

*Krasznay Mónika*¹:

Az egység megközelítése az ürességen (önkiüresítésen) keresztül: párbeszédben a kvantumfizikával, a vallásokkal és egymással

Approaching Unity through Emptiness (Self-emptying): Dialogue between Quantum Physics, Religions and Ourselves.

In the following study, we examine the notion of emptiness, especially its theological and psychological aspects, but we also mention an interesting quantum physics theory in this regard. The purpose of the study is to show the meaning of emptying and related to this the aspiration of self-emptying, which is devaluated to the consumer society, and how important it is in Christian spirituality – in close association with prayer life – and at the same time in life-growth, how it can work on the unity among people, with special regard to the unity between different religious views. This study mentions further thoughts which can encourage philosophical thinking about the relationships, correlations between self-emptying and the viewing, thinking, and expression mods of exceeding the conditioned mind. We will examine that reality is mostly subjective and how important is to know this. We will further examine the definitions of objectivity and subjectivity which are so relative and in accordance with this the existence of an absolute observer is required so that the ultimate truth can be determined (would it be the “evidence of God quantum physics”?)

We will also examine if it is possible to solve the paradoxes, how the question of unity and the unbundling of universe was seen by the mystics of the great religions through hundreds or thousands of years, and how far they had exceed by their experiences of their deepened, meditative practices and by their related experiences the opposites of those who were unable to abandon their conditioned mind, and how their teachings seem to be justified by the modern, exact science, the quantum physics which is often mentioned as the Copernican source of classical Newtonian physics nowadays.

¹ Krasznay Mónika görögkatolikus teológus, pasztorálpszichológiai lelkipogdó. A debreceni Szent József Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Kollégiumban dolgozik hittanárként, és Budapesten a Pünkösdi Teológiai Főiskola Pasztorálpszichológiai Tanszékén adjunktus. Email: krasznaymonika@gmail.com.

However, our aim is not to formulate irrefutable truths, but above all, to motivate further thinking, to exceed the traditional, customary ways of thinking, to look for the possibilities to approach each other's understanding – through emptiness.

Keywords: emptiness, self-emptying, unity, conditioned mind, objectivity, subjectivity, religion, Christian spirituality, psychology, quantum physics.

Bevezető gondolatok

Mit jelent az üresség a keresztény lelki életben, vallásgyakorlatban, mit mond minderről a kvantumfizika, és milyen jelentősége van az ember életére nézve, van-e ennek teremtő, átalakító ereje, hogyan lehet ezen a fogalmon keresztül megközelíteni az egységet akár teológiai, akár ontológiai értelemben? Egyáltalán hogyan értjük a címben foglaltakat? – ezekre a kérdésekre kívánunk választ adni jelen tanulmányunkban.

Napjainkban a nyugati kultúra modern fogyasztói társadalmában az üresség, a semmi nem pozitív fogalom. A szerzés, birtoklás világában az élményorientált, teljesítmény-centrikus ember reklámoktól befolyásolt, élvhajhászásra kondicionált elméje számára a kiüresedés nem egy vonzó alternatíva. Ugyanakkor egyre többen keresnek éppen az imént említettek miatt különféle meditációs kurzusokat, hogy visszazerezzék az elvesztett békét, harmóniát, belső csendességet és megnyugvást, hogy felfrissüljenek lelkileg testileg, és újult erővel újat alkothassanak e rohanó világban. A lélektan régóta foglalkozik a meditációval, relaxációval, újabban pedig az ún. „tudatos jelenlét” vagy „éber jelenlét” állapotával, amelyet az amerikai egyesült államokbeli Jon Kabat-Zinn professzor munkái nyomán *mindfulness*-ként említ a hazai tudományos terminológia is.² Legtöbbször távolkeleti, nem keresztény gyökerekre hivatkozva említik a vallási eredetet, hangsúlyozva magát a módszert, s egyúttal azt, hogy a *mindfulness* és a rá épülő terápiák (*mindfulness-based cognitive therapy* és *mindfulness-based stress reduction*) mint pszichoterápiás módszerek vallási, világnézeti hovatartozástól függetlenek, és ezektől függetlenül bárki számára elsajátítható

² A témában releváns magyar és idegen nyelvű szakirodalom található a SOTE Klinikai Pszichológiai Tanszékének (ahol az első hazai, egyetemi szintű *mindfulness* képzését indították) honlapján: PERCZEL-FORINTOS Dóra: *Tudatos jelenlét (mindfulness) alapú kognitív terápia*. Előadás, elhangzott: VIKOTE Konferencia, Budapest, 2017. 04. 21.; PERCZEL-FORINTOS Dóra: *Megáll az ész s megáll az idő*. In *Mindennapi Pszichológia*, 2015/6. 37–40.; P. M. KEUNE – PERCZEL FORINTOS Dóra: *Mindfulness Meditation: A Preliminary Study on Meditation Practice During Everyday Life Activities and its Association with Well-Being*. In *Psychological Topics*, 2010/ 19(2). 373–386.; *A tudatos jelenlét-alapú kognitív terápia, Perczel Júlia interjúja (Dr. Melanie Fennel és Dr. Antonia Sumbundu-val)*. In *Psychiatria Hungarica*, 2015, 30/1. 100–103.

és gyakorolható. Azonban viszonylag kevésszer esik szó a kereszténység évezredes szemléletétől és gyakorlatától,³ amely hasonlóképpen a távol-keleti, nem keresztény vallásokhoz, filozófiákhoz, az önküüresedés, lemondás, a tudatos jelenlét gyakorlatának gazdag tárházával és bőséges információkkal szolgál.

A következőkben azt kívánjuk bemutatni, hogyan jelenik meg, és mit jelent a keresztény életgyakorlat számára az (ön)kiüresedés, a pszichés-mentális aktivitások lecsendesítése és ezek által a tudatos jelenlét. Az üresség, a semmi fogalmát alapvetően a keleti kereszténység és lelki élet felől közelítjük meg, de a terminológiától eltekintve nincs lényegi különbség kelet és nyugat keresztény életeszménye között.⁴ Ezt követően a nagy világvallások, meghatározó filozófiai eszmerendszerek gondolataival és a kvantumfizika segítségével feltételezésekbe bocsátkozunk az ürességnek az egység felfedezésében betöltött jelentőségét illetően. Egységben önmagunkkal, egymással és a „teljesen mással”.

Az üresség megjelenése és jelentősége a keresztény spiritualításban

Önkiüresítés, kenoszisz

Krisztusnak, a kereszténységnek meghatározó eszméje az üresség – önküüresítés, lemondás értelmében. Az üresség ebből a szempontból elsősorban átalakító erejű, és csak közvetve beszélhetünk teremtő erőről vele kapcsolatban. Kelet eszménye első renden a vágyakról való lemondás, pontosabban: a vágyak átalakítása és a szenvedélytelenség elérése.⁵ Az eredendő bűn egyik következménye ezen teológiai irányzat szerint az, hogy

³ Üdítő kivételek Perczel-Forintos Dóra munkái.

⁴ Ezt a keleti teológusok nem feltétlenül látják így. Sok kritikával és kifogással élnek a nyugati kereszténység skolasztikus-filozofikus, az észre, intellektusra alapozó istenkeresésével kapcsolatban, mondván, hogy Istent nem lehet az intellektus útján elérni. Szerintük Istent csak a – biblikus, sémi gondolkodásrendszerben értelmezett – szív útján találhatjuk meg, az értelmén – ami különbözik a rációtól – keresztül. A vonatkozó fejezetekről bővebben: KRASZNAY Mónika: *A misztikus elmélyülés és a szemlélődő imádság helye és jelentősége a keresztény lelki életben és napjaink lelkigondozói-terápiás gyakorlatában – Teológiai, valláslelektani és pasztorálpszichológiai aspektusok*. Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Debrecen, 2014. 101–108.

