt megvalósítás és eredmény tágabb keretrendszerén belül nyernek értelmet.

**A szemlélődő gyakorlat dimenziói**

Általában a kontemplatív gyakorlat és szűkebben a taoista meditáció alapos tanulmányozásából kikristályosodott végső elméleti és értelmezési pontként a kontemplatív gyakorlat sokdimenziós voltát hangsúlyoznám. Nem szabad a szemlélődést pusztán módszerre vagy technikára lefokozni. Ellenkezőleg, legalább a következő dimenziókra kell figyelmet fordítanunk: (1) testtartás, (2) légzés (pl. szabályozott vagy természetes), (3)

technika, (4) stílus (pl. egyéni vagy közösségi, világi vagy szerzetesi), (5) helyszín (pl. a hely és a szemlélődési tér viszonylagos fontossága), (6) esztétika és anyagi kultúra, ideértve a művészetet, az öltözetet és a felszerelést, valamint (7) az a tágabb vallási rendszer, amelyen belül a vallásosan elkötelezett gyakorlás történik. Mint említettük, utóbbihoz tartozna az étrend, az etika, a szertartásrend, a szent iratok tanulmányozása és a többi.

Előadásomban külön tárgyalni fogom a taoista meditációs módszerek technikai részleteit.

## A taoizmus megértése

Először is fontos, hogy legalább alapvető, elemi ismereteink legyenek a taoizmusról, különösen mivel igen elterjedtek a vele kapcsolatos tévhitek. A taoizmus, vagyis a *dao* hagyománya Kínában őshonos, a kínai kultúrában mélyen gyökerező vallás. Ugyanakkor mára globális vallássá és kulturális jelenséggé nőtte ki magát, melyet etnikai és kulturális sokféleség jellemez. A közkeletű tévhitek között kell említenünk azt az elképzelést, hogy létezik úgynevezett filozófiai és úgynevezett vallásos taoizmus. Ezek a modern fogalmak a gyarmatosítás, a hittérítés és az orientalizmus múltbeli örökségére vezethetők vissza. Az alapos történeti és forráskutatás, például amelyet Roth professzornak is köszönhetünk, kimutatta, hogy a klasszikus taoizmust olyan vallásos közösségek művelték, ahol a hagyomány mesterről tanítványra szállt. Ezenfelül a benső művelés régi átadási vonalai és a szervezett hagyomány között lényeges hasonlóságok, közös értékek, hittételek, gyakorlatok fedezhetők fel.

A taoizmus történelme során a figyelem középpontjában mindvégig a *dao* 道 mint kozmológiai és teológiai fogalom állt. (A kivetített dián megkíséreltük ábrázolni az ábrázolhatatlant. Hogyan is közelíthető meg: a csend vagy a sötétség felől? Hogyan is ábrázolható az ábrázolhatatlan, avagy maga a *dao*?<sup>1</sup>) Taoista szemszögből nézve a *daó*t jelentő kínai írásjegy a taoizmus legfőbb, legszentebb lényegét testesíti meg. Teológiai és kozmológiai fogalomként a *daónak* négy fő jellemzője van: a *dao* (1) a mindenség forrása, (2) a megnevezhetetlen rejtély, (3) a mindent átható szent jelenlét – kapcsolódva ahhoz a világnézethez, amely az anakronisztikus módon „energiának” fordított *qire* 氣 épül –, és (4) a világegyetem mint kozmológiai folyamat vagy a természet egészében véve.

Az elsődleges taoista teológia tehát apofatikus, monisztikus, panenteisztikus és panenhenikus<sup>2</sup>. A másodlagos taoista teológia animisztikus és politeisztikus<sup>3</sup>. Általánosan fogalmazva, a taoisták hite szerint maga a világ, az érző lényekkel egyetemben, a *dao* megnyilvánulása. A

---

<sup>1</sup> A dián egy nagy feketeség látható – *a szerk.*

<sup>2</sup> *Apofatikus*: az apofatikus, vagy másképp negatív teológia tagadások útján próbálja a transzcendenst leírni, vagyis azt mondja el, hogy a transzcendens mi *nem*; *monisztikus*: a monisztikus világnézet mindent egyetlen egységes valóra vezet vissza, és a monisztikus tapasztalás során az ember beleolvad a személytelen abszolútumba; *panenteisztikus*: a panenteizmus szerint a világ Istenben van, és az ember az Istennel való egységet igyekszik megtapasztalni; *panenhenikus*: az ilyen tapasztalás során az ember a természettel való egységet érzi át – *a ford.*

<sup>3</sup> *Animisztikus*: ez a felfogás minden élőnek, élettelennek lelket tulajdonít; *politeisztikus*: több istenben való hiten alapuló felfogás – *a ford.*



világegyetem bizonyos szinten maga a *dao*. Ez a világot és a testet elismerő nézet az emberi lényekre is kiterjed, akiknek legbenső természete (*xing* 性) szintén a *dao*.

A taoizmus igen sokrétű, befogadó vallási hagyomány. Jóllehet sem alapítója, sem alapvető szent irata nincsen, előbbiként a nem egyértelműen történelmi személyt, Laozit, vagy pedig Zhang Daolinget nevezik meg, míg utóbbiként a *Daode jinget* 道德經 (*Az út és erény könyve*). A különböző taoista mozgalmak tulajdonképpen más-más szöveget helyeztek tiszteletük középpontjába. Általánosságban elmondható, hogy a taoisták nagy hangsúlyt fektetnek a közösségre, az önművelésre, a megtestesülésre, a hagyományvonalra, a megszentelésre és a helyszínre. Többféle taoista közösség létezik, közöttük remeteközösségek, szerzetesközösségek vagy házi közösségek. A taoizmus rendszerint mozgalmakra, iskolákra, hagyományvonalakra osztható. Ha egy egységes, átfogó szemszögből szemléljük, a taoizmus esztétikát, táplálkozást, egészségmegőrző és hosszú életet elősegítő gyakorlatokat, meditációkat, rítusokat, szent iratok tanulmányozását és még sok minden mást foglal magában. A *daót* tehát számos ösvényen keresztül lehet megközelíteni, többek között különféle szemlélődő gyakorlatokon keresztül is.

## A taoista meditáció főbb formái

A taoista szemlélődő gyakorlat kutatása ugyan még csak nemrégiben indult, öt főbb típusa már jól megkülönböztethető:

1. apofatikus meditáció, melyhez olyan szakkifejezések társulnak, mint a „csendes ülés” (*jingzuo* 靜坐), „az elme kiüresítése” (*xinzhai* 心齋), a „feledésben ülés” (*zuowang* 坐忘) vagy „az Egy őrzése” (*shouyi* 守一)
2. vizualizáció (*cunxiang* 存想)
3. *qinyelés* (*fuqi* 服氣)
4. benső figyelés (*neiguan* 內觀)
5. benső alkímia (*neidan* 內丹), melynek külön ága a „női alkímia” (*nüdan* 女丹) kimondottan nőknek szóló módszerekkel.

Röviden szólva, az apofatikus meditáció az elme kiüresítését, megnyugtatótását célozza. Az elme a hagyományos kínai felfogás szerint az érzelmi-gondolkodási tevékenység központja.

A vizualizálás, melynek kínai eredetije szó szerint nagyjából „a gondolat megőrzését” jelenti, egyes istenségek, csillagképek, színek vagy más jelenségek gondolati megjelenítéséből, elképzeléséből, esetleg megelevenítéséből áll. A kifejezés értelmezése kérdéses: vajon elképzelésről vagy megelevenítésről van szó?

A *qi* elnyelése, szó szerint „*qievés*” során az ember a kozmosz energiáját szívja be a testébe és építi be a lényébe. Jellemző példája a Nap, a Hold és a csillagok kisugárzásának, a kozmikus éternek és párának az elnyelése. A vizualizáció és a *qinyelés* fogalma bizonyos mértékig átfedi egymást, sőt a radikálisabb megközelítés a *qinyelést* egyfelől a taoista táplálkozásrend egy formájaként, másfelől meditációként határozná meg.

A buddhista *vipasszana* (szanszkrit *vipaśyanā*) átvételeként a benső szemlélődés a test mint benső tájkép megfigyelését jelenti.

Végül, a benső alkímia összetett, többlépcsős gyakorlatai a pszichoszomatikus, azaz testi-lelki, ezen belül fiziológiai és energetikai átalakulást tűzik ki célul. Utóbb kimondottan nőknek szóló módszerek is kifejlődtek, ezek alkotják a női alkímiát. Rövidesen közelebbről is ismertetek néhány példát.

