

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola

Közösségi média használat a buddhista
nyolcérétű nemes ösvény szellemiségében

Témavezető tanár: Komár Lajos

Írta: Kretz-Hellebrandt Dóra

Budapest

2022

BEVEZETŐ	2
ÁTÍRÁSOK ÉS RÖVIDÍTÉSEK.....	2
1. A XXI. SZÁZAD KIHÍVÁSAI.....	3
1.1. XXI. század – a digitális világ.....	3
1.2. Buddhizmus a 21. Században	4
1.3. A buddhizmus megjelenése a digitális világban.....	5
1.4. A <i>social media</i> tudatszennyező hatásának felismerése és kezelése.....	5
1.4.1. A depresszió és a kiégés	6
2. BUDDHIZMUS A MINDENNAPOKBAN ÉS A NEMES NYOLCRÉTŰ ÖSVÉNY	7
2.1. A helyes szemlélet (<i>p: szammá ditthi</i>).....	11
2.2. A helyes szándék (<i>p: szammá szankappa</i>)	12
2.3. A helyes beszéd (<i>p: szammá vácsá</i>)	12
2.3.1. A helyes beszéd fajtái	14
2.4. A helyes cselekedet (<i>p: szammá kammanta</i>).....	17
2.5. A helyes életvitel (<i>p: szammá ádzsíva</i>)	18
2.6. A helyes törekvés (<i>p: szammá vájáma</i>).....	19
2.7. A helyes éberség (<i>p: szammá szati</i>).....	20
2.8. A helyes összpontosítás (<i>p: szammá szamáddhi</i>).....	21
3. A DIGITÁLIS VILÁG HASZNÁLATA BUDDHISTA SZEMLÉLETTEL	22
3.1. A végső valóság és a digitális világ vizsgálata.....	22
3.2. A digitális világ használata buddhista szemlélettel	23
3.3. Buddhista praxis a XXI. században - Megváltoztatni a karmát?.....	24
ÖSSZEGZÉS.....	27
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	27
BIBLIOGRÁFIA.....	28
Elsődleges források	28
Másodlagos források	28
Internetes források.....	29

BEVEZETŐ

Témám aktualitását az bizonyítja legjobban, hogy a XXI. századot a digitális világgént szokták jellemezni. A digitalizáció olyan mértékben erősödött a különböző lezárások, karanténok és korlátozások által, amelyre korábban nem volt példa. Talán nem túlzás azt állítani, hogy a nyugati világ minden egyénét érintette ez a változás. A digitalizáció robbanásszerű fejlődésével azonban nem mindenki tudott lépést tartani, akár anyagilag, akár mentálisan, akár fizikailag. A nyugati világ kihívásaival globálisan eddig sem volt könnyű megbirkózni, a megváltozott helyzet tetézte a problémákat. A közösségi média térhódítása eddig is gyorsan növekedett, viszont a pandémia kezdete óta már szinte megkerülhetlenné vált, hiszen az emberek többsége a személyes kontaktus korlátozásai miatt ezen keresztül, egyszerűbben és költséghatékonyabban tarthatta a kapcsolatot barátaival, családtagjaival. Az online jelenlét ezáltal egyre inkább felértékelődött, és ebből adódott, hogy a közösségi média kommunikációs szolgáltatásaival immár olyanokat is megszólíthatott, akik korábban nem voltak elérhető célcsoport számára.

Buddhista szempontból pedig különösen érdekes, hogy vajon a Buddha, akiknek idejében ismeretlen volt a fent említett platform, mutatott-e olyan irányt, amely segítséget nyújt az egyén számára, hogy az képes legyen eligazodni a közösségi média útvetőiben. Ennek a vizsgálatához egészen az alaptanításokig nyúlok vissza, azon belül is a négy nemes igazság negyedik tagjáig, a nemes nyolcérteű ösvényig. Ezen az ösvényen végig haladva vizsgálom a közösségi média használatot.

ÁTÍRÁSOK ÉS RÖVIDÍTÉSEK

Dolgozatomban az idegen szavakat (szanszkrit, páli, tibeti) és kifejezéseket a magyar fonetikus átírás szabályai szerint használom. A médiában használatos angol kifejezéseket *dőlt betűvel* írom.

1. A XXI. SZÁZAD KIHÍVÁSAI

1.1. XXI. század – a digitális világ

Már a 2000-es évig bezárólag is érdekes lenne fejtegetni, milyen kihívások álltak a modern nyugati ember előtt, azonban a XXI. századi erős digitalizációra tettem fókuszot, amely a pandémia alatt még inkább erősödött, és jelenleg úgy tűnik, hogy megállíthatatlanul dübörög és fejlődik tovább, akár már saját magától is, a mesterséges intelligencia által.

A *social media*,¹ amelynek neve kicsit megtévesztő lehet, hiszen magyarul közösségi médiának nevezzük, azonban nem sok köze van a néha tévesen használt – először magyarításnak szánt – „szociális média” kifejezéshez, hiszen a legkevésbé sem szociális, sokkal inkább profitorientált motivációjú szolgáltatás. Közösséginek is csak akkor lehetne mondható, ha valóban csak közösségi érdekeket szolgálna. Ugyan kapcsolati háló(zato)kat épít, mégsem nevezhető „közösséginek”. A szakkifejezés ugyan ez, mégis jellegét tekintve inkább egyfajta hálózati kommunikációs tér. Talán jobban jellemezné, ha az angol „*shared space*” szóra támaszkodnánk, hiszen megosztunk (a: *share*) rajta és általa a kibertérben (a: *cyberspace*). Mindezek alapján sokkal inkább nevezhető „megosztási térnek” vagy „megosztási felületnek”. A legutóbb használt „megosztás” kifejezés ráadásul, a magyar nyelvben még inkább árnyalhatja az ott történeteket, hiszen egyik oldalról jelent elmondását, kikommunikálást valamilyen lelki vagy egyéb tartalomnak, azonban más szemszögből vizsaly szítását is jelenti, amikor valaki vagy valami egy közösséget szemben álló egyénekre vagy csoportokra bont. Ez a jellemző pedig különösen igaz a *social media* felületekre, amelyet a *The Social Dilemma*² című díjnyertes dokumentumfilm is bemutat. A fentiek miatt és azért, hogy a kérdéses elnevezés lehető legkevésé vihesse félre a megértést, a dolgozatban gyakran fogom a közösségi média kifejezés helyett inkább az angol *social media* nevet használni.

Magyarországon az Iwiw (*International who is who*)³ volt az első ilyen platform, amelyet 2002-ben alapítottak és 2014-ben zárták be. A ma már világviszonylatban is a leghíresebb *social media* vállalatot, a Facebookot⁴ is az Iwiw bevezetése után csak két évvel alapította meg Mark Zuckerberg és csapata az Egyesült Államokban. Az alapításának és kezdő működésének anomáliái nem jutottak el Magyarországra, amikor 2008-ban itthon is elindult. Gyorsan, nagy népszerűsége tette szert, az anyacég egyre többféle ilyen típusú médiaszolgáltatást nyújtó vállalkozást vásárolt meg, és továbbfejlesztve működtette vagy egyszerűen bezárta azokat, ezzel pedig erősen csökkentette konkurenciái számát. Manapság már az az újkeletű szólás írja le leginkább a népszerűségét, hogy „aki nincs fent a *facebookon*, az nem is létezik”. Természetesen nemcsak az említett felületek léteznek vagy léteztek, például a

¹ Jelentése: közösségi média, amely az üzenetet, információt egymás közötti interakciókon keresztül szórja szét.

² *The social dilemma* (magyar cím: Társadalmi dilemma) Megjelenés dátuma: 2020. szeptember 9. (Egyesült Államok), Rendező: Jeff Orlowski

³ Jelentése: Nemzetközi Ki-kicsoda.

⁴ A dolgozat elkészülése után a vállalatot átnevezték *Meta*-ra.

Twitter,⁵ a MySpace,⁶ a Pinterest⁷ vagy akár az itthon egykor nagyon népszerű magyar MyVIP,⁸ és egyéb kisebb-nagyobb oldalak is jelen voltak, vagy vannak a *social mediában*. Azonban a terjedelem miatt igyekszem a Magyarországon legismertebbeket és legnépszerűbbeket említeni.

Népszerűségük ellenére manapság nagyon divatos dolog utálni is ezeket a platformokat, azonban ez gyakran álszentséget sugall. Azonban fontos megjegyezni, hogy haszna is van ezeknek az oldalaknak, pontosabban lehetséges „értelmes” dolgokra is használni azokat. Általuk költséghatékonyan tarthatunk akár napi kapcsolatot nemcsak közeli, de távoli ismerősökkel, családtagokkal, vagy katasztrófák idején jelezhetjük ismerőseinknek, hogy biztonságban vagyunk. Ezen utóbbi két funkciója a pandémia alatt még inkább előtérbe került. Ugyan korlátozott lehetőségekkel, de képesek a Buddha Dharma⁹ átadására is. Nem szeretnék azonban naivan fordulni a virtuális térhez, hiszen ez a kérdés is – mint oly sok minden –, nemcsak fekete vagy fehér, sokkal inkább szürke. A valódi haszna vagy romboló hatása attól is függ, hogy milyen szempontok szerint vizsgáljuk az egész jelenséget.

Összességében elmondható, hogy eddig a XXI. század a digitalizáció és a *social media* idősza. Természetesen ez a folyamat már a XX. században elkezdődött, sőt, ha mélyebben vizsgáljuk, akkor sokkal korábban is, és valószínűsíthetően ezek a fejlesztések soha nem érnek véget, hacsak nem szól bele olyan természeti probléma vagy katasztrófa, amellyel a technika nem tud mit kezdeni. Igaz, jóeséllyel az már az emberiség életének végét is jelentené.

1.2. Buddhizmus a 21. Században

A buddhistákra először vándorszerzetesi életmód volt jellemző, később kolostori életmód. Az egyházak megőrizték a XX. században is a kolostori, szervezett keretet, azonban tanításaik egyre inkább terjedtek nyugat felé, sőt nyugaton is megtalálhatóak a kolostorok, sztúpák és buddhista közösségek. Ugyan már a kezdetekben is tömegével voltak világi vagy nem szerzetes buddhisták is, mégis számuk egyre inkább növekedést mutat. Abban a században új kihívások bukkantak fel a nyugati ember számára, az anyagi világnézet, a materialista hozzáállás sokakban egyfajta kiábrándultsághoz vezetett, ez pedig egyre inkább felkeltette az igényt a transzcendens világok megismerésére. Ez pedig még nagyobb teret adott nemcsak a buddhizmus számára, kedvezett olyan irányzatok kifejlődésének is, amelyek felhasználták, kicsit átírták vagy a Buddhára hivatkozva nem az általa tanított téziseket hirdették egy *new age*-es köntösben. A XXI. századra ezek száma megsokszorozódott, és divattá vált a *mindfulness*,¹⁰ a jóga, a meditáció.¹¹

⁵ Rövid üzenetek megosztására alkalmas felület, az USÁ-ban az egyik legnépszerűbb.

⁶ Személyes profil, blog szolgáltatást nyújtó oldal, 2021-ben SpaceHey néven élesztették újra.

⁷ Képmegosztó oldal.

⁸ 2008-ban alapították, de a Facebook egyre népszerűbbé válásával kihuny a népszerűsége.

⁹ A buddhista tanítások összessége, lényege, esszenciája.

¹⁰ Általában tudatos jelenlétként vagy éber figyelemként fordítják, a buddhista szatipatthána gyakorlatból ered.

¹¹ A nyugati tudományok az okot főleg a mozgásszegény életmód és a munkahelyi stresszre vezetik vissza.