⁵ Szent Jeromos élesen bírálja is azokat, akik a szenvedélyek teljes kiirtására buzdítanak (mint pl. Evagriosz Ponthikosz vagy a sztoikusok), mert szerinte az ilyen emberek nem a realitás talaján állnak, hogy egyáltalán elhiszik ennek megvalósítását, hanem hasonlóak valami kódarabhoz vagy istenséghez. Lásd: PUSKELY Mária: *A keresztény szerzetesség történeti fogalomtára*. Kairosz Kiadó, Budapest, 2006. 655. (Idézi KRASZNAY Mónika: *A misztikus elmélyülés...* 82.) Szír Szent Izsák, egy VIII. századi monachos szerint a szenvedélytelenség nem azt jelenti, hogy nem érzékelnék többé a szenvedélyeket, hanem csak azt, hogy nem foglalkoznak velük, elutasítják. Minél inkább el akar ugyanis valaki fojtani valamit (pl. a gondolatokat, melyek a szenvedélyeket táplálják), azok annál

teremtmények vágyai (energiái) szétszóródtak, és Istenre irányultságukat felváltotta a teremtett világra (benne önmagukra) való irányultság. A bűnös emberi természet egyik alapvető feladata ezen szétszóródott energiák összegyűjtése és Istenre irányítása. A keleti kereszténységben a vágyakról való lemondás tehát nem azonos a távol-keleti nem keresztény vallások ürességével, pl. a nirvánával. Nem kábult ürességet, hanem dinamikus állapotot jelöl. Itt kell megjegyeznünk, hogy minden bizonnyal a nyelvi kifejezésformák által keltett diszturbációval és ebből adódó dogmatikus nézetkülönbségekkel is számolnunk kell – erre a későbbiekben még visszatérünk. Nem tartható kizártnak ugyanis, hogy a törekvések és a kívánt állapot megélése mindkét esetben ugyanaz, csak amikor a tudatos elme a nyelv segítségével interpretációkba bocsátkozik, akkor nyilvánul meg elménk eltérő kondicionáltsága, amely a megosztottság alapja, és ebből eredhetnek a nézetkülönbségek.

A lelkiélet fokozatai és az üresség

A lelkiélet klasszikus hármas tagolását figyelembe véve keleten az első fokozat a szív megtisztítására irányul, ez előfeltétele a lelki béke (*apatheia*) megszerzésének. Ezen a szívnek a szenvedélyek uralmától való megtisztítását kell érteni, a fentiekben leírtak értelmében, így lehet eljutni a szenvedélytelenség (*apatheia*) állapotába. Ezt az *apatheiat* nem azonosítják a távol-keleti nem keresztény vallások azonos hangzású kifejezésével, nem kábult ürességet értenek alatta, hanem egyfajta dinamikus állapotként jellemzik, melynek mozgatórugója a szeretet.⁶ A szenvedélyeket a gondolatok és a vágyak táplálják.⁷ A keleti teológusok megkülönböztetnek jó és rossz gondolatokat, ez utóbbiakat a *terminus technicus*sá vált *logiszmoi*-gondolatoknak nevezik. A gondolatok helye az észben, a rációban van.⁸ A bűneset

jobban megerősödnek, mert az elfojtásra használt energiával növelik erejüket, hiszen figyelmet szentelnek nekik, még ha ez negatív irányú is. Ezáltal nagyon hasonlót tanít a mai kognitív pszichológiai irányzatokhoz, ami szerint, ha egy gondolatot nem akarunk „éltetni”, akkor nem az elfojtás a megoldás, hanem valami egészen más gondolattal való foglalkozás, azaz a cél a figyelem elterelése. Fontos az is, hogy ne táplálják a szenvedélyeket. (KRASZNAY MÓNIKA: *A misztikus elmélyülés...* 82.)

⁶ Vö.: KRASZNAY MÓNIKA: *A misztikus elmélyülés...* 81.

⁷ Érdekes lehet itt az emóció-lélektan neves képviselőinek a gondolat és az élmény ok-okozati összefüggéseivel kapcsolatban megfogalmazott eltérő álláspontjaira kitérni, például Richard Lazarus és Robert Zajonc. Lásd: NÉMETH DÁVID: *Hit és nevelés. Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában.* Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002, 128.

⁸ „Egy egyszerű gondolat beléphet az észbe, de nem találja útját a szívhez. Amikor minden gondolat eltűnt és a szív megtisztult, csak egy szó-imádság érvényesül. Ezért az »Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajta!« imát egy-szó-imának (monologiszté) nevezik. Így az egyszerű emlékezés segít fenntartani a szüntelen imát, míg az a szívben alkalmassá teszi az egyszerű logiszmoi-gondolatokat a dolog tiszta felfogására, elszakítva a szenvedélytől.” In Vlachos, HIEROTHEOSZ: *Bevezetés a keleti keresztény lelkiségbe.* Zöld-S (vs) Studio, Budapest, 1998. 63.

következményeként azonban a gondolatok az értelemben (*nousz*) is beférkőznek, majd a szívbe, ahol gyökeret vernek, és ebből születnek a vágyak, amelyek szenvedélyekké tudnak alakulni.

Tehát egyrészt különbséget tesznek az ész, értelem között, másrészt a szív sem kizárólag a fizikai szervre utal, hanem biblikus értelemben használják, ahol a szív (héb. *léb*) a személyiség, az egész emberi természet központját is jelenti. Istent szerintük csak értelem által képes megismerni az ember, és a bűn miatt az észbe férkőzött gondolatok által csak hamis istenismeretre lehet szert tenni, ami megtéveszt sok istenkereső embert. Ez az egyik fontos nézetkülönbség a keleti kereszténység misztikusai és a nyugati gondolkodó ember között.⁹ Az aszketikus gyakorlatok (ima, böjt, szentségekkel, szentelményekkel való megerősödés, illetve a vallásgyakorlás legkülönbözőbb eszközei) ezen a szinten arra irányulnak, hogy az értelmet és a szívet megszabadítsák a gondolatok uralmától, valamint arra, hogy az értelmet a szívvel egyesítsék. Itt kezdődik a lelkiélet második foka, az értelem megvilágosodása, amely olyan mély, belső átalakulást jelent, amelyben a zavaró gondolatok (az elme kondicionáltsága) megszüntetése által már képes az ember a dolgok valódi természetét érzékelni.

A szenvedélyek átalakításához szorosan kapcsolódik a lemondás képessége, amely mindenféle birtoklás megszüntetésére való törekvéssel egyenlő, nemcsak a fizikai világ részét képező tulajdonokról való lemondást jelenti, hanem a lelki-szellemi javak hajszolásáról való lemondásra is vonatkozik. A lemondás pedig ragaszkodásmentességet, vagy az erre való törekvést fejezi ki, tehát nem arról van szó, hogy mindentől ténylegesen meg kell fosztania magát az embernek (noha kétségtelenül könnyebb volna így a lemondás lelkiületét elérni). Egy olyan szabad, független lelkiület kimunkálására, a birtokolt javakkal való nem azonosulás, az élet értelmének, az önértéknek a birtokolt javaktól való függetlenségének felfedezésére irányuló törekvés tehát, amely által mély, belső függetlenséget, szabadságot lehet elérni, s ezen belső szabadság és üresség megteremtése az előfeltétele annak, hogy az Istent kereső ember teljesen Istennek adhassa magát, hogy engedhesse, hogy Isten teljesen betöltse őt.

A *kenoszisz*, az önküresítés az egocentrizmus ellentéte, a „misztikus halál” állapota, a „lélek sötét éjszakájának” (keleten: „*akédia*”) nevezett tapasztalathoz is kapcsolódik. A keresztény embernek ebben is a Krisztust követő életeszménye valósulhat meg,¹⁰ mégpedig a második isteni személy teljes önküresítése, *kenósizisa*, amit Pál apostol fogalmazott meg

⁹ Ezzel kapcsolatban lásd Barlaam vitáját Palamasz Gergellyel: BAÁN István: *Útkeresés Kelet és Nyugat között*. <https://vigilia.hu/regihonlap/2003/6/baan.htm> (2018. 03. 30.)