## A taoista meditáció történelmi korszakai és forrásai

Bár a taoista meditáció főbb típusai egészen a modern korig fennmaradtak, különösen az integrált edzési rendszerekben, mindegyiknek megvan a maga történelmi forrása és alapszövegei. Íme az öt típusnak megfelelő korszakok, időrendi sorrendben:

Az első az apofatikus meditáció, a taoista meditáció legkorábbi fajtája. A klasszikus taoista<sup>4</sup> benső művelés első hagyományvonalainak tagjai gyakorolták a Kr. e. 4–2. században. Alapszövegei közé tartozik a *Laozi* 老子 (az én fordításomban ez *A tiszteletreméltó mesterek*

---

<sup>4</sup> A Hadakozó fejedelemségek korától (Kr. e. 480–222) a korai Han-dinasztiáig (Kr. e. 206-tól Kr. u. 9-ig).

könyve, nem pedig Lao mester könyve), a Zhuangzi 莊子 (Zhuang mester könyve), valamint a Guanzi 管子 (Guan mester könyve), a Huainanzi 淮南子 (A huainani mesterek könyve) és a Lüshi chunqiu 呂氏春秋 (Lü mester tavaszi és őszi évkönyve) egyes részletei. A benső művelés különféle hagyományvonalakon keresztül adódott át mesterről tanítványra. Legfőbb céljuk a *daó*val való misztikus egyesülés elérése volt. A taoista történelem e szakaszának legelismertebb szaktekintélye Roth professzor.

A második típus a vizualizáció, melynek első írásos emlékei a korai, illetve kora középkori taoizmusból<sup>5</sup>, a Kr. u. 2–6. századból származnak. Alapszövegei közé tartoznak a 2. századi Laozi zhongjing 老子中經 (Laozi központi könyve; DZ 1168), a 3. századi Huangting jing 黃庭經 (A sárga udvar szent könyve; DZ 331; DZ 332) és a 4. századi Dadong zhenjing 大洞真經 (A hatalmas mélység tökéletes könyve; DZ 6). Első gyakorlói a taiping 太平 (hatalmas béke), a taiqing 太清 (hatalmas tisztaság) és a shangqing 上清 (legfelső tisztaság) irányzat tagjai voltak, de teljes rendszerbe csak a shangqing iskola foglalta. E médiumisztikus mozgalom a Yang Xi szellem-médium (330–386) által kapott kinyilatkoztatások sorozatára támaszkodott. A shangqing hívei a kozmikus egységet és szellemi átlényegülést tartották céljuknak, egyszóval saját magukat isteni lényé kívánták átalakítani. Ez olyannyira igaz, hogy a shangqing szövegeinek némelyike már-már a proto-neidan 內丹 vagy a benső alkímia határát súrolja. Utóbbi kutatásában különösen Isabelle Robinet ért el fontos eredményeket.

A harmadik típust, a qinyelést ugyancsak a korai, illetve kora középkori taoizmusban<sup>6</sup> foglalták írásba. Jellegzetes szövegei közé tartozik a Taiqing fuqi koujue 太清服氣口訣 (A taiqing szóbeli útmutatása a qinyeléshez; DZ 822) és a Fuqi jingyi lun 服氣精義論 (Értekezés a qinyelés lényegéről; DZ 830). A qinyelés a korai shangqing rendszernek is az egyik legfontosabb gyakorlata volt.

Negyedik típusként a benső figyelés a késő középkori taoizmus<sup>7</sup> kezdetekor, a 618 és 907 között uralkodó Tang-dinasztia korában bukkan fel. Fejlődését a buddhista vipasszana, a tudatosság és belátás meditációja befolyásolta. A legfontosabb korai szövegek a Neiguan jing 內觀經 (Értekezés a benső figyelésről; DZ 641) és a Dingguan jing 定觀經 (Értekezés az összpontosításról és a figyelésről; DZ 400). A benső figyelést különösen a késő középkori taoista szerzetesség körében tartották nagy becsben. A késő középkorban a taoista szerzetesség egy nagy, egységes rendszert alkotott, melyben a shangqing állt a hierarchia csúcán. Ebben a témában Livia Kohn végzett különösen fontos kutatásokat.

Végül pedig nézzük a benső alkímiát, melyet először a késő középkori taoizmushoz kötve, a késői Tang- és a korai Song–Jin-kor idején, vagyis a 10–12. század tájékán foglaltak először rendszerbe.<sup>8</sup> Az első időkben megjelent jellegzetes és alapvető szövegei közül a

---

<sup>5</sup> A késői Han-kortól (Kr. u. 25–220) a szétagoltság koráig (220–581).

<sup>6</sup> Ez egybeesik a vizualizációnál megjelölt időszakkal, jöllehet a legbefolyásosabb szövegek a taoista történelem következő korszakából valók.

<sup>7</sup> A késő középkori taoizmus a Tang-dinasztiával veszi kezdetét (618–907).

<sup>8</sup> A késő középkori és késő császári taoizmus időszaka a Tangtól a Qing-dinasztiáig (1644–1911) ível.

legfontosabbak a 10. századi *Chuandao ji* 傳道集 (*A dao átadásának antológiája*; DZ 263, 14–16. j.; DZ 1309), a 11. századi *Wuzhen pian* 悟真篇 (*Fejezetek a tökéletesség felismeréséről*; DZ 263, 26–30. j.) és a 13. századi *Dadan zhizhi* 大丹直指 (*Közvetlen útjelzők a nagy elixírhez*; DZ 244). A korai benső alkímiát a Zhong-Lü 鐘呂, a *nanzong* 南宗 (déli iskola) és a *quanzhen* 全真 (teljes valóság) mozgalom követői művelték. A benső alkímia a korábbi módszereket egységes rendszerbe foglalja. Felhasználja a kínai gyógyászat alapelveit, a *Yijing* 易經 hexagramok és trigramok alkotta szimbólumrendszerét, a korábbi külső alkímia nyelvezetét és még sok egyebet. A szertartásokkal együtt a benső alkímia a taoista vallásos gyakorlat elsődleges formájává vált a késő középkortól egészen napjainkig. Tanulmányozása még gyermekcipőben jár, sok értékes információ lelhető fel róla Joseph Needham, Farzeen Baldrian-Hussein, Catherine Despeux és Fabrizio Pregadio munkáiban. Jómagam is nemrégiben adtam ki egy tanulmányt a *quanzhen* rendszerről.

Miután némi háttérismeretet kaptak a taoista meditáció történetéről és ágairól, rátérhetünk a módszerek és technikák részletesebb tárgyalására.

## Az apofatikus meditáció

Elsőként tehát vegyük az apofatikus meditációt, melyet kvietista meditációként is említenek. A taoista szemlélődő gyakorlat e legkorábbi formája történeti szempontból a klasszikus taoizmus benső művelési hagyományvonalaihoz köthető. Elsősorban a benső elcsendesedésre, ürességre összpontosít, mentes a tartalomtól, a fogalmaktól, a kettősségektől. A gyakorló minden érzelmi-gondolati tartalmat egyszerűen kisöpör az elméjéből. A konvencionális érzékelési és gondolkodási folyamatoktól elszakadva az apofatikus meditáció csúcspontja arra az állapotra hasonlít, amelyet Robert K.C. Forman, a Forge Intézet vezetője és munkatársai a tiszta tudatosság eseményeként (pure consciousness event) fogalmaztak meg.

Az ilyesfajta, kimondottan „csendes ülésben” (*jingzuo* 靜坐) végzett gyakorlat, melyről már a Hadakozó fejedelemségek korában (Kr. e. 480–222) is találunk leírást, a modern taoizmusban is központi szerepet kap. Vagyis a taoisták a mai napig is gyakorolják. Az apofatikus meditációval kapcsolatos utasítások klasszikus lelőhelyei a *Daode jing* és a *Zhuangzi*, ám Roth professzor egy friss munkája más szövegekre is ráirányítja figyelmünket, mégpedig a *Guanzi Xinshu* 心術 fejezeteire, melyek az elmével dolgozó technikák leírását tartalmazzák. A *Neiye* 內業 (*Benső képzés*) címen is ismert szöveg alapján a taoista gyakorlónak a szemlélődő folyamat során négy dolgot kell magában összehangolnia:

1. a testet (*zhengxing* 正形),
2. a négy végtagot (*zheng siti* 正四體): „a négy végtag mozdulatlan és biztos”,
3. a *qi*t (*zhengqi* 正氣),
4. valamint az elmét (*zhengxin* 正心)<sup>9</sup>.

A *Neiye* csupán a test és a négy végtag összehangolásáról beszél, nem ejt szót azonban arról, hogy ezt ülő helyzetben kell-e végrehajtani. Az is lehet, hogy fekvő testhelyzetről van szó,

---

<sup>9</sup> Roth: *Original Tao*, 109.

akárcsak a taoista meditáció néhány valamivel későbbi formájánál. Ám ha a *Neiye* technikai utasításait más klasszikus taoista szövegekkel vetjük össze, akkor azt találjuk, hogy az ülés, a *zuo*, szinte magától értetődik. A konkrét testtartásról ugyan nincs fogalmunk, de előzetes kutatásaimból arra következtetek, hogy a japán *seiza* 正坐 testhelyezethez hasonlítható sarokülésre gondolhatunk. Egyéb forrásanyagok, például falfestmények, szobrok tanúsítják, hogy ez a testhelyzet meglehetősen szokványos volt.



*Milyen lehetett a meditációs testhelyzet a klasszikus taoizmusban?*

*Forrás: falfestmények és szobrok a Keleti Han-birodalom korából.*

De hangsúlyozom, előzetes kutatásról van szó, mely ráadásul problémás is. (Itt magamra gondolok.) Ábrázolásaink a Keleti, avagy kései Han-dinasztia (Kr. e. 25–220) idejéből valók, vagyis 300 évvel későbbiek a klasszikus taoista szövegeknél. Sajnálatos módon nem sikerült semmilyen forrásra bukkannom a Hadakozó fejedelemségek vagy a korai Han-dinasztia korából.

