

Kovács 'Yurkov' Orsolya



A Buddha és a gardróbod

avagy hogyan hagyd el a felesleges
rétegeket kívül és belül

Jelen e-könyv bármilyen formában történő másolása, sokszorosítása, közlése, illetve adatfeldolgozó rendszerben történő tárolása a szerző előzetes írásbeli hozzájárulása nélkül nem engedélyezett. A kiadó kizárólagos előzetes engedélye nélkül sem jelen könyv, sem jelen könyv részletei nem használhatók fel kiadványokban, internetes felületen, tanfolyamokon, hangoskönyvekben vagy előadásokban.

A könyv oktatási, üzleti vagy promóciós célra megvásárolható. Ennek részleteiről a yurkov@yurkov.hu e-mail címen tudsz érdeklődni.

Címlapfotó: MI

Fotó: Fedelin Ádám

<https://www.yurkov.hu>

Kiadó: YURKOV Kft.

Szerzői jogtulajdonos: Kovács Orsolya

A könyv a szerző a Tan Kapuja Buddhista Főiskola Buddhista Tanító alapképzésre készített szakdolgozata alapján készült.

Budapest, 2024

Tartalomjegyzék:

1. Ne halmozd, hanem hámozd: szabadulj meg attól, ami nem te vagy ..5	
2. A Buddha és a gardróbom? Tessék?8	
3. Stílusfilozófia: amikor a belső békéd passzol a színtípusodhoz.....14	
4. A profit nem a Nirvána19	
5. A fenntarthatóság menő vagy muszáj?28	
6. A szellemi út a zoknis fiókon keresztül.....32	
7. Stílusból életstílus.....40	
Könyvek, amik menők, és fenntartók - Irodalomjegyzék44	



Ne halmozd, hanem hámozd: szabadulj meg attól, ami nem te vagy

„Ki ez a Kovács Orsolya?” – kérdezhetnéd, és jogosan. A legegyszerűbb válasz az lenne, hogy egy stílustanácsadó vagyok, aki ruhákról beszél. De ha ennyivel beérnéd, akkor valószínűleg nem ezt a könyvet olvasnád most.

Valójában inkább olyan vagyok, mint egy tükröt tartó barát, aki nem csak azt mutatja meg, hogy miben nézel ki jól, hanem azt is, hogy mi az, ami nem te vagy. Mert önmagad megismerése annak a megismerése, hogy mi nem vagy. Te már vagy, aki vagy. Csak meg kell szabadulnod mindattól, ami nem te vagy. És ehhez, hidd el, a ruhatárad tökéletes kiindulópont.

És nem, mielőtt megjíjednél, hogy ez egy vallási témájú könyv lesz, és hogy teljesen elment az eszem: a Buddhista Főiskolán még anno, az első évben azzal kezdtük a tanulmányainkat, hogy megtanultuk, hogy a buddhizmus sem funkcionális, sem lényegi tekintetben nem nevezhető vallásnak. Sőt, sokan azt gondolják, hogy a buddhizmus csak a meditációs párnáról szól, de valójában az életről szól. Egy világnézet. Egy olyan útmutató, ami segít levetközni az illúziókat – szó szerint és átvitt értelemben is. Tudod, azokat az elvárásokat, amikből falakat építesz magad köré. Azokat a mintákat, amiket másoktól örököltél, és amik miatt néha úgy érzed, hogy valami nem stimmel az életeddel.

2015 óta világi buddhista gyakorló vagyok. Nem meditálok egész nap lótuszülésben, és nem viselek narancssárga szerzetesi ruhát. Modern nő vagyok, imádok öltözködni, vállalkozást vezetek, családom van, feleség vagyok, és szeretek élni. Mindezt úgy, hogy a Buddha tanításait a mindennapjaimba szövöm – a döntéseimbe, a munkámba, a magánéletembe, és igen, a megjelenésembe is.

És itt jön a kérdés: hogyan találkozik a buddhizmus és a divat? Elsőre talán furcsának tűnik, de gondolj csak bele. Ahogy a Buddha tanítása szerint az élet célja megszabadulni a vágyak és a ragaszkodás fogságából, úgy a stílus is szólhat arról, hogy levetkőzd mindazt, ami nem te vagy, és megtaláld azt, ami igazán önazonos. A divatipar és a modern gazdaság, ami minket körbevesz épp az ellenkező irányba visz. Azt súgja: „Vásárolj még többet, kövesd a trendeket, és akkor végre boldog leszel.” De ezek miatt soha nem leszel tartósan boldog. És tudod, miért? Mert nem a ruha tesz boldoggá, nem tárgyak tesznek minket boldoggá, hanem az, ha összhangban vagy önmagaddal és a környezeteddel. És ez az, amiben mélyen hiszek. A munkám nem arról szól, hogy rábeszéljelek egy újabb ruhára. Inkább arról, hogy segítsek levetkőzni az illúziókat – kezdve a ruhásszekrényednél, messze túlmutatva azon.