¹⁰ „Aki utánam akar jönni, tagadja meg önmagát, vegye föl keresztjét és kövessen engem.” (Mk 8,34) „Ha a búzamac nem hal meg, nem fog életre kelni.” (Jn 12,24) „Mert aki meg akarja tartani az ő életét, elveszíti azt; aki pedig elveszti az ő életét énérétem, megtalálja azt.” (Mt 16,25)

Krisztus-himnuszában.¹¹ A meditáció vagy a szemlélődő imádság gyakorlásával célzottan is ezt a *kenósziszt* igyekszik elérni az imádkozó, amely kiterjed még a gondolatoktól, érzelmektől, vágyaktól, képektől stb. való kiüresedésre is, valamennyi pszichés-mentális aktivitás lecsendesítése által.¹² A *kenószisz* fokozatai:

1. fizikai világ javakról, birtoklásáról való lemondás

2. lelki, szellemi javak birtoklásáról való lemondás

3. legvégül pedig a birtokolható istenismeret, istenközelség élménye, érzete is elvész, bár ez szorosan kapcsolódik az előző fokozathoz, minthogy az elme által megszerezhető, gondolatokban, képekben, szavakban kifejeződő, érzésekben megnyilvánuló istenismeretről van szó, amely tehát pszichés-mentális produktum. Ez az önkiüresítésre való törekvés az előfeltétele az Istenre történő totális ráhagyatkozásnak.

Nem világ- és életidegen beállítottságról szól ez, emberileg lehetetlen erőfeszítésekről, hanem egy olyan lelkiüresítésről, amely hajlandó mindent feladni, ami közé és Isten közé áll. Az egónak – és mindannak, ami abban gyökerezik – a feladása által pedig egyrészt felszínre kerül mindaz, amire valóban szükség van, másrészt a vágyak átalakulnak, s felszabadulnak olyan erők a lélek mélyéről, amelyek ezen valóban szükséges „dolgok” eléréshez nélkülözhetetlenek. Így valósul meg a lemondás kontra célelérés-paradoxon látszólagosságának nyilvánvalósága és feloldása. Így válnak nyilvánvalóvá az imádság vágyformáló, -nevelő és önismereti vonatkozásai.¹³

¹¹ „Ugyanazt a lelkiületet ápoljátok magatokban, amely Krisztus Jézusban volt. ⁶Ő Isten formájában volt, és az Istennel való egyenlőséget nem tartotta olyan dolognak, amelyhez föltétlenül ragaszkodnia kell, ⁷hanem kiüresítette magát, szolgai alakot öltött, és hasonló lett az emberekhez. Külsőjét tekintve olyan lett, mint egy ember. ⁸Megalázta magát és engedelmeskedett mindhalálig, mégpedig a kereszthalálig. ⁹Ezért Isten felmagasztalta, és olyan nevet adott neki, amely fölötte van minden névnek, ¹⁰hogy Jézus nevére hajoljon meg minden térd a mennyben, a földön és az alvilágban, ¹¹s minden nyelv hirdesse az Atyaisten dicsőségére, hogy Jézus Krisztus az Úr.” (Fil 2,5–11)

¹² „Ha mindezt az imára vonatkoztatjuk, a következő megállapításra juthatunk: képek, gondolatok, vigasztalások, megfontolások, megkülönböztetések, döntések, jó elhatározások és érzelmekkel való foglalkozás – mindmind hozzátartoznak a hithez, Krisztus elkötelezett követéséhez, de nem tartoznak hozzá a kontemplatív úthoz. E sok minden ugyanis mind (...) még csak cselekvés: lelki cselekvés bár, de mégis csupán csak cselekvés...” Vö.: JÁLICS Ferenc: *A szemlélődés útja*. Korda Kiadó, Kecskemét, 2006. 38–39.

¹³ Vö.: Az imádság, mint „primary speech” (A. ULANOV – B. ULANOV: *Primary Speech. A Psychology of Prayer*. Westminster John Knox Press, 1st edition, Atlanta, 1982), valamint a „prayerful attention”: két metafora az imádság pasztorálszichológiai megközelítésében. A vágyainkra irányuló „imádságos figyelem” bizonyos távolságot és kontrollt is biztosít fölöttük, csökkentve ezáltal a kiszolgáltatottság érzését. Az ima így módon egy intermedialis teret (Winnicott) biztosít vágyaink számára, ami által lehetőséget kapunk azok konstruktív, kreatív alakítására. (Lásd: HÉZSER Gábor: *Szempontok az imádság pasztorálszichológiai értelmezéséhez*. Kézirat, Debrecen, 2003.)

A lelkiélet fokozatai és az imádkozás

A lelkiélet klasszikus fokozatain haladva a vallásgyakorlás legkülönfélébb, az adott fokozatnak és a személy aktuális hitbeli, személyiségbeli érettségi szintjének megfelelő formái mellett az imádság formái, illetve az imádkozási szokások is változnak. Míg a lelkiélet első fokozatán (szív megtisztítása vagy *via purgativa*) a verbális imádságok dominálnak – legyenek azok hangosan kimondott vagy csendes, belső imák, kötött formulák vagy szabadon megfogalmazott szövegek, közösségi vagy magánimák –, a további fokozatokon az imaélet is egyre egyszerűsödik. A korábban megszokott formulák kezdik „erejüket veszteni”, az imádkozó egyre gyakrabban tapasztal unalmat, ürességet, mintha imái semmitmondók lennének. S gyakran előfordul ebben az állapotban, hogy az imádkozó önmagát okolja, talán helytelen szokásai, nem megfelelő életvitele, esetleg kifejezett büntudat gyötri, ennek tulajdonítva az imaélete elsilányulását, s nem mer felhagyni eddigi imaszokásaival, hanem tovább gyötri magát abban a reményben, hogy egyszer sikerül életre kelteni korábbi tapasztalatait. A továbblépés miatti félelem egyik oka részint a tudatlanság, abban az értelemben, hogy nincs tisztában a benne zajló természetes folyamatoknak, nem ismeri fel, hogy ez a látszólagos megtorpanás a fejlődés szükségszerű állomása is lehet, részint az ismeretlentől való félelem és nem utolsósorban talán az a középkorból maradt beidegződés, amely az okkultizmus földjére üzte a misztikus tapasztalatokat, élményeket – és az azt átélőket. Ugyanis a szóban forgó fejlődéssel járó átmeneti megrekedés következő lépcsőfoka valami olyan ismeretlenbe vezet az embert, amelyben a korábban megszokott formák és élmények eltűnnek, és helyüket átveszi valami egészen más, új és megmagyarázhatatlanul egyszerű. Ez pedig nem más, mint az imaformák fokozatos, végül radikális egyszerűsége, amely a (keresztény terminológia szerint értett) meditáción és a szemlélődő imán keresztül a szemlélődés állapotába vezet, amely időnként eksztatikus önkívületi állapotba torkollik. Az értelem megvilágosodása és az átistenülés állapotaiban ugyanis már nem verbális imádságok dominálnak, hanem sokkal egyszerűbb imaformák: a szemlélődő imák, majd a kontempláció.

Az üresség teremtő ereje tehát elsősorban a személyt átalakító erejében nyilvánul meg, a fentebb bemutatott módon. Másodsorban pedig a kiüresedett ember a kontemplatív imái során képes lehet elszakadni a kondicionált elme fogságából. Megtapasztalhatja az egős ént megfigyelni képes, és azon túl lévő tiszta tudat teremtő erejét. A belső csendben, a gondolatok-képek-érzelmek-vágyak nélküli valódi én képessé válhat azt a Megfigyelőt megtalálni, aki egyrészt már nem önös-egoista elképzeléseitől, a teremtett világra irányuló ilyen-olyan vágyaitól vezéreltetve imádkozik *valamiért*, hanem önvalójában felismeri az isteni tudatosságot, képes lehet az örökkévaló most-ba mint egyedül létező realitásba bepillantani. Másrészt ez az állapot, amiben könnyebben létrejöhet az a kvantumfizikában leírt jelenség, amikor is a megfigyelő tudat hatására a kvantumlehetőségek materializálódnak: a szuperponált

állapotban levő – és a lehetőségek végtelen halmazát rejtő – hullámfüggvények összeomlanak, és konkrét formákat öltenek.¹⁴