A két felső kép a *liubo* 六博, szó szerint „hat pálcá” nevű ősi kínai táblajátékot ábrázolja. A három alsó kép pedig a Han-kor halhatatlanságkultuszához kötődik. Mint látható, minden egyéb elemtől eltekintve valamennyi képen sarkukon ülő figurák szerepelnek. Ez különösen a *liubo* esetén tanulságos, mivel ez a tevékenység, jellegét és időtartamát illetően, valamelyest hasonlít a meditációra.

A buddhizmus Kr. e. 1–2. századi megjelenése, majd 4. századi erőteljes elterjedése nyomán a taoisták egyre szívesebben vették át a buddhista meditációs testhelyzeteket. Így a már szervezett taoista hagyományban a teljes lótusz- és az úgynevezett módosított burmai ülés<sup>10</sup> vált általánossá. Vagyis a taoisták többnyire nem a sarkukon ültek.

<sup>10</sup> Burmai ülés: a lábakat magunk elé hajtjuk úgy, hogy a lábfejek és a térdek a földet érintik – *a ford.*

A klasszikus taoista iratokban az apofatikus meditációra *shouyi* 守一 („az Egy őrzése”), *baoyi* 保一 („az Egy védelmezése”), *baopu* 抱朴 („megtérés az egyszerűséghez”), *xinzhai* 心齋 („az elme kiüresítése”) vagy *zuowang* 坐忘 („feledésben ülés”) stb. gyanánt is utalnak. A kései taoista hagyományban a *shouyi*, avagy „az Egy őrzése” a taoista meditációra, illetve egyúttal annak bizonyos nem apofatikus fajtáira való utalásként jelenik meg. Ha tehát az eredeti elnevezéseket nézzük, gondolnunk kell a szöveggörnyezetre, és a jelentés ettől függő változataira is.

A taoista apofatikus meditáció során az ember lecsendesíti, kiüresíti elméjét, amely a hagyományos kínai felfogás szerint az érzelmi és értelmi tevékenység székhelye. Az elme (*xin* 心) a fizikai értelemben vett szívet és az ennél elvontabb jelentésben vett értelmet egyaránt magában foglalja. Tulajdonképpen a személyiség pszichoszomatikus vetületét fedi. Ugyanakkor, a klasszikus kínai gyógyászattal párhuzamba állítható korai taoista rendszerek némelyikében a szív a *shen* 神, vagyis a szellem lakhelye, a tudatosságé és különféle emberfeletti, egyesek szerint akár isteni képességeké.

A *Daode jing* maga is számos olyan részletet tartalmaz, amely tulajdonképpen az apofatikus meditáció leírása, habár erről a konvencionális és népszerű, a vallási dimenzióról tudomást nem vevő olvasatokban jobbra megfelelnek. Egyes fejezetek (10. és 16.) technikai leírásokat tartalmaznak, míg mások komolyabb elmélyülést igényelnek. A 20. fejezet például így szól:

*Ha nem lenne többé tanulás (hio), nem létezhetne bánat sem. Az „igen” és a „jól van” között voltaképpen mi a különbség? S a jó meg a rossz között mily nagy a különbség! Amitől az emberek tartanak, attól bizony tartani kell.*

*Ó, mily zűrzavaros (a világ)! Még nincsen közepe <nincs látható rendje>! A sokaság emberei ragyognak, mintha éppen a Nagy Áldozatot (t'ai-lao) mutatnák be, vagy éppen a Tavasz-toronyba (cs'un-t'ai) igyekeznének felfelé. Csak én vagyok mozdulatlan, jósjelet sem adva magamról! Akárcsak az újszülött, aki még nem is mosolyog. Fáradtan bolyongok, mint akinek nincs hova megtérnie! Az embereknek mind van fölöslegük is, csak én vagyok olyan, mint aki elvesztette mindenét. Valóban, az én szívem az ostoba emberek szíve! Ó mily zűrzavar! A közönséges emberek (szu-zsen) ragyognak, csak én vagyok maga a homály. A közönséges emberek egyre fürkésznek-kutatnak, csak én vagyok mindig egykedvű. Ó, nyughatatlan vagyok, miként a tenger, és hányódom egyre, mintha sose lenne megállásom! Minden embernek van mivel foglalkoznia, csak én vagyok buta és semmirekellő. (Mert) csak én vagyok más, mint a többi ember: én az Anyából való táplálkozást tartom a legtöbbre.<sup>11</sup>*

Jóllehet a *Daode jing* egy többretegű jelentést hordozó antológia, melyet a kínai történelem során a taoisták más-más módon értelmeztek, úgy vélem, hogy a 20. fejezet kulcsfontosságú az apofatikus meditáció megértéséhez. Hiszen nem mást ábrázol, mint a taoista gyakorlót meditációs visszavonultságában. Ahogy az olyan kifejezések, mint az ismétlődően előforduló

---

<sup>11</sup> Tőkei Ferenc fordítása, *Kínai filozófia: Ókor, második kötet* (Akadémia Kiadó, Budapest, 1980) – a lektor.

„egyedül” (*du 獨*), rámutatnak, a gyakorló mind fizikailag, mind lelkileg kivonja magát a közönséges emberi gondok világából. Más forrásokból származó leírásokat segítségül hívva arra is következtethetünk, hogy a gyakorlók csendben üldögéltek. A szövegbeli gyakorló visszavonja érzékeit a világtól, és engedi, hogy a „zűrzavaros” letisztuljon, ami egyértelmű utalás a 15. fejezetre („zavarosságból ragyogó tisztaság”). A *wuwei 無為*, a nemcselekvés, az erőfeszítés nélküli tevékenység, a be nem avatkozás mint szemlélődési alapelv alkalmazása révén a gyakorló elméje visszatér eredeti állapotába, melyet a nyitott jelenlét jellemez. A nyugalom és üresség eme állapotában az ember harmóniába kerül a *dao* transzcendens jelenlétével. A *daó*val való misztikus egyesülést mint végső célt olyan kifejezésekkel próbálják lefesteni, mint a „homály”, az „egykedvűség”, azaz ugyanolyan jellemzőkkel, melyekkel a klasszikus taoizmus is illeti a *daót*.

Végül az utolsó sor („az Anyából való táplálkozás”) szintén a misztikus egyesülésre utal. A klasszikus taoizmus szövegeiben a *dao* rendre mint „anya”, „eredet”, „forrás”, „gyökér”, „ős” stb. szerepel. Az idézett sor tehát technikai jellegű és ezoterikus utalás a meditációs gyakorlatra, a világegyetemmel való összehangolódásra, a misztikus egyesülésre.

Ennél pontosabb leírásokat is találunk a taoista apofatikus meditációról a 4. századból, a *Zhuangzi (Zhuang mester könyve)* benső fejezeteiben, ahol „az elme kiüresítése” (*xinzhai 心齋*) és a „feledésben ülés” (*zuowang 坐忘*) a megfelelője. Erről tanúskodik a 4., illetve a 6. fejezet egy-egy részlete:

*„Böjtölj! Megmondom neked úgy, ahogy van! Ha valaki egy módszerre támaszkodik, az nagyon könnyen veszi a dolgot. Aki pedig könnyen vesz valamit, az nem cselekszik a fényes Ég akarata szerint. ... Tartsd meg magadban a teljes egységet. Nem füleddel kell hallanod, hanem az eszeddel, nem is az eszeddel kell hallanod, hanem a szellemeddel.<sup>12</sup> A külső hallás maradjon a fülednél; eszed maradjon az ellenőrzésnél; így a szellem üres és szabad marad és nyitva áll a dolgok számára. És a Tao az, ami ezt az ürességet betölti. Ez az üresség a szív böjtje.”<sup>13</sup>*

És így szól a másik fontos szakasz:

*„Haladok. ... Nyugszom és mindenről megfeledkezem. ... Kapcsolatom testemmel és tagjaimmal feloldódott, érzéseimet elhagytam. Megszabadulva testi alakomtól, búcsút mondván az ismereteknek, egy lettem azzal, ami mindent áthat. Ezt akarom mondani azzal, hogy nyugszom és mindenről elfeledkezem.”<sup>14</sup>*

---

<sup>12</sup> Fontos megjegyezni, hogy Burton Watson, rendkívül nagy hatású és általában véve megbízható szövegértelmezésében, a *qi* szót hibásan „spirit”-ként fordította. Nem vitás, a klasszikus taoizmusban a *qi* központi szerepet játszik, ám hogy szövegkörnyezettől függően finom lélegzetet vagy fizikai légzést jelent-e, az már értelmezés kérdése. Watson nyomán számos laikus szintén félreértelmezte ezt a szöveget.

<sup>13</sup> Brelich Angelo fordítása alapján, forrás <http://terebess.hu/keletkultinfo/csuangce.html> (2016.02.14.) – a lektor.

<sup>14</sup> Ibid – a lektor.

Akárcsak a *Zhuangzi* többi kapcsolódó szakaszában – például a 6. fejezetben a púpos asszony tanításaiban található taoista gyakorlatok esetén –, itt is úgy tűnik, hogy többlépcsős meditációs rendszerrel van dolgunk.