A SARS-CoV-2 létét 2020. január 20-án igazolták.¹² Utána gyors terjedése miatt hamar pandémiává növekedett, és fertőzéshullámainak idején a világ különböző országai, hogy igyekezzenek megfékezni a járványt vagy legalábbis megelőzzék az egészségügyi rendszerük túlterhelődését, egyre erősebb védelmi intézkedésekkel reagáltak. Ezen intézkedések gyakran korlátozásokkal, lezárásokkal jártak, amelyek idején gyakran a kolostorok látogatása vagy egy tanítóhoz való utazás is lehetetlenné vált. Ez a félelem, a zárt, újfajta életmód pszichológiailag is megterhelte az embereket.¹³ A buddhista csoportok válasza erre az volt, hogy még azokban az irányzatokban is *online* osztottak meg tartalmakat, tartottak tanításokat, átadásokat, amelyekre alapvetően szoros, személyes mester-tanítvány kapcsolat volt jellemző. Sőt, bizonyos, korábban titkos tanításokat is olyannyira nyilvánossá tettek, hogy akár a nem-buddhista érdeklődő is elérhette azokat. Ezzel azonban nem a buddhizmus változott, inkább a módszer, ahogyan a Tan eljut a gyakorlókhoz, inkább alkalmazkodtak a helyzethez, mintsem maga a Tan változott volna. Buddhista terminológiával élve, ez egyfajta ügyes módszer (sz: upája) volt.

1.3. A buddhizmus megjelenése a digitális világban

A buddhista gyakorlók az irányzatok szempontjából, théraváda, mahájána majd vadszrajána irányzatokat követnek. Utóbbiaknál, a vadszrajána irányzatokban nagy hangsúlyt fektetnek a mester-tanítvány kapcsolatra és a titkos tanításokra, ezért azt feltételeznénk, hogy az ezen irányzatot követők nem jelennek meg az *online*¹⁴ térben. Azonban paradox módon pont őket lehet leginkább megtalálni például a *social media* felületeken, és kolostoraikat az interneten, lehet könyveket, tanításokat vásárolni *webshop*okban¹⁵, átadásokat kapni akár *youtube*¹⁶-on is.

Összességében, a dalai láma is rengeteg energiát fektet abba, hogy a Buddha Dharma minél több emberhez eljuthasson, akár a különböző *online* platformokon való megjelenése által, akár azáltal, hogy támogatást nyújt ahhoz, hogy minél több szent szöveg digitalizálásra kerüljön.

1.4. A *social media* tudatszennyező hatásának felismerése és kezelése

Korábban is lehetett hallani arról, hogy *social media* platformok használata nemcsak tudatszennyező hatással van az egyénre, de olyan komoly mentális betegséget is okozhat, mint például a depresszió vagy a kiégés. A depresszióról hazánkban is viszonylag friss kutatások születtek.¹⁷

¹² WHO 2020. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> [letöltve: 2022. 01. 21.]

¹³ Kulig Barbara és mtsai 2020. <https://mppt.hu/magazin/pdf/vol22issue4/v22i4p154.pdf> [letöltve: 2022. 01. 21.]

¹⁴ Jelentése: jelentése az on-line-ból következik, hálózathoz kapcsolt, ott elérhető, ott történő pl. az Interneten.

¹⁵ Olyan internetes felület, ahol termékeket, szolgáltatásokat lehet vásárolni online.

¹⁶ Videómegosztó platform.

¹⁷ Parks 2021. <https://www.npr.org/2021/05/18/990234501/facebook-calls-links-to-depression-inconclusive-these-researchers-disagree?t=1621507388722&t=1642752699353> [letöltve: 2022. 01. 21]

1.4.1.A depresszió és a kiégés

A dolgozatom tematikájába ugyan nem fér bele, hogy a teljesség igényével kutassam a depresszió orvosi vonatkozásait, de nem lenne teljes a téma, ha legalább a tüneteket és a kezelését nem írnám le. Azért, hogy akit érinthet a betegség, még idejében felismerhesse.

A depresszió tünetei

1. *Érzelmi tünetek: szomorúság, rosszkedv, örömképtelenség, öngyűlölet, szeretetképtelenség.*
2. *Motivációs tünetek: a személy érdeklődése lecsökken, nincs kedve semmihez – „semmi értelme belevágni egy újabb szármalmas napba”.*
3. *Viselkedési tünetek: produktivitása, aktivitása csökken, gyakran csak fekszik az ágyban, energiahányról panaszkodik, lelassul. Görnyedt testtartás, halk beszéd jellemzi.*
4. *Kognitív – gondolkodási tünetek: a depresszióval küzdő személy végtelenül negatívan látja önmagát, a világot, jövőjét, pesszimista, reményvesztett, koncentrációképesége gyengül. Negatív énkép jellemzi. Gondolkodását a „KELL”-ek hatják át, nem lényeges az, ami van. A múltban és a jövőben él, nem a jelenben.*
5. *Testi tünetek: fejfájás, emésztési zavar, fogyás vagy hízás, szédülés, alvászavar – nehezen tud elaludni vagy hajnalban felébred és nem tud visszaaludni. Állandó fáradékonyság jellemzi.*¹⁸

Ezen tünetek közül nem kell, hogy mindegyik jelentkezzen, azonban minél több felismerhető, annál inkább gyanítható, hogy komoly betegségről van szó. Enyhébb tünetek esetén a kiégésre¹⁹ is gondolhatunk.

Ugyan szintén nem a dolgozatom fő témája, de a szakemberek depresszió esetén pszichoterápiát vagy súlyosabb betegségnél olyan gyógyszeres kezelést szoktak alkalmazni, amely az agyi ingerületátvivő anyagokra (neurotranszmitterekre, mint a noradrenalin és a szerotonin) hatnak.²⁰

A pandémia által bezárkózva és a félelem hatására, a belső feszültség úgy is megnyilvánult a *social media* felületeken, hogy az arra hajlamos emberekből olyan reakciókat váltott ki, hogy olyan megnyilvánulásokat tettek a saját- vagy mások *profil*jain, amelyet valószínűleg nem posztoltak vagy *kommenteltek* volna, ha személyesen találkoznak az illetővel, vagy kiegyensúlyozottabb lelkiállapotban vannak. A pszichológiában ismert stresszreakció, az „üss vagy fuss”²¹ cselekvéstípusból a bezártság miatt kiiktatásra került a „fuss”, így sokan azt gondolhatták, számukra nem maradt más megoldás, mint az „üss”.

¹⁸ Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika 2021.

<https://semmelweis.hu/pszichoterapiasozsaly/kiket-gyogytunk/a-depresszio-tunetei-es-kezelese/> [letöltve: 2022. 01. 21]

¹⁹ Angolul burnout. Olyan emocionális és fizikai kimerülést jelent, amely a reménytelenség és az inkompetencia érzésével párosul, és sok esetben az ideálok, célok teljes elvesztésével jár. Korábban csak a munkahelyi stresszel hozták összefüggésbe, mára már kiderült, nemcsak attól jelentkezik.

²⁰ Házipatika 2021. https://www.hazipatika.com/betegsegek/a_z/depresszio/49 [letöltve: 2022. 01. 21]

²¹ Iványuk 2019. <https://pszichologuskereso.hu/pszichologia-blog/pszichologia-blog/az-%E2%80%9E%C3%BCss-vagy-fuss%E2%80%9D-v%C3%A1lasz> [letöltve: 2022. 01. 21]

2. BUDDHIZMUS A MINDENNAPOKBAN ÉS A NEMES NYOLCRÉTŰ ÖSVÉNY

Ezt a kérdést megválaszolni nem is olyan könnyű feladat, mint amennyire először annak tűnik. A szent szövegeket hívom segítségül, és igyekszem mindegyiket a karma figyelembevételével vizsgálni, valamint hozok egy-egy hétköznapi példát is, hogy könnyebben lehessen alkalmazni a tanításokat akár a mindennapokban, akár az online tevékenységek során.

„Milyen érvre alapozva vizsgálódjunk gyakran ezen: „felelős vagyok a tetteimért, tetteim örököse vagyok, tetteimből születtem. Tetteim a bírám. Tegyek rosszat vagy jót, annak örököse leszek”? Vannak lények, akik, nem cselekednek helyesen sem testben, beszédben, sem gondolatban. De ha gyakran vizsgálódunk ezen a tényen, akkor a test, beszéd és gondolat helytelen cselekedete vagy teljesen megszűnik vagy elcsitul...”²²

Ebben a szuttában a tett, mint kamma jelenik meg. Következésképpen a tetteink határoznak meg bennünket, illetve azok következményeit viseljük. Érdemes megjegyezni a szuttában található három kaput (test, beszéd és tudat), amelyeken át jót, rosszat vagy semlegeset cselekedhetünk. Dolgozatomban, a Nemes nyolcrétű ösvény vizsgálatakor mindegyiket kifejtem majd, azonban a beszéddel elkövetettet fogom mélyebben vizsgálni, hiszen a *social media* jelenlétét -véleményem szerint- főként azon keresztül következik be. Természetesen ugyanígy besorolható a test által elkövetett is cselekedetnek is, hiszen az ujjainkkal gépeljük be a posztokat és kommenteket. Hasonlóképpen, akár gondolat által elkövetett cselekvés is, hiszen amit leírunk, először gondolatként fogalmazódik meg.

Példaképpen érdemes tudatosítani, bármit is teszünk ki a *social media* felületünkre, annak következménye lesz. Nem tudunk olyat posztolni, amely mindenkinek tetszik vagy egyformán reagálnának rá. De ha nem a reakciók miatt frissítjük az oldalunkat, akkor is lesz következménye, hiszen úgy kerül ki az internetre, hogy az visszavonhatatlanul elérhető lesz valaki vagy valakik számára. Hiába bánjuk meg, és töröljük utólag, véglegesen szinte semmi nem törlődik az oldalakról, maximum mi vagy az ismerőseink nem láthatjuk, de attól még elérhető marad, csak egy szűkebb kör számára, például a *facebook* dolgozói számára.

Kérdés, hogy tehetünk-e valamit, hogy múltbéli cselekedeteink következménye megváltozzon? Erre majd a Buddhista praxis a XXI. században - Megváltoztatni a karmát? című fejezetben bővebben kitérek.

A kamma vizsgálatakor, elkerülhetetlen, hogy figyelembe vegyünk a Kamma Szutta (SN 35.145 / S IV 132) tanításait, amely így szól:

²² 'T'hāna Szutta'. <https://a-buddha-ujja.hu/an-5.57/hu/csikos-henriett> [letöltve: 2022. 01. 21]

„[...] És most, szerzetesek, mi a régi kamma? A szem régi kammának tekintendő, amely összetett, akaratlagos és érzékelhető. A fül...Az orr...A nyelv...A test...Az elme régi kammának tekintendő, amely összetett, akaratlagos és érzékelhető. Ezt hívják régi kammának.

És mi az új kamma? Bármilyen, amit most teszünk a testünk által, beszéd által vagy gondolkodás által: Ezt hívják új kammának.

És mi a kamma megszüntetése? Az, amikor valaki megérinti azt a megszabadulást, ami a testi kamma, szóbeli kamma, gondolati kamma megszüntetéséből következik: Ezt hívják a kamma megszüntetésének.

És a gyakorlás melyik ösvénye vezet a kamma megszüntetéséhez? A nemes nyolcérteű ösvény: helyes nézet, helyes elhatározás, helyes beszéd, helyes cselekedet, helyes életmód, helyes erőfeszítés, helyes tudatosság, helyes összpontosítás. Ezt hívják a kamma megszüntetéséhez vezető gyakorlás ösvényének. [...]”²³

A szöveg szerint tehát a régi kamma (tett), amely bármely érzékszervünk észlelt összetett, akaratlagos, és érzékelhető jelenség, az új karma bármilyen lehet, amelyet a három kapu által követünk el. Megszüntetésére ez a szutta a Nemes nyolcérteű ösvényt kínálja eszköznek, és nem mellékesen az ezen az ösvényen haladva érhető el a megszabadulás is.