Ürességtapasztalat, vallásközi párbeszéd

A következőkben vizsgáljuk meg, legalábbis hipotetikusán, hogy az eddig tárgyalt, tk. tudati szintű önkiüresedés állapota hogyan befolyásolja valóságérzékelésünket, illetve mi is az, hogy valóság, s hogyan vezethet ez egységre emberek, nézetek, ideértve: vallások között. Ennek részeként eljátszhatunk azzal a gondolattal, hogy megpróbáljuk közelíteni egymáshoz a kereszténység és a távol-keleti vallások, filozófiai rendszerek látszólag nagyon eltérő nézeteit és fogalomrendszerét, ily módon megkísérelve feltételezni és esetleg felfedezni a vallások közötti hasonlóságot. Gondolatkísérletünk és az abból születő levezetés nem újszerű, a kereszténység számos, neves képviselője megkísérelt bizonyos szintézist, nemcsak elméletben, hanem gyakorlatban is.¹⁵

Abból a feltételezésből indulunk ki, hogy valóság csak egy van, tehát csak ehhez az egy valósághoz lehet eljutni. Csak a valósággal kapcsolatban szerzett tapasztalatok, élmények és azok interpretációi (kognitív, nyelvi stb.) különböznek az illető hitrendszerétől függően. A hitrendszer, mely része annak, amit az elme programozottságának, kondicionáltságának nevezünk, kialakulása kognitív, tanulási folyamat eredménye. A meditáció (távol-keleti és lélektani értelemben) vagy a kontempláció a kondicionáltságból eredő, korlátozott és torzított észlelést szüntetheti meg.

Amikor azt mondjuk, hogy a meditáció (a lélektan és a távol-keleti, nem keresztény terminológiában) és a szemlélődés állapotában intenzíven gyakoroljuk a jelenben, az itt és most-ban létezését, és címkézés, minősítés, elnevezés stb. mellőzésével egyszerűen csak észleljük, ami „van”, s ez a „van” ugyanaz mindenki számára, amíg nem kezdi elnevezni, azaz kognitívan feldolgozni és interpretálni – akkor kérdésként merülhet fel, hogy egyáltalán lehetséges-e a megismerés és információfeldolgozás során e két folyamatot (észlelés – kognitív feldolgozás) szétválasztani. Lehetséges-e a minősítések nélküli, tiszta észlelés, abszolút értelemben, vagy csak azt megközelíteni lehet? Valószínűleg ez abszolút értelemben lehetetlen, legfeljebb megközelíteni tudjuk ezt a célt, mivel agyunk szükségszerűen mindig reprezentációkat készít a valóságról, amely reprezentációk viszont a kondicionáltságtól függenek, és közvetlenül ezekkel az egyedien kondicionált tudat által

¹⁴ KRASZNAY MÓNIKA: *Szubjektív realitásunk formálásának és céljaink elérésének új aspektusai: a kvantumfizika, pszichológia és a teológia találkozása*. In *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Theologia Reformata Transylvania*, 2018, 63/1. 173–191.

¹⁵ Enomiya-Lasalle SJ, Bede Griffiths, Antony de Mello, Willis Jager OSB, John Main, Thomas Keating, Niklaus Brantschen, Thomas Merton, de nem állnak távol ettől Jálcis Ferenc törekvései sem a szemlélődő lelkigyakorlatok kapcsán.

konstruált mentális képekkel állunk kapcsolatban, nem a valósággal, így ez utóbbi mindig szubjektív marad, szubjektívitasában mindig – többé vagy kevésbé – eltérő a másik „valóságától”.

Ha tehát bármily csekély különbség is marad az észlelés és a kognitív feldolgozás eredménye között, akkor már nem beszélhetünk arról, hogy két különböző ember abszolút értelemben ugyanazt a realitást képes megélni (észlelni és érzékelni) – vagyis nem beszélhetünk azonosságról, maximum hasonlóságról, pl. a buddhizmus nirvánaként nevezett állapota és a kereszténység *unio mystica*-állapotát illetően, függetlenül ezek valós mibenlététől. Ebből a megközelítésből elhamarkodottnak és átgondolatlanoknak tűnnek azok a törekvések, amelyek ebbe az irányba mutatnak, akár a kereszténység, akár a többi vallás képviselői részéről, nem különben a teljes és határozott szétválasztást és ellentétet hangsúlyozó álláspontok.

E kérdés megválaszolása és a dilemma megszüntetése logikailag ismét megkívánná egy abszolút objektív megfigyelő létét.

Feltételezésünk szerint azonban, ha mindenki képes volna „csak” észlelni valamit, egységben lehetnénk mindenkivel, mivel mindenki ugyanazt tapasztalja meg, de amint tudatosan reflektálunk az élményekre, tapasztalatra és azt a diszkurzív-következtető elme elkezd feldolgozni, máris megosztottságot, elkülönültséget tapasztalunk. Mindenesre a kérdést érintő, érdekes vizsgálati eredményekről számolnak be amerikai és indiai tudósok, neurobiológusok, akik meditáló keresztény és buddhista szerzetesek neurofiziológiai változásait figyelték empirikusan. Ugyanazok a változások voltak észlelhetőek mindkét csoport esetében, csak az élményt átélők interpretációi tértek el.¹⁶

Willis Jäger, a német würzburgi Szent Benedek Ház egyik tanítója, aki bencés szerzetes lévén, a zen-buddhizmus jegyeit magán viselő keresztény kontemplatív imádságot tanítja, így fogalmaz: „minden vallás a misztikus alapélményből ered, mindegyikben ugyanazt a végső valóságot tapasztaljuk meg.”¹⁷

Feltehetjük úgy is a kérdést, hogy egyáltalán létezik-e objektívitas? Itt utalunk egy korábbi cikkünkre, amelyben a kvantumfizika néhány releváns elméletét ismertettük, ezek közül kiemelem a koppenhágai modellt (N. Bohr, W. Heisenberg), amelynek értelmében a realitás a megfigyelés pillanatban keletkezik.¹⁸ Kérdés lehet, hogy az objektív valóság keletkezik-e ily módon, vagy csak a szubjektíve értelmezett? Azaz: megfigyelésünkkel hozunk-e létre mindent, ami létezik, vagy létezik-e valami, függetlenül a megfigyeléstől is, ami azonban az ember számára csak a megfigyelésben (ideértve az emlékezetbe idézést is) válik realitássá? Nyilvánvalónak ez utóbbi tűnik, amely elképzelésből a koppenhágai

¹⁶ Erről bővebben: KRASZNAY Mónika: *A misztikus elmélyülés...* 129–132.

¹⁷ Joseph Ratzinger szerint Willis Jäger egyes megfogalmazásai nem egyeztethetők össze a katolikus egyház tanaival, ezért Jäger elhagyta a bencés rendet.

¹⁸ KRASZNAY Mónika: *Szubjektív realitásunk...* 179–180.

modell állítását alapul véve logikailag adódik az a feltételezés, hogy létezik (sőt léteznie kell) egy mindig jelenlévő és örökké megfigyelő tudatnak, amely szüntelen teremti ezen folyamatban a valóságot. Ez lehetne a kvantumfizika istenbizonyítéka?

Bármennyire is tűnik bizonyíthatatlannak a realitás, a valóság szubjektivitása-objektivitása, valamint az abszolút realitás létének vagy meg nem létének dilemmája, a kvantumfizika megfigyelései arra is engednek következtetni, hogy világunkban, az univerzumban, minden egy. Holografikus világkép, nem lokális kölcsönhatások, EPR-paradoxon, koppenhágai modell, morfogenetikus mező: mind ugyanazt látszanak alátámasztani: minden egy, és hogy a tudat nem helyhez kötött, illetve a tudat, a gondolatok befolyással vannak a világ eseményeinek alakulására.¹⁹

Kontemplatív, meditatív tapasztalatok: az egység bizonyítékai?

