

A KOMMUNIKÁCIÓ SZÍNTEREI EGY BUDDHISTA KÖZÖSSÉG ELVONULÁSAIN

Huszár Orsolya

huorsolya@gmail.com

DOI: 10.20520/JEL-KEP.2021.2.33

Absztrakt

A cikk egy magyarországi buddhista közösség rendszeres elvonulásainak kommunikációs színtereit elemzi. Röviden bemutatja az elvonulás háttérét, kontextusát, célját, programjait, helyszínét, különös tekintettel a központi színterre: a zendóra. Leírja, mit jelent ez a színtér a kommunikáló ágensek számára, valamint hogyan határozza meg az ott zajló események lehetséges interpretációit. Fontos kérdés, hogy a résztvevők a színtéren zajló kommunikáció révén milyen felkészültségekhez jutnak, amelyek segítik őket a mindennapi problémamegoldásban. A felkészültségek kialakulásában fontos szerepük van az elvonulás mint színtér sajátos kommunikációs jellemzőinek és szabályainak, amelyek bizonyos szintű hozzászokást igényelnek. Ilyen például a csend megszokottól eltérő szerepe, a beszélőváltás módja, valamint a figyelmes hallgatás előnyben részesítése a reflektálással szemben.

Kulcsszavak

elvonulás, felkészültségek, interpretáció, kommunikáció, participációs elmélet, színtér

SCENES OF COMMUNICATION IN RETREATS OF A BUDDHIST COMMUNITY

Orsolya Huszár

Abstract

The article examines the communications scenes of regularly organized retreats of a Buddhist community in Hungary. It presents brief overviews of the background, context, objective, programs and the venue of the retreats, with a special focus on their central scene, the zendo. The article describes the meaning of this scene for the agents communicating, and how it determines the possible interpretations of the events taking place there. One important question is what kinds of abilities participants acquire through the communication realized in the scene, and how this help them in their day-to-day problem solving. The unique communication characteristics and rules of the retreat, as a scene, play important roles in the development of these abilities. These characteristics and rules require a certain level of habituation and include, for instance, the role of silence – different from its customary role – the methods of ending speaker turns and the preference for deep listening as opposed to reflection.

Keywords

retreat, abilities, communication, interpretation, participation theory, scene

A KOMMUNIKÁCIÓ SZÍNTEREI EGY BUDDHISTA KÖZÖSSÉG ELVONULÁSAIN

Huszár Orsolya

Bevezetés

A modern életvitel és az azzal járó stressz, a felgyorsult és összekapcsolt világ, a mindenhol folyamatosan áramló információk és az ezzel járó zaj, illetve állandó „készenléti” állapot miatt a fejlett társadalmakban megjelent a mindennapi élettől nagymértékben eltérő, mentális és fizikai rekreációt, önfejlesztést, másokkal való mélyebb kapcsolódást, lelassulást, természeti, illetve spirituális tapasztalatokat kínáló programok iránti igény. Ennek megfelelően világszerte egyre több elvonulást szerveznek az érdeklődőknek, akik különféle preferenciáik, világnézetük, mentális és fizikai szükségleteik szerint választhatnak vallási/spirituális vagy szekuláris elvonulások, meditációs, környezetvédelmi, jóga- stb. táborok közül. E programok növekvő népszerűsége a kutatók figyelmét is felkeltette, és az 1990-es, de főleg a 2000-es évektől kezdődően különböző nézőpontokból egyre inkább foglalkozni kezdtek a témával. Számos cikk jelent és jelenik meg, amely az elvonulás egészségügyi, pszichológiai, viselkedési, munkavégzésre, magánéletre és emberi kapcsolatokra gyakorolt hatásait vizsgálja, illetve – természetesen – felismerték turisztikai jelentőségét is. Eddig azonban kommunikációs szempontú elemzés nem igazán született – ez az aspektus a témában írt tanulmányokban csak érintőlegesen jelenik meg azzal kapcsolatban, hogy ezek az elvonulások javíthatják a másokkal való kommunikáció minőségét. A jelen cikk ehhez a diskurzushoz kíván hozzájárulni egy terepkutatás eredményeivel, a kommunikáció participációs elméletének felhasználásával.

Az alapul szolgáló kutatás egy magyarországi buddhista közösség elvonulásait vizsgálta kvalitatív eszközök: résztvevő megfigyelés és interjúk segítségével. A keretet a kommunikáció participációs elmélete, annak olyan kulcsfontosságú fogalmai adták, mint a probléma, problémamegoldás, felkészültség, kommunikáció, ágens és színtér. Eszerint a *probléma* a jelenlegi és a vágyott állapot különbsége, a *problémamegoldás* pedig az egyik állapotból a másikba való átmenetet jelenti. A probléma megoldásához (vagyis az átmenethez) különféle *felkészültségekre* van szükség. A *kommunikáció* az egymással kommunikációban álló *ágenseknek* a felkészültségeiben (tudásokban, hiedelmekben, szokásokban és más ezekhez hasonlóknak) való kölcsönös részesevé, amelyek a sikeres (emberi) problémamegoldás szükséges feltételei. A kommunikáció *színtere* pedig az a kontextus, helyzet, környezet, háttér, amelyben a kommunikáció megtörténik (Horányi 2006).

Jelen tanulmány középpontjában a *színtér* fogalma áll. Ha egy partikuláris színteret szeretnénk kommunikációs szempontból elemezni, ismertetnünk kell az adott színtér térbeli jellemzőit, történetét, dinamikáját, a színtéren kommunikáló ágenseket és felkészültségeiket. Esetünkben a színtér – a problémamegoldást célzó kommunikáció színtere – az elvonulás, a kommunikáló ágensek pedig annak résztvevői sajátos felkészültségeikkel. Az említett közösség elvonulásain végzett kutatás célja annak leírása volt, milyen kommunikációs jellemzőkkel bír az elvonulás mint színtér, milyen felkészültségekkel érkeznek a résztvevők, milyen változáson mennek át az elvonulás során, milyen felkészültségeket szereznek, és ezeket hogyan tudják problémamegoldásra használni később, a mindennapi életük során. Mint az a kutatásból és a kapcsolódó szakirodalomból egyaránt kiderül, a felkészültségek és a megoldandó problémák is változatosak, azonban egyértelmű hasonlóságok és tendenciák rajzolódnak ki az elvonulások kapcsán. Bár az egyes emberek konkrét problémái eltérőek, a vágyott állapot, amelyet az elvonulás segítségével szeretnének elérni, Kanadától Új-Zélandig, Görögországtól Japánig alapvetően megegyezik.

Az elvonulásokkal kapcsolatos nemzetközi szakirodalom – egészségügyi, pszichológiai, turisztikai és spirituális szempontok

A nemzetközi szakirodalomban az elvonulások kifejezetten kommunikációs szempontú elemzése nem nagyon jelenik meg. Azonban ha a kommunikációt a participációs elméletnek megfelelően a felkészültségek és a problémamegoldás fogalmaival definiáljuk, akkor szinte bármelyik tanulmány relevánsnak bizonyulhat. E cikkek kiindulópontja ugyanis jellemzően a vágyott állapot meghatározása, amelynek céljából az emberek az elvonulásokon részt vesznek, valamint tárgyalják azokat a felkészültségeket is, amelyeket a programokon a résztvevők megszereznek. Utánkövető vizsgálatoknál pedig kifejezetten arra kérdeznék rá, mit sikerült ezekből a megszerzett felkészültségekből megőrizni, hogyan változott meg a mindennapi életük az elvonulás eredményeképpen. Így van ez az egészségügyi, pszichológiai, turisztikai nézőpontból vagy éppen a spiritualitást vizsgáló írások esetében is.

Egészségügyi hatások

Az egészségügyi hatások tekintetében objektív és szubjektív paramétereket is mérnek. Wintering és munkatársai (Wintering et al. 2021) az agy funkcionális kapcsoltságát vizsgálták MRI segítségével egyhetes, intenzív spirituális (jezsuita) elvonulás előtt és után. 14, szigorú egészségügyi követelményeknek megfelelő, különféle életkorú, keresztény résztvevőt tobozoztak, akiknél az elvonulás eredményeként szignifikáns változások mutatkoztak a funkcionális kapcsoltság terén, különösen a hátsó cinguláris kéregben, a pallidumban, a homloklebeny elülső részén, a fali lebeny elülső részén, a halántéklebeny elülső és hátsó részén, valamint a kisagyban. Emellett különféle pszichológiai és spirituális mérőszámokat is meghatároztak az elvonuláson való részvétel következményeinek leírásához.