Ha ezt levetítjük a *social media* tevékenységünkre, akkor még érthetőbbé válik, hogy a régi kamma az, amelyet a múltban posztoltunk ki az oldalunkra, az új az, amit most teszünk. Tehát hiába posztoltunk régen valami olyat, amely már nem igaz ránk vagy egyáltalán nem jellemző, mégis hat ránk, hiszen a régi kamma része, összetett, akaratlagos és érzékelhető. Az első lépés tehát, az lehet, hogy felülvizsgáljuk a felületeinket, és a számunkra már vállalhatatlanná vagy vitathatóvá vált posztjainkat töröljük. Tudom, hogy korábban azt írtam, végleg nem törölhető semmi az interneten, de legalább kísérletet tehetünk rá, hogy minél kevesebb emberhez juthassanak el azok a posztok. Az új kamma létrehozásánál pedig érdemes végig gondolni, hogy belefér-e a buddhista elvekbe az, amit éppen posztolni készülünk, és ha nem, akkor inkább ne tegyük. Konkrétabb példákat is hozok: (1) régen valaki fogyasztott alkoholt, azonban mióta gyakorló lett, ezt már nem teszi. A *social media* felületén azonban fennmaradnak a korábbi bulizós képei, és ha valaki pont azokba a képekbe fut bele, az rossz fényt vethet rá. Ráadásul már nem is igaz rá, ami miatt megítélik, ezért jobb, ha törli azokat a képeket. (2) Az új kammánál egy szélsőséges példát hozok: ha valaki buddhista gyakorlóként állatkínzásról posztol videót. (3) Egy kevésbé szélsőséges példa az, amikor Őszentsége, a dalai láma kirakott a Facebook felületére egy videót²⁴ arról, amin éppen a Covid-oltást²⁵ kapja meg, és buddhistaként elítélő vagy ítélező kommentet ír valaki a fotó alá. Érdemes belegondolni, gyakorlóként hogyan is ítélezhetne valaki a

²³ 'Kamma Szutta'. <https://a-buddha-ujja.hu/sn-35.145/hu/sandor-ildiko> [letöltve: 2021.05.01.]

²⁴ Őszentsége, a dalai láma <https://www.facebook.com/watch/?v=461905981664849> [letöltve: 2021. 05. 01.]

²⁵ SARS-CoV-2 vírus okozta megbetegedés esetleges súlyosabb tüneteit csökkenteni képes vakcinát.

szellemi vezető tettéről?! Adjuk meg az esélyét annak a gondolatnak, hogy valószínűleg jobban tudja nálunk, hogy ő mit-miért tesz.

A Nemes nyolckrétű ösvény, mint a megszabadulás eszköze jelent meg az előző idézetben, ezért érdemes közelebbről is megvizsgálni azt. A Szaccsavibhanga szutta alátámasztja a korábbi, Kamma szutta idézetet:

„[...]És barátaim, mi a Szenvedés Megszűnéséhez Vezető Ösvény Nemes Igazsága? Nem más, mint a Nemes Nyolckrétű Ösvény: helyes nézet, helyes elhatározás, helyes beszéd, helyes cselekedet, helyes életvitel, helyes törekvés, helyes éberség, helyes összpontosítás. [...]”²⁶

Ezzel egy olyan életvezetési tanácsot kapunk a Buddhától, amely kiterjed az egész életünkre. Olyan iránytű ez, amelyet, ha betartunk, nem kell tartanunk attól, hogy karmát halmoznánk fel. A megvalósítás már nem olyan könnyű feladat, hiszen először is tudnunk kell, hogy mi számít helyes nézetnek, helyes elhatározásnak, helyes beszédnek, helyes cselekedetnek, helyes életvitelnek, helyes törekvésnek, helyes éberségnek és helyes összpontosításnak. Ha pedig a fogalmakkal tisztában vagyunk, akkor még mindig problémás lehet a végrehajtásuk.

Ez utóbbiban segíthet a Szigálaka szutta, amely azért is figyelemreméltó, hiszen a buddhizmus általában szerzeteseknek szól, következésképpen a világiak számára teljes egészében nehezen követhető. Azonban a Szigálaka szutta más, hiszen egy világi, nemes ifjúnak szól, erre támaszkodván a nyugati ember is olyan mankót kap, amely segítségével megvalósíthatja a helyes életvitelt.

A Magasztos tehát így szólt: *„Nemesifjú, a nemes tanítvány úgy védelmezi a hat irányt, hogy fölhalgy a tett négy szennyezésével, nem cselekszi a négy okból eredő rosszat, s nem követi az elszivárgáshoz vezető hat utat. Így elkerüli e tizennégy rossz utat – a nemes tanítvány ezzel védelmezi a hat irányt, és e gyakorlat által mindkét világot meghódítja: minden sikerül neki ebben a világban és a következőben, és halála után, teste felbomlásakor jó irányba, mennyei világba távozik. Mi a tett négy szennyezése, amivel fölhalgy? Az élet elvétele; annak elvétele, amit nem adtak oda; a nemi kicsapongás; és a hazug beszéd. Ez a tett négy szennyezése, amivel fölhalgy.”²⁷*

Ezzel már pontosabban behatárolhatjuk, hogy mi a tett négy szennyezése, tehát az ölés, a lopás, a helytelen nemi élet és a hazugság. Ha ezt a négyet mélyebben megfigyeljük, hasonlóságot figyelhetünk meg benne a Panycsa-sílóval – az öt fogadalommal, amelyet a buddhista menedékvételnél határoznak el a törekvők. Ezek: tartózkodás az öléstől (p: ahinszá), tartózkodás a lopástól (p: asztéja), tartózkodás

²⁶ 'Saccavibhanga Sutta'. <https://a-buddha-ujja.hu/mn-141/hu/fenyvesi-robert> [letöltve: 2021.10.11]

²⁷ 'Szigálaka Szutta'. <https://www.tkbe.hu/content/szigalakanak-mondott-tanitobeszed> [letöltve: 2021.05.01]

az erkölcstelen élettől (p: brahmácsarja), tartózkodás a hamis beszédétől (p: szatja), és tartózkodás a tudat elhomályosítását okozó anyagoktól, italoktól (p: szurámatta).

A hamis beszéd a leggyakoribb, amely megjelenik a *social media* felületeken. Ide tartozik az összeesküvéselméletek megosztása, a valótlan dolgok leírása, a rágalmazás is, és – amire talán először nem is gondolnánk –, a hamis kép kialakítása saját magunkról. A beállított fotók, hogy ne látszódjanak a kevésbé tökéletes testrészek vagy kedvezőbben tűnjenek fel azáltal, hogy természetellenesen tartjuk magunkat rajtuk, az erősen retusált képek, ahogyan sosem fogunk kinézni, a drága, márkás ajándékok megmutatása, hogy azt gondolják rólunk, gazdagok vagyunk, vagy a gyerekeink kitűnő bizonyítványa, pedig akkor is büszkének kellene lennünk rájuk, ha kevésbé jó tanulók. A kamu *like*-okra, amit azért ad valaki például a főnöke posztjára, hátha az majd kedvezőbben viszonyul hozzá, vagy az úgynevezett „de jó lenne, ha-*like*”-ra,²⁸ amit a férfiak gyakran adnak egy csinos hölgy fotójára, hátha az majd felfigyel rájuk.

A Szigálaka szutta azonban nemcsak a korábban említetteket magyarázza el, hanem azokat az okokat is, amelyek miatt valaki elköveti azokat a cselekményeket, amelyek nem férnek bele a helyes életvitelbe. Ezen okok mögött az alábbiakat sorolja fel:

„Mi a négy okból eredő rossz, melytől tartózkodik? A rossz cselekedet a vágyból fakad, a haragból fakad, a zavarodottságból fakad, a félelemből fakad. Ha a nemes tanítvány nem vágyból, haragból, zavarodottságból vagy félelemből cselekszik, nem cselekszi e négy okból eredő rosszat.”²⁹

A „rossz” okok a Magasztos szerint tehát, a vágy, a harag, a zavarodottság és a félelem. Ezek hasonlítanak a buddhista három gyökérokra, a vágyra, a haragra és a nemtudásra. Az első kettő konkrétan ugyanaz, a harmadikból, a nemtudásból pedig fakadhat zavarodottság és félelem, amelyeket a szuttában olvashatunk. Könnyen érthető az analógia, hiszen a magyar nyelvben is van egy olyan kifejezés, hogy „félelem az ismertlentől”. Következésképpen az ismeretlen, azaz a nem tudásból fakadó félelem, amely zavarodottságot szül.

Ha megvizsgáljuk a fent említett okokat, akkor látható, hogy ebből a szempontból nem változott a világ az elmúlt több ezer évben, hiszen ugyanezen okok miatt követik el manapság az emberek azokat a tetteket, amelyek nemcsak mások, de saját maguk számára sem előnyösek, sőt talán nem túlzás kimondani, még károsak is. Ezen okokból követnek el emberek családon belüli erőszakot, vagy rablásokat, vagy nem lépnek ki egy bántalmazó kapcsolatból, esetleg tűrik el, hogy munkaadójuk kihasználja őket. Ezen okok miatt *kommentelnek* a *social media* felületeken bántó dolgokat ismerőseik vagy ismeretlenek posztjai alá, vagy osztanak meg olyan tartalmat, amely bántó lehet mások számára.

²⁸ Ezt a köznyelv „KúróLike”-nak nevezi, de nem éreztem, hogy belefér ez a szó a dolgozatba.

²⁹ 'Szigálaka Szutta'. <https://www.tkbe.hu/content/szigalakanak-mondott-tanitobeszed> [letöltve: 2021.05.01]

Sőt, olyanok is megtalálhatóak a *social media* felületeken, akik azt élvezik, hogy kifejezetten bántó dolgokat írnak, akár alaptalanul is. Ők, az úgynevezett *trollok*,³⁰ kifejezetten keresik azokat a lehetőségeket, ahová mások számára rossz érzést keltő dolgokat írhatnak, és abból merítenek erőt, minél többen reagálnak a *komment*jükre, az sem számít nekik, hogy támogató vagy ellenálló reakciót kapnak, a lényeg, hogy reagáljanak rá. Ezért a leghatékonyabb fegyver ellenük az, ha figyelmen kívül hagyjuk a tevékenységeiket.

2.1. A helyes szemlélet (*p: szammá dīthī*)

A helyes szemlélet elsajátítása általában a kamma működésének belátását jelenti. figyelve arra az aspektusra, hogy a tetteinknek következményei vannak. Ez a gondolat nyugati szemlélettel is logikusnak tűnik, hiszen, ha teszünk, mondunk, gondolunk bármit, azt általában további tett követi vagy általában kivált valamilyen reakciót. A *social media* használatát és az ahhoz való viszonyulásunkat is úgy lenne érdemes kezelni, hogy elkerüljük a káros kamma 10 fajtáját, amelyek a következők:

1. Élet elpusztítása	Testi cselekedet
2. Elvenni, ami nem a miénk	
3. Helytelen viselkedés az érzéki örömök tekintetében	
4. Hazug beszéd	Verbális cselekedet
5. Rágalmazás	
6. Durvabeszéd	
7. Haszontalan fecsegés	
8. Mohóság	Tudati cselekedet ³¹
9. Rosszakarat	
10. Hibás nézet	

A *social mediához* kapcsolódó helyes nézet kialakítása korábban említett negatív hatások megelőzésére is alkalmas lehet, ehhez azonban szükség van arra az attitűdre, hogy akként tekintsünk rá, ami, se több, se kevesebb. Egy olyan *platform*, amit lehet jól, és rosszul is használni. Ahhoz, hogy jól használhassuk, érdemes figyelni arra, hogy ne kötődjünk hozzá a kelleténél jobban, ne támaszkodjunk az onnan érkező *feedback*³²-ekre. és igyekezzünk olyan tartalmakat felkeresni, amelyek segítségünkre, épülésünkre alkalmasak, és nem demoralizáló hatásúak számunkra.

³⁰ Azok a kommentelők, akik provokatív, ingerlő módon, tárgyhoz nem tartozó üzeneteket írnak.

³¹ Bikkhu Bódhi 1993: 39.

³² Pszichológiai kifejezés a visszajelzésekre, amelyek képesek pozitívan vagy negatívan befolyásolni az érzelmi állapotot.