Jelen könyv alapjául szolgáló, buddhista tanítói diplomámhoz készített szakdolgozatom több éves kutatásom eredménye. Ebben a kutatásomban arra kerestem a választ, hogyan találkozhat a buddhista világnézet és a stílus. Hogyan tudjuk a stílusunkat életstílussá alakítani. Hogyan lehet tudatosan öltözködni úgy, hogy közben ne csak magunkra gondoljunk, hanem a környezetünkre is? Hogyan lehet a megjelenésünk egyfajta spirituális gyakorlat, ami nemcsak a külső megjelenésünket, hanem a belső harmóniánkat és szellemi erőnket is támogatja?

A Buddha tanítása szerint a boldogság nem kívülről jön, hanem belső felismerésekből fakad, felismerve, hogy mi az, ami “nem te vagy”. Mégis, nem tagadhatjuk, hogy a külső környezetünk, a megjelenésünk, a döntéseink és cselekedeteink mind hatással vannak arra, hogyan érezzük magunkat, és hogyan kapcsolódunk másokhoz. Az, amit viselsz, nem pusztán esztétikai választás vagy kényelmi kérdés – egyfajta üzenet, amit a világnak küldesz.

Az öltözködés egy folyamat, amiben az önazonosságod megnyilvánul. Gondolj bele: amikor felveszel egy ruhát, az nemcsak a tested takarja el, hanem történeteket mesél rólad. Arról, hogy milyen

értékeket képviselsz, hogyan látod magad, és hogyan szeretnéd, hogy mások lássanak. A választásaid mindennapi cselekedetek, amik nemcsak kifejeznek téged, hanem alakítják is azt, ahogyan magadat és a világot érzed.

Ahogy az öltözködéssel formálsz a külső megjelenésedet, ugyanúgy hatással van ez a belső világodra is. És itt jön a lényeg: az öltözködéssel alakítod a világodat. Az öltözködés tehát nemcsak egyéni élmény, hanem a kapcsolódás tere is. Kapcsolódás a belső és a külső világodhoz. Ahogyan a választásaid hatással vannak rád, ugyanúgy hatnak azokra is, akikkel találkozol. Egy ruhadarab üzenetet hordoz: kifejezi, hogy hogyan helyezed el magad a világban, mit tartasz fontosnak, és milyen kapcsolatot szeretnél kialakítani másokkal, mi a világnézeted, sőt: mi az életfilozófiád. Az, hogy mit viselsz, egyfajta párbeszéd kezdete – egy beszélgetés a környezeteddel, a közösségeddel, és igen, még a bolygóval is.

Az öltözködés tehát nemcsak arról szól, hogy mit veszel fel reggel, hanem arról is, hogy hogyan helyezed el magad ebben a világban. Mit üzensz, mit hozol létre, és hogyan kapcsolódsz másokhoz – illetve önmagadhoz. Ezért fontos, hogy tudatosan válassz, mert minden döntésed egy lépés afelé, hogy egy harmonikusabb, kiegyensúlyozottabb világot teremts – nemcsak magad körül, hanem magadban is.

A boldogság nem kívülről jön, de a külsőd mégis segíthet kifejezni azt, amit belül megélsz. Az öltözködés egy kiváló eszköz arra, hogy összhangba kerülj önmagaddal és a környezeteddel, hogy kifejezd azt, aki már ott van benned – és azt a világot, amiben élni szeretnél.

Szóval, ha most arra számítasz, hogy ebben a könyvben megmondom, milyen színt viselj, csatlakozni fogsz. Ehelyett arról mesélek, hogyan találhatod meg azt, aki már ott van benned. És ha ezt megtalálod, hidd el, a ruhák is a helyükre kerülnek. Ne halmozz, hanem hámozz! Te már rég vagy, aki vagy, kész vagy, csak elbújtál a rétegek mögé. Készen állsz rá, hogy lefejtsd magadról mindazt, ami nem te vagy? Akkor vágjunk bele!



A Buddha és a gardróbom? Tessék?

„Van egy farmernadrágod, igaz?” Tudod, az a farmer, amit a boltban imádtál, mert „tökéletes volt”, és egyszerűen KELLETT. Aztán hazaértél, behajtottad a szekrénybe, és... azóta ott fekszik. Mert tulajdonképpen szorít, mert nem áll jól, vagy mert végül rájöttél, hogy „talán mégsem annyira te vagy”. Tudd, ezzel nem vagy egyedül.