A fentiekben kifejezett, hipotetikusán kezelt megállapításunkat alapul véve, miszerint végső soron egy valóság van, már logikusan adódik, hogy önmagunkat, másokat, a világ bármely más részét eme nagy egység elkülönült részeiként éljük meg. Kísértetiesen hasonlít ez az elgondolás a kereszténységben is elterjedt és eretnekségként elvetett monizmus gondolatára. Azonban úgy tűnik, hogy már nehezen lehet megkerülni vagy figyelmen kívül hagyni ezt a feltételezést, amit évezredek, évszázadok óta egyöntetűen vallanak távol-keleti és keresztény misztikusok egyaránt, megelőzve a modern természettudományok fentebb utalt és újkeletű eredményeit. Mint ahogy azt is, hogy az én és az Isten különállása is illúzió ezen elképzelés szerint. Noha a misztikusok állításait tényszerűen, a tudományosság kritériumai alapján igazolni képtelenség, és még megérteni sem könnyű, hiszen kifejezési módjaikban – a racionális, logikus, diszkurzív – következtető gondolkodás számára kifejezhetetlen élményt mégis az ezek alapján működő nyelvi kifejezőeszközökkel szavakba öntve – képek, metaforák, hasonlatok stb. dominálnak, de az élmény rendkívülisége és ezért a hétköznapi – duális, megosztott – gondolkodás kategóriáiba nem illeszthető volta miatt, tapasztalaton alapuló élményeik közlése a hitelesség meggyőzőerejével rendelkezik. (Érdemes megjegyezni, hogy a tudományosság kritériumainak – vizsgálhatóság, bizonyíthatóság, ismételhetőség – alapja az a tk. materialista szemlélet, hogy csak azt tartjuk igaznak, valóságosnak, amit az öt érzékszerveink vagy azok valamelyike által észlelhetünk. Minden olyan észleletet, amely az öt érzékszerven kívül esik, legyen az pl. intuíció, megérzés stb. jelenleg – igazolhatóságuk, bizonyíthatóságuk és szándékolt ismételhetőségük hiányában – legfeljebb szubjektív és/vagy nem valós, de biztosan nem tudományosan igazolható tapasztalatnak kategorizálunk, és legfeljebb a paratudományok teszik vizsgálódásaik tárgyává. Függetlenül attól, hogy a jelen esetben definiált tudományosság kritériumain kívül eső tapasztalatok valódiságát és azok

¹⁹ KRASZNAY MÓNIKA: *Szubjektív realitásunk...* 173–191.

vizsgálatát bármilyen módon meggyőzően igazolni tudnánk, legalábbis fenn kell tartanunk azok valódiságának lehetőségét, ugyanis a határozott elvetésük sem igazolható.)

A misztikusok írásaiban gyakran találkozunk olyan meghökkentően hangzó kifejezésekkel, mint: Isten bennünk van, a mély önvaló, az „igazi én” pedig az Istennel való találkozás „helye”, vagy azonos is a kettő? A (nemcsak) keresztény misztikusoknak tehát a dualisztikus, megosztott értelem és az akadémikus teológia számára szinte felháborító kifejezéseik vannak Isten és az Én egységére vonatkozóan. Szent Ágoston pl. úgy fogalmaz, hogy „*Isten bennem jobban én, mint én önmagam*”. Már korán, a 4. században elkezdtek a keleti kereszténységben kidolgozni a *terminus technicusszá* vált *theoszisz* fogalmát, pl. a kappadókiai atyák közül Nazianzi Gergely, majd később, a 14. században Palamasz Gergely, hogy magyarázatot adjon arra, miként kell elképzelni és megérteni az átistenülés fogalmát, amelyre szerintük minden keresztény meghívást kap, tehát amely nemcsak valami kivételes csoport kiváltsága. Palamasz Gergely magyarázatának a lényege röviden: az Istenben elkülöníti a lényegét és az energiákat – de nem szétválasztja. Az átistenüléskor az ember csak az isteni energiákban (*dünamisz*) részesedhet, de az isteni lényegben nem, hiszen akkor azt állítanánk, hogy maga is istenné vált.

Különösen a nyugati kereszténység gondolkodásmódjával összeférhetetlenek ezek és az ezekhez hasonló kijelentések, a keletiekéhez sokkal közelebb állnak. Nemcsak annak kezdettől fogva domináns misztikus arculata, hanem az apofatikus teológiai gondolkodás és kifejezésmód miatt is, noha ez utóbbit a középkori nyugati misztika nagy képviselői is átvették (Eckhart, Suso, John Tauler, Ruusbroeck stb.). A nyugati kereszténység viszont Istent főleg „*extra nos*”, az egészen másként, a rajtunk kívüliként definiálja. Eltekintve a misztikusaitól, akiket nem véletlenül sokáig üldözött az egyház, és mai napig bizonyos elővigyázatossággal és sokszor fenntartásokkal kezeli (különösen azokat, a korábban e tanulmányban is említetteteket, akik a kereszténység és a távol-keleti vallások bizonyos értelmű integrálására törekszenek), legfeljebb utólag, évszázadokkal később visszatekintve az életükre, rehabilitálja.

A nyugati kereszténységben megszilárdul egy olyan hitrendszer, amiben Isten az abszolút transzcendens létező, aki a világtól szigorúan elkülönülten létezik, és nem a világ része (ez utóbbi valóban panteista eretnenség lenne), én és ő két különálló személy.

Tekintsünk tehát pusztán feltevésként arra, hogy a világ egy óriási egység, amelyben mégis elkülönült létezőkként érzékelünk minden az érzékelő tudaton kívül állót (még önmagunkat is: az én figyelő önmagát...), vagyis az egyetlen valóságot címkézi a megosztott elme a hit- és hiedelemrendszerétől, kondicionáltságától függően különbözőképpen, nem zárható ki, hogy azt, amit a hinduizmus, a brahmanizmus követője a mélyebb önvalónak, Atmannak hív, ami a világlélekkel, a Brahmannel egyesül, a keresztény pl. valódi énnel nevez, amely isteni én, hiszen Isten saját képére és hasonlatosságára teremtette az embert. A nem vallásosak pedig ugyanilyen tapasztalatot élnek meg meditáció alatt, de azt nem nevezi sem Istennek, sem Atmannak.

Mivel Istent az abszolút létezőnek definiáljuk, ami azt is jelenti, hogy ő biztosan van, léte önmagában és önmagától áll fenn, minden más csak általa létezik, jelenti továbbá azt is, hogy tulajdonképpen értelemben csak Isten van, nem is juthat el máshoz a meditáló, csak Istenhez – már ha arról számol be, hogy valakihez eljutott. De amint az „Isten” szót használjuk, egyrészt máris elkülönítettük mindattól, ami „nem-Isten”, másrészt a tapasztalatot leszűkítjük, és hozzárendeljük ahhoz az értelmezéshez, amit ez a szó egy-egy vallás hit- és tantételei szerint jelöl, így azt a tapasztalatot, amit egy keresztény az Istennel való találkozásnak nevez, egy nem keresztény vagy nem vallásos ember nem fog így nevezni. De eljuthat egy olyan értelmezésre, olyan értelmezési és azt kifejező fogalomrendszerhez, amelyben az adott élményeket hasonló jelentéstartalommal bíró hasonló fogalmakkal írja le és kategorizálja, mint a keresztény gondolkodás és hitrendszer.

Egy buddhista, akinek nincs személyes istenképe, már eleve ezzel a nem személyes istenkép-hitrendszerrel ül le meditálni. Az átélt élmény, ami egy önkiüresedés, *kenószis*, számára az eleve a hitrendszerében levő nirvánában való feloldódás tapasztalata – még pontosabban: értelmezése – lesz. A keresztény, akinek személyes istenképe van, szintén eleve ezzel a saját prekonceptióval kontemplál, mégis úgy fogja azt értelmezni, hogy Istennel egyesül. Vajon tényleges különbség van e kétféle értelmezés mögött meghúzódó tapasztalat között? Ha az *unio mystica* tapasztalatában a keresztény ember Istennel egyesül, akihez a keresztény misztikusok szerint is szavak, képek, elképzelések (istenképek), gondolatok nélkül férhetünk hozzá leginkább (mert az előbbiek mind csak akadályozzák a megismerést), s az elragadtatás állapotában eltűnnek ezek az akcidentálisak, akkor mi is az, amivel találkozik? Már említettük, hogy sokáig gyanakodva tekintett az egyház a misztikusokra, eretneknek, de legalábbis veszélyesnek tartva őket, mert egyrészt nem tudnak egzakt leírást adni az élményeikről, másrészt mégis megpróbálják, és akkor a kifejezés nehézségei miatt félreérthető fogalmakat kénytelenek használni, illetve ténylegesen úgy beszélnek Istenről, mint ami már-már sérti a hivatalos egyházi dogmákat. De tegyük fel azt a kérdést is, hogy a keresztény istenkép esetében mit jelent az, hogy személy? Nyilvánvalóan nem ugyanazt, mint egy ember esetében. Fogadjuk el ezt a 'személy' szót Istenre, de lássuk be, hogy egészen másként személy Ő, mint én. A 'személy' szó Istennel kapcsolatban inkább antropomorfizmus. Nem is tudunk nem antropomorf módon Istenről beszélni, Istent elképzelni.