2.2. A helyes szándék (*p: szammá szankappa*)

A szándékot általában nézetnek vagy gondolatnak is fordíthatják vagy magyarázhatják, ezek mind-mind megállják a helyüket ebben a kontextusban. Leginkább arra vonatkozik, hogy a önreflexiónkkal képesek vagyunk a gondolatainkat, nézeteinket felismerni és egy pozitívabb, magasztosabb cél érdekében újrendezni azokat.³³

A *social media* tekintetében mindezt úgy valósíthatjuk meg, hogy döntés hozunk arról, hogy milyen tartalmat osztunk meg vagy *kommentelünk*. Valamint, hogy minden egyes tevékenységünket - mielőtt megteesszük- felülvizsgáljuk olyan tekintetben, hogy érdemes-e, hasznos-e, segítő-e magam és mások számára. Amennyiben a válasz ezekre a kérdésekre az, hogy nem, akkor nem tesszük.

Természetesen nemcsak a megosztásra, hanem a *social media* felületek történő tartalomfogyasztásra is igaz az, hogy helyes hozzáállással érdemes. Ahogyan a *trash*³⁴ tartalom megtalálható, úgy a Buddha Dharma is. Ez utóbbira jó példa lehet, hogy akár Öszentségének, a dalai lámának is van felülete a *social mediában*, de nemcsak neki, hanem a legtöbb neves buddhista tanítónak is. Valószínűsíthető ugyan, hogy nem ők, személyesen kezelik ezeket a felületeket, mégis illeszkedik az ő attitűdjükhöz, személyiségükhöz, tanításaikhoz. Olyan tartalmak kerülnek fel, amelyekről olyan érzeteink támadnak, mintha akár ők is posztolhattak volna. Ha *bekövetjük* ezeket az oldalakat, nemcsak bölcs gondolatokat, de videókat, tanításokat, esetenként akár könyveket is letölthetünk.

Abból a szempontból is hasznos, ha értékes tartalmakat fogyasztunk, mert ezeket a platformokat úgy alakították ki, hogy listázza a tevékenységet. Azonban nemcsak listázza -de azért, hogy minél több időt töltsünk azzal, hogy fent maradunk-, ez alapján dobja fel az esetleges bennünket érdeklő tartalmakat. Mindezekből következően egyre több és több számunkra érdekes és hasznos tartalmat találhatunk a *social media* hírfolyamunkban is.

A helyes szándék témakörében érdemes megemlíteni, hogy hajlamosak lehetünk arra, hogy mentséggént használjuk ezt a kifejezést arra a helyzetre, amikor „megmondjuk a tutit”. Azaz, ha valaki téved valamiben, megmutathassuk, hogy mi ezt jobban tudjuk és kioktató hangnemben írunk. Vagy akkor, amikor többnek szeretnénk láttatni magunkat, ezért ítélező hangnemű kommentet írunk. Mindezekért nemcsak a poszt vagy komment előtt érdemes végig gondolni, hogy érdemes-e posztolni vagy kommentelni, hanem utána is hasznos gyakori és valós önreflexiókat végeznünk.

2.3. A helyes beszéd (*p: szammá vácsá*)

A *social media* felületek tartalmi, azon túl, hogy a három kapun keresztül valósulnak meg, talán leginkább a helyes beszéd témaköréhez tartoznak. Az, hogyan nyilvánulunk meg mások előtt, nemcsak a fizikai találkozásokkor is, hanem az *online* világban is. A helytelen, nem megfelelő beszédről a Szigálaka szuttában így szól Magasztos:

³³ Bikkhu Bódhi 1993: 53.

³⁴ angol, jelentése: szemét, értéktelen

„Nemesifjú, négy típus van, akit barátoknak álcázott ellenségnek tekinthetünk: aki mindent megkaparint, aki lyukat beszél a hasadba, aki hízelgő, és aki társad a pénz elherdálásában. [...] Aki lyukat beszél a hasadba, azt négy okból tekinthetjük hamis barátoknak: a múltban csak a saját hasznáért beszélt és a jövőben is csak a saját hasznáért beszél, tele a szája a jóindulat üres szólamaival; és ha most kell valamit megtenni, mindig talál alkalmas kibúvót. Aki hízelgő azt négy okból tekinthetjük hamis barátoknak: szentesíti a rossz tettet, rossznak véli a jó tettet, szemedbe dicsér, és a hátad mögött ócsárol.”³⁵

A facebook tekintetében különösen jó, hogy a sztáiban a „barát” szó jelenik meg, hiszen ott az ismeretségi körünk alanyai barátok (a: friends), a magyar nyelvű oldalon azonban ismerősök.

A szutta szerint tehát hamis barátoknak tekinthetjük azokat az embereket, akik terjengős mondatokat használnak, hízelegnek, kibúvókat kínálnak vagy akik szembe dicsérnek, de a hátunk mögött szidnak bennünket. Ez utóbbi teljesen érthető, hiszen ezt magunktól is észrevesszük, azonban a hízelgést gyakran érthetjük félre. A dicséretet mindannyian szeretjük, jó érzés, ha elismerik az érdemeinket, azonban érdemes megvizsgálni, hogy ez valóban az általunk elért fejlődésnek szól-e. Jóleső érzéssel tölthet el a dicséret, mert úgy többnek, jobbnak gondolhatjuk magunkat tőle, de vigyázzunk! Hiszen, ha többnek vagy jobbnak gondoljuk magunkat, mint amilyenek valójában vagyunk, esetleg másoknál is többnek, jobbnak gondolhatjuk magunkat, az megkülönböztetést szül, erősíti a duális gondolkodásmódot, ami a szanszárában tart bennünket. Sőt, akár arra sarkallhat, hogy még inkább megmutassuk, mennyire „jók” is vagyunk, nő a beképzeltségünk, még többet posztolunk, amire aztán még több dicséretet kapunk, és könnyen azt hihetjük, jó az út, amin járunk. Ez tehát egy olyan téves nézethez vezethet, amibe később belebukhatunk. Hozok erre egy konkrét példát:

Adott egy lány, feltölt magáról egy retusált képet mondjuk az *Instagram*-ra, jönnek rá a szivecskék,³⁶ a like-ok, és a *kommentek*, hogy milyen szép, sőt gyakran szuperlatívuszokat tartalmazó megjegyzések. Ettől az önbizalma elkezd nőni, még többet posztol, egyre több követője lesz, egyre boldogabbnak érzi magát, és aztán már azon veszi észre magát, hogy már naponta posztolnia kell, sőt, akár naponta többet is, hogy elérje azt a boldogságnak azonosított érzelmet, amit először érzett, amikor ezt megtette. Ez az érzés azonban újra soha nem fog elérkezni. Hasonlóan a drogaddikcióhoz. Ha viszont kevesebb szivecskét kap valamelyik képére, mint az előzőre, akkor már nem az érkezett tetszésnyilvánításnak örül, hanem a meg nem érkezőket várja. Ezen a helyzeten ront, ha esetleg negatív *kommentet* kap vagy – ami egyre jellemzőbb – megérkeznek az úgynevezett *troll*ok, akik direkt bántó hozzászólásokat tesznek. Mivel a pozitív *feedback*³⁷ nem történik meg vagy kevesebb számban, mint korábban, az egyén belső feszültsége nő, és elkezd töprengeni ezeken a negatív hozzászólásokon, akkor

³⁵ 'Szigálaka Szutta'. <https://www.tkbe.hu/content/szigalakanak-mondott-tanitobeszed> [letöltve: 2021. 05. 01]

³⁶ Tetszést kifejező reakciógomb.

³⁷ Jelentése a pszichológiában: visszajelzés, visszacsatolás.

is, ha egyértelműen nincs valóság alapjuk. Ezek mind-mind depressziót keltő vagy növelő hatásúak. És akkor még nem néztük azt a szegmenst, hogy valójában mindez egy olyan világban történik, amely nem létezik valóságban. Ha elfogadjuk, hogy a világ, amelyben élünk, ahol reggel felkelünk, eszünk, dolgozunk, alszunk, csak illúzió, akkor a digitális világ, *social media* platformjaival még inkább illúzió. A példánál maradva az agyonretusált fotónak még kevesebb köze van a valósághoz, mint egy sminket viselő nőnek a valódi arcához. Ha a retusált képekre pozitív visszajelzés érkezik, a felszínen azt az érzetet kelti, hogy szép, akiről ez készült, azonban ki ezt kirakta belül tudja, ha tükörbe néz, nem ezt a képet látja viszont. Sőt, lehet, hogy van többszáz vagy -ezer követője a *social media* felületein, többségük akár férfi, azonban nincs párkapcsolata. Sőt, a visszajelzésekből azt a téves következtetést vonhatja le, hogy ő, a maga természetességében, *filterek*,³⁸ smink nélkül ronda, ezért nem kell a férfiaknak a valóságban. Egyre vonzóbbá válik számára a digitális világban tapasztalható népszerűsége, és egyre inkább eltávolodik a hétköznapi valóságtól.

Ha ezt a példát vizsgáljuk, akkor akár buddhistának is hihetnénk ezt a világképet, hiszen van a hétköznapi valóság és a végső valóság, de sajnos, a *social media* világa a lehető legkevésbé sem analóg a végső valósággal, erről bővebben írok a 3.1-es pontban.

2.3.1. *A helyes beszéd fajtái*

A Szigálaka szuttában pontos leírást kapunk arról, hogyan ismerhetjük fel a tisztaszívű barátot:

„Nemesifjú, négy típus van, akit tisztaszívű barátnak tekinthetünk: aki segít, aki kitart melletted jóban és rosszban; aki rámutat arra, ami a javadra válik; és aki rokonszenvvel van irántad.

A segít barátnak négy okból tekinthetjük tisztaszívű barátnak: gondodat viseli, amikor figyelmetlen vagy; gondját viseli a javaidnak, amikor figyelmetlen vagy; menedéket nyújt, ha rádtör a félelem; és ha valami teendő akad, kétszeresen is megteszi, amit kérsz.

Aki kitart melletted jóban és rosszban, négy okból tekinthetjük tisztaszívű barátnak: elmondja neked a titkait, megőrzi a titkaidat, nem hagy el a bajban, és akár az életét is feláldozza érted.

Aki rámutat arra, ami a javadra válik, négy okból tekinthetjük tisztaszívű barátnak: visszatart a rossztettől; arra biztat, hogy jót tegy; elmondja neked, amit nem tudsz; és megmutatja a mennybe vezető utat.

Aki rokonszenvvel van irántad, azt négy okból tekinthetjük tisztaszívű barátnak: nem kárörvend, ha balszerencse ér; örül a jószerencsédnek; elejét veszi, hogy mások rosszat mondanak rólad; és helyesli, ha mások jót mondanak rólad.”³⁹

³⁸ Az angol szűrő szóból ered, a telefonok többségében automatikusan megtalálható képszerkesztési lehetőség, amely például eltünteti a bőrhibákat.

³⁹ 'Szigálaka Szutta'. <https://www.tkbe.hu/content/szigalakanak-mondott-tanitobeszed> [letöltve: 2021.05. 01.]

Ha tisztaszívű barátta szeretnénk válni, a kommunikáció szempontjából, akkor menedéket nyújtunk, ha fél a hozzánk oltalomért forduló, megőrizzük a titkait, rámutatunk a jó- és rossz tulajdonságaira. Kellő empátiával rendelkezve ez utóbbit is úgy tesszük, hogy ne bántsuk meg őt. Ösztönözzük, hogy jót tegyen, és a jó útra igyekszünk terelni. Híján vagyunk a kárörvendésnek, és megvédjük, ha a háta mögött negatív szavakkal illetnék, azonban támogatjuk, ha jót mondanak róla.

Ez a *social media* tevékenységünkre is igaz kellene, hogy legyen. Ha valamelyik ismerősünket baj ér, nem szép dolog kárörvendeni rajta, és a tipikus „én megmondtam” kommentekkel sem segítünk helyzetén. Ha pedig valamilyen szerencse éri, nem szép dolog, ha arra gondolunk, hogy „bezzeg neki miért sikerül, nekem meg miért nem, pedig jobban megérdemelném”. Ha esetleg egy közös ismerős vagy ismerősök negatívan beszélnek a háta mögött, vagy pletykálnak róla, nem helyes partnernek lenni ebben. A barátunk kizárólag nekünk címzett üzeneteit ne tegyük nyilvánossá, és ha mindezt képernyőfotóval tesszük, az még inkább helytelen. Ha a barátunkat félelmek gyötrik, és segítségért fordul hozzánk, ne erősítsük a félelmét, és igyekezzünk segíteni rajta.