Kennedy és munkatársai (Kennedy et al. 2002) szív- és érrendszeri betegek körében végeztek felmérést. Azt vizsgálták, hogy az e betegek és partnereik számára szervezett elvonuláson való részvétel változást eredményez-e a spiritualitásban, és ezek az esetleges változások összefüggenek-e a jóllét, az élet értelme, a düh, valamint a problémakezeléssel kapcsolatos magabiztosság terén mutatkozó változásokkal. Ez az elvonulás egy 2,5 napos ismeretterjesztő alkalom volt, amely beszélgetéseket és az egészséges életmóddal kapcsolatos lehetőségek megtapasztalását foglalta magában a következő területeken: testgyakorlás, táplálkozás, stresszkezelési technikák, a társas támogatást javító kommunikációs készségek, a gyógyulás spi-

rituális alapelvei. A résztvevők stresszcsökkentő technikákat ismerhettek meg – progresszív relaxációt, jógát, légygyakorlatokat, vizualizációt, vezetett meditációt; táplálkozási tanácsadást kaptak (a helyszínen vegetáriánus étkezéssel); a döntésekkel kapcsolatos önhatékony-ságot, a társas támogatást, az önbizalom növelését és a kommunikációs készségek javítását célzó csoportos gyakorlatokra került sor; valamint érintették a gyógyulás spirituális alapelveit és technikáit, beleértve a meditációt, az imát, a megbocsátást, valamint az egyén befolyásán kívül eső dolgok elfogadását. Az elvonulás után a résztvevők 78%-a számolt be a spiritualitás növekedéséről, és ehhez fokozott jóllét, életcél, problémakezeléssel kapcsolatos magabiz-tosság társult, valamint csökkent a dühre való hajlam.

Naidoo és munkatársai (Naidoo et al. 2018) az egészségügyi hatásokkal kapcsolatban szisztematikus irodalmi áttekintést és metaanalízist végeztek különböző országok (USA, Ausztrália, Kanada, India, Omán, Thaiföld, Franciaország) összesen 23 vizsgálatának 2592 résztvevőjét érintően. Az egyes vizsgálatok mintái sajnos kicsik voltak, nem jól leírt módszertannal és kevés utánkövetési adattal, ami miatt nehéz volt pontos következtetéseket levonni a konkrét körülményekről, a biztonságosságról vagy a pénzügyi megtérülésről. De mindegyik érintett kutatás egészségügyi előnyökről számolt be öt évvel az elvonulások után, amelyekre a legkülönbözőbb helyszíneken és környezetekben került sor a börtöntől a luxushotelekig, és volt köztük spirituális/vallási (azon belül vipasszaná, jezsuita, ajurvédikus, mindfulness) és egészségügyi/wellness irányultságú is. A metaanalízisből számos objektív egészségügyi paraméter javulása volt kimutatható: a testtömeg, a vérnyomás és a lipidszint csökkenése, külön-féle agyi folyamatok javulása (dopamintranszporter, szerotonintranszporter, metabolitok, stresszválasz, immunfunkció, telomeraktivitás, szívritmus). Úgy találták, hogy ezek az elvo-nulások segítenek az életmódváltoztatásban. Ezenkívül szubjektív eredményeket is felsoroltak, mint amilyen az életminőség, a fizikai egészség, a kognitív funkciók, az egészség-tudatos viselkedés és az önhatékony-ság javulása.

Pszichológiai hatások, figyelem és kogníció

Kifejezetten a pszichológiai hatásokkal szintén számos tanulmány foglalkozik. Így például Montero-Marín és munkatársai (Montero-Marín et al. 2016) egy hónapos vipasszaná medi-tációs elvonulás pszichológiai hatásait vizsgálták, különös tekintettel a kötődésmentesség/nem ragaszkodás (ami a buddhizmusban a szenvedés megszüntetésének egyik módja) szerepére. A kutatás eredményei szerint az elvonulás után a résztvevők az étellel való elégedettséget és a negatív érzéseket illetően nem érzékelték jelentős változást, a pozitív érzések és az érzelmek kiegyensúlyozottsága terén azonban kedvező változást tapasztaltak. Emellett (a mások általi elfogadás iránti igény csökkenésével összefüggésben) mérséklődött a jutalomfüggőség¹ és

¹ Montero-Marín és munkatársai kutatásuk során a Cloninger-féle temperamentum- és karakterjel-lemzőket alkalmazták. Ebben a modellben „az újdonságkeresés mint genetikailag öröklött tempera-mentum-jellemző explorációs aktivitást, kezdeményezést, új ingerek vagy potenciális jutalomfor-rások keresését, illetve a potenciális büntetés aktív elkerülését jelöli. Az *ártalomkerülés* a viselkedés gátlását jelenti, amely az óvatosság, a feszültség, a félnkség és az aggodalmasság öröklött viselke-désmintáiban érhetőek tetten. A *jutalomfüggőség* a viselkedés folytatásában, fenntartásában játszik szerepet, amelyet a jutalom jelzéseire való fokozott válaszok jellemeznek. A *kitartás* temperamen-tumjellemző az eltökéltséget, a perfekcionizmust, az ambíciózusságot, a fáradhatatlan kitartást, a szorgalmat és a túlteljesítést testesíti meg. Az *önirányítottság* mint karakterdimenzió azt jelöli, hogy mennyire fogadja el magát valaki, van-e életének jelentése és célja, illetve képes-e ennek elérése

némileg meglepő módon az önirányítottság (ami azonban nem céltalanságot és fegyelmezetlenséget jelentett), és növekedett az együttműködési készség, ideértve mások elfogadását, a másokkal való azonosulást, együttérzést. Annak tükrében, hogy ezeken az elvonulásokon a verbális kommunikáció és a társas interakciók korlátozottak, érdekes eredmény, hogy a résztvevők az önirányítottság és a hűvösség helyett éppen hogy közelebb kerültek egymáshoz.

Más, az elvonulások pszichológiai hatásait vizsgáló kutatások a figyelmi és kognitív területeket értékelték. A figyelem a buddhizmusban és az arról leválasztott, az éber figyelemre (*mindfulness*) épülő különféle stresszkezelési programok, tréningek esetében kiemelt jelentőségű. Elliott és munkatársai (Elliott et al. 2014) például egy olyan egyhetes intenzív elvonulást vizsgáltak, amely éberfigyelem-gyakorlatokat és terápiás gyakorlatokat ötvözött. Módosított figyelmi hálózat tesztet (*Attention Network Test, ANT*) használtak, amely a figyelem három, anatómiailag és funkcionálisan is elkülönülő rendszerét, az éberségi, orientációs és végrehajtó hálózatokat vizsgálja. Kutatásuk szerint a meditációs elvonulás a végrehajtó figyelem feladatalapú mutatóiban javulást eredményezett, a reflexív vagy akarati orientációban azonban nem volt változás.

A figyelem helyreállításának fontosságát és a természettel való összefüggését tárgyalja Chelsea Leigh Gill doktori értekezésében (Gill 2018), valamint ehhez kapcsolódó, szerzőtársakkal írt cikkekben (pl. Gill et al. 2018). Gill számára Stephen és Rachel Kaplan figyelemhelyreállítási elmélete (*Attention Restoration Theory, ART*)² adja az elméleti keretet, amely szerint a természetben töltött idő jelentősen javítja a koncentrációs képességet. Gill ausztráliai keresztény papok éves spirituális elvonulása kapcsán végzett felmérést annak feltárása érdekében, hogy az elvonulás mérhető és tartós hatást gyakorol-e a résztvevők mentális állapotára; a különféle típusú elvonulásoknak milyen eredményeik és hatásai vannak; és a résztvevők hogyan érzékelik ezeket a hatásokat, milyen módon erősödnek meg az elvonulás során. A kutatás kimutatta a természeti környezet fontosságát, valamint egyéb környezeti tényezők szerepét, mint amilyen az elragadtatás érzése, a viszálkodás hiánya és a mentális kikapcsolódás lehetősége, amelyek a közvetlen helyreállítási eredmények szignifikáns prediktorai voltak. Emellett négyféle tevékenységet (spirituális tevékenységek, reflexióval töltött idő, relaxáció és az információs technológiától való elszakadás), valamint kétféle élményt (a helyszín adta nyugalom és az imádkozás révén elért spirituális kapcsolódás) is azonosított. A legerősebb prediktornak a természettel kapcsolatos elragadtatás, valamint a spirituális, reflexiós és relaxációs tevékenységekben való részvétel bizonyult.