A görög (kappadókiai) egyházatyák, akik a személy, természet, lényeg fogalmakat tisztázták a Kr. u. 4. században, rengeteg energiát fektettek ezen fogalmak definiálásába. Ők Istent 'lényeg'-nek mondták (*uszia*) akiben 3 természetben létezik (*hüposztázis*). *Mia uszia, treisz hüposztázis*. A magyar személy szó igazán egyiknek sem felel meg. Talán a *hüposztázis*hoz áll közelebb.

Kontemplatív, meditatív imamódok kritikája

Ismeretes, hogy sok, nem a tudatos értelmet használó imamód ellen vannak különféle (teológiai) ellenvetések. Hosszabban ezekre (és cáfolatukra) nem térünk ki, de egy részük jogos, megalapozott, ellenben sok a félreértésen alapuló is. A Jézus-ima egy keleti keresztény szemlélődő imaforma, kb. 1500-1600 éves múltra tekint vissza, bár előtte is ismertek voltak egymondatos „röpimák” (*monologisztész*). Ezt semmiképpen nem tarthatjuk „veszélyesnek”, azonban a végzését mindig egy tapasztalt lelkiatya, vezető mellett tanácsolják, hiszen az ember olyan területre érkezik (misztika), amely a mindennapi tapasztalataink, tudásunk számára ismeretlen, könnyen eltévedhet és nem biztos, hogy egyértelműen meg tudja különböztetni a jót a jónak látszótól. Könnyen esünk az esetleges természetfeletti jelenségek, képességek bűvkörébe, és az imamód rejtett vagy tudatos célja ezek elérése lesz. Ez mindenképpen tévút.

Ilyen jelenségek, képességek felléphetnek szemlélődő ima gyakorlása alatt/során, de semmiképpen sem ez a cél, pláne nem öncél! Aki ilyen élményekre vágyik, az nem imádkozik, legfeljebb pszichotechnikát gyakorol. Az ellenvetések akkor jogosak, amikor egyes, new age-es meditációs kurzusoktól, praktikáktól óv az egyház.

A szemlélődő ima gyakorlása során jelenvalóvá igyekszünk tenni önmagunkat az örökké jelenlévő Isten számára, mindenünket „eladva”, mindenről lemondva, csak Rá figyelünk: a cselekvés, a gondolkodás mezejéről a figyelés, a jelenlét színterére lépünk. Nincsenek elérendő célok, nincsenek elvárások, élménykeresés stb. Csak figyelem, jelenlét, mert Isten is csak a jelenben él, az örök „most”-ban, minthogy időn (és téren) kívüli, tehát igyekezetünk a múltba és a jövőbe repítő gondolataink áramlatából való kilépésre irányul.

Jézus neve mint mantra nemcsak eszköz az értelem lecsendesítésében, hanem maga a valóság: a név maga a személy ereje. Keleten ezért ismétlik sokszor Jézus nevét, nyugaton más mantrákat is használnak az elcsendesedéshez.

Üresség és egység a kvantumfizikában

Minden mindenben

A fentiekben tárgyalt mindenség egységének elképzelését és feltételezést alapul véve egy további érdekes jelenségre és következtetésre térünk ki a kvantumfizika segítségével: minden mindennel összefügg, minden kölcsönhatásban van mindennel, beleértve az anyagnak tapasztalt objektumokat és a tudatot is, valamint egy személy és a többi személy tudata közötti lehetséges kapcsolatot is. Sőt, mindezekén túlmenően, a kvantumfizika az ún. *hadron bootstrap* elmélettel arra is utal, hogy minden valószínűség szerint a világ különállóan hitt egységei tartalmazzák is egymást.

Mielőtt azonban erre kitérünk, érdemes átgondolni azt, hogy ha minden egy, akkor van-e értelme arról beszélni, hogy egy rész tartalmazza a másik részt, vagy hogy bármi is tartalmaz bármi mást, ha – a tanulmányunkban értelmezett módon – az egység per definitio nem tartalmazza, illetve kifejezi az azonosságot. Ez esetben értelmetlennek tűnik „egyik” és „másik” részről vagy egyáltalán: „részekről” beszélni. Értelmet ez csak akkor nyer, ha az egység nem egy-séget, azaz nem azonosságot, hanem a különbözőségek egységességét jelenti, akár önvalójában, akár csak az észlelés folyamatában (az emberi tudatosság szokásos, elkülönültségként érzékelő képességét alapul véve).

*Hadron bootstrap*²⁰

Mit is jelent tehát a fizika számára az, hogy az univerzum egyes részei tartalmazzák egymást? Erre egy érdekes fizikai kísérlet során derült fény: részecskék egyre kisebb méretűre való „darabolása” során egy bizonyos számú eset után az adódott, hogy az így keletkezett maradék részek tömege nem lett kisebb az eredeti részecskék tömegénél, ami a daraboláshoz szükséges energiának tömeggé alakulásával hozható összefüggésbe. Ezekből az eredményekből született meg aztán az 1960-as években Geoffrey Chew *hadron bootstrap*-elmélete.²¹ Ennek részletes ismertetésétől eltekintünk, összefoglalva csak annyit jegyzünk meg, hogy Chew-féle kísérletből és hipotézisből az adódott, hogy az ún. építőelem-részecskék és az erőközvetítő részecskék „szerepe” teljes mértékben felcserélhető, azaz egy konkrét részecske-építőelem és erőközvetítő is lehet, s ez nemcsak bizonyos részecskékre érvényes, hanem a világegyetem valamennyi elemére is, beleértve a tudatot is.

De nemcsak a Chew-féle *hadron bootstrap* modell szolgáltat bizonyítékot arra, hogy egy kisebb objektum tartalmazhat egy nagyobbat, hanem egyéb jelenségek is erre engednek következtetni. Ezek közül egyik a foton (a „fényrészecske”) természete. Az atommagot alkotó protonok és a héjakon levő elektronok közti elektromos vonzást a fotonok közvetítik. A fotonok „utazás” közben hullámként viselkednek, kölcsönhatásba lépésekor azonban részecskéként. Viszont amikor hullámként viselkedik, addig az atom méreteihez elképesztően nagy, több méter hosszúságú hullámcsomagokban utazik. Mind ebből számunkra az a lényeges hipotetikus konklúzió adódik, hogy az univerzum bármely két része közül „a két rész egymást tükrözi, és kölcsönösen meghatározza és tartalmazza a másikat is.”²² Talán máris eszünkbe jutott néhány szentírásai szakasz, most mindenféle magyarázat nélkül:

²⁰ Vö.: HÉJJAS István: *Buddha és a részecskegyorsító*. Édesvíz, Budapest, 2004.

²¹ HÉJJAS István: *Buddha és a részecskegyorsító*. Továbbá Leonardo CHIATTI: *Bootstrapping the Quantum Field Theory QFT: A New Road to the Elementary Particles Spectrum*. In *Electronic Journal of Theoretical Physics*, EJP 9, 2012/27. 33–48.

²² HÉJJAS István: *Buddha és a részecskegyorsító*. 54.

„Higgyétek, hogy én az Atyában vagyok, s az Atya bennem.” (Jn 14,11)

„Legyenek mindnyájan egyek. Amint te, Atyám bennem vagy s én benned, úgy legyenek ők is eggyé bennünk, hogy így elhiggye a világ, hogy te küldtél engem.” (Jn 17,21)

Paradoxonok és ellentétek feloldódása?