Jótanácsot azonban nemcsak a Szigálaka szuttában olvashatunk, hanem más szövegekben is, mint például a Abhaya-rádzsakumára szuttában (Abhaya-rājakumāra Sutta MN 58 / M I 392):

„[...] (1) amiről a Tathágata tudja, hogy valótlan, hamis és haszontalan, továbbá másoknak kellemetlen és bántó is: azt nem mondja. (2) Amiről a Tathágata tudja, hogy valós és igaz, de haszontalan, emellett másoknak kellemetlen és bántó: azt sem mondja. (3) Amiről a Tathágata tudja, hogy valós és igaz, emellett hasznos, de másoknak kellemetlen és bántó: azt alkalmas időben kifejti. (4) Amiről a Tathágata tudja, hogy valótlan, hamis és haszontalan, noha másoknak kellemes és jóleső: azt nem mondja. (5) Amiről a Tathágata tudja, hogy valós és igaz, de haszontalan, noha másoknak kellemes és jóleső: azt sem mondja. (6) Amiről a Tathágata tudja, hogy valós és igaz, emellett hasznos, továbbá másoknak kellemes és jóleső is: azt alkalmas időben kifejti. És miért? A lények iránti együttérzésből.[...]”⁴⁰

Ebben a szuttában pontos leírást kapunk arról, hogy a különböző mondanivalókat hogyan és miként érdemes megosztani. A mondanivalót magát vizsgáljuk meg aszerint, hogy valós-e, igaz-e, hasznos-e és milyen hatást vált ki abból, aki azt hallja.

Lássuk ezt a gyakorlatban az előbbi szutta alapján! Ha olyat szeretnénk posztolni vagy *kommentelni*, (1) amely hazugság, nem hasznos és árt másoknak, azt ne tegyük. (2) Amely igaz, de nem hasznos és árt másoknak, azt szintén ne tegyük. (3) Amely igaz, hasznos, de bántó, azt alkalmas időben, alkalmas helyen mondjuk el személyesen, de ne posztoljuk vagy *kommenteljük*. (4) Amely hazugság, nem hasznos, de jól esik másnak, ne tegyük. (5) Amely ugyan igaz, de nem hasznos, mégis jól esik másoknak, akkor se tegyük. (6) Amely igaz, hasznos, és jól esik másoknak, azt alkalmas időben,

⁴⁰ 'Abhaya-rājakumāra Sutta'. <https://a-buddha-ujja.hu/mn-58/hu/a-pali-fordito-csoport> [letöltve: 2021.10.11]

alkalmas felületen tegyük. Például nem való nyilvánosságra, a „gratulálunk a majd születendő babájához” posztok és *kommentek*, hiszen lehet, hogy még nem akarta világgá kürtölni a hírt. Az egyik legfontosabb alap érzélem, amely minden cselekedetünket át kellene, hogy hasson, akár az *online*, akár az *offline*⁴¹ világban, az az együttérzés.

Egy későbbi szuttában is megjelenik a helyes beszéddel kapcsolatos tanítás. A Nagy Negyvenesben:

„[...]És mi a helytelen beszéd? A hazugság, a megosztó hírhordozás, gyalázkodás, fölösleges fecsegés. Ez a helytelen beszéd.

És mi a helyes beszéd? A helyes beszéd, mondom nektek, kétféle lehet. Van, amelyik tudati szennyezettségű, a létesülés során gyümölcsöző érdemeket szerző és van az a helyes beszéd, amelyik nem szennyezett, világ fölötti, az ösvény tényezője.

És mi a helyes beszéd, amelyik tudati szennyezettségű, a létesülés során gyümölcsöző érdemeket szerző? Tartózkodás a hazugságtól, a megosztó hírhordozástól, a gyalázkodástól és a felesleges fecsegéstől. Ez a helyes beszéd, ami tudati szennyezettségű, a létesülés során gyümölcsöző érdemeket szerző.

És mi a helyes beszéd, amelyik nem szennyezett, világ feletti, az ösvény tényezője? A visszafogottság, tartózkodás, önmérséklet, a helytelen nyelvi megnyilvánulások [fenti] négy formájának elkerülése, ami a nemes ösvényen járása annak, akinek elméje nemes, mentes a tudati szennyeződésektől, aki teljesen a nemes ösvény birtokában van. Ez a helyes beszéd, ami nem szennyezett, világ fölötti, az ösvény tényezője.

Ha valaki próbálja elkerülni a helytelen beszédet és a helyes beszédet gyakorolni, ez helyes erőfeszítés. Ha valaki éber a helytelen beszéd elkerülésében és a helyes beszéd gyakorlásában ez helyes éberség. Így ez a három képesség – helyes nézet, helyes erőfeszítés, helyes éberség – körkörösén hat a helyes beszédre.[...]”⁴²

Ebben a szövegben már a helyes beszéd is kétfelé van osztva, az egyik a tudati szennyezettségű, a másik a szennyezettségtől mentes. Világ feletti és az ösvény tényezőjévé válik. Sőt, módszert is kapunk rá, hogyan sajátíthatjuk el, helyes nézettel, helyes erőfeszítéssel és helyes éberséggel. Ezek a tényezők természetesen nemcsak a beszédre vonatkozhatnak, hanem akár az egész életünkre. A mindennapjainkra és úgy általában a létezésünkre.

Mi jellemzi tehát azokat a posztokat, amelyek beleférnek a helyes beszédbe? Visszafogottság, tartózkodás, önmérséklet, tartózkodás a hazugságtól, a megosztó hang- és hírhordozástól, a gyalázkodástól és a felesleges fecsegéstől. Ha végig nézzük a hírfolyamunkat a *social media*

⁴¹ Jelentése: hálózathoz nem kapcsolódó, nem az interneten megjelenő vagy jelenleg személyes.

⁴² 'Mahā-cattārisaka Sutta - A Nagy Negyvenes'. <https://a-buddha-ujja.hu/mn-117/hu/kolozsvari-agnes>
[letöltve: 2021.10.11]

platformjainkon, láthatjuk, hogy a posztok elenyésző száma férne bele mindebbe. Azonban, az sem lenne helyes, ha mindezekre – igazságosztóként – igyekeznénk felhívni ismerőseink figyelmét, hiszen azzal jó eséllyel megbántanánk őket. Itt is az együttérzés legyen a kulcsszó, amely leginkább jellemezze a hozzáállásunkat.

Amennyiben még nem az együttérzés vezérel bennünket, elég, ha szem előtt tartjuk azt az elvet, hogy nem szeretnénk magunknak és másoknak fájdalmat okozni. Ez összefoglalható a Dhammapada A husáng című versének két sorával:

"Ne ejts ki soha bántó szót, mert a megsértett visszavág.

*A durva beszéd másnak fáj, és meglátod, hogy visszaüt."*⁴³

Következésképpen, ha nem szeretnénk, hogy bosszút álljanak rajtunk, akár szóval, akár tettel bántsanak bennünket, ne bántsunk mi sem másokat. Azaz bánjunk úgy másokkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.⁴⁴

2.4. A helyes cselekedet (p: szammá kammanta)

A buddhizmusban a helyes cselekvés a káros tettektől való tartózkodást jelenti.⁴⁵ A káros tetteket fentebb felsoroltam, a testi cselekedetek mellett, a káros karma tényezők között (1. élet elpusztítása, 2. elvenni, ami nem a miénk, 3. helytelen viselkedés az érzéki örömek tekintetében). A *social media* felületén történő tevékenységek tekintetében több példát is találhatunk.

Ugyan a szó szoros értelmében vett élet elpusztítását ezeken a platformokon nem tehetjük meg, azonban könnyen beleeshetünk abba a hibába, hogy ártunk magunknak vagy másoknak, akár önhibánkon kívül, ezért érdemes különös figyelemmel eljárunk. Ha segítő szándékkal ugyan, de bántó posztot vagy kommentet fogalmazunk meg, az negatívan hathat másokra. (1.)

A következő testi cselekedet már büntető törvénykönyv is tárgyalja, valamint már szerzői jogi védelem alatt is áll a *social media* felületeken. Többen nem gondolták úgy, hogyha valaki poszt szövegét vagy általa készített fotót vagy képet valami nem a *megosztás gomb* használatával tesz közzé a felületén az lopás lenne, azonban mégis annak minősül. Olyannyira sokakban nem merült ez fel, hogy például a *facebook* már igyekszik fellépni az ilyen esetek ellen, akár azzal is, hogy eltávolítja a tartalmat, súlyosabb esetben egy időre kitiltja vagy elnémítja azt a felhasználót, aki ezt elkövette. Ugyan a rendszer nem működik tökéletesen, de saját magunk önmegtartóztatásával megelőzhetjük a későbbi negatív hatásokat. (2.)

⁴³ 'Daṇḍa Vagga - A husáng'. <https://a-buddha-ujja.hu/dhp-10-vagga/hu/vekerdi-jozsef> [letöltve: 2021.10.11]

⁴⁴ Érdekesség: ugyanez a gondolat megjelenik az Bibliában, az Újszövetség harmadik könyvében, a négy kanonikus evangélium egyikében. Lukács Evangéliuma 6:31: „És amint akarjátok, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is akképpen cselekedjete azokkal”.

⁴⁵ Bikkhu Bódhi 1993: 97.

Az érzéki örömek tekintetében való helyes viselkedés már egy sokkal konkrétabb problematika. A *social media* felületeken gyakran jelennek meg szexuális tartalmú posztok, képek, ugyan a platformok igyekeznek kiszűrni ezt is, mégsem sikerül azonnal, és könnyen belefuthatunk ezekbe. Ilyen esetekben jelenthetjük a káros tartalmat az adott csoport *adminjének*⁴⁶ vagy a *facebook moderátor*⁴⁷ainak. Van azonban egy sokkal árnyaltabb, úgynevezett szürke zónás tevékenység is, amire nem biztos, hogy gondolnánk. Ez pedig az a jelenség, amikor valaki párkapcsolatban él, azonban előszeretettel *like*-olja dekoratív hölgyek és urak kihívó képeit. Ugyan a Buddha erről, így szó szerint nem fejtette ki a nézetét, hiszen akkor még nem volt *social media*, azonban mégis megtalálható a buddhizmusban az a gondolat, hogy a házastársi hűség kiemelt erénynek számít a világiak körében is, valamint, hogy nem szabad a házasság felbomlását kockáztatni⁴⁸. (3.)

2.5. A helyes életvitel (*p: szammá ádzsiva*)

A helyes életvitel általánosságban a helyes megélhetési módra⁴⁹ vonatkozik.

A buddhista szemléletbe nem fér bele a törvénytelen és tisztességtelen úton szerzett bevétel, erőszak, kényszer, csalás vagy egyéb megtévesztés útján szerzett javak, tehát összességében elmondható, hogy az a legcélravezetőbb, ha a nem ártáson alapul a pénzszerzés (nem üdvös bevételt szerezni, csalás, árulás, jövőmondás, szélhámosság és uzsora). Ötféle megélhetési módot sorolt fel a Buddha, amelyek mindenképpen kerülendőek, a fegyverkereskedelem, az ember kereskedelem, az élőlényekkel való kereskedés, valamint a mérgekkel és bódító anyagokkal való kereskedés⁵⁰. A *social media* felületeken termékeket is lehet értékesíteni, azonban amik nem férnek bele a buddhista szemléletbe, azokat ezeken a platformokon sem lehet értékesíteni.