érdekében a kontrollra, a szabályok betartására. Az *együttműködési készség* a más emberek elfogadását, a toleranciát, a segítőkészséget, az empátiát és az egyetértési készséget jelöli. Az alacsony együttműködési készséggel rendelkezők énközpontú agresszióval és ellenségességgel jellemezhetők. A *transzcendenciaélmény* transzperszonális azonosulást, elfogadást, spirituális egyesülést jelent a természettel, az univerzummal és annak forrásával. Alapja a self és a másik közötti különbségtétel megszűnése.” (Szabó et al. 2016: 350)

² Az 1990-es évek elején kidolgozott ART-elmélet szerint a természetben töltött idő nemcsak élvezetes, hanem emellett jó hatással van a koncentrációs képességre. Mivel az emberek – és különösen a gyerekek – a technológiai eszközök fejlődése és a beltéri szórakoztatás növekvő szerepe miatt egyre többet vannak a falak között, a természetben töltött idő csökkenése problémát jelent. Az ART szerint a természeti környezet mentális energiát ad, és így felfrissítheti a figyelmet például tanulással töltött éjszakák vagy valamilyen határidős feladaton való kemény munka után. Stephen és Rachel Kaplan négy, a figyelem helyreállítását kísérő kognitív – vagy figyelmi – állapotot adott meg: 1. tisztább fej, illetve koncentráció; 2. a mentális fáradtság elmúlása; 3. kellemes elragadtatás vagy érdeklődés; 4. reflexió és megújulás.

Motivációk

A bevezetőben már szó esett arról, hogy a stresszes, zajos, felgyorsult világ teremtette meg az elvonulások iránti igényt. Az ilyen programok résztvevői szeretnék kicsit eltávolodni a mindennapok rutinjaitól, terheitől, a különféle szerepeikben rájuk nehezedő nyomástól. Van, amikor valamilyen konkrét problémára akarnak megoldást találni, de sokszor egyszerűen csak rekreációs lehetőséget keresnek. Az elvonulásoknak jellemzően kimondott céljuk a jóllét előmozdítása, a másokhoz, illetve a természethez vagy természetfelettihez való kapcsolódás, lehetőség biztosítása az elmélyülésre, reflexióra, az élet apró örömeinek megtapasztalására. Norman (Norman 2011) szerint az önfejlesztés vagy az életbeli problémákra való válaszok megtalálása iránti vágy gyakran találkozik vallási gyakorlatokkal. Szerinte az ún. spirituális turizmus különféle szociális erők – a spirituális fejlődés, mentális és fizikai egészség, társadalmi státusz iránti vágy, változatos, egzotikus élmények keresése – és a nyugati társadalmak szekularizációja egybeesésének terméke. A szabadidő olyan térré vált, amelyben az egyén foglalkozhat spirituális céljaival, keresheti az élete értelmét, feltehet az identitásával kapcsolatos kérdéseket. Más szóval a spirituális turizmus Norman meghatározása szerint a szubjektív jólléten való munkálkodás egy formája. Norman és Pokorny (Norman – Pokorny 2017) hangsúlyozza, hogy például a nyugati buddhista vezetők számára az elvonulások fontos szerepet töltenek be abban, hogy megfelelő meditációs gyakorlási lehetőséget biztosítanak közösségük számára (akár a saját tulajdonukban lévő létesítményben, vagy megállapodhatnak más csoportokkal helyiségek használatáról, illetve bérelhetnek is konferenciaközpontokban és más helyszíneken). A meditációs elvonulások lehetőséget teremtenek a gyakorlásra és a jóllétet elmozdító szokások kialakítására. A meditációt különféle módokon tanítják mint a személyes belátás, az érzelmi stabilitás és a pszichés jóllét technikáját.

Jiang és munkatársai (Jiang et al. 2018) kínai meditációs táborokban vizsgálták, hogy milyen motivációval érkeznek a turisták a kínai templomokba megtapasztalni a zen meditációt, és milyen módon formálják őket ezek a tapasztalatok. Szerintük a meditációs tapasztalat szent és szekuláris élményként is tekinthető, és a helyszín kereskedelmi jellegétől függően mozog a szent és a szekuláris közötti tartományban. A résztvevők sok esetben csak a mindennapi élet nyomásából szeretnék kiszabadulni, pihenési lehetőséget vagy új élményt keresnek, de a tapasztalatok lehetnek olyan katartikusak, hogy egyes esetekben a buddhizmusra való áttéréshez vezetnek. Ezekben a táborokban a turisztikai kontextus – a mindennapi élettől való elkülönülés, a helyszín természeti értékei, a templom atmoszférája, az élmény megosztása hasonlóan gondolkodó emberekkel, kapcsolat a szerzetesekkel és mentorokkal – mind hozzájárul a résztvevők által megkapott személyes testi-lelki harmónia (wellness) érzéséhez. Az élmény besorolásához Smith (1992) javasolt egy kontinuumot a zárándoklattal (szent) és a turizmussal (szekuláris) a két végpontján – a vallási turizmus különféle stádiumai e két pólus között vannak. Minden személynek lehetősége van arra, hogy zárándok vagy turista legyen, kiválaszthatja a szerepet (akár nem tudatosan), és ez a szerep akár egyetlen út alatt is ingadozhat és változhat. A tudásalapú vallási turizmus (Jackowski – Smith 1992) esetében a turista a hellyel való azonosulás, valamilyen személyes, családi, filozófiai – és nem feltétlenül (az intézményes vallásosság értelmében) vallási – identitás alapján keres értelmet, ugyanakkor ennek is van bizonyos spirituális aspektusa abban az értelemben, hogy a turista valamilyen önmagán túlmutatót keres. Jiang és munkatársai ezzel kapcsolatban megjegyzik, hogy a zen meditációs turizmushoz hasonlóan az indiai ashramokba látogatóknak is vannak spirituális és nem spirituális motivációik is. A spiritualitást keresők szerintük akkor is igazi zárándokoknak tekinthetők, ha eredetileg nem vallási okokból érkeztek oda, de aztán „szent spirituális tapasztalatot” szereztek (Jiang et al. 2018).

Groen (Groen 2016) nem a résztvevők, hanem az elvonulást szervezők körében vizsgálódott azzal kapcsolatban, hogy az elvonulóközpontok előmozdíthatják-e a környezeti tudatosságot és cselekvést. Két kanadai, vallási alapú, spirituális elvonulóközpont munkatársaival folytatott interjúkat, hogy meghatározza, hogyan lehet ezt oktatási programok és napi tevékenységek révén átültetni a gyakorlatba. A kutatás megmutatta, hogy miközben a szervezők kiindulási megközelítése alapvetően a felnőttoktatás volt, felismerték, hogy az elvonulók tudatosságának és cselekvési hajlandóságának serkentéséhez nyitottabb, jobban a környezetre koncentráló programra van szükség. Emellett mindkét elvonulóközpont esetében a vallott környezeti értékek és gyakorlatok összehangoltságának szintje fontos szerepet játszott abban, hogy milyen szintű volt a „környezeti polgárság” előmozdítása melletti elkötelezettség. A látogatók motivációja a központokba látogatásra a mindennapi élet zajától való eltávolodás, és helyette a természeti környezet által nyújtott békés, csendes, nyugalmas helyen tartózkodás volt. Az egyik központ, a King's Fold kimondott célja az, hogy lehetőséget nyújtson a pihenésre és megújulásra – mert az emberek fáradtak, kimerültek, lestrapáltak, és az elvonuláson „vizet és táplálékot” kaphatnak. A megkérdezett személyzet szerint az elvonulási élményben a természet központi szerepet tölt be – sokan a természeti környezetet szentként írják le. Az emberek odamennek erre a békés helyre, amely így az évek során spirituálisan egyre növekszik, az emberek pedig úgy érzik, hogy „megérkeztek”. Biztonságban érzik magukat, kapcsolódhatnak a földhöz (különösen a városokból érkezők). A központban dolgozók táplálhatják őket, és gyakorlati eszközöket adhatnak nekik az élet kihívásaival való megküzdéshez és a környezetvédelemmel kapcsolatos cselekvéshez.

