

## **A Buddha "fő projektje" és a modern pszichológia**

Dr. Körtvélyesi Tibor, Pap Lori

“Csak a szenvedést és a szenvedés megszüntetését hirdetem” - olvashatjuk a Buddha tanítóbeszédeiben, de vajon több ezer év elteltével mennyire lehet mindezt szó szerint érteni? Vajon tekinthetünk-e úgy a Buddhára, mint a történelem első autodidakta pszichológusára, aki a maga korában olyan radikális újítást képviselt, mint a pszichoanalízis a modern lélektan terén?

Kerekasztal-beszélgetésünk abból a hipotézisből indul ki, hogy a Buddha hús-vér emberek lelki problémáival foglalkozott, és arra tanította őket, hogyan szabadítsák meg tudatukat a boldogtalanságuk forrásaitól. Ebben az értelmezésben a buddhai módszer egyik alappillére a “megfelelő emlékezés” - azaz egy olyan meditáción alapuló önterápiás praxis, melynek nem pusztán kellemes mellékhatása, de egyenesen célja a traumatikus emlékekkel való belső munka és a tudattalanban rögzült, kondicionált mintázatok felismerése, integrálása és átírása. A Buddha a módszer kidolgozása közben rálátott az emberi psziché néhány lényegi működési sémájára is, amelyeknek lehetnek párhuzamai a modern pszichológiában - a diskurzus célja ezeknek a lehetséges párhuzamoknak, a fentebb vázolt értelmezés relevanciájának, esetleges alkalmazhatóságának és potenciális veszélyeinek feltérképezése. A kerekasztal-beszélgetésen a kérdésben érintett oktatók és a Főiskola olyan jelenlegi és volt hallgatói vesznek részt, akik másutt komoly pszichológiai tanulmányokat folytattak, esetleg már valamely kapcsolódó szakterületen dolgoznak. A beszélgetés nem nyitja meg azt a vitát, hogy a Buddha tana vagy a buddhizmus vajon terápia-e, avagy valami más, ezen felül eltekint a reinkarnációs értelmezéstől.