Felmerülhet a kérdés, hogy egy közösségi média menedzser vagy szakértő munkája belefér-e a buddhista szemléletbe. Erre pedig már nem olyan egyértelmű a válasz, hiszen munkájának célja általában az, hogy minél nagyobb figyelmet kapjon az általa képviselt vállalat vagy termék. Ehhez azonban olyan eszközökhöz kell nyúlnia, amellyel befolyásolja az emberi viselkedést, nevezetesen több *like*-ot, *megosztást*, *kattintást* generál. Egyik oldalról ez lehet egy tisztességtelen viselkedés másik oldalról viszont mégis a helyesnek tekinthető szorgalmasságot, elemzőképességet, figyelmet, megfontolást és lelkiismeretes munkát követeli meg. Kérdés természetesen az is, hogy a cég vagy termék milyen nézetet képvisel. Ha az jó, hasznos, és előremutató, akkor nem nevezhető ez a tevékenység egyértelműen helytelen megélhetési módnak.

Azonban, ha tágabban értelmezzük a helyes életvitel kifejezését, akkor beleérthetjük azt is, hogy mivel töltjük a mindennapjainkat. Az semmiképpen nem követendő példa, hogy egész nap a *social*

⁴⁶ A social mediában a csoportot létrehozó, moderáló személy.

⁴⁷ A facebook alkalmazottja, akinek az a feladata, hogy eltávolítsa a káros tartalmakat vagy az olyanokat, amelyek ütköznek a közösségi alapelveikkel, felhasználási feltételeikkel, egyéb szabályzataikkal.

⁴⁸ Bikkhu Bódhi 1993: 107

⁴⁹ Általában ez a kifejezés a munkát jelenti.

⁵⁰ Bikkhu Bódhi 1993: 108

media felületeket böngésszük, akár munkaidőben, vagy akkor, amikor a családuknak kellene nagyobb figyelmet szentelnünk.

2.6. A helyes törekvés (*p: szammá vājāma*)

A helyes erőfeszítés ebben a kontextusban a koncentráció egyik lépcsőfoka lehet. Azaz egy olyan támasztékot képvisel, amely alapot képezhet a Nemes nyolcrétű ösvény következő két területének. Ha ezt le szeretnénk vetíteni a közösségi médiás tevékenységünkre, akkor talán az ezen a platformokon megjelenő tevékenységünk megtervezését jelentheti. Azaz azt a fajta attitűdöt, hogy energiát (*p: virīja*) fektetünk abba, hogyan is tevékenykedünk. Más kifejezéssel a fent említett felületek tudatos használatát jelentheti.

Jelentheti azonban azt is, hogy támasztékként használjuk-e az elmélyedésünkhöz. Pontosabban, hogyan- vagy mit használunk az említett platformokon ahhoz, hogy támasztékul szolgáljon. Ez utóbbi kifejezés találónak is mondható, mert nem mindegy, hogy szolgál-e bennünket, hasznos-e számunkra az, amivel eltöltjük az időnket. Hasznos lehet, ha tanítást hallgatunk, a buddhista praxis bizonyos szertartásait nézzük, szuttákat, szútrákat olvasunk ezeken a felületeken, azonban, ha vicces videók nézésével töltünk el több órát, akkor nem biztos, hogy hasznosan töltöttük el az időt. Kivéve, ha éppen a vicces videók segítenek jobb kedvre deríteni bennünket. Ezesetben felmerül az a kérdés, hogy valóban a vicces videók a leghatékonyabb eszközök arra, hogy a negatív érzéseinken úrrá legyünk, vagy van esetleg olyan, a Buddha által tanított praxis, amellyel hatékonyabban és gyorsabban juthatunk ugyanerre.

A Mahāparinibbāna szuttában a Buddha ezt tanítja:

„Az érzetek tudatosításakor tartósan az érzetekre figyel, a tudatműködés tudatosításakor a tudatműködésre, a sajátosságok tudatosításakor a sajátosságokra – buzgó, figyelmes, tudatos, kizárja a világgal kapcsolatos sóvárgást és csalódást. Így lesz a szerzetes a maga szigete, a maga oltalma, más oltalma nem lesz; a Dharma lesz a szigete, a Dharma lesz az oltalma, más oltalma nem lesz. Mindazok a szerzetesek, akik most vagy a halálom után ezt megvalósítják, akik valóban akarják a fegyelmezett életet: ők túljutnak a sötétségen.”⁵¹

A fenti szövegből következően talán választ is kaphatunk a kérdésre, és ráébredhetünk, hogy valószínűleg rossz módszert követhettünk eddig ahhoz, hogy tartós boldogsághoz juthassunk. A Tan lehet a menedékünk és ahhoz fordulhatunk, ha a szenvedést szeretnénk meghaladni.

⁵¹ 'Mahā-parinibbāna Sutta'. <https://a-buddha-ujja.hu/dn-16/hu/a-pali-fordito-csoport> [letöltve: 2021.10.11.]

2.7. A helyes éberség (p: szammá szati)

A helyes éberség talán az egyik legaktuálisabb kérdés manapság, amikor az *összeesküvés elméletek* és *konteók* ennyire elharapództak a világban. Tipikus nyugati jelenségnek nevezhető a *Post-truth*,⁵² vagyis az „Igazság után” vagy a „Poszt-igazság” kifejezés, amely leginkább leírja a jelenlegi összeesküvés elméletek és *konteók* világát.

Az elhíresült Kellyanne Conwaynek (Donald Trump⁵³ amerikai elnök akkori főtanácsadójának) válasza, amikor egy újságíró kérdezte, hogy a Fehér Ház miért mondott sokkal nagyobb számokat a nézőként megjelentekről, miszerint: „*Ezek nem hazugságok, hanem alternatív tények.*”⁵⁴ És persze az is tény, hogy összeesküvések vannak, azonban jelenleg a világban sokkal több az összeesküvés-elmélet, mint a tényleges összeesküvés.⁵⁵ Következésképpen, ha összeesküvés elméletet osztunk meg, akkor nemcsak téves nézetet terjesztünk, hanem gyakorlatilag hozzájárulunk a hazugság terjesztéséhez, és ugyan nem mi jelentettük ki, mégis a mi nevünk alatt szerepel, tehát az olyan, mintha mégis mi hazudtunk volna.

Chris Kitze, egy amerikai ma is létező álhírportál vezetője azt mondta, amikor a The Guardian⁵⁶ újságírója megkérdezte tőle, hogy hisz-e az álhírekben, például abban, hogy Obama⁵⁷ az iszlám vallást gyakorolja: „*Rengeteg ember gondolja azt, hogy Obama muszlim. Ez erre játszik rá. Hogy igaz-e a hír? Nem tudom. Az a helyzet, hogy rengeteg ember igaznak gondolja, vagy ez fejezi ki legjobban az érzéseit.*”⁵⁸ Ez a kijelentés könnyen lehetne a *post-truth* korszak mottója is, mert bemutatja, hogyan képes elmosódni az objektív- és szubjektív igazság vagy a valóság és a hazugság közötti határvonal.⁵⁹ És természetesen fontos kiemelni, hogy attól még, hogy valaki vagy sokan vagy akár én igaznak gondolok valamit, még egyáltalán nem biztos, hogy az úgy is van.

Itt érkezünk el a buddhizmus hétköznapi igazság és végső valóság problematikájához, hiszen, valami igaz a hétköznapi valóságban, de a végső valóságban nem- vagy nem teljesen igaz. Ez persze nem húzható rá a fenti gondolatra, hiszen ott igazságot és hazugságot vizsgálunk, itt pedig két igazságot, vagy inkább az igazság két szintjét. Azonban a buddhista szövegek elemzése segíthet eligazodni a mindennapokban is, akár a *konteók* és az összeesküvések szövevényes hálózatában is, hiszen egy olyan

⁵² Az angol kifejezés, magyar jelentése igazság utáni vagy poszt-igazság. Olyan helyzetekre használható, ahol a tények kevésbé hatnak a véleményre, mint az érzelmekre vagy személyes hitre támaszkodó érvek.

⁵³ Donald John Trump amerikai üzletember, multimilliárdos, politikus, aki 2017 és 2021 között az USA 45. elnöke volt.

⁵⁴ Conway 2017. <https://www.nbcnews.com/meet-the-press/video/conway-press-secretary-gave-alternative-facts-860142147643> [letöltve: 2022. 01. 21]; Krekó 2021: 18.

⁵⁵ Krekó 2021: 20; Popper 2001.

⁵⁶ Egy brit országos napilap, nemzetközi multimédiás és webes jelenléttel.

⁵⁷ Barack Hussein Obama II, az Amerikai Egyesült Államok 44. elnöke volt, 2009-2017 között.

⁵⁸ 'Jaw Dropping Shame to America! Leaked Pictures of Obama's White House Residence Will Make You Sick!'. (Video) 2017. <https://beforeitsnews.com/alternative/2017/05/jaw-dropping-shameto-america-leaked-pictures-of-obamas-white-house-residence-willmake-you-sick-video-3509034.html> [letöltve 2022. 01. 21]; Krekó 2021: 23.

⁵⁹ Krekó 2021: 23.

logikai és kritikai gondolkodáshoz vezet, amely alapján megvizsgálunk minden leírt vagy kimondott szöveget. A Buddha is erre bíztat bennünket mielőtt a parinirvánába távozott:

*„Az érzetek tudatosításakor tartósan az érzetekre figyel, a tudatműködés tudatosításakor a tudatműködésre, a sajátosságok tudatosításakor a sajátosságokra – buzgó, figyelmes, tudatos, kizárja a világgal kapcsolatos sóvárgást és csalódást. Így lesz a szerzetes a maga szigete, a maga oltalma, más oltalma nem lesz; a Dharma lesz a szigete, a Dharma lesz az oltalma, más oltalma nem lesz. Mindazok a szerzetesek, akik most vagy a halálom után ezt megvalósítják, akik valóban akarják a fegyelmezett életet: ők túljutnak a sötétségen.”*⁶⁰

2.8. A helyes összpontosítás (*p: szammá számádhi*)

A helyes összpontosítás vagy koncentráció egyhegyű figyelmet jelent. Azonban ez az egyhegyűség nem egy beszűkült figyelmet jelent, hanem azt, hogy egyesít minden mentális tényezőt. Ráadásul nem vonatkozik ez a nem üdvös mentális állapotban lévő koncentrációra. Egy olyan tudatállapot, amelyet nem borzolnak a különböző negatív érzelmek. Talán az a hasonlat írja ezt leginkább, amikor a tó felszínét nem borzolja fel a szél, és csodás, egyenletes víztükörnek látszik.⁶¹

Azonban ehhez az állapothoz eljutni nem könnyű feladat, a buddhista praxis segítségével érhető el. Ugyan magába foglalja azt a gyakorlatot is, amikor a meditáló igyekszik egy tárgyra fókuszálni és azt terjeszti később ki, mégis inkább a gyakorlat eredményére utal a kifejezés, amely az egyhegyű figyelem és a harmonikus lelkiállapot.

Ebbe a kifejezésbe könnyen beleerőltethető lehetne az is, hogy amikor a *social media* felületet használjuk, akkor összpontosítsunk arra, azonban véleményem szerint ez csak részben igaz. A többség általában olyankor végzi ezt a tevékenységet, amikor éppen elüti az időt valamivel, például várakozás vagy utazás közben, ezért inkább azt mondanám, hogy olyankor jobb lenne, ha inkább nem használná ezeket a felületeket, mert a megértése, a figyelme nem is képes egyhegyűen arra koncentrálni, hiszen várja, hogy mikor kerül sorra, vagy esetleg arra is figyelnie kell, hogy mikor kell leszállnia a járműről. Azonban, ha valóban igény merül fel bennünk arra, hogy használjuk a *social mediát*, azt nyugodt körülmények között tegyük, olyankor, amikor valóban képesek vagyunk figyelmet fordítani arra, így kisebb eséllyel téveszthetnek meg félinformációk vagy kevesebb eséllyel írunk ki olyat, amelyet később megbánunk.

Ha pedig a *social mediás* jelenlétünkön szeretnénk lemérni a buddhista praxis eredményét, akkor érdemes megfigyelnünk, hogyan viszonyulunk az ott található tartalmakhoz. Jó után járunk, ha már nem akadunk fenn a számunkra sértő vagy bántó megnyilvánulásokon, nem hagyjuk, hogy bármilyen ott megjelenő tartalom negatív hatást gyakoroljon a hangulatunkra, a mentális állapotunkra, a mindennapjainkra.