Husemann és Eckhardt (2019) szerint az ashramok, kolostorok digitális detoxikálóként működnek, és az emberek nagyon ki vannak éhezve arra, hogy belső valójukkal újrakapcsolódjanak az ismert világhoz és azon túl is. Az ilyen programokkal kapcsolatban azt a kritikát fogalmazzák meg, hogy a spirituális/vallási intézmények hagyományos marketingtechnikákat használnak új hívők toborzásához, a szolgáltatásokat kínáló szakralizálják a termékeiket, a fogyasztók pedig az evilági fogyasztási tevékenységeiket alakítják át szakrális tevékenységgé. Megemlítik, hogy a spirituális fogyasztással kapcsolatos, marketing témájú kutatások azt vizsgálják, hogy a fogyasztók hogyan kapcsolódnak olyan spirituális termékekhez, helyekhez, szolgáltatásokhoz, amelyeket többé-kevésbé arra a célra hoztak létre, hogy fokozzák a spirituális jóllétüket, spirituális tapasztalatot adjanak. Weidenfeld (Weidenfeld 2005) például kifejezetten a vallási turisztikai szegmens szempontjából, a vendéglátás oldaláról vizsgálta, hogy milyen összefüggések vannak a vallásgyakorlás és a vendégek által elvárt szolgáltatások között. Katolikus és protestáns csoportokat hasonlított össze, hogy mennyire fontosak számukra, hogy a hotel atmoszférája tükrözze a vallásukat, legyenek ilyen dísz tárgyak, illetve Biblia a szobákban, kápolna a hotelben, templom a közelében. A szolgáltatók egyre inkább felismerik az ilyen irányú igényeket. Andriotis (Andriotis 2009) szintén e téren végzett kutatást: arra keresett választ Görögországban, kifejezetten férfiak számára, ortodox kolostorokban szervezett, ottalvós programokon, hogy a látogatók milyen motivációkkal érkeznek, és a fentieknek megfelelően megkülönböztette a zárandokokat, akik számára a turisztikai jellemzők, szekuláris tevékenységek nem vagy kevésbé jelentettek vonzerőt. A motivációk különbségei ellenére azonosíthatók voltak az autentikus élmény elemei, amelyek a látogatóknál általában megjelentek: a hely *spiritualitása*, *kulturális* elem (építészeti értékek, örökség, rítusok, kolostori élet), *szekularitás* (emberek jelenléte, közösségi élet, az ortodox vallás materiális manifesztációja), a *természeti környezet* szépsége, valamint *oktatási* elem (a szerzetesek szentbeszédei, a tanulás, személyes fejlődés lehetősége).

A magyarországi közösségben végzett kutatás

A kutatás terepe és résztvevői

A kutatás résztvevő megfigyelést és kiindulási kérdéseket alkalmazó, strukturált interjúkat magában foglaló, antropológiai jellegű terepmunka volt. A résztvevő megfigyelés a vietnámi származású zen mester, Thich Nhat Hanh³ tanításait követő magyarországi közösség, a Szelíd Mosoly Buddhista Szangha négy (két hatnapos bentlakásos, valamint két, egy-egy hétvégét magában foglaló) elvonulásán zajlott 2014-ben és 2015-ben. Mivel a közösségnek nincsen erre alkalmas épülete, az első hosszabb elvonulásnak a pannonhalmi Szent Jakab zárándokház, a másodiknak a bátonyterenyi taoista központ, a Három Kincs Völgye adott otthont. Az egyik rövidebb, hétvégi elvonulásra a Szent László Kórház területén lévő Tűzmadár Házban (a rákbetegek pszichoszociális rehabilitációjával foglalkozó Tűzmadár Alapítvány központjában), a másikra pedig a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán került sor. A vizsgált közösség kiválasztása internetes keresés alapján történt, velük kapcsolatos korábbi ismeretek, illetve személyes érintettség nélkül (ugyanakkor a buddhizmus iránti erőteljes – inkább szellemi, mint gyakorlati – érdeklődéssel). A kutatói szerep transzparens volt, már az elvonulásra való jelentkezés során a szervezők tudomására jutott, és a résztvevők is értesültek róla. A résztvevő megfigyelés magában foglalta az összes hivatalos programon (meditáción, relaxáción, szertartásokon, megosztásokon) való részvételt, valamint személyes beszélgetéseket is. A négy elvonuláson végzett terepmunkát 15 résztvevővel (köztük a közösség tolmácsával) folytatott interjúk követték különféle helyszíneken (az interjúalany választása szerint lakásban, munkahelyen, kávézóban, parkban). A legfiatalabb megkérdezett 30 éves férfi, a legidősebb 65 éves nő volt.⁴ Tizenhárman állami felsőfokú végzettséggel, ketten az állami iskolarendszeren kívüli végzettséggel rendelkeztek, segítő jellegű és szellemi munkát végeztek, többen felelős pozícióban. Egy megkérdezett az agglomerációban lakott, a többiek Budapesten. Többen éltek vagy töltöttek hosszabb-rövidebb időt külföldön. A közösségről általánosságban elmondható, hogy az átlagosnál érzékenyebb, toleránsabb, békésebb emberek alkotják, akik számára fontos az önismereti út bejárása, az önfejlesztés. Ennek egyik oka, hogy a közösség eredetileg pszichológusokból és kapcsolódó szakmák képviselőiből állt, és bár az évek során e szakmákon kívüli emberek is bőven érkeztek a közösségbe és különösen az elvonulásokra, ez a karakter továbbra is megmaradt. A közösségről alkotott képük összefüggött a szerepvállalásuk és elkötelezettségük szintjével, másrészt a közösséggel kapcsolatos elvárásokkal is. A pozitív oldalon a megkérdezettek a következőket emelték ki: a tagok intelligensek, jókat lehet velük beszél-

³ Thich Nhat Hanh a modern világ problémáinak gyökerében az élővilág tagjai közötti valódi kapcsolat megbomlását látja, annak nem felismerését, hogy boldogságunk nem választható el mások boldogságától (erre utal az általa vezetett buddhista közösség elnevezése is: Order of Interbeing, vagyis a Kölcsönös Létezés Rendje, amelynek Plum Village elnevezésű központja Franciaországban található). Gondolataink és tetteink hatással vannak másokra, és személyes felelősségvállalásunk határozza meg azt, milyen lesz a bennünket körülvevő és magában foglaló világ. Ennek megfelelően a problémákra szerinte a kapcsolatok helyreállítása jelentheti a megoldást, amihez különféle eszközök állnak rendelkezésre, így pl. tudatosságunk növelése rendszeres gyakorlás – meditáció, tevékenységeink tudatos, egyszerre egy dologra koncentráló végzése, közösségbe tartozás, egymásra való odafigyelés és az információs zajtól való visszavonulás – révén. *Silence: The Power of Quiet in a World Full of Noise* című könyvének kiindulópontja éppen az, hogy ha csak nem teljesen egyedül vagyunk a hegyekben, ahol nincsen elektromosság, megszakítás nélkül ömlik ránk a zaj és információ. Azon ritka pillanatokban pedig, amikor megtapasztalhatjuk a csendet, az is csak külsőleges, hiszen gondolataink folyamatos áramlásától nem tudunk szabadulni (Nhat Hanh 2015).

