



A frissen újraindult *Országjárók-Világjárók* sorozat előadására pillantottunk be, amelyen **Bara Ágnes** az **Eredeti Fény Zen** közösség tagja dél-koreai élményeiről mesélt.

Egy tradicionális hangszer, a **moktak** megszólaltatásával kezdte az előadást, amely egy hal alakú hangszer, és a buddhista szertartások énekléseinél szokták használni.

Ágnes négy hónap után látogatott haza szülővárosába, azt megelőzően egy háromhetes koreai zarándokúton vett részt még októberben. A hegyvidékkel teletűzdelt országról fényképvetítés mellett mesélt, így láthattuk azt a kontrasztot, ami a hegyes, békés, templomokkal díszített Dél-Koreát megkülönbözteti a hatalmas városainak életétől.

A Magyarországnál nem sokkal nagyobb országot 50 millióan lakják, amelyből több mint 10 millió ember számít Szöul lakosának.

Nincs találkozás ajándék nélkül

Az előadó elmondta azoknak, akiknek nincs sok ismeretük erről a kultúráról, hogy a buddhizmusban **az ajándékozás alapvető hagyománynak számít**, nem telik el nélküle találkozás.

Ők odaérkezésükkor itthoni kézimunkákkal lepték meg koreai vendéglátóikat, akik hatalmas örömmel fogadták ezeket, ahogy általában mindent, ami nem kínai sorozatárú.

Laikusan mentünk el az előadásra, így itt tudtuk meg azt is, hogy a buddha szó az **éberséget** jelenti, sőt, a templomokban megtalálható Buddha-szobrocskáknak is az a funkciója, hogy emlékeztessenek az éberségre és annak fontosságára. A felvilágosodáson és éberségen kívül a buddhizmus legfontosabb célja az

együttérzés
gyakorlása.

Pszt! Mi ez?

A buddhista meditációnak több módja is lehet, történhet mantrával, vagy teljesen elmélyülve, de még úgy is, hogy a meditálás folyamata alatt a körülöttünk lévő teret és hangokat figyeljük.

„Ez fejleszti az éberségi állapotot, hogy megtanulhassuk, a környezetünkben könnyen észlelni dolgokat” – fogalmazott. Ennél a résznél ismertük meg a második hangszert, amit elhozott magával Bara Ágnes, a **csupkit**, amellyel megnyitnak és bezárnak minden egyes meditációt.

A síri csendben történő meditációnál egy nagyon jól bevált dolgot említett és tanácsolt Bara Ágnes a meditálni vágyóknak. Mivel ennek az elmélyülés a lényege és az, hogy megszüntessünk minden felesleges gondolkodást, amikor egy felesleges gondolattal találkozunk, tegyük fel magunkban a „mi ez?” kérdést, de **ne válaszoljuk meg**, engedjük elröppenni.

Káosz az együttélésből

Ami a koreai és máshol gyakorolt buddhizmust megkülönbözteti, az hogy az itteni Zen-templomokban sokkal több lótusz és Buddha-szobrocskát figyelhetünk meg, hiszen minden ünnepségnél adományok érkeznek ezekre és, bár a szobor a templomban marad, mellé kerül az adományozó neve, ami egy jó áldást jelent az illetőnek.

Tovább nézve Ágnes képösszeállítását az egyik imahelyen a fordított kereszt tükörképét véltük felfedezni. Az előadó megnyugtatóan, hogy ugyan a nyugati turisták mindig megdöbbennek a jelkép láttán, **ez sokkal ősbibb, mint a náci birodalom fordított keresztje**, akik igazából ezt a szimbólumot használták fel, miután a '30-as években, Tibetben találkoztak vele.

Eredeti formájában a szvasztika szimbólum az együttélést és a szellemi fejlődést jelenti, ezt varázsolták a káosz jelképévé.

Fincsi kimcshi

A náciaktól visszatértünk egy vidámabb Koreába. Bara szerint a vendéglátásnak is hatalmas hagyománya van az ajándékozás mellett, bárhova mentek, sosem engedték, hogy éhesen maradjanak. Ágnesnek sok idejébe telt, amíg valami koreait is kóstolhatott, hiszen az első néhány alkalommal a pizzától elkezdve a kínaiig mindennel kínálták.

Érdekességképpen elmesélte, nagyon sok étterem a tulajdonos életterében van berendezve, így rendre otthonos, könyvespolcokkal, személyes tárgyakkal telerakott környezetben ebédelhettek.

Az ország történelme is kapcsolódik az étkezéshez. A '40-es években szétvált két Koreában a '70-es évekig ugyanolyan szintű szegénység volt. Éppen ezért a mai napig él az a köszönés Dél-Koreában, amit úgy fordíthatnánk le magyarra, hogy „**ettél-e ma?**”. Manapság inkább a „ma boldog vagy-e” jelentésű köszönéssel üdvözik egymást a dél-koreaiaknak.

Természetesen a koreaiak egyik hagyományos ételéről a kimcshiről is szó esett. Ennek több száz féléje létezik.

Egy chilliből, fokhagymából és gyömbérből készített masszába kevernek bele különböző zöldségeket: hagymát, káposztát és uborkát, majd ezt a keveréket hatalmas agyagedényekben hónapokig erjesztik. Bara Ágnes szerint ugyan nagyon csíp és bűdös, nagyon finom is és elősegíti az emésztést, úgyhogy minden jelenlévőnek ajánlotta, nézzenek egy recept után.

Főként azért fogyasztják nagy előszeretettel Ázsiában a kimcshit, hogy az a hatalmas mennyiségű rizs, amit bevisznek a szervezetükbe, ne okozzon székrekedést. A klasszikus koreai konyhában a kimcshi és a rizs mellett, a halételek kapnak főszerepet.

Ne csak együnk, igyunk is

Ágnes **az ázsiai teázásról** is mesélt, hiszen ennek Angliához hasonlóan itt is hatalmas hagyománya van. A speciálisan erre kialakított asztalok és földre-kuporodás mellett a kis csészék jellemzőek a koreai teázásra, hogy a vendégeknek minél többször kelljen kérniük belőle, mert az jól esik a házigazdának.

A templomokban is **teázással zárnak minden étkezést**, de érdekességképpen azt is megtudtuk, ha egy tanítvány kérdez valamit a mestertől, sokszor kapja azt a választ, hogy „menj, igyál egy teát”, ami körülbelül azzal a jelentéssel bír, hogy ne kérdezz hülyeségeket, foglald le magad valami hasznossal.

Ezt fogja tenni Bara Ágnes is, aki már kedden további barangolásra és tanulásra indul, és mindenkinek ajánlotta, hogy ha lehetőségük engedi, látogassanak el Dél-Koreába.

A sorozat következő előadása március 16-án lesz a Tamási Áron Gimnázium bentlakásának dísztermében 19 órától. **Laczó György** madagaszkári élményeiről mesél majd.