⁶⁰ 'Mahā-parinibbāna Sutta'. <https://a-buddha-ujja.hu/dn-16/hu/a-pali-fordito-csoport> [letöltve: 2021.10.11.]

⁶¹ Bikkhu Bódhi 1993: 167-169

3. A DIGITÁLIS VILÁG HASZNÁLATA BUDDHISTA SZEMLÉLETTEL

3.1. A végső valóság és a digitális világ vizsgálata

Ahhoz, hogy biztosak lehessünk abban, hogy a végső valóság nem lehet egyenlő a digitális világgal, Nágárdzsunát⁶² érdemes segítségül hívni, aki leírta a végső valóság jellemzőit.

A végső valóság jellemzői:

1. Ott nincs keletkezés és elmúlás
2. Nem működik benne a duális gondolkodás
3. Ürességtermészetű
4. A karma törvényei nem érvényesek rá

A *social media* felületeken van keletkezés és elmúlás is (1), hiszen a programozó létrehozta, és felkerült a világhálóra, onnan egy mozdulattal törölhető. Vagy az egyén szintjén: létrehozza a profilját, amely – ugyan nehézkesen-, de törölhető. Következésképpen nem érvényes rá, hogy nincs keletkezés és elmúlás.

Itt a duális gondolkodás működik (2), hiszen vagy tetszik egy tartalom vagy nem, esetleg semleges reakcióm rá, azonban vagy *like*-olom vagy nem, vagy *kommentelek* hozzá vagy nem. Sőt, ha a *social media* programja (alkalmazása) programnyelven íródott, amelyet a gép átfordít egy bináris kódra, amely nem más, mint a 0 és az 1 használata, amit akár úgy is értelmezhetünk, hogy igen vagy nem, azaz be van kapcsolva a kapcsoló vagy sem.

Az ürességtermészet (3) sok mindenről eszünkbe juthat, a *social media* a folyamatos tartalomnövekedésével biztosan nem fog ezek közé tartozni. A *facebook* felhasználóinak száma folyamatosan nő, ez a szám pedig még inkább megnövekedett a pandémia idején, a kormányzati intézkedések következtében a kapcsolattartás egyik fő platformjává vált. Így pedig tartalma nemcsak a látható oldalain nőtt (*Facebook*, *Instagram*), hanem a *Messenger*⁶³ alkalmazáson belül is, a szöveges üzenetek mellett képekkel, videókkal, gifekkel⁶⁴ kommunikáltak az emberek egymás között.

A negyedik jellemző, miszerint a karma törvénye nem érvényes a végső valóságban, szintén nem érvényes megállapítás a *social media* platformjain (4), hiszen, ha valaki kipsztol valamit, az első következmény, hogy megjelenik az oldalon (és a szolgáltató tárhelyén is), arra pedig valamilyen reakció érkezik. Ha sem *like*, sem *komment* nem érkezik, az nem jelenti azt, hogy nem váltott ki semmilyen reakciót, hanem azt, hogy ugyan látta minimum egy ember, mégsem váltott ki belőle olyan érzelmi reakciót, hogy a platformon belül is reakcióra készítse.

Ha csak ezeket az ismérveket vizsgáljuk, már akkor is látszik, hogy a digitális világ logikailag sem egyezhet meg a buddhista végső valósággal, ezért az a feltevés, hogy esetleg ez lehetne a célja a

⁶² v.ö.: Fehér 1997: VII.

⁶³ A Meta beszélgetésre szolgáló applikációja.

⁶⁴ A Graphics Interchange Format rövidítése. Ez a fájl több képkockát tárol, így az mozgóképpé válik.

gyakorlásunknak, erősen téves nézetnek tekinthető. Hogy a digitális világ jobb vagy rosszabb, mint a fizikai világunk, azt nem tiszttem jelenleg vizsgálni.

3.2. A digitális világ használata buddhista szemlélettel

A digitális világhoz való viszonyunk- buddhista szemlélettel – kétféle lehet.

Az egyik megközelítés: az a feladatunk ebben a világban, hogy a valódi élet és a digitális világ között kapcsolatot teremtsünk. Ha a digitális világ létrehozásban is részt veszünk, akkor egy ismert világról beszélünk. Ez pedig egy olyan együttműködést feltételez a két világ között, ahol jól megfér egymás mellett, nem ellentétesek egymással, nem alternatívája az egyik a másiknak, hanem a kettő együtt adja meg a teljességet. Sőt, a buddhizmus, mint az élet vallása megoldást adhat akár az alternatív intelligencia számára vagy a digitális világban felmerülő problémákra. A digitális világ megoldásai pedig segítséget nyújthatnak a biológiai világban található problémákra, így a kettő teljes szinergiában működhet együtt.⁶⁵

A másik megközelítés: a digitális világ nem sokban különbözik az eddig tapasztalt világunktól, mindkettő a tudatunk játéka. A digitális világ csupán a létforgatag (sz: bhavacsakra) gyorsabb forgására mutat rá. A cél: kiemelni a tudatot (figyelmet) abból, ami a valóság látszatát kelti. A digitális közeg újszerű, de a légzés, a figyelem és a tudat változatlan. Mireisz László szerint a digitális galaxis guruja egy olyan eszme lesz, amely ellensúlyozza a túlfokozott technicizmust és a sötét ideológiákat, ez pedig visszavezet majd az aranykor boldog állapotába, a tiszta tudat birodalmába.⁶⁶ Hozzám mindkét megközelítés igen közel áll.

Érdekes megfigyelni, hogy egyik szemlélet sem áll ellen a digitalizációnak és annak egyre inkább gyorsuló folyamatának. Nincs benne egyikben sem az, ami manapság már lassan divattá válik, hogy nincs tévé, nem olvasunk híreket, töröljük magunkat a *social media* platformjairól. Sokkal inkább tudatos használatra buzdít mindkettő. Az ellenállás akár vissza is üthet, hiszen egyrésztől eljött már az az idő, hogy a nyugati társadalmakban – vagy akár itt, Magyarországon –, nem tudjuk teljesen kivonni magunkat a digitális eszközök használatából, másrésztől a teljes ellenállás általában sosem vezet jó útra, nem fér bele a Buddha középút tanításába.

Például az egyénben a stressz elkerülésére tett törekvés folyamatos stresszé válik, majd a törekvés lelkiismeret-furdalásba, amennyiben a gyakorlás elmarad. Ilyen, amikor valaki önmaga rabszolgájává válik. Hasznos a törekvés, az önkritika, az önmegfigyelés, azonban fontos az is, hogy ne váljon mindez maximalizmussá és ne váltson ki büntudatot, önvádat. A Buddha sem erőltette a fejlődést, de elvetette az aszkézist, és megmaradt a középúton.⁶⁷

A tudatosság sarkalatos pontja a mindennapoknak a digitális világban: ha leírtunk valamit, akkor az ott is marad, még akkor is, ha töröljük, hiszen nem feltétlenül törlődik minden akkor bevitt adat, és

⁶⁵ Dobosy 2021: 68.

⁶⁶ Mireisz 2021: 181.

⁶⁷ Karsai 2021: 129-130.

eljöhet az idő, hogy szégyenkezve tekintünk majd egy korábbi bejegyzésünkre vagy kommentünkre. Ilyenkor akár értetlenkedhetünk is, hogy „miért írtam korábban olyat, amely egyáltalán nem jellemző rám?”. De ki az a „rám”, akire ez jellemző vagy éppen nem jellemző lenne?

*Egyértelműen a tudatos lényünk, voltaképp maga a tudatosság, ami mindenféle normákat, szabályokat képvisel. Az énünk pedig az a komplexum, ami e normáknak és szabályoknak kell, hogy megfeleljen: gondolkodásunk, élettörténeteink, testünk, kinézetünk, viselkedésünk, érzéseink stb. egyvelege.*⁶⁸

Azért sem mindegy, hogy mennyire tudatosan használjuk a fent említett felületeket, mert amint megosztjuk a követőinkkel, barátainkkal, hogy buddhista gyakorlók vagyunk, onnantól kezdve a posztjainkról nemcsak rólunk vonnak le következtetéseket, hanem magáról a buddhizmusról is. Ugyan kecsegtető lehet ez a „digitális guru” szerep, de vajon értjük-e a felelősségét is ennek? Amit leírunk, nem minden buddhista véleménye. Elhamarkodott kijelentéseink másokat eltántoríthatnak attól, hogy a Dharmát, a buddhista praxist, a megszabadulás útját kövessék.

3.3. Buddhista praxis a XXI. században - Megváltoztatni a karmát?

A karmát vizsgálva: meg lehet-e már változtatni valamit, ami már megtörtént vagy megtettük? Ebben az esetben leginkább a múltban történt esemény itt és most megélt hatásaira, érzelmeire fókuszál a szokásos pszichoterápia. Hogyan gondol vissza az egyén egy adott eseményre? Ez általában a karma sorrendjét tudatosítja, amely szerint volt egy aktiváló esemény, majd valamilyen értelmezés vagy ítélet és végül a jelenlegi érzelmi állapot. Ezt kielemezve megbeszéljük a szakemberek az egyénnel a káros kogníciókat, majd új, üdvösebb gondolatokat társítva hozzá kitűzik a célt, amely így intra- és interperszonálisan is harmóniához vezet.⁶⁹ A rosszul rögzült reakciót változtatják át az eseményhez, amely által keletkezett negatív érzés így megszűnik vagy feloldódik, és a jövőben sem jelentkezik, ha a hasonló eseményre másképp reagál majd.

Van egy ennél emberközelibb praxis is, mégpedig a Szív iránytűjének beállítása:

*„Amikor elindulunk először is az együttérzés égtájhoz kell beállítanunk az iránytűt. Amikor tetteinket mindenki iránti jószándékkal ajánljuk fel, akkor elkezdjük átalakítani a helyzetet. Ez az odaadás, felajánlás adja a kezünkbe a hatalmat, a szabadságot, hogy minden esetben a szeretettől vezérelve cselekedjünk. A múltbéli Karma következményeivel kezdjük, de a kép még nem teljes, most hozzá tudunk adni valamit. Ki tudunk lépni öntudatlan szokásainkból, kapcsolódni tudunk a szívünkhöz, és szabadságunkban el másképp reagálni.”*⁷⁰

⁶⁸ Farkas 2020: 173-174.

⁶⁹ Porosz 2021: 159-160.

⁷⁰ Kornfield 2017: 310.

Az együttérzés mentén tudunk változtatni. A kiinduló pont a jelenlegi érzelmi állapot, aztán megfigyeljük annak kiváltó okát, azt is, miképpen reagáltunk, az helyes vagy helytelen, öntudatlan vagy tudatos reakció-e. Ha felismertük, hogy nem megfelelően reagáltunk és ez okoz most bennünk valamilyen negatív működést, már attól, hogy másképp tekintünk rá, megváltozhat. Így hat a jelenre. Valamint, ha legközelebb hasonló helyzetbe kerülünk, és nem ugyanúgy reagálunk, mint korábban, akkor ezáltal bizonyos szempontból megváltoztathatjuk a jövőt.

Például, láttunk egy posztot, ezen felidegesítettük magunkat, ezért *kommenteltünk* valamit, amiről azt gondoltuk, hogy okosabbak vagyunk, ezért elmondjuk, hogyan van valójában. Ezután a posztoló védi az álláspontját és reagál a *kommentünkre*, esetleg a barátai is vitatkozni kezdenek velünk. Ettől még órákkal később is rosszul érezhetjük magunkat, sőt vannak olyanok, akik akár napokig vagy hetekig hordozzák magukban ezt a fájdalmat. Ha belátjuk, hogy nem kellett volna felidegesítenünk magunkat egy poszton, vagy nem kellett volna *kommentelnünk*, már kevésbé fogjuk érezni a fájdalmat. Legközelebb, ha hasonló eset történik, nem *kommentelünk*, kiderül, hogy rengeteg kellemetlen érzéstől menekültünk így meg. Ha már fel sem idegesítjük magunkat egy posztszövegen, sokkal könnyebbé válhatnak a mindennapjaink.