Több ellentétesnek és különállónak vélt fogalompár egységére lehet ily módon rávilágítani. Ilyen a tudat és anyag, a tér és az idő, tömeg és energia (Einstein), részecske és hullám, lét és nemlét (ezt a kvantumfluktuációval és a vákuummal kapcsolatban említettük, azaz a vákuum valaminek a léte és nemléte folytonos váltakozásának „tere”), a külső, anyagnak hitt világunk és belső, szubjektív valóságunk is. Ez utóbbival nemcsak a vallásbölcseleti rendszerek, hanem a lélektan is foglalkozik. Ennek következménye, hogy csak azt vagyunk képesek érzékelni, csak arra tudunk „rezonálni” a külvilág – a legtágabban értelmezett – eseményeiből, amely a tudatunkban is benne van. Így lehet könnyen és logikusan megérteni, hogy a külvilág megváltoztatása csak önmagunk megváltoztatásával lehetséges. Számtalan konfliktus forrása, hogy a meg nem világosodott tudat a külvilágban keresi problémáink okát, és a változtatást is mindenáron kívül kívánja létrehozni.

A fentebbi módon értelmezett kapcsolatban áll a test és a lélek, ami a pszichoszomatikus és szomatopszichikus megbetegedések, valamint a stresszkutatás kiindulópontja. De még a véletlennek hitt balesetek is részei annak a komplex egységnek, amelyben egyik résztvevő a tudat, bármi is legyen az. (A véletlen események nem okokat és összefüggéseket, rendszerbe ágyazottságot nélkülöznek, hanem csak *nem vélt* események, ezért nagyon is találó a magyar nyelvben a *véletlen* megjelölés.)

A fentebbi ellentétpárok mindegyike csupán fogalmi absztrakció, tudatunk, bár praktikus, de mégiscsak absztrakt termékei. Mindegyik ellentétfeloldás alapja a relativitás, azaz a nézőpontok eltérése. Ami az egyik nézőpontból A, az a másiktól B, és fordítva.

Eszerint (is) tehát univerzumunkban minden egy nagy egység különféle megnyilvánulása, amelyet hétköznapi tudatosságban érzékelünk különbözőnek és többnek. Az egy viszont mindig több, hiszen bár az egyből annak felosztásával számszerűleg több lesz, de minőségileg kevesebb, mint az öt szülő egység. Hiszen az egész több, mint a részek összessége. Bizonyos szintű meditatív tudatállapotokban pedig ezek a most paradoxonnak vélt ellentétek megszűnnek, és felsejlik a nagy egység, amelyből teremtett minden.

A keresztény misztikusok is valami elképesztően hasonló tanítanak erről az egységes világról, az emberről, a „helyes” látás- és gondolkodásmódról, mint bármelyik távol-keleti vallási, bölcseleti rendszer vagy újabban a kvantumfizika.

*Tiszta tudat, egyesített tudatmező*²³

A pszichológiának az emberi tudatosságra és viselkedésre adott modelljei teljesen a tizenkilencedik századi fizika klasszikus elképzeléseire támaszkodtak. Azonban a molekuláris biológia és az idegtudományok terén elért felfedezések alig kaptak helyet a pszichológiában. Nem is beszélve a kvantumfizika legújabb felfedezéseiről, bár ez utóbbit kezdi használni a kvantumpszichológia. Ez a tudomány a pszichológiai jelenségek, különösen a tudatosság kérdésének térelméleti nézőpontból való újraértelmezését sürgeti. Azt feltételezik, hogy a mentális és a fizikai folyamatok mögött egy ún. közös egyesített valóság húzódik meg, amely feltételezés nem is annyira nagy újdonság, mivel azt már B. Spinoza is leírta a 17. században (a descartes-i test–lélek-dualizmus feloldására.)

A transzcendentális meditációt (a továbbiakban: TM) gyakorlókkal végzett vizsgálatok azt mutatják, hogy létezik a tudat egyesített mezeje, ami a tudatnak térelméleti szempontból való vizsgálatára ösztönzi a kutatókat. Ezt az egyesített tudatmezőt tapasztalják meg a TM-et gyakorlók, ami véleményem szerint bármely más meditációban és kontemplációban is hasonlóképpen tapasztalható.

Ez hovatovább abba az irányba mutat, hogy a meditáció során megélt tiszta tudat azonos az egyesített mezővel, vagyis a morfogenetikus mezővel? Sok kutatás szerint nagy szerkezeti hasonlóság figyelhető meg a tudat egységes mezeje és az egyesített kvantummező modern fizikai leírása között.

A tudat térelméleti leírása szerint a „tudat eltolási invarianciával rendelkező mezőként viselkedik, valamint belső rezgési spektrummal bír.”²⁴ Ezt látszanak alátámasztani azok a tudati élmények is, amelyek „szerint a gondolati impulzusok valójában a határtalan tudatmező helyhez kötött aktivitásaként bukkannak elő (Maharishi Mahesh Yogi, 1977).”²⁵

Ha pedig a tudat valóban mezőként viselkedik, akkor joggal feltételezhető, hogy kvantumtérnek vagy kvantummezőnek tekinthető).

„Ebből teljesen logikusnak tűnik az a feltevés, hogy az alacsony belső zaj és az éberség tiszta tudatban megjelenő fokozott állapotában az agy képessé válik az egyedi kvantumos tudati aktivitások észlelésére (Domash, 1977). A kvantumtér-elméleti modell ugyanakkor magyarázatot tud adni az éber tudatból a tiszta tudatba történő hirtelen átmenetre is. Ez az átmenet pedig nagy hasonlóságot mutat egy atom gerjesztett állapotból spontán alapállapotba történő átmenetéhez!”²⁶

²³ John S. HAGELIN: *Vajon az egyesített mező lenne a tudat forrása?* (Ford. és szerk.: Dienes István) <http://strategiakutato.hu/vajon-az-egyesített-mezo- lenne-a-tudat-forrása/> (2018. 06. 17) alapján.

²⁴ John S. HAGELIN: *Vajon az egyesített... alapján.*

²⁵ Uo.

²⁶ Uo.

Befejező gondolatok

A fentiekben ismertetett egység, valóság, realitás, önkiüresedés átgondolása nyomán arra reflektálunk, hogy mit jelenthet mindez szellemtörténeti, tudományfilozófiai, pragmatikus szempontból, különös tekintettel a gyakorlati teológiai aspektusokra.

Illúzió a világ, „maya” – találkozunk gyakran ezzel az ősi bölcsességgel, elsősorban bizonyos ősi kultúrák, távol-keleti vallások, eszmerendszerek alapvető megállapításaként. De mihez kezdhetünk mi ilyen információval, igazolható-e ez egyáltalán teljes bizonyossággal? van-e mindennek hatása a gyakorlati életünkre, mindennapjainkra nézve, különös tekintettel pl. vallásgyakorlásunk egyes elemeire, s ha igen, milyen? Egyáltalán: mi a csudát tudunk a világról – tehetnénk fel a kérdést, egy amerikai ismeretterjesztő-népszerűsítő film jól ismert címét idézve.²⁷ Mi a valóság, létezik-e egyáltalán „objektív” valóság? Ez utóbbira, úgy tűnik, nem kell válaszolnunk. Arra, hogy mi az, amit biztosan tudhatunk, René Descartes így felelt: „Gondolkodom, tehát vagyok.” Számára az egyetlen biztos valóság a tudat, amely önmagáról tud. Hogyan képes a tudat eldönteni, hogy amit érzékel, az a reális vagy éppen az antivilág?²⁸ Egyáltalán el kell-e ezt döntenie, van-e ennek jelentősége a hétköznapi életvitelünket illetően? Nem mindegy, hogy most az antivilágot vagy a reális világot érzékelem-e? Hiszen a kettő közti különbség csak nézőpont kérdése. Valószínűleg azonban nem is a kettő megkülönböztethetőségének van jelentősége, hanem annak a ténynek, hogy mindkettő, sőt esetleg sok párhuzamos valóság létezik, hogy egyáltalán beszélhetünk arról, hogy mindazt, amit érzékelünk a világból, csak egy aspektusa annak, s csak azért különbözik a többi ember valóságától, mert egyikünk sem képes a teljességet megtapasztalni úgy, amint az van. Tehát maga ez a tudat, az erről való tudás az, ami számunkra lényeges, s az, hogy minden pillanatban a tudat választja ki a számára valóságként értelmezett realitást, ami további kérdéseket indukál: mi alapján választja ki, kiválasztja vagy inkább létrehozza, tudatosan vagy öntudatlanul, milyen szerepe van ebben a tudat vagy inkább az elme (?) kondicionáltságának, mi módon alakíthatjuk leghatékonyabban a kondicionáltságot, ha ennek alkotó módon van kapcsolata a valóság érzékelésében, avagy létrehozásában – gondolunk itt arra a potenciális képességre, amellyel egyáltalunk nem kedvelt szubjektív valóság megváltoztatását és/vagy egy kívánt életre hívását