A meditáló először visszavonja érzékeit a jelenségek világából. Ezután elméjéből kisöpör minden gondolati és érzelmi tartalmat. Végül belép a világegyetemmel való egység állapotába, ahol a *qi*, azaz a finom lélegzet vagy az életerő az az elsődleges réteg, amelyre az ember odafigyel. Ezt az állapotot „egységnek” (*yi* 一), „ürességnek” (*kong* 空 vagy *xu* 虛), illetve „azonosulásnak” (*tong* 同/通) nevezik. Mivel taoista szemszögből a *dao* nyugalmat jelent, saját benső csendünkbe belépve tulajdon legbenső természetünkkel találkozunk, ami nem más, mint maga a *dao*.

Érdekes, hogy az idézett szakaszok napjaink taoista meditációjában is a gyakorlat magját alkotják, különösen a „nyugodt ülés” (*jingzuo* 靜坐) kapcsolatos utasítások. Mint később látni fogjuk, számos taoista a *xinzhaira* és a *zuowangra* vonatkozó részeket idézve, magyarázva írja le az alapgyakorlatokat.

A fenti megközelítésben az ember kezdetben befelé, a koponyája közepére fordítja figyelmét. Ezután tekintetét az orra hegyére szegezi. A tekintet, a tudat és a szándék a test középvonalában lefelé halad, majd megállapodik az alsó elixírmézőben (*dantian* 丹田), azaz az alhas területén. A testen belül ez a *qi* fő raktára.<sup>15</sup> Az önmagunkról való megfeledkezést egészen addig gyakoroljuk, míg magáról az önfeledtségről is elfeledkezünk.

## Vizualizáció

A taoista meditáció következő fontos válfaja a vizualizáció. Történelmi múltját tekintve, első rendszerezett előfordulása a kora középkori taoizmusban, a korai *shanqing* vagy legfelső tisztaság mozgalomnál lelhető fel. A gyakorlat során magunk elé képzeljük a test benső területeit (a mikrokozmoszt), illetve a világegyetem egyéb birodalmait (a makrokozmoszt). Itt képzeletünk, benső látásunk az a képesség, amelyre leginkább támaszkodunk. Számptalan összetett taoista vizualizációs gyakorlat ismert, de most elegendő két szemléletes példára szorítkoznunk.

Az egyik legjellegzetesebb taoista meditációban a figyelem a Napra, a Holdra és a csillagokra összpontosul. A *Jinque dijun sanyuan zhenyi jing* 金闕帝君三元真一經 (Az aranytorony urának könyve a három őseredendő tökéletesedettjeiről; DZ 253; id. DZ 1314), mely a hatalmas tisztaság eredeti 4. századi kinyilatkoztatásainak részét képezi, arra utasítja a gyakorlót, hogy idézze maga elé a Göncölszekeretet, vagy a Nagymedvét, az „Egy őrzésének” módszere szerint. A *shouyi* ezúttal merőben másfajta keretben kerül elő, mégpedig „a három Egy őrzése” (*shou sanyi* 守三一) gyakorlatban.

---

<sup>15</sup> Jóllehet a *dantian* csak a kései taoizmusban jelent meg mint szakkifejezés, figyelemreméltó, hogy a klasszikus taoista szövegekben gyakran hangsúlyozzák a „hasra” (*fu* 腹) való összpontosítást, ami akár az alhasra is vonatkozhat.





### A Gönccölcszékér felidézése

Forrás: *Jinque dijun wudou sanyi tujue* 金闕帝君五斗三一圖訣, DZ 765, 16b

A *lichun* 立春 (a tavasz kezdete) idején, február 2. körül, éjfélkor kelet felé nézve kell meditálni (*zhengzuo* 正坐). A gyakorlás során kilencszer kilélegzünk, majd harmincöttször lenyeljük a megtermelt nyálat.

Ezt követően elképzeljük a Gönccölcszékér hét csillagját, ahogy azok lassan leereszkednek és megállapodnak fölöttünk. A Gönccöl közvetlenül a fejünk fölött helyezkedik el, rúdja előre, kelet felé néz. Két csillag, a Yin lényegiség és a Tökéletes Egy pontosan a fejünk tetején legyen, míg a másik két csillag, a Yang fényesség és a Rejtélyes sötétség valamivel följebb. Egyszersmind a Yin lényegiség és a Yang fényesség hátul, a Tökéletes Egy és a Rejtélyes sötétség pedig elöl legyen. Lehet, hogy a kép először homályosan jelenik meg, de koncentráljunk erősen, és ügyeljünk a csillagok pontos elhelyezkedésére.

Ezután összpontosítsunk a tiszteletreméltó urakra, azaz a három Egyre, melyek váratlanul jelennek meg a fejünk fölött, a Gönccölcszékér teknőjében. Három miniszterük már jóval előbb hasonló módon bukkan fel. Némi idő elteltével figyeljük meg, ahogy a hat istenség együtt felemelkedik a Rejtélyes sötétségbe, majd onnan kelet felé veszik az irányt. Az Égi átjárót elérve megállnak.

Mindannyian együtt megfordulnak, és a szánk felé néznek. Figyeljük csak meg, ahogy a felső őseredendő a felső minisztert, a középső őseredendő a középső minisztert, az alsó őseredendő az alsó minisztert támogatja karjával.

Ezután vegyünk egy mély lélegzetet, és tartsunk benn, amíg csak bírjuk. A felső őseredendő és minisztere követi a lélegzetet és belép a szájba. Amint beljebb jutnak, felemelkednek a *niwan* 泥丸 palotába, mely a fejben található.

Vegyünk még egy lélegzetet, minél mélyebbet. A középső őseredendő és minisztere követi a lélegzetet, és belép a szájba. Amint beljebb jutnak, leereszkednek a szívben található skarlát palotába.

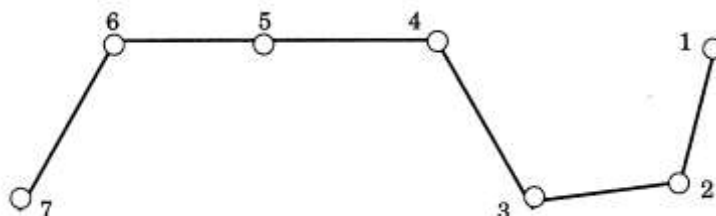
Ismét vegyünk egy mély lélegzetet. Az alsó őseredendő és minisztere követi a lélegzetet, és belép a szájba. Amint beljebb jutnak, leereszkednek az alsó cinóbermezőbe, mely az alhasban található.

Ezt követően képzeljük el az Égi átjáró nevű csillagzatot, és hozzuk le körülbelül hét hüvelyknyire a szánk elé. Miközben a csillagzat őrt áll a szánk előtt, a három Egy határozottan belép saját testi palotájába.

Ha ez megtörtént, összpontosítsunk ismét a tökéletesítettekre, és győződjünk meg róla, hogy mind a saját hajlékában nyugszik. Innentől kezdve, akár ülve, akár fekve, tartsuk őket szilárdan észben.

Ha a gyakorlás bármely pontján aggodalom vagy vágy bukkan fel az elmében, az elme nagy hévvel üldözőbe veszi azt. Ezután az elme bármennyire is igyekszik szabadulni, ne engedjük, hanem kitartóan összpontosítsunk a három Egyre. Törekedjünk a nyugalomra és az egyedüllétre. Ha a szoba elég csendes, a gyakorlatot egész nap tovább folytathatjuk. (DZ 253, 6a-7a)

Most jó adag információval árasztottam el Önöket, remélem, segítségükre lesznek. Íme a Göncölszekér csillagai a taoizmus szerint:



1. Yangming 陽明 (Yang ragyogás)
2. Yinjing 陰精 (Yin lényeg)
3. Zhenren 真人 (Tökéletes egy)
4. Xuanming 玄冥 (Rejtélyes sötétség)
5. Danyuan 丹元 (Cinóber őseredet)
6. Beiji 北極 (Északi orom)
7. Tianguan 天關 (Égi átjáró)

*A Göncölszekér hét látható csillaga*

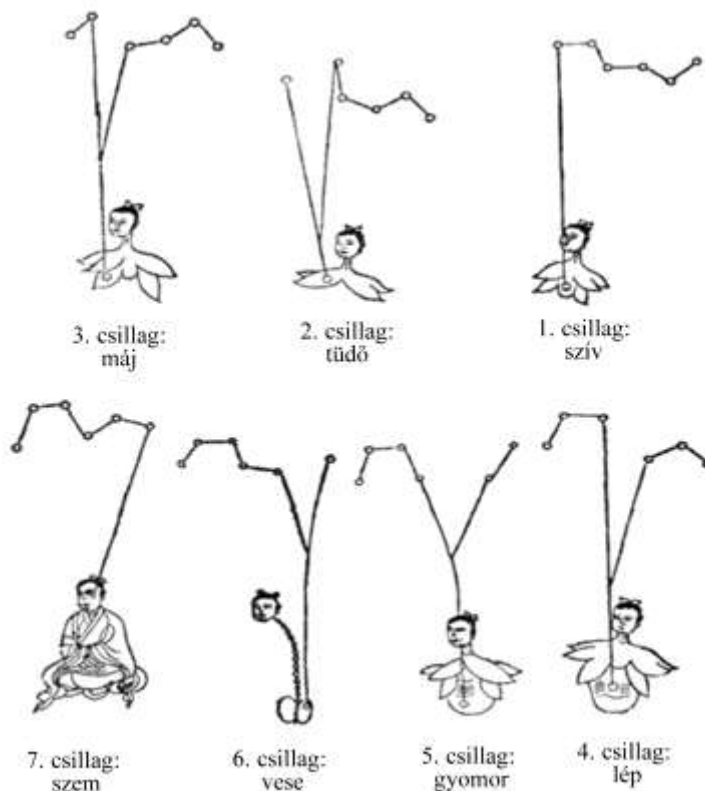
Forrás: *Jinque dijun wudou sanyi tujue* 金闕帝君五斗三一圖訣, DZ 765, 16b