⁴ A megkérdezett nők életkora: 31, 38, 38, 38, 50, 58, 59 és 65 év. A megkérdezett férfiak életkora: 30, 38, 38, 44, 53, 57 és 64 év.

getni; megvan a közösség és az együttlét érzése; a tagok szimpatikusak és hasonlóan gondolkodnak; a közösség támogatást és erőt ad; megtáplál és megtart; nincsen fanatizmus és nincs konfliktus abból, ha valaki más közösségbe is jár; a közösség segíti a gyakorlást. Arra a kérdésre válaszolva, hogy mi hiányzik a közösségből, az alábbiak merültek fel: jó lenne többet tudni egymásról; kicsit kifáradt, nem látszanak eléggé a megújulás jelei; túl nagy és túl hierarchikus; jó lenne, ha kisebb csoportokra szegmentálódna; unalmas a programok ismétlődése; kevés a közös gyakorlás, rendszeresebbnek kéne lennie; nagyobb intimitásra lenne szükség. Azt többen is fontosnak tartották megjegyezni, hogy nem gondolják, hogy egyetlen közösség ki tudná elégíteni minden igényüket, így nem is várják el tőle. Összességében lazább szerveződésű közösségről beszélhetünk, amelybe könnyű bekapcsolódni, ugyanakkor – a magját alkotó embereken kívül – a kohéziója nem túl erős.⁵

Az elvonulásokat jellemzően a közösség holland tanítói, Jan Boswijk (buddhista tanító, pszichológus, pszichoterapeuta, a Hollandiában működő Boswijk Intézet alapítója) és Hilly Bol (buddhista tanító, orvos, jelenleg hospice-szolgálatban dolgozik) vezetik, illetve az egyik kétnapos elvonulást a vietnámi származású Cuong Lu (Thich Nhat Hanh tanítványa, aki 16 éven át gyakorolt szerzetesként Plum Village-ben) vezette. A közösség elvonulásain nem feltétel a „buddhistaság” – sokan rekreációs lehetőséget keresve jutnak el egy-egy ilyen programra, és előfordul, hogy már más típusú (akár nem buddhista) elvonulásokon is részt vettek korábban (vagy tervezik a részvételt a jövőben). Mivel a tanítók anyanyelve holland (illetve vietnámi), az elvonulások pedig angolul zajlanak, tolmács is részt vesz, aki már sok éve tolmácsolja ezeket az alkalmakat.

A kutatás kiindulópontja

A kommunikációs elemzés tekintetében a szemiotikai kiindulópont bizonyult a leginkább használhatónak, tehát nem az információátadás áll a középpontban, hanem a jelentések kialakulása és cseréje, az üzenetek befogadókra gyakorolt hatása, majd továbbmenve a participációs elmélet irányába, e jelentések és hatások problémamegoldásban való felhasználhatósága. A szemiotikai megközelítés érvényessége jól látszik abból, hogy az egyébként nagyon sokféle és adott területeken különböző szintű felkészültségekkel rendelkező résztvevők hogyan csiszolódnak össze egymással és a programmal is az elvonulás időtartama alatt (különösen a hosszabb elvonulásokon), hogyan alakítanak ki egy olyan közös keretet, amelyben jól érzik magukat, és ahonnan a mindennapi életükbe muníciót vihetnek magukkal. A terepmunka és az interjúk során kiderült, hogy eltérés van a bemeneti és a kimeneti állapot között mind az ismeretek, mind az érzelmek, tudatállapot, általános közérzet szempontjából, azonban nem az (információátadással nyerhető) ismereteken van a hangsúly.

Kommunikációs szintér és felkészültségek

Domschitz és Hamp meghatározása szerint „akkor szintér egy térszelet, ha ott bizonyos fajta események szoktak lejátszódni, fognak lejátszódni, kívánatos, hogy lejátszódjanak” (Domschitz – Hamp 2006: 102). Ekképpen esetünkben szintér a teljes elvonulás, valamint különösen annak központi tere, a zendó⁶. A zendó speciális szintér abban a tekintetben, hogy nem

⁵ További információk a közösségről és az elvonulás résztvevőiről az *Elvonulás mint kommunikációs szintér – Felkészültségek és problémamegoldás egy buddhista közösségben* c. doktori értekezésében található.

⁶ A zendó (zen-dō) a zen buddhizmus spirituális dódzsója (dōjō). A japán ’dódzsó’ kifejezés szó szerinti jelentése „az út követésére szolgáló hely”, „a megvilágosodás útja/helye”, amely a harcmű-

pusztán egy központi hely, ahol a programok többsége zajlik, hanem egyben szakrális tér is, amelyben a profán térhez képest más szabályok érvényesülnek, tehát az elvonulás színterén belül minőségileg elkülönül. Az elvonulás és a zendő egyaránt aktuálisan is a problémamegoldás színtere, valamint az itt megszerzett felkészültségek később a résztvevők életének más színterein (például otthon vagy a munkahelyen) is felhasználhatók problémamegoldásra. Összefoglalóan mindazokat a körülményeket nevezzük színtérnek, amelyek valamely ágens számára meghatározzák egy adott esemény lehetséges interpretációit, vagyis azt, hogy az ágens milyenként ismeri fel mindazt, ami körülötte történik (Domschitz – Hamp 2006: 110–111). Az interpretációknak alapul szolgálnak az (egyedi és kollektív) ágensek felkészültségei is, így pl. tárgyunkkal kapcsolatban elsősorban a buddhizmust és annak gyakorlását érintő, valamint a közösség összetételéből fakadóan meghatározó pszichológiai ismeretek és tapasztalatok – ezeket egyrészt a közösség mint egész, másrészt az egyes tagok birtokolják. Az elvonuláson részt vevők felkészültségei igen sokrétűek – már a vallási/világnézeti háttér⁷ tekintetében is igen változatos képet kapunk, amelyben nemcsak a buddhizmus, de a keresztény és a zsidó vallás, illetve az ateizmus/agnoszticizmus és a vallástalanság is fellelhető.⁸ A buddhizmussal kapcsolatos ismeretek szintén széles skálán mozognak az épp csak érintőleges tudástól kezdve egészen a szakirányú felsőfokú tanulmányokig, illetve oktatói gyakorlatig.

Az egyes résztvevők nemcsak háttérükben, de abban is különböznek, hogy a buddhizmust vallásnak, az elvonulást pedig legalább részben szakrális eseménynek tekintik-e. A kutatásból az derült ki, hogy a többség számára a buddhizmus nem vallás, hanem inkább életfilozófia, pszichológia, egy az életet segítő támpont vagy rendszer – a buddhizmussal kapcsolatos attitűd leírható az autonóm vallásosság vagy a maga módján vallásosság, illetve akár a spirituális érdeklődés/útkeresés terminusaival is. Az elvonulás funkciója a résztvevők számára elsősorban a kiszakadás a mindennapi élet forgatagából, a befelé figyelés, az elme le-

vészetek gyakorlására szolgál („edzőterem”). Ekképpen a zendő a zen buddhizmusban a meditáció, a szellemi gyakorlás helye.

⁷ Sem a közösség, sem a Thich Nhat Hanh névvel fémjelezhető nyugati buddhista irányzat, a mindennapi vagy elkötelezett buddhizmus (egy „kevert”, különösen a zen és a théraváda iskola tanításait ötvöző irányzat, amely tekintetbe veszi a nyugati életforma sajátos kihívásait, és a jelen kérdéseire igyekszik konkrét választ adni) nem várja el a gyakorlóktól, hogy feladják „eredeti” vallásukat – Thich Nhat Hanh rendszeresen beszél a vallásos tanok összeegyeztetéséről, lásd pl. a *Living Buddha, Living Christ* vagy a *Going Home: Jesus and Buddha as Brothers* című könyvét. Ugyanakkor e más vallások oldaláról nehézséget jelenthet az összeegyeztetés.

⁸ Az interjúkérdések egyik csoportja a korábbi és jelenlegi vallásosságra vonatkozott. A válaszok sokfélék voltak mind a korábbi vallásosság, mind pedig az aktuális vallásgyakorlás tekintetében. Bizonyos szintű általános nyitottság mellett a más vallások elutasítása tekintetében eltérő álláspontokat fogalmaztak meg a megkérdezettek. Többször visszatérő elem volt az egyháztól mint intézménytől való távolságtartás, a fanatizmus, dogmatizmus kerülése, és különösen nagy hangsúlyt kapott a szabadság igénye, az autonóm gondolkodás. A megkérdezettek egyike sem várta azt, hogy egyetlen vallás vagy eszmerendszer választ adjon minden kérdésére, és nem jelent meg az egyetlen rendszer melletti elkötelezettség igénye. A más vallási háttér tekintetében az ateizmus, a katolikus és zsidó identitás egyaránt felmerült. A *kereszténység* jellemzően a kultúra vagy a szocializáció részeként, spirituális gyökérként, a fiatalkori útkeresés egyik állomásaként, illetve egy jövőbeli „megérkezés” lehetőségeként jelenik meg. A *zsidóság* esetében a szocializáció és az útkeresés aspektusa mellett leginkább a közösség szerepét emelték ki a megkérdezettek. Pozitívumként mindkettőnél főleg az alaptanítások és a spiritualitás került elő, negatívumként pedig a kizárólagosság és az egyházi szervezet. A kereszténység és a zsidóság mellett felbukkant például a hinduizmus is, ez azonban minden esetben már a felnőttkori intellektuális érdeklődéshez kapcsolódóan. Az e cikkben tárgyalt kérdésekre konkrét, részletes válaszok, interjúszemelvények szintén a doktori értekezésemben olvashatók.