Erre segítséget nyújthat, a „Bölcs szándékkal nézzünk szembe a nehézségekkel” gyakorlat:

„Idézzünk fel egy problémás vagy konfliktusos helyzetet. Gondoljunk arra az esetre, amikor a legutóbb szembesültünk vele, és gondoljuk át, hogy milyen motiváció indíttatására cselekedtünk és mi történt. Most képzeljük el, hogy a következő alkalommal lehető legmagasabb rendű szándékainknak megfelelően cselekszünk. Egy pillanatig gondoljuk el, hogy mik lennének ezek a szándékok. Figyeljük meg, hogy meg van-e bennük a mások és a saját magunk iránti együttérzés. Figyeljük meg, hogy meg van-e bennünk a bölcsesség és bátorság. Képzeljük el, hogy úgy lépünk be nehéz helyzetbe, hogy közben hülyék maradunk legmagasabbrendű szándékainkhoz. Végül pedig gyakoroljunk. Tartsuk észben, hogy szándékokról megfeledeztünk, de gyakorlással megerősíthetjük őket.”⁷¹

Ezen módszerek is hasonlóképpen működnek, ahogy a pszichoterápiánál láthattuk.

Ebből a szempontból hasznos funkció lehet a *social media* felületen a törlés vagy módosítás gomb. Mert, ha meggondoltuk magunkat, és mégsem szeretnénk *kommentelni* vagy posztolni, megnyomjuk ezen gombok valamelyikét, töröljük vagy átírjuk a tartalmat. Legközelebb pedig elgondolkodhatunk, hogy valóban ki akarjuk-e tenni azt, amit éppen posztolni vagy *kommentelni* készülünk. Minél többször gondoljuk mindezt végig, annál tudatosabbá válik a jelenlétünk ezeken a platformokon.

⁷¹ Kornfield 2017: 310-311.

A Négy ellenszer alkalmazása is hatékony módszer lehet, ha a karmát vizsgáljuk.

„A Négy erős ellenszer részletezve a következő:

1. *A bizalom ereje (a bódhicsitta gyakorlat, amikor minden érző lény iránt érzett szeretetet és együttérzést gyakoroljuk, minden érző lény javára)*
2. *A megbánás gyakorlata (felidézzük a test-beszéd-tudat által elkövetett negatív cselekedeteket és mintha megmérgeztük volna magunkat, őszinte, mély és intenzív megbánást tanúsítunk)*
3. *Az ellenszerek alkalmazásának ereje (erényes, érdemteli cselekedetet hajtunk végre, például leborulásokat, felajánlásgyakorlatokat végzünk, Pradnyáparamitá-szútrát recitálunk, meditálunk az ürességen)*
4. *A negatív tettek megismerésétől való tartózkodás ereje (őszintén, szilárdan elhatározzuk, hogy többé nem követjük el a negatív cselekedetet) ”⁷²*

Láthatjuk, hogy a múltbéli cselekedet nem megváltoztatható, de az érzelmi lenyomaton képesek vagyunk módosítani. Minden esetben törekedjünk arra, hogy ne kövessünk el negatív hatásokkal járó cselekedeteket se a *social media* felületeken, se a mindennapi életben. Így valószínűleg kevesebb olyan tettet követünk el, amely nem üdvös eredménnyel jár. Ha a cselekedeteinket a bódhicsitta⁷³ és az együttérzés (sz: karuná) gyakorlatai alá rendeljük, az még a digitális korszakban is előremutató lehet.⁷⁴

⁷² Gen Loszang Szönám 2019: 250-251.

⁷³A felébredett vagy megvilágosodott tudat.

⁷⁴ Földiné Irtl 2021: 88.

ÖSSZEGZÉS

A digitalizáció rossz hatással lehet az egyénre, ha a *social media* felületeket nem megfelelően használják. Ezért arra igyekeztem megoldást találni, hogy ezeket a platformokat hogyan lehet megfelelően kezelni, buddhista szemlélettel.

Igyekeztem bemutatni, hogy a digitális világ és a jelenleg tapasztalható fizikai világ között nem olyan nagy a különbség, mint amilyennek elsőre látszik, sőt, a buddhista tanítások a mai napig megállják a helyüket, és jó eséllyel még a jövőben jelentkező problémákra is megoldást nyújthatnak.

Arra a következtetésre jutottam, hogy nagy a felelőssége mindenkinek abban, hogy milyen tartalmat tölt fel *social media* platformjaira. Hiszen amíg korábban csak a közszereplők véleménye, nyilatkozata jutott el tömegekhez, manapság azonban már bármely *social mediában* résztvevő posztja is olyan tömegekhez juthat el, amely korábban elképzelhetetlen volt. Ha az általunk feltöltött tartalom téves nézethez, zavarodottsághoz vezet, akkor már nemcsak az adott emberről alakulhat ki az esetleges negatív képzet, hanem az egész ügyről, amit ő képvisel. Következésképpen, ha az egyén, aki azt posztolta az a vitatható tartalmat buddhista szemléletű, akkor akár az összes buddhistáról vagy az egész buddhizmusról egy negatív képet alakíthat ki másokban. Felmerülhet a kérdés, hogy valóban nem a mi dolgunk, hogy más mit lát bele az általunk megosztott tartalomba? Valószínűsíthetően a válasz erre az, hogy nagyon is a mi felelősségünk, hogy igyekezzünk olyan tartalmat előállítani, amely a lehető legkevesebb eséllyel vezethet téves nézethez.

A dolgozatírás közben arra a következtetésre jutottam, hogy erősen megnehezíti a buddhista gyakorló helyzetét, hogy nincs pontos, részletes szabályzat, amely alapján eldönthető, hogyan kell(ene) viselkedni a nyugati világban, a XXI. században, viszont támpontjaink vannak, amelyek alapján eldönthetjük, mit tegyünk, és mit ne.

Összességében, véleményem szerint a digitális világgal kapcsolatban nincs okunk a félelemre, hiszen ez is csak egy képzelt valóság, amelyet, ha úgy használunk, hogy betartjuk a Buddha tanításait, ugyanúgy képesek vagyunk eligazodni benne, ahogy az offline világban is.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálásan köszönöm Komár Lajos tanárúrnak, aki konzulensként járult hozzá a dolgozat elkészítéséhez.

BIBLIOGRÁFIA

Elsődleges források

Abhaya-rājakumāra Sutta. MN 58 / M I 392. A páli fordító csoport (ford.) URL: <https://a-buddha-ujja.hu/mn-58/hu/a-pali-fordito-csoport> [letöltve: 2021.10.11]

Danḍa Vagga - A husáng Dhp 10. rész, 133. Vekerdi József (ford.) URL: <https://a-buddha-ujja.hu/dhp-10-vagga/hu/vekerdi-jozsef> [letöltve: 2021.10.11]

Kamma Szutta SN 35.145 / S IV 132. Sándor Ildikó (ford.) URL: <https://a-buddha-ujja.hu/sn-35.145/hu/sandor-ildiko> [letöltve: 2021.05.01.]

Mahā-cattārīsaka Sutta - A Nagy Negyvenes MN 117 / M III 71. Kolozsvári Ágnes (ford.) URL: <https://a-buddha-ujja.hu/mn-117/hu/kolozsvari-agnes> [letöltve: 2021.10.11]

Mahā-parinibbāna Sutta - A Teljes Ellobbanás DN 16 / DN II 72. A páli fordító csoport (ford.) URL: <https://a-buddha-ujja.hu/dn-16/hu/a-pali-fordito-csoport> [letöltve: 2021.10.11.]

Saccavibhaṅga Sutta - Az igazságok vizsgálata MN 141 / M III 248. Fenyvesi Róbert (ford.) URL: <https://a-buddha-ujja.hu/mn-141/hu/fenyvesi-robert> [letöltve: 2021.10.11]

Szigálaka szutta. Farkas Pál (ford.) URL: <https://www.tkbe.hu/content/szigalakanak-mondott-tanitobeszed> [letöltve: 2021.10.11]

Ṭhāna Szutta - Elmélkedés a dolgok felett AN 5.57 / A III 71. Csikós Henriett (ford.) URL: <https://a-buddha-ujja.hu/an-5.57/hu/csikos-henriett> [letöltve: 2022. 01. 21]

Másodlagos források

Bhikkhu Bodhi 1993. *A nemes nyolcérű ösvény.* Farkas Anikó (ford.) Budapest: Orient Press.

Dobosy Antal 2021. *Az ember (𑖀) elhagyja a Földet.* IN: *TanKapu 𑖀*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Egyház és A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Farkas Attila Márton (Agnidatta) 2020. *Céljainkon túl.* [ebook] Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Fehér Judit 1997. *Nágárdzsuna - A mahájána buddhizmus mestere.* Budapest: Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó.

Földiné Irtl Melinda 2021. *Elmélkedés a buddhizmus aktualizálásáról.* IN: *TanKapu 𑖀*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Egyház és A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Gen Loszang Szönám 2019. *Lam Rim.* Petróczy Gábor (ford., szerk.) Budapest: A Tan Kapuja.

Karsai Gábor 2021. *Tradicionálizmus, modernizmus, pszichopolitika: a kortárs buddhizmus három paradigmája ...és egy negyedik.* IN: *TanKapu 𑖀*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Egyház és A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Kornfield, Jack 2017. *A bölcs szív.* Tóth Zsuzsanna (ford.) Utánnyomás 2021. Budapest: Ursus Libris.

Krekó Péter 2021. *Tömegparanoia 2.0*. Budapest: Athenaeum Kiadó.

Mireisz László 2021. *A digitális galaxis guruja – utóíráttal*. IN: *TanKapu 3*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Egyház és A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Popper, Karl 2001. *A nyitott társadalom és ellenségei*. Szári Péter (ford.) Budapest: Balassi Kiadó.

Porosz Tibor 2021. *A buddhista pszichoterápia*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Internetes források

Conway 2017. *Conway: Press Secretary Gave 'Alternative Facts'*. IN: nbcnews.com. 2017. <https://www.nbcnews.com/meet-thepress/video/conway-press-secretary-gave-alternative-facts-860142147643> [letöltve: 2022. 01. 21]

Házipatika 2021. IN: *Betegséglexikon, Depresszió*. URL: https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/depresszio/49 [letöltve: 2022. 01. 21]

Iványuk Áron 2019. *Az "Üss vagy fuss" válasz* URL: <https://pszichologuskereso.hu/pszichologia-blog/pszichologia-blog/az-%E2%80%9E%C3%BCss-vagy-fuss%E2%80%9D-v%C3%A1lasz> [letöltve: 2022. 01. 21.]

Jaw Dropping Shame to America! Leaked Pictures of Obama's White House Residence Will Make You Sick! [video] beforeitsnews.com. 2017. május 19. <https://beforeitsnews.com/alternative/2017/05/jaw-dropping-shameto-america-leaked-pictures-of-obamas-white-house-residence-willmake-you-sick-video-3509034.html> [letöltve: 2022. 01. 21.]

Kulig Barbara és mtsai 2020. *A COVID-19 pandémia hatása a pszichológiai jólétre, az életmódra és a járvány eredetével kapcsolatos attitűdökre pszichiátriai betegséggel élő és egészséges személyekben: egy nagy nemzetközi vizsgálat első magyarországi adatai*. URL: <https://mppt.hu/magazin/pdf/vol22issue4/v22i4p154.pdf> [letöltve: 2022. 01. 21.]

Parks, Miles 2021. *Facebook Calls Links To Depression Inconclusive. These Researchers Disagree*. URL: <https://www.npr.org/2021/05/18/990234501/facebook-calls-links-to-depression-inconclusive-these-researchers-disagree?t=1621507388722&t=1642752699353> [letöltve: 2022. 01. 21]

Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika 2021. *A depresszió tünetei és kezelése*. URL: <https://semmelweis.hu/pszichoterapiasosztaly/kiket-gyogytunk/a-depresszio-tunetei-es-kezelese/> [letöltve: 2022. 01. 21]

WHO 2020. *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19*. IN: WHO Director-General/Speeches 2020. március 11. URL: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> [letöltve: 2022. 01. 21.]