E módszer alkalmazása során a taoista gyakorló a feje fölé képzeletben a Göncölszekeretet. A szekér két legalsó csillaga a fejtető közvetlen közelében van, a szekér rúdja pedig előre mutat oly módon, hogy a hetedik csillag, az Égi átjáró a száj elé kerül. A tavasz kezdetén az ember kelet felé fordul, vagyis testhelyzetével a kozmikus rendbe illeszkedik, az öt változó állapot rendszerével összhangban (fa–tavasz–kelet).

A gyakorló képzeletben a Göncölszekérbe ülteti a három Egyet, más néven a három őserendőt, valamint a három tisztaságot. A három tisztaság az őserendő égi párakat és a kozmikus *qit*, azaz a *dao* legelső kiadásának eredményeit jelképezi. Ezek a taoista panteon legfőbb „istenségei”. Általában emberi alakban ábrázolják őket: három, rituális öltözetet viselő öregemberként. Gyakorlatunkban a három tisztaság együtt felemelkedik a negyedik csillaghoz, a Rejtélyes sötétséghez, majd továbbhalad a hetedik csillaghoz, az Égi átjáróhoz, és a gyakorló száj felé fordulva várakozik. A gyakorló sorjában elképzeletben, hogy a felső, a középső és az alsó belép a testbe, és azon belül a neki fenntartott lakhelyre, vagyis a felső a fej közepében található *niwanba*, a középső a szívben található skarlát palotába, az alsó pedig cinóbermezőbe [az alhasban] – ez a három az úgynevezett cinóber- vagy elixírmező. Ily módon a három menny és a hozzájuk tartozó istenségek beköltöznek a taoista gyakorló tulajdon testébe.

A soron következő szöveg azt tanácsolja a gyakorlónak, hogy ugyanezt a gyakorlatsort végezze el a többi évszak kezdetén is, de a *lixia* 立夏 idején (a nyár kezdete, május 5. körül) dél felé, a *liqiu* 立秋 idején (az ősz kezdete, augusztus 8. körül) nyugat felé és a *lidong* 立冬 idején (a tél kezdete, november 11. körül) észak felé fordulva. A napszak azonos: éjjel 11 és 1 óra között. Tehát a gyakorlatnak időbeli, kozmológiai és teológiai rétege is van.

A Göncölszekérhez kapcsolódóan egy másik, kimondottan taoista vizualizációs módszer is megjelent a 4. századi *Dongfang jingben* 洞房經 (*A barlangkamra könyve*; DZ 405, 13b). A címbéli *dongfang* 洞房, avagy „barlangkamra” a kilenc palotára utal, az agyban található kilenc rejtélyes helyre. Vagyis agyunkban kilenc palota van, melyekhez taoista gyakorlatokkal tudunk eljutni. A szöveg szerint a gyakorlónak képzeletben fel kell idéznie egyenként a hét csillagot az égen, majd az azoknak megfelelő szerveket a saját testében. Ilyenformán a gyakorlat valahol a vizualizáció és a *qinyelés* között helyezkedik el, mivel úgy tűnik, a gyakorló magába szívja a csillagok tényleges energiáját.



### A Gönccölszekér leképezése a testben

Forrás: *Yutang zhengzong gaoben neijing yushu* 玉堂正宗高奔内景玉書; DZ 221, 2.13a–17b

A következő módszer neve „visszatérés az eredethez” (*huiyuan* 迴元). Illusztrációján a három Egy őrzéséhez megfordították a Gönccölszekeret: a fenti technikával ellentétben fejjel lefelé és rúdjaival hátrafelé látható.

A gyakorlat a Gönccölszekér első csillagjának felidézésével kezdődik, aminek során a Yang ragyogás leereszkedik, és összekapcsolódik a szívvel. Ezután a második csillagot, a Yin lényeket a tüdővel kötjük össze, a harmadik csillagot, a Tökéletes Egyet a májjal, a negyediket, a Rejtélyes sötétséget a léppel, az ötödiket a Cinóber őseredetet a gyomorral, a hatodikat, az Északi ormot a vesével. A gyakorlat befejezéseként a hetedik csillag, az Égi átjáró ereszkedik le, és összekapcsolódik a szemmel. Utóbbi azért érdemel külön figyelmet, mert a szokványosabb taoista vizualizációs módszerekben a bal és a jobb szemet a Nappal és a Holddal társítják. Az utasítások szerint a hét vizualizáció mellett ugyanazon a napon éjjelkor „nyugodt”, „kiegyensúlyozott ülést” (*pingzuo* 平坐) is gyakorolni kell. Így tulajdonképpen a megfeleltetéseinkhez a napokat is hozzá lehetne rendelni.

Hangsúlyoznom kell, hogy a Gönccölszekér központi szerepet tölt be a taoista hagyományban. Általánosan szólva, a taoisták szemében a Gönccölszekér nem kevesebb, mint a világegyetem középpontja vagy forgástengelye. Az egész kozmosz körülötte forog. Az emberi sorssal (*ming* 命), a valamennyiünkre kiszabott végzettel is összefüggésbe hozzák. Sok taoista szöveg állítása szerint taoista önműveléssel és szellemi átalakulással az ember képes fordítani a saját sorsán. Egyszóval a Gönccölszekér rúdja tulajdon lényünkben van. Az előbb ismertetett vizualizációs módszerrel felül a Gönccölszekér a test térképeként is szolgál. Olykor a szív a

kiindulópontja. Gyakran inkább a gerincoszlopra vetítik rá úgy, hogy a *huiyin* 會陰 (gát) az első csillagnak, a *mingtang* 明堂 (harmadik szem) a hetedik csillagnak felel meg.

## A *qinyel*és

A taoista meditáció harmadik formája a *qinyel*és. Történeti eredetét tekintve szintén a kora középkori taoizmus korai *shangqing* vagy legfelső tisztaság mozgalma foglalta rendszerbe. A gyakorlat a helyszín és a légkör hatásainak, valamint a csillagok kisugárzásának beszívásából áll. Az összegyűjtött földi és égi energiákat beépítjük saját testünk energetikai rendszerébe. A legismertebb módszerek némelyikében az öt irány, valamint a Nap, a Hold és a csillagok energiáját nyelik le. Akárcsak a vizualizáció, a taoista *qinyel*ő módszerek is általában a hagyományos kínai kozmológiát használják fel, nevezetesen az öt változó állapotot és megfeleltetéseit. Emellett többnyire az időt is figyelembe veszik, vagyis a gyakorlatok bizonyos napszakokhoz és évszakokhoz kötődnek.

Vegyünk például egy megszokott taoista módszert, amelynek során az öt irányból – melyeket gyakran az „öt rügynek” (*wuya* 五芽) vagy az „öt energiának” (*wuqi* 五氣) is neveznek – szívják be a *qi*t, napfelkeltekor, arccal kelet felé fordulva, álló vagy ülő testhelyzetben. A gyakorló a kelet és a tavasz *qijét* vibráló zöld fény formájában a májába irányítja. Ez a lépés a fa változó állapotnak felel meg. Majd ugyanezt a műveletet a többi változó állapottal is meg kell ismételni. A beszívott energia az alsó elixírmezőben tárolódik. A későbbi benső alkímiában a módszer „az öt *qi* visszatér a forráshoz” (*wuqi guigen* 五氣歸根) néven fordul elő. Az ilyen jellegű *qinyel*ő gyakorlatban kozmológiai és időbeli szempontokat fedezhetünk fel, különös tekintettel a Nap hatásaira és a kozmikus energiákra.

Egy másik igen elterjedt és népszerű módszer a napsugárzás beszívásából áll.