csendesítése, az empátia erősítése, az önfejlesztés, a „jelenben levés”, ami összhangban van az előző fejezetben idézett, különböző országokban elvégzett kutatások megállapításaival. Mivel az elvonulás több olyan programot – különféle buddhista szertartásokat – is tartalmaz, amelyek vallási eseményekként tekinthetők, a színtér tárgyalható vallási/szagrális színtérként is. Ezt támasztja alá az is, hogy a központi tér, a zendó maga szagrális tér, amelyben oltár található, és amelyben sajátos szabályok érvényesek. E szabályok egy része viselkedési szabály (pl. a cipőt belépés előtt le kell venni, a talpat nem szabad az oltár felé fordítani stb.), más részük pedig kommunikációs. Utóbbiak jellemzően nemcsak a zendó területére, hanem az egész elvonulásra érvényesek; ilyen pl. a beszélgetőpartner személyének tiszteletben tartását, szempontjai érvényességének elfogadását, valódi megértését célzó „figyelmes hallgatás”. Ennek megfelelően elvárás, hogy a beszélgetés során a résztvevők ne vágjanak egymás szavába – ezt a kommunikációs szabályt egy viselkedési szabály is támogatja, miszerint a szólási szándékot és a hozzászólás végét a szervezett programokon (lótuszt formázó kezekkel) enyhe meghajlással kell jelezni a beszélgetőpartnerek felé.

Mivel az elvonulások különböző, nem feltétlenül buddhista helyszíneken zajlanak, szükséges kialakítani az elvonulás céljait támogató, megfelelő tere(ke)t. Ebből a szempontból a legfontosabb a központi tér, a zendó berendezése, szagrális térré alakítása. Ez az oltár felállítását, a tér virágokkal, szobrokkal, kendőkkel, mécsesekkel és képekkel történő feldíszítését, szőnyegekkel, szivacsokkal és ülőpárnákkal való komfortossá tételét foglalja magában. Az oltár előtt kap helyet az a nagy harang (hangtál), amely fontos szerepet játszik a meditációk, szertartások, tanítások során. Az oltár felállítása szagrálissá teszi a teret, amely ezzel elválik a körülötte lévő profán tértől, és ekkortól életbe lépnek a térre érvényes külön szabályok.⁹ Ezzel megváltozik az elvonulás kommunikációs színtere is: a kommunikációs szabályok, a kommunikáció funkciói és a térben zajló események lehetséges interpretációi tekintetében egyaránt. Ezek természetesen összefüggenek: a szabályok révén a figyelem a kívánt irányban összpontosul.

Az elvonulás programja meglehetősen kötött, azonban nem kötelező részt venni minden eseményen. A programok többségére – így a meditációkra, relaxációkra, tanításokra és szertartásokra – a zendóban kerül sor; a zendón kívül zajlanak a szertartásos étkezések, az örömteli munkák és a kiscsoportos foglalkozások (úgynevezett „családi” megosztások¹⁰). A zendó elrendezése az adott programnak megfelelően változik.¹¹ A földre kerülő szivacsmatracokat

⁹ A szagrális (vagy szent) tér a mindennapi térből kihalított olyan helynek tekinthető, amely lehet otthonos vagy borzongató, de mindenképpen a transzcendenssel való kapcsolatfelvételre szolgáló, különleges státuszú hely. Mivel a közösségnek nincsen állandó épülete, az elvonulásokon ezt a teret ki kell alakítani, majd ezt követően megkülönböztetett módon kezelni.

¹⁰ Ezek a tanításokra épülő kiscsoportos foglalkozások, amelyek nem arra szolgálnak, hogy valamiféle vitát indítsanak el a hallottakról, hanem inkább az érzelmek kifejezését ösztönzik.

¹¹ Így például a meditációkhoz a matracok négy párhuzamos sorba kerülnek, és a gyakorlók úgy ülnek le, hogy két egymás mögötti sor néz egy irányba – a középső két sorban ülők tehát háttal ülnek egymásnak, és az előttük lévő sorban ülők hátát látják. A relaxációnál, amikor a résztvevők fekszenek, a célszerűség határozza meg a matracok helyét, az azonban fontos, hogy mindenki a lehető legkényelmesebben elférjen. A tanításokhoz sorokban, ha lehet, kissé ívesen helyezkednek el a matracok, így a résztvevők az oltár és a tanító felé fordulnak. A szertartásokon az oltár előtt egy sávban üresen marad a hely, mivel ilyenkor a résztvevőknek (illetve az adott szertartástól függően egy részüknek) az oltárhoz kell járulniuk. A matracok e sáv két oldalán, a sáv felé nézve helyezkednek el egymás mögött. Végül pedig a leginformálisabb eseményen, az úgynevezett tea-szertartáson – amely az elvonulás záró szertartása – körben helyezkednek el a matracok. Természetesen ezek az elrendezések a közösség elvonulásain részt vevők számához igazodnak, így nagyobb létszám esetén több sorra is szükség lehet, de ez az elrendezés elvét nem érinti.

(ezeken kapnak helyet az ülőpárnák) az erre a munkára jelentkezők, illetve a kijelölt „család” rendezi át az adott program előtt. Az elrendezés nem esetleges, hanem mindig a célnak megfelelő: a meditációkon a befelé figyelést és az összpontosítást segíti, ilyenkor maga a gyakorló van a „központban”, bárhol is ül; a tanításokon a tanító kapja a főszerepet, ekkor az elrendezés a klasszikus osztálytermi elrendezéshez hasonlít; a szertartásokon pedig az oltár körül zajlanak az események, jelezve a szertartás transzcendens jellegét, szakralitását. Az elvonulás záró eseménye, a tea-szertartás kör alakja pedig az egyenrangúságot, az egymásra figyelést, egymáshoz kapcsolódást hivatott kifejezni.

A tér elrendezése tehát már önmagában is irányítja a benne zajló kommunikációt, bizonyos mértékben meghatározza az ott történő események lehetséges interpretációit. Mindezekelőtt: a szakrális jelleg nem egyformán nyilvánul meg a térben tartózkodók számára – ennek spektruma meglehetősen széles az esztétikai megközelítéstől egészen a szakralitás teljes átéléséig (ráadásul ennek érzékelése – a Jiang és munkatársai által a kínai elvonulások kapcsán leírtakhoz hasonlóan – adott elvonulás alatt és elvonulásról elvonulásra is változhat).¹² Ezek a különbségek a térben történtek interpretációiban is megjelennek, így például a tanító által adott tanítás minősülhet csupán egy érdekes előadásnak, de jelenthet megrendítő élményt is. Ugyanez igaz a szertartásokra: a vallási jelleg miatti alapvető idegenkedéstől egészen a mély spirituális tapasztalatig terjednek a résztvevők ezekkel kapcsolatos érzelmi, élményei.¹³

A kommunikáció mennyisége és iránya tekintetében szintén változatosak a programok. A legcsendesebb program a meditáció, amely lehet teljesen csendes és irányított is. Utóbbi esetében a meditáció vezetője a légzéshez kapcsolódó tudatosságot segíti. Ehhez hasonló a – szintén irányított – relaxáció is. Mindkét esetben megjelenik egyrészt az egyirányú kommunikáció a tanító (illetve a meditáció aktuálisan kijelölt vezetője) felől, ugyanakkor a meditáció tekinthető a meditáló önmagával folytatott kommunikációjaként is.¹⁴ Mivel a buddhista meditáció a feltételes (függő) valóságon túli belátások megszerzésére irányul, ez a belső párbeszéd, valamint állandóságának felismerése, majd megszüntetése kulcsfontosságú szerepet játszik a megismerésben. Ez a fajta nem analitikus, nem a diszkurzív ész működése révén megszerezhető, hanem közvetlen megismerés vezet el a buddhista gyakorlót a külső feltételektől függetlenül boldog, elégedett élethez. Az elvonulások kifejezett célja az, hogy a résztvevők megismerhessék, elsajátíthassák és gyakorolhassák az életminőségük, elégedettségük, emberi kapcsolataik javításához felhasználható eszközöket.