²⁷ A film címe: *Mi a csudát tudunk a világról? (What the Bleep Do We (K)now!?)*, amerikai dokumentumfilm, bemutató: 2004. Producerek: Mark Vincent, William Arntz, Betsy Chasse. Az ő közreműködésükkel jelent meg ennek könyv változata, magyar nyelven az Ezvankiadó Kft. gondozásában *Mi a ... (fütyöt) tudunk?! Fedezd fel a végtelen lehetőségeket* címmel (szerkesztő: SZÜCS Karcsi /–Így Van Megjelenítve, Krasznay/) 2005-ben. (Kiadás Helyszíne Nincs Jelölve - Krasznay)

²⁸ Lásd: Paul Dirac, in KRASZNAY Mónika: *Szubjektív realitásunk...* 175–176.

eszközölhetjük.²⁹ E ponton már nem csak kvantumfizikával van dolgunk, hanem lélektan, vallással is, de kérdésként merül fel az is, hogy vajon nem elegendő-e pusztán a lélektan és vallásgyakorlat ide vonatkozó eszköztárát segítségül hívunk.

A vallásgyakorlat elemei közül az imának van e tekintetben releváns szerepe. Imádság során, legyen az egyéni vagy közösségi, kötött vagy szabadon mondott, a valóságunkat (ideértve a külső és belső valóságunkat, azaz önmagunkat is) kívánjuk megváltoztatni egy felsőbbrendű erő, hatalom segítségül hívása által, még akkor is, ha ezek csak tudattalan törekvések, és akkor is, ha explicite Isten (tervének, akaratának) „megváltoztatására” törekszünk is. Továbbá az imaállapot – a kontemplatív ima állapota – az, amelyben éppen a tudati szintű önkiüresedés által a valóság érzékelésére, s ennek köszönhetően az egymással való egység állapotának elérésére is a legnagyobb esély van.

Bibliográfia

- A tudatos jelenlét-alapú kognitív terápia.* Perczel Júlia interjúja (Dr. Melanie Fennellel és Dr. Antonia Sumbundu-val). In *Psychiatria Hungarica*, 2015, 30/1. 100–103.
- BAÁN István: *Útkeresés Kelet és Nyugat között.*
<https://vigilia.hu/regihonlap/2003/6/baan.htm> (2018. 03. 30.)
- CHIATTI, Leonardo: *Bootstrapping the Quantum Field Theory QFT: A New Road to the Elementary Particles Spectrum.* In *Electronic Journal of Theoretical Physics*, EJTP 9, 2012/27. 33–48.

²⁹ Az imádság mint Istennel való párbeszéd, éppúgy gondolat, mint bárki mással folytatott beszéd, része és kifejeződése az önmagunkban kavargó gondolatoknak. Miután a gondolatok, amelyek az emberi tudat termékei vagy legalábbis a tudat közvetíti, energiák, amelyekről a kvantumfizika felfedezésével eddig elképzelhetetlen törvényszerűségeket tudtunk meg az anyagi világgal való kapcsolatát illetően, felmerülhet a kérdés, hogy az imák meghallgattatása kinek vagy minek köszönhető? Létezik rajtuk kívül álló Isten, aki meghallgat, és belátása szerint teljesíti pl. kérésünket (ha most pl. csak a kérőimákra koncentrálnunk), vagy egy önálló, élő személyi entitás léte nélkül is működnének az imák a fent vázolt törvényszerűségek alapján, azaz az imameghallgattatások megmagyarázhatók a (mindenféle) fizikai törvényekkel? Alaposan meg kell vizsgálnunk, mit jelent a 'személy' kifejezés, mit jelent az, ha Istenre alkalmazzuk a személy fogalmát, ugyanazt a szót, mint amit az emberi személyre, mit jelent az önálló entitás, mit jelent, hogy mindnyájan egyek vagyunk, vagy hogy az élő Isten lelke bennünk is lakik, amint Pál apostol írja: *teszettek a Szentlélek temploma.*

- HAGELIN, John S.: *Vajon az egyesített mező lenne a tudat forrása?* (Ford. és szerk.: Dienes István) <http://strategiakutato.hu/vajon-az-egyesített-mezo- lenne-a-tudat-forrása/> (2018. 06. 17)
- HÉJJAS István: *Buddha és a részecskegyorsító*. Édesvíz, Budapest, 2004.
- HÉZSER Gábor: *Szemponatok az imádság pasztorálpszichológiai értelmezéséhez*. Kézirat, Debrecen, 2003.
- JÁLICS Ferenc: *A szemlélődés útja*. Korda Kiadó, Kecskemét, 2006.
- KEUNE, P. M. – PERCZEL-FORINTOS Dóra: *Mindfulness Meditation: A Preliminary Study on Meditation Practice During Everyday Life Activities and its Association with Well-Being*. In *Psychological Topics*, 2010/ 19(2). 373–386.
- KRASZNAY Mónika: *A misztikus elmélyülés és a szemlélődő imádság helye és jelentősége a keresztény lelki életben és napjaink lelkipásztorálpszichológiai gyakorlatában – Teológiai, valláslélektani és pasztorálpszichológiai aspektusok*. Debreceni Református Hittudományi egyetem, Debrecen, 2014.
- KRASZNAY Mónika: *Szubjektív realitásunk formálásának és céljaink elérésének új aspektusai: a kvantumfizika, pszichológia és a teológia találkozása*. In *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Theologia Reformata Transylvania*, 2018, 63/1. 173–191.
- KRASZNAY Mónika: *Utazás önmagunk középpontja felé – Önismeret és gyógyulás a 'tudatos jelenlét' módszerével*. Rákbetegség Országos Szövetsége kiadványa, 2017.
- Mindfulness Tudatos jelenlét (Mindfulness) képzés*. <http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/tudomanyos-kutatomunka/kutatasi-teruletek/mindfulness/> (2018. 08. 25.)
- NÉMETH Dávid: *Hit és nevelés, Valláslélektani szemléletmód a mai valláspedagógiában*. Károli Gáspár Egyetem Hittudományi Kara, Budapest, 2002.
- PERCZEL-FORINTOS Dóra: *Megáll az ész s megáll az idő*. In *Mindennapi Pszichológia*, 2015/6. 37–40.
- PERCZEL-FORINTOS Dóra: *Tudatos jelenlét (mindfulness) alapú kognitív terápia*. Előadás, elhangzott: VIKOTE Konferencia, Budapest, 2017. 04. 21.
- PUSKELY Mária: *A keresztény szerzetesség történeti fogalomtára*. Kairosz Kiadó, Budapest, 2006.
- VINCENT, Mark – ARNTZ, William – CHASSE, Betsy: *Mi a ... (fütyöt) tudunk?! Fedezd fel a végtelen lehetőségeket*. Ezvankiadó Kft., (Hely Nincs Jelölve – Krasznyay), 2007.
- VLACHOS, Hierotheosz: *Bevezetés a keleti keresztény lelkiségbe*. Zöld-S (vs) Studio, Budapest, 1998.
- Szerzetesek a laboratóriumban – A meditáció tudományos vizsgálata*. https://www.youtube.com/watch?v=R8S_rAyZwYg (2015. 03. 29.)