*A napsugárzás beszívása*

Forrás: *Yuyi jielin tu* 鬱儀結璘奔圖, DZ 435, 5ab

Egy tizenkettedik századi antológia, a *Yuyi jielin tu* 鬱儀結璘奔圖 (*A Nap és a Hold ábrája*; DZ 435, 5ab)<sup>16</sup> szerint az alapgyakorlatot korán reggel, arccal a Nap felé kell végrehajtani. Az ember hagyja, hogy a Nap melengető sugarai belépjenek a testébe, és minden porcikáját átjárják. „A napfény az egész testét átítatja, még a gyomra legeldugottabb zugait is, és olyan érzéssel tölti el, mintha az egész lényét kívül-belül bevilágítaná.” Aki ezt rendszeresen gyakorolja, annak „lénye sugárzó” lesz, és „az egész teste ragyogni fog”. Ugyanez a szöveg egy ennél összetettebb módszert is leír, ahol a Nap és a Hold bizonyos istenségekhez kötődik. Minden ilyen gyakorlat lényege, hogy az ember kölcsönösen kicseréli energiáit a Nappal és a Holddal, nevezetesen a kozmosz tiszta *yang* (Ég és tűz), illetve tiszta *yin* (Föld és víz) minőségét. A gyakorló az őseredendő égi párákat és a kozmikus energiákat magába szívja és keringeti a testében. A test lesz a világegyetem, és a világegyetem az ember teste. E taoista szempontból nézve az ember szó szerint más létfeltételek közé helyeződik át, más lényé alakul át, melyben a finom jelenségek keringenek és nyilvánulnak meg testileg.

Napjainkban ezeket a gyakorlatokat jobbra állva vagy mozgás közben végzik, és *yangshang* 養生 („az élet táplálása”) vagy *qigong* 氣功 (*qigong* gyakorlatok) néven említik. Némelyiket kimondottan taoista keretek között végzik, míg másokat átdolgozva az alternatív medicinába és a fitneszmozgalomba, illetve a spirituális kapitalizmusba is beemeltek. Figyelemreméltó az a tény is, hogy a modern taoisták már eltérő módon ítélik meg a *qinyelés* szükségességét és viszonylagos fontosságát, annak ellenére, hogy az egészség és a hosszú élet továbbra is erős pillére a taoista hagyománynak.

---

<sup>16</sup> A *yuyi* a Nap, a *jielin* a Hold ezoterikus neve.

## A benső figyelés

A taoista meditáció negyedik fő formája a benső figyelés. Ami történeti eredetét illeti, először a késő középkori taoista szerzetességben tesznek róla említést. E teljesen kiépült szerzetesi rendszerben a *shangqinget* tartották a legmagasabb rangúnak. A benső figyelés a Tang-dinasztia (618–907) alatt fejlődött ki a buddhista belátás- és éberségmeditáció befolyása alatt. Legalapvetőbb szinten a taoista benső figyelés a test szemléléséből és a tudat megtisztításából áll.

Buddhista párjával ellentétben azonban a taoista benső figyelés célja nem elsősorban a jelenségek megkülönböztetés nélküli tudatosítása vagy a tanok megerősítése meditáció útján. Inkább az emberi testre, mégpedig mint a *dao* megnyilvánulására (nem pedig szamszarikus következményre) és mikrokozmoszra összpontosít. Ily módon elmondható, hogy a benső figyelés néhány buddhista pszichológiai és üdvtani belátást gyúr egybe a testre mint tájképre és világegyetemre tekintő korai taoista nézetekkel.

Az ismeretlen szerzőtől származó, 8. századi *Neiguan jing* 內觀經 (A benső figyelés könyve; DZ 641) és a *Dingguan jing* 定觀經 (Az összpontosítás és figyelés könyve; DZ 400) egy olyan alapgyakorlat jelentőségét hangsúlyozza, amely a klasszikus taoista apofatikus meditációval hozható párhuzamba, némi buddhista hajlammal a tudat megtisztítására (vagyis a zavaros, nyugtalan gondolatok kiküszöbölésére). Különleges motívum bennük azonban a test mint mikrokozmosz említése. Például a *Neiguan jing* azzal kezdődik, hogy leírja a „taoista testet”, mely a három *hunból* 魂 („égi lelkek”), a hét *póból* 魄 („anyagi lelkek”), az öt változó állapothoz tartozó fő szervek szellemeiből, a hat csomóponthoz tartozó hat *yang* szervből és egyebekből áll. A taoista gyakorló ezt nemcsak elméletileg érti meg mint elvont világnézetet, hanem a gyakorlatban is, hiszen a benső figyelés révén tapasztalati megerősítést is szerez.



A taoista benső tájkép térképe

Forrás: Nanjing *zuantu jujie* 難經纂圖句解, DZ 1024

A benső figyelés egyik legkülönlegesebb szakaszában a törekvő az öt *yin* szervhez (máj, szív, lép, tüdő, vese) tartozó öt szellemi jelenségre összpontosít. Ebben egyfajta folytonosságot fedezhetünk fel a korábbi taoista vizualizációs és *qinyelési* gyakorlatokkal.

Így ír a *Neiguan jing*:

Az öt *yin* szervben a következő szellemi megnyilvánulások lakoznak: az égi lélek a májban, az anyagi lélek a tüdőben, az életesszencia a vesében, a szándék a lépben és a szellem a szívben.

Megnevezésük elhelyezkedésüktől függően változik. A szív a tűz változó állapotához tartozik. A tűz a dél és a nagy *yang* lényege. Fent a Mars bolygó uralja, lent a szív a megfelelője. Színe vörös, és három, lótuszszirmhoz hasonló zsilip van benne. (DZ 641, 2ab)

Ezt követően a szöveg a személyiség különböző pszichoszomatikus rétegeit részletezi. A benső figyelés gyakorlása révén az ember saját énjének árnyait fényes ellentétpárjukká alakíthatja át. Közben a testet vizsgálja, és ráébred, hogy az a *dao* megnyilvánulása, az egymást átható nagyobb univerzum és a mikrokozmosz.

## A benső alkímia

A taoista meditáció utolsóként tárgyalt fajtája a benső alkímia, melyet először a késői Tang-dinasztia és a Déli Song-dinasztia (960–1127) alatt foglaltak rendszerbe. Egészében véve a benső alkímia gyakran foglalja magában a taoista meditáció másik négy formáját, ám pusztán e tény miatt nem szabad felsőbbrendűnek vagy fontosabbnak tartani. A benső alkímia



összetett fiziológiai módszerekkel próbálja átalakítani az ember pszichoszomatikus, testi-lelki működését. A legtöbb esetben többlépcsős energetikai átalakításról van szó. A Song-dinasztiától kezdve a benső alkímia a taoista meditáció uralkodó formájává vált, ámbar egyes taoisták más módszereket részesítettek előnyben.

A benső alkímiának különféle formái léteznek, melyek technikai részleteiben gyakorlónként, mozgalmanként és hagyományvonalanként némiképp eltérőek. Meglehetősen gyakran ezoterikus dimenziója is van, és egy mester útmutatásait igényli.

Amint a Zhong-Lü 鍾呂, az úgynevezett *nanzong* 南宗 (déli iskola) és a *quanzhen* 全真 (teljes valóság) mozgalom korai szövegeiből kitűnik, rendkívül bonyolult módszerről van szó, melyen keresztül a gyakorló énje különböző rétegeit egyetlen egységes lényben igyekszik feloldani. Utóbbira nem egyszer „*yang* szellemként” (*yangshen* 陽神 vagy „testen túli testként” (*shenwai shen* 身外身) utalnak. Vagyis hagyományos *neidan* nézőpontból a halhatatlanság és a transzcendencia nem adott, hanem meg kell teremteni. Az embernek nincs örök lelke, hanem összetett lény, mely halála után szertefoszlik a kozmoszban, hacsak nem lép a benső alkímia útjára.

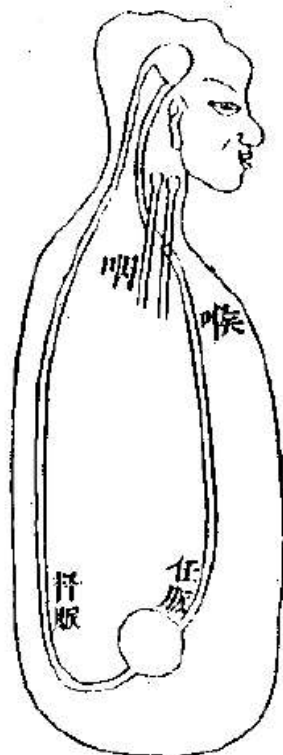
Ahogy haladunk a késői császári korszakok felé, a taoista benső alkímia egyre népszerűbbé válik, és újabb átadási vonalak születésével egyre egyszerűsödik. Ez a folyamat kifejezetten tetten érhető a leírásokban és az illusztrált kézikönyvekben, és a mai modern *qigong* bizonyos formáiban csúcspontot ér el. Mindenesetre az egyik viszonylag könnyen hozzáférhető rendszer a késő császári időkből, mely a *neidan* gyakorló körében a mai napig megtartotta népszerűségét, a Wu-Liu 伍柳. Technikai szempontból a modern szerzetesrend, a *quanzhen* legrangosabb átadási vonalának, a *longmen* 龍門 (sárkánykapu) az egyik ága. Nevét két szerzetes, éspedig a *longmen* taoista Wu Shouyang 伍守陽 és a *chan* buddhista Liu Huayang 柳華陽 után kapta.