¹² Birkás Anna tanulmányában hasonló különbségekre és a közösségi dimenzió fontosságára hívja fel a figyelmet egy budapesti muszlim közösség térhasználatát elemezve: „*Mindegy, hogy egy hely szentsége milyen módon lehet közösségi hely, a helyet szentsége emeli az őt körülvevő terület egésze fölé*» – állítja Leeuw (Leeuw 2001: 347) mint filozófus és vallásfenomenológus, aki a »szent teret« úgy vizsgálja, hogy azokat a jelentéstartalmakat, melyeket a térhez viszonyuló és az azt használó emberek a térre vonatkoztatnak, nem veszi figyelembe. Azonban antropológiai kutatást végezve abból kell kiindulnunk, hogy a teret használó közösség számára nem mindegy, hogy »egy hely szentsége milyen módon lehet közösségi hely«. Egy térnek minden ember számára más szempontból lehet kiemelt jelentősége, amellet, hogy a közösség együttesen is megfogalmaz egy álláspontot. Ahogy sokakban megfogalmazódik, hogy a mecset a közösségi ima helye, de általában nem ez az egyetlen szempont: »Egyszerűen jó mecsetbe járni, mert szeretem ezeket az embereket« – mondta el az egyik lány. Valamint: „A tér attól válik kifejezővé, hogy a benne megjelenő emberek használják, valamilyenné alakítják» (Birkás 2007: 83).

¹³ További részletek a doktori értekezésemben.

¹⁴ Erről részletesen a *KOME* folyóirat 2016/2. számában megjelent, *The Role of Silence at the Retreats of a Buddhist Community* című tanulmányban írtam.

A színtér sajátos voltát mutatja, hogy a kommunikáció fatikus funkcióját, a csatorna nyitva tartását sokszor nem a verbalitás, hanem éppen ellenkezőleg, a csend biztosítja (vagy legalábbis nem akadályozza). Ez a jelenség az első alkalommal részt vevők számára igencsak szokatlan, akár zavaró is lehet – ezzel kapcsolatos élményüket az interjúkban többen is megemlítették, valamint a terepmunka során sokszor megnyilvánult az ezt illető zavarodottság, illetve szabályszegés. A legtöbben azonban jellemzően két-három napon belül alkalmazkodnak a helyzethez; személyesen csak néhány olyan esettel találkoztam, ahol ez az elvonulás végén is gondot okozott. A zavarodottság érzése talán a megosztások során jelentkezik a leginkább, hiszen e program *per definitionem* a megosztásról, tehát a verbalitásról szól, ugyanakkor egészen hosszú hallgatások is tűzdelhetik. A szertartásos csendes étkezések is ide tartoznak – a legtöbben ahhoz vagyunk szokva, hogy ha társaságban étkezünk, az nem pusztán az étel elfogyasztását jelenti, hanem egyúttal társasági esemény is az ezt jellemző csevegéssel. A hallgatás ugyanakkor a közösségi együttlét új minőségét mutathatja meg. A verbalitás szerepének csökkentése például lehetővé teszi, hogy a visszafogottabb, csendesebb, introvertáltabb emberek is a közösség igazi tagjainak érezhessék magukat, és számukra komfortosabb módon és szinten – akár csak egy-egy mosoly révén – kapcsolódhassanak másokhoz. A megosztásokon és a záró szertartás során adott visszajelzésekben rendszeresen előkerült, hogy a társas kapcsolatok terén problémákkal küzdő emberek számára megnyugtató, hogy ha nem akarnak, nem kell beszélniük, és a többi résztvevő ezt nem értelmezi antiszociális viselkedésként.

A megosztások során – amelyek célja nem a vita és a reflektálás, hanem a meghallgatás és a kapcsolódás – a kommunikáció elsősorban nem információk átadására irányul, hanem a szemiotikai felfogásnak megfelelően a közösségbe való bevonást, az odatartozás érzésének erősítését célozza, valamint általában véve mások és a világ befolyásunkon kívüli menetének elfogadását, a belső békét, a nehézségekkel való megküzdést, a motivációt, az elmélyülést, a fejlődést – tehát felkészültségeket biztosít a mindennapi élethez. Az elvonulás célja össze- cseng azzal, amit Terestyéni az emberi ágensek szerveződési szükségleteit tárgyalva megjegyzett: „Valójában intelligenciájuk fejlettsége nem utolsósorban a kapcsolatteremtés, a kölcsönös elfogadás, az összehangolás képességében állt és áll” (Terestyéni 2006: 244).

A kutatás eredményei a kommunikáció participációs elméletének kontextusában

Ha a kommunikációról Horányi felfogásának megfelelően az egymással kommunikációban álló ágenseknek a felkészültségekben (tudásokban, hiedelmekben, szokásokban és más ezekhez hasonlóknak) való kölcsönös részesedéseként gondolkodunk, amelyek a sikeres (emberi) problémamegoldás szükséges feltételeként mutatkoznak meg (Horányi 2006: 14), akkor a legfontosabb kérdés az, hogy az elvonuláson zajló kommunikáció miképpen járul hozzá a problémamegoldáshoz. Láthattuk, hogy bár az elvonulás tekintetében adott színterről (vagy színterekről) beszélünk, már a színtér ágens általi azonosításában, értelmezésében is jelentős különbségek lehetnek (pl. szakrális/rekreációs). Ezenkívül eltérőek a meglévő felkészültségek, valamint az is, hogy adott ágens mit vár az elvonulástól. A különbségek az elvonulás kezdetén szembetűnőbbek, az elvonulás végére a kommunikációnak és a közös vagy hasonló egyéni tapasztalatoknak köszönhetően csökkennek. Az esemény problémamegoldáshoz való hozzájárulása mindazonáltal hosszabb távon, akár több év – és több elvonuláson való részvétel, illetve az elvonulást kiegészítő mindennapos gyakorlás – után nyilvánul meg igazán.

Az interjúkból egyöntetűen az derült ki, hogy a különféle felkészültségek forrása, szerepe nehezen különíthető el – a megkérdezettek a „fejlődéstörténetüket” olyan útnak tekintik,

amelyen a különféle őket érő élmények és megszerzett tudások kiegészítő és megerősítő módon épülnek egymásra. Legtöbbjük életében mérföldkövet jelentett a buddhista tanításokkal vagy közösséggel való megismerkedés, az identitásuk tekintetében azonban a „buddhisztaság” nem feltétlenül foglal el kiemelt helyet. Inkább arról van szó, hogy – sokszor évek vagy évtizedek alatt – belsővé tették a buddhista életszemléletet, morált, és ez olyan módon alakította és alakítja a személyiségüket, világnézetüket, ami életük számos aspektusát meghatározza: a problémák megoldását, a konfliktusok kezelését, az emberi kapcsolatokat, a fogyasztást, az étkezést, a szabadidő eltöltését, a munkahelyi környezet kialakítását, a személyes napirendet, a betegség/öregedés elfogadását stb. Ugyanakkor mindezeknél nem mindig állapítható meg egyértelműen az ok és az okozat, összességében inkább arról van szó, hogy az ezekre a kérdésekre eleve érzékeny emberek olyan közeget találtak maguknak, amelyben mások is hasonlóan gondolkodnak, és amely megerősíti őket az értékeikben, valamint ez az adottságként meglévő érzékenység a közösségben, így az elvonulásokon konkretizálódni tud, és sokoldalúan használható felkészültségekké válik.

A „Mit adnak neked az elvonulások?” interjúkérdésre adott válaszok között szerepelt például az, hogy az elvonulás nagy lökést ad, és megerősíti az identitást; „átmosást”, csendet, jelenben levést kínál; nagyon erős közösségi élményt nyújt; érzékenyíti az (én)határokat; segít letisztítani, megerősíteni a résztvevőben munkáló fogalmakat; összeszedettséget, lecsendesülést, megváltozott érzékelést biztosít; testi szintű nyugalmat, megelégedettséget eredményez. Ezek azok a közvetlen hatások, amelyeket a résztvevők a bemeneti és kimeneti állapotuk közötti különbségként jelöltek meg – a tapasztalataikban jelentős azonosságokat mutatva. Van azonban hosszabb távú hatás is. A kérdésekre adott válaszokból kiderült, hogy az elvonulás hozzásegíti az ágenseket ahhoz, hogy e kultúra, közösség részeivé váljanak, valamint erőteljesen megmutatkozik a jelentések közösségben való létrehozásának folyamata is.