Példaként Liu Huayang legnagyobb hatású szövegét, a *Huiming jinget* 慧命經 (*A bölcsesség és az életsors könyve*; ZW 131) választottam ki, mert viszonylag könnyű hozzáférni, és jól illusztrálja a benső alkímia alapgyakorlatait. A szöveg címe egyrészt a szellemi megvilágosodásra utal, mely a szellemünkhöz kapcsolódik, másrészt pedig az életerőre, mely a testhez és a fizikai egészséghez kötődik. A késő 18. századi *Huiming jing* a taoista benső alkímiát *chan* buddhista meditációval és üdvtannal ötvözi. Ami a kontemplatív gyakorlatot illeti, az alkímiai átalakulást nyolclépcsős folyamatként írja le az alább felsorolt ábrák és a hozzájuk tartozó utasítások szerint:

1. A szétszórtság
2. A hat lépcső
3. A kormányzó és a befogadó tároló
4. A *dao* magzata
5. A magzat kialakulása
6. Az átalakuló test
7. A falnézés
8. Feloldódás az ürességben

A szöveg a ma már mértékadó testi tájképpel kezdődik, ahol az alhasi terület „alsó elixírmezőként” (*xia dantian*), avagy a *qi* raktáraként tűnik fel, a test pedig „meridiánok”, avagy egymást átszövő energiapályák rendszereként. Az utasítások szerint a gyakorlónak mindenekelőtt el kell szigetelnie magát mindenféle figyelemelterelő forrástól, beleértve az érzékszervi benyomásokat, valamint a túlzott érzelmi-értelmi tevékenységet és a nemi gerjedelmet. Ezáltal az ember megőrizheti és megerősítheti a *qijét* és a szellemét.

Ezt követően a gyakorló beindítja a vízkereket, avagy a mikrokozmosz pályát, más szóval összekapcsolja a hát közepén futó kormányzó tárolót a mellkas közepén haladó befogadó tárolóval.

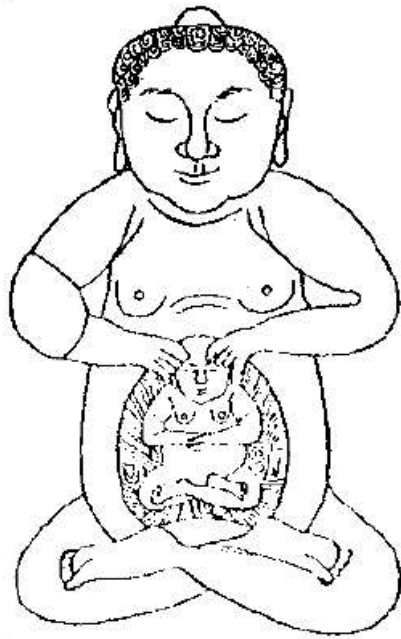


*A kormányzó és a befogadó tároló*

Forrás: *Huiming jing*, ZW 131

A *qi* felemelkedik a háton és lesüllyed a mellkason, miáltal az egész test tökéletes egységet alkot, és felébred benne a finomtest. A folyamat során, a csendesség egyidejű művelésével, az ember átalakuláson megy keresztül, és spirituálisan egységes lényé válhat.

Liu a Wu-Liu módszer szerinti önművelés végeredményét mind a taoista, mind a *chan* buddhista felfogás szerint megfogalmazza: a törekvő kiteljesíti a halhatatlan magzatot, eléri a buddhaformát, visszatér a forráshoz, és feloldódik az ürességben. Egyszerre válik halhatatlanná és buddhává. Liu Huayang szemszögéből ez a különálló személyiség megszűnését és a misztikus egység elérését jelenti.



*A halhatatlan magzat*  
Forrás: *Huiming jing*, ZW 131

## Következtetések

Átfogóbb történelmi látószögből szemlélve a taoista meditáció módszerei és céljai igen sokrétűek. Mint láttuk, öt főbb típusa van, nevezetesen az apofatikus meditáció, a vizualizáció, a *qinyelés*, a benső figyelés és a benső alkímia.

Habár előadásomban elsősorban a konkrét módszerekre koncentráltam, a taoista meditációt nem lehet kiszakítani a tágabb vallási és üdvtani rendszerből, melybe beletartozik az esztétika, a táplálkozás, az etika, az egészségmegőrző és életmegg hosszabbító gyakorlatok, a szertartásrend, a szent iratok tanulmányozása stb. Ezenfelül a taoisták előszeretettel hangsúlyozzák a közösség és a helyszín jelentőségét is. A szemlélődő gyakorlat összehasonlító tipológiája és kategóriái alapján a taoista meditáció apofatikus vagy egységteremtő, és katafatikus vagy dualisztikus típusokat egyaránt magában foglal. Vagyis a taoista meditáció némelyik típusa nem konceptuális, nem dualisztikus, tartalom nélküli és monisztikus, míg más típusai vallásosak és teisztikusak. Habár a taoista felfogás szerint a meditáció egyszemélyes tevékenység, vannak közösségi formái is, melyek jobbra szerzetesi élethez kötődnek, és *chan* buddhista modellt követnek. Végül a taoista szemlélődő gyakorlat jelentős teológiai rétegeiről is tegyünk említést, ezen belül a szomatikus teológiáról, mely az istenek lakhelyét az emberi testben fedezi fel.

A taoista meditáció tanulmányozása korántsem csupán önmagában érdekes, hiszen az új keletű interdiszciplináris terület, a kontemplatív tudomány számára is gazdag forrást jelent. Rámutat többek között arra, hogy különbözőségek nemcsak a vallásos hagyományok között, hanem azokon belül is léteznek. Felhívja figyelmünket a szemlélődő gyakorlat egyes típusaira és az egyes vallásos és üdvrendszerek kifejeződéseire. Segíti a vallásos sokszínűség megértését, beleértve annak nehézségét, hogy a vallásos rendszereket saját fogalmi rendszerükön belül komolyan vegyük.

Ahogy előadásom elején, még egyszer ki szeretném emelni a befogadó, pluralisztikus hozzáállás fontosságát, mely nem engedi, hogy a meditáció bármelyik formáját irányadóként a többi elé helyezzük. A kontemplatív gyakorlat tanulmányozásának kiterjesztése a taoista meditációra arra ösztönöz bennünket, hogy más hagyományok sokrétűségét és összetettségét is figyelembe vegyük. Igaz, hogy a meditációkutatás eddig előszeretettel korlátozódott a buddhista meditációra, különösen is a vipasszanára, a japán zazenre és mostanában a tibeti buddhista formákra, ennek ellenére minden nagyobb vallási hagyománynak megvannak a maga szemlélődő módszerei és misztikus elemei.

Befejezőként pedig elmondhatjuk, hogy a kontemplatív gyakorlatról az eddiginél sokkal árnyaltabb, részletgazdagabb térképet rajzolhatunk, melyen legalább a következő típusok kaphatnak helyet: alkímiai, apofatikus, figyelemközpontú, közösségi, vallásos, dualisztikus, eksztatikus, ergotropikus, katafatikus, kinesztetikus, jövődőlő, mantrikus, médiumi, misztikus, kvietista, légzéses, világi, egyszemélyes, terápiás, trofotropikus, egységteremtő és vizualizációs.

Köszönöm megtisztelő figyelmüket.

## Kérdések és válaszok

*A csillagképekkel végzett gyakorlatok kapcsán említette, hogy a helyszínek nagy jelentősége van a taoizmusban. A gyakorlatot zárt helyiségben, a csillagképeket felidézve végezték, vagy pedig a szabad ég alatt, a csillagokat közvetlenül szemlélve?*<sup>17</sup>

A jelek szerint mindkétféleképpen végezték. Egyes gyakorlatokat bent, egy egyszerű helyiségben, meditációs szobában végezték, és a csillagképeket elképzelték, ám számos olyan gyakorlat is létezett, amelyet ténylegesen a szabadban végeztek, miközben összekapcsolódtak az adott csillagkép energiájával. És ez ma sincs másképp.

*Jelent-e bármilyen problémát a fényszennyezés vagy az ipari szennyezés?*

Igen, feltétlenül. Sőt, nem csak a fényszennyezéssel lehet gond, hanem azzal is, hogy lakóhelyünkön milyen minőségű a *qi*. A legeslegfontosabb a közvetlen környezetünk *qi*-je: mennyire tápláló és milyen szellemi jóllétet biztosít. A Göncölszekeret felejtsük is el. Látni egyáltalán a Göncölszekeret? Ha nem, akkor taoista szemszögből nagyobb bajokkal is meg kell birkóznunk.

*Őn megadta a *qi* meghatározását. De milyen szót javasolna fordításként?*

Én nem fordítanám le. Általában véve azt gondolom, hogy a *dao*, a *yin–yang*, a *qi* olyan kifejezések, amelyeket jobb lefordítatlanul hagyni, és csak megmagyarázni. Sokat segíthet a *qi* szó etimológiája annak, aki tud kínaiul. A fővő rizs fölött gomolygó pára fejezi ki legpontosabban az anyag valami finomabbá történő átalakulását. Én legszívesebben „finom lélegzet”-ként fordítom, bár a fizikai értelemben vett lélegzetet is jelentheti. Tehát a szónak igen sokféle jelentése lehet, mint ahogy maga a *qi* is többféle jellegű lehet. Szerintem ez egyike azoknak a szakkifejezéseknek, amelyeket nem érdemes lefordítani. Más hagyományoknak jóval több lefordíthatatlan terminust sikerült meghonosítaniuk – itt mindössze négy van: a *dao*, a *yin–yang* és a *qi*. Ugyanakkor sokan „energia”-ként fordítják. Hasonló fogalom, de annak is megvan a maga története, hogy mit jelent az energia. Vajon eredetileg mit értettek alatta? Ez fontosabb, mint az, hogy a kortárs asztrofizika vagy valami hasonló mit ért energia alatt.

*Mesélne kicsit bővebben a női alkímia kialakulásáról és mibenlétéről?*

Sajnálom, azt hittem, már így is túl sokat beszéltem. Nos, a női alkímia egyik legmeghatározóbb alakja Sun Buer 孫不二 volt, a *quanzhen* (teljes valóság) mozgalom egyetlen női képviselője a 12. században, és egyben az alapító Wang Chongyang egyetlen komoly tanítványa. Seregnyi verset tulajdonítanak neki, melyeket több mint valószínű, hogy valóban ő is írt. Ezek tanúskodnak a *nüdan* 女丹 (női alkímia) megszületéséről. Ám csak jóval később, a 17. században, a Ming-dinasztia korában kezdett teljesen kifejlődni a mozgalom, és igazság szerint a mai napig sem kutatták még elég mélyen. Néhány fiatal tudós azonban már elkezdett foglalkozni vele, nem meglepő módon nők. Az egyik, amit

---

<sup>17</sup> Mivel nem minden kérdést és hozzászólást lehetett tökéletesen hallani, néhányuk egyszerűsítésre és értelmezésre szorult – a szerk.

megállapíthatunk a *nüdan* rendszerekről, az az, hogy valójában szinte azonosak a férfi változatokkal, kivéve hogy a nők elsősorban a mell egészségére törekszenek, ezenkívül a menstruációs időszakokra is külön figyelmet fordítanak. Tehát az alapvető egészség megerősítésére szolgáló gyakorlataik nyilvánvalóan eltérnek a férfiak módszereitől, mivel havi ciklusokra épülnek.

*Tapasztalhatók eltérések az összpontosítási gyakorlatokban? (Még a női alkímiánál maradva.)*

Sajnálatos módon jelenleg még nem rendelkezünk olyan térképpel a női alkímiáról, mint amilyennel egyébként a benső alkímiáról, így nem ismerjük valamennyi kifejeződését, és én sem tudok igazán válaszolni erre a kérdésre. Annyit azonban már sejtünk, hogy a *nüdanban* jóval nagyobb szerepet játszik a szív. A benső alkímiában a férfiak elsősorban az alhasi területre, az alsó elixírmezőre összpontosítanak, míg a nők inkább a szívre. Hagyományos kínai szemszögből ennek több oka is van, például az, hogy a szellem a vérhez is kapcsolódik. Ez rendkívül izgalmas kérdést vet föl, és pedig hogy hagyományos kínai szempontból a szellem vajon a tényleges vérből ered-e. Tehát anyagi összetevője, anyagi összefüggése is van, ami néhány embert már gondolkodásra készítetett, ám alapos kutatásokat még nem végeztek.

*Azon gondolkodom, hogy a tudomány és a spiritualitás vajon összekapcsolható-e. Indiában e kettő nem vált el így egymástól, és az égitestekből érkező prána iránti érdeklődés a tudományos kutatásokat is inspirálta. Tetten érhető-e ilyesmi Kínában?*

Van átfedés, határozottan. Szerintem azon is múlik, hogy ki mit tart a tudomány fejlődéséről, és észszerűen milyen tudomány létezését feltételezhetjük a modern idők előtt. Kínában a benső és a külső alkímiáról elmondhatjuk, hogy sok szállal kapcsolódott a vegyészet fejlődéséhez. Erről a témáról Joseph Needham mintegy 25 kötetből álló művet adott ki *Science and Civilisation in China*<sup>18</sup> címmel. Határozottan fellelhetők közös pontok Kínában az úgynevezett tudományos hagyományok és az úgynevezett vallásos-spirituális hagyományok között.

*És megmaradtak? (Ti. a közös pontok az úgynevezett tudományos hagyományok és az úgynevezett vallásos-spirituális hagyományok között.)*

Én nem mondanám, nem igazán. Valójában több kísérletet is tettek a modern Kínában arra, hogy a taoizmust és a tudományt összekapcsolják, és kulturális tőkét kovácsoljanak belőle. Ezt némi politikai szándék is vezérli. A taoizmus Kínában mára sokat veszített kulturális tőkéjéből, így nem csoda, ha mindent megtesznek azért, hogy meggyőzzék az embereket arról, hogy a taoizmus igen is, megérdemli a megbecsülést. A taoizmus a leginkább környezetbe ágyazott és leginkább tudományos szemléletű tradíció. Igen, a politika is közrejátszik. Sokféle vetülete van ennek.

*Mit ért ön spirituális kapitalizmuson?*

Azt, hogy a spirituális hagyományokat pénzszerzésre használják fel. A mai kor kontemplatív gyakorlatáról gondolkodva, azt elemezve újfajta szóhasználatot kezdtünk kialakítani, és Roth professzor vetette fel a spirituális imperializmus vagy kognitív imperializmus fogalmát.

---

<sup>18</sup> Magyarul: *Kína öröksége – Tudomány és civilizáció Kínában* (1984, Kriterion) – a ford.

Próbálok én is ezekben a kategóriákban gondolkodni, hiszen a vallásosan elkötelezett szemlélődő gyakorlat semmiképp sem lehet a pénzszerzés eszköze. Ha figyelmesen olvassuk a taoista forrásokat, a gyakorlatok célja sosem az, hogy valaki különlegesebb egyéniséggé váljon, vagy életében hírnévre tegyen szert. Ezek már mind a mai amerikai világban rakódtak rá, és jókora az eltérés az eredeti értékekhez képest. Ami nem szükségszerűen jó vagy rossz, de taoista szempontból mindenképp eltérésnek (az útról való letérésnek) tekinthető. Ha a gyakorlatok a pénzsínálás és a hírnévszerzés eszközüvé válnak, az ellentmondana az eredeti alapvető világszemléletnek, amelyet felhasználnak. Tehát a hagyomány segítségével magának a hagyománynak a felhasználási módjairól is gondolkodhatunk.

*(Alig hallható kérdés:) Hogyan változik a taoizmus megítélése? Milyen a kínai gyógyászat kapcsolata a taoizmussal?*

Ez is olyan terület, amely sokkal mélyebb kutatást érdemelne. Paul Unschuld az, aki leginkább foglalkozik vele. Munkássága rendkívül fontos, különösen a kínai gyógyászat történetét illetően, ugyanakkor a taoizmus megértése szempontjából kételyeket vet fel, mivel Unschuld a taoizmusnak csak egy bizonyos aspektusára összpontosít. Elsősorban démonűző, ördögűző gyógyászattal foglalkozik, és ezt tekinti taoistának. Holott a taoista gyógyászatnak számos más válfaja is van. Nem is beszélve arról a számos taoistáról, aki egyébként orvos. Igazából fogalmunk sincs, mekkora a közös halmaz. Látunk párhuzamokat, ám ha konkrét példákat veszünk, különösen a korai időkből, akkor összetettebb képet kapunk. Míg a Kr. e. 2. századból származó mawangdui leleteket olvasva – látszólagos – átfedésekre bukkanunk, a *Zhuangzi* (egy speciális fejezete) vérmes kritikával él a *daoyin* gyakorlatával szemben. Tehát nyilvánvalóan valamifajta vitának lehetünk tanúi. Nem feltétlenül arra gondolok, hogy a klasszikus taoisták valamiféle rendet képviselnek, amelyhez képest a *daoyin* művelői más irányt vesznek, és egyszerűen nem hallgatnak a klasszikusokra, akik viszont az apofatikus meditáció fontosságáról értekeznek. Mindenképp érdekes kérdésről van szó, amelyet azonban még nem vizsgáltak kellőképpen.

*Elmagyarázná, hogy a gyakorlás során miért kell lenyelni a nyálát?*

A taoista gyakorlat egyik alaptétele, egyik megkülönböztető jegye, hogy komoly gyakorlással tiszta testnedveket állítanak elő. Az ennek kapcsán említett nyál nem azonos a hétköznapi értelemben vett köpettel, amely a szájban képződik. Valójában egy olyan tiszta nedvről van szó, amely a gyakorlás során keletkezik és halmozódik fel, s ezt nyelik le. Alapvetően itt a taoizmusban olyannyira fontos megtartás elve érvényesül. A lényeg a *jing* megőrzése, és a testnedvek a *jinghez* kapcsolódnak; ennek megfelelően közük van az alapvető életerőnkhez, a *qi* megőrzéséhez, a szellem megőrzéséhez és így tovább. Vagyis a cél önmagunk „leplombálása” és mindezek bent tartása. Ha jobban elmélyülünk a testnedvek fiziológiájában (amelyről én keveset tudok, de szerencsére a feleségem annál többet, így sokat beszélgetünk a benső alkímiáról és a kínai gyógyászatral való kapcsolatáról), azt találjuk, hogy a kínai gyógyászat igen kifinomult elképzelésekkel rendelkezik arról, hogyan képződnek a testnedvek, és lenyelésükkel hogyan építjük vissza őket a szervezetünkbe. De erről napestig lehetne beszélni...

Nos, még egyszer nagyon köszönöm, hogy eljöttetek és meghallgattak.