A szerzett felkészültségek és a buddhista tanítások a megkérdezettek mindennapi életvitelét leginkább úgy határozzák meg, hogy az elvek és attitűdök fokozatosan beépülnek a gondolkodásukba, és belső késztetésként segítik a döntéseket bizonyos élethelyzetekben. Emellett esetenként konkrét tanítások, gyakorlások is előkerülnek a hétköznapi életben, jellemzően úgy, hogy bizonyos tevékenységet végezve felismerik benne a buddhista tanítást. Mások motivációinak jobb megértése, az empátia, a tolerancia is többször előkerült az interjúkban. Emellett hangsúlyos elem volt az önismeret és az önismereti munka, az önmagunkra való reflektálás fontossága is, nem függetlenül attól, hogy a megkérdezettek (és a közösség tagjainak) jó része segítő szakmában dolgozik.

A személyes kapcsolatokra, önismeretre, magánéletre gyakorolt hatások mellett sokszor előkerült a munkában való alkalmazhatóság is. Erre a területre külön nem kérdeztem rá, de a mindennapi problémamegoldás kapcsán hangsúlyosan megjelent. A munkahelyi kapcsolatoknál az őszinteség, az empátia, a konfliktuskezelés fejlődése, az egymásra utaltság érzései jelennek meg, amelyek nemcsak a kollégákkal való kapcsolatokat és a közérzetet javítják, de hatékonyabbá és eredményesebbé is teszik a munkát. Ezen a területen nagyon nyilvánvalóan megmutatkozik a közösségben szerzett felkészültségek hatása – a felkészültségek megszerzése és a problémamegoldási készségek javulása közötti kapcsolat nyilvánvaló, és a résztvevők többnyire tudatában is vannak ennek.

Mindezek alapján a kutatás eredményei összhangban vannak a fentebb hivatkozott, világszerte végzett kutatásokkal. Az elvonulások kimondott célja, programjai, eszközei, a résztvevők motivációi és az, hogyan élik meg az elvonulásokat, valamint a szerzett felkészültségek tekintetében is határozott hasonlóságok mutathatók ki. A természeti környezet fontossága a magyarországi elvonulások esetében szintén megjelenik – a szervezők a hosszabb elvonulásokhoz mindig olyan helyszínt keresnek, amely e tekintetben kivételes adottságokkal

rendelkezik, és a rövid elvonulásokon is van olyan programpont (sétáló meditáció), amelyre lehetőség szerint a szabadban kerül sor. Emellett a digitális detoxikáló funkciójuk is megvan: ugyan nem tiltott az internethasználat, e-mailezés, de a tanítók minden alkalommal kérik, hogy a résztvevők lehetőség szerint tartózkodjanak ezektől. Végző soron mindig az adott résztvevőtől függ és rajta múlik, hogy az elvonulás milyen szerepet tölt be számára a korábban felsorolt lehetőségek közül, és hogy a megszerzett felkészültségeket hogyan hasznosítja a mindennapi problémamegoldás során.

IRODALOM

- Andriotis, Konstantinos (2009) Sacred Site Experience – A Phenomenological Study. *Annals of Tourism Research*, 36(1). 64–84. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2008.10.003>
- Birkás Anna (2007) Egy budapesti muszlim közösség megközelítése a térhasználat tükrében. In: A. Gergely András – Papp Richárd (2007 szerk.) *A szakralitás arcai. Vallási kisebbségek, kisebbségi vallások*. Budapest, Nyitott Könyvműhely.
- Domschitz Mátyás – Hamp Gábor (2006) A kommunikáció színtereiről. In: Horányi Özséb (2006 szerk.) *A kommunikáció mint participáció*. Budapest, AKTI–Typotex.
- Elliott, James C. – Wallace, Alan B. – Giesbrecht, Barry (2014) A week-long meditation retreat decouples behavioral measures of the alerting and executive attention networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 69. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00069>
- Gill, Chelsea L. – Packer, Jan – Ballantyne, Roy (2018) Exploring the restorative benefits of spiritual retreats: The case of clergy retreats in Australia. *Tourism Recreation Research* 43(2). 235–249. <https://doi.org/10.1080/02508281.2017.1410972>
- Gill, Chelsea Leigh (2018) *Essays exploring the restorative potential, experiences and outcomes of spiritual retreats*. Doktori értekezés, The University of Queensland Business School.
- Groen, Janet (2016) Rediscover, Reawaken, Renew: The Potential Role Of Spiritual Retreat Centres In Environmental Adult Education. *CJSAE – The Canadian Journal for the Study of Adult Education*, Vol. 28, No. 1. 83–96.
- Horányi Özséb: Bevezető. In: Horányi Özséb (2006 szerk.) *A kommunikáció mint participáció*. Budapest, AKTI–Typotex.
- Husemann, Katharina C. – Eckhardt, Giana M. (2019) Consumer spirituality. *Journal of Marketing Management* 35: 5–6. 391–406. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2019.1588558>
- Huszár Orsolya (2016) The Role of Silence at the Retreats of a Buddhist Community. *KOME* 2016/2. <https://doi.org/10.17646/KOME.2016.25>
- Jackowski, Antoni – Smith, Valene L. (1992) Polish pilgrim-tourists. *Annals of Tourism Research*, Vol. 19, No. 1. 92–106. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(92\)90109-3](https://doi.org/10.1016/0160-7383(92)90109-3)
- Jiang, Ting – Ryan, Chris – Zhang, Chaozhi (2018) The spiritual or secular tourist? The experience of Zen meditation in Chinese temples. *Tourism Management* 65. 187–199. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2017.10.008>
- Kennedy, James E. – Abbott, Anne R. – Rosenberg, Beth S. (2002) Changes in spirituality and well-being in a retreat program for cardiac patients. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2002, Volume 8, No. 4. 64–73.

- Montero-Marin, Jesús – Puebla-Guedea, Marta – Herrera-Mercadal, Paola – Cebolla, Ausias – Soler, Joaquim – Demarzo, Marcelo – Vazquez, Carmelo – Rodríguez-Bornaetxea, Fernando – Garcia-Campayo, Javier (2016) Psychological Effects of a 1-Month Meditation Retreat on Experienced Meditators: The Role of Non-attachment. *Frontiers in Psychology* 7, 1935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01935>
- Naidoo, Dhevaksha – Schembri, Adrian – Cohen, Marc (2018) The health impact of residential retreats: a systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 18, 8. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-2078-4>
- Norman, Alex – Jennifer J. Pokorny (2017) Meditation retreats: Spiritual tourism well-being interventions. *Tourism Management Perspectives* 24. 201–207. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2017.07.012>
- Norman, Alex (2011) *Spiritual Tourism: Travel and Religious Practice in Western Society*. London – New York, Continuum.
- Smith, Valene L. (1992) Introduction: The quest in guest. *Annals of Tourism Research*, 19(1). 1–17. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(92\)90103-V](https://doi.org/10.1016/0160-7383(92)90103-V)
- Szabó Gábor – Szántó Zsuzsa – Susánszky Éva – Martos Tamás (2016) A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív rövidített magyar változatának (TCI55) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Psychiatria Hungarica*, 2016/4. 348–358.
- Terestyéni Tamás (2006) *Kommunikációelmélet. A testbeszédtől az internetig*. Budapest, AKTI–Typotex.
- Thich Nhat Hanh (2015) *Silence: The Power of Quiet in a World Full of Noise*. Harper Collins, Kindle Edition.
- Weidenfeld, Adi (2005) Religious Needs in the Hospitality Industry. *Tourism and Hospitality Research* 6. 143–159. <https://doi.org/10.1057/palgrave.thr.6040052>
- Wintering, Nancy A. – Yaden, David B. – Conklin, Christopher – Alizadeh, Mahdi – Mohamed, Feroze B. – Zhong, Li – Bowens, Brendan – Monti, Daniel A. – Newberg, Andrew B. (2021) Effect of a One-Week Spiritual Retreat on Brain Functional Connectivity: A Preliminary Study. *Religions* 12, 23. <https://doi.org/10.3390/rel12010023>