Saját felismerésem szerint, amit San Francisco-ban, Magyarországon, és Európa-szerte végzett munkáimra alapozok, a nyugati ember a ruhásszekrényének csupán átlagosan 20%-át viseli. A többi? Porfogók, lelkiismeret-furdalást okoznak és alattomos emlékeztetők, hogy „ezt minek is vettem meg?”. Pedig egyetlen farmer elkészítése becslések szerint 3700 liter vizet emészt fel. Igen, ennyi vizet innál meg 5 év alatt. Szóval a szekrényedben fekvő farmer szó szerint egy mini tó víz. Ráadásul a modernkori, nyugati közgazdaságtani megközelítésben a legfőbb igazság a haszon igazsága. Alapvetően semmi mást nem fogad el a nyugati gazdaság az élő dolgok, termékek, erőforrások, emberek értékmérőjeként, csakis a költség-haszon elemzést.¹

Ez az egész pedig nem a véletlen műve. A nyugati gazdaság egy igazi „vagygenerátor”. Azt mondja: „Vegyél! Többet, szebbet, újabbat! Mert akkor boldog leszel.” De ez a boldogság úgy viselkedik, mint a mosógép centrifugája: forog, pörög, zajong, és végül mégiscsak kifacsarva érezzük magunkat.

A divatipar pedig ebben az örök pörgésben az egyik legnagyobb játékos – egyes becslések szerint a második vagy harmadik legszennyezőbb iparág a világon. Rengeteg ruhát termel, szó szerint túltermel olyan darabokat, amit senki nem hord. Mi pedig dolgozunk, hajtunk, hogy megvegyük ezeket a ruhákat, majd utána panaszkodunk, hogy „nincs egy

¹ Zsolnai 2010:8

rongyom, amit felvegyek!” Összeszámoltad már hány órát dolgoztál azokért a ruhadarabokért, amiket megvettél és aztán nem hordtad őket? Belegondoltál már, hogy a legértékesebb kincsedet, az idődet hány munkaórában szántad azokra a ruhadarabokra, amiket vagy egyszer, vagy egyszer sem viseltél?

Van egy jó hírem: lehet ezt másképp csinálni! Nem kell megállni a környezeti pusztítás és a túlszűfolt ruhásszekrény közti végeláthatatlan útkereszteződésben. És nem, most nem fogok azzal jönni, hogy „legyél minimalista”, “vásárolj mindig turkálóban” vagy „csak két pólóra van szükséged az elkövetkező életedben”. Az szeretném neked megmutatni, hogy hogyan találhatod meg a stílusodat, hogyan öltözködhetsz tudatosan úgy, hogy közben jól is érzed magad – és a Földanyának is hálát adsz egy picit. Ráadásul az egész támogatni fogja a szellemi utadat is.

“A Föld bennünk van és mi is ott vagyunk benne. (...) mi magunk vagyunk a Föld”.²

El tudod képzelni, hogy a gardróbod egyszer csak a meditációs párnád mellé kerül? Furán hangzik, ugye? Pedig valahol logikus. Nap mint nap ruhákat választasz, felöltözöl, elindulsz – és közben tudat alatt folyamatosan üzeneteket küldesz magadról a világnak. Csak épp nem biztos, hogy mindig olyanokat, amilyeneket szeretnél.

A könyvem középpontjában az áll, hogy vajon hogyan lehetne a mindennapi öltözködés a buddhista praxis része? Szellemi gyakorlóként mit tudsz tenni a modern és stílusos világban? Hogyan találkozik a Buddha tanítása a ruhásszekrényeddel? És nem, most nem arról lesz szó, hogy hirtelen szerzetesi köntöst kellene öltened. Inkább arról, hogy például a nem-ártás, a középút és az együttérzés tanítása hogyan jelenhet meg a stílusodban, a ruhaválasztásaidban, a fogasztási szokásaidkban, a szellemi utadon, és az egész életstílusodban

² Hanh 2022: 231.

Képzeld el ezt a jelenetet: dolgozol keményen, hajtod magad, túlhajszolod, még ezen a héten lenyomod a 12 órás munkanapokat, mert most “meg kell nyomni”, hogy megvehess egy újabb ruhát, majd még egyet és még egyet – hogy aztán az esetek többségében a szekrény mélyére számúzd őket. Vajon miért van az, hogy a nyugati ember a ruhatárának csak 20%-át használja, miközben a maradék 80% csendben, szemrehányóan lóg? És közben még a Föld is kimerül. Mert a túltermelés, a túlfogyasztás és a felesleges vágyak generálása nem csak minket fáraszt ki, hanem a bolygónk tőkéit is.

A könyvemben – több mint 15 év stílus-kalandjaiból és buddhista tanulmányaimból merítve – olyan égetően fontos kérdéseket vesézek ki, mint például:

- Miért öltözünk úgy, ahogy? És miért néha úgy, ahogy soha nem kéne? Milyen üzenetet küldünk ezzel a világnak – és vajon visszajön-e a válasz?
- Tényleg elég, ha a saját ruhásszekrényünkben rendet rakunk, vagy muszáj közben a bolygót is megmenteni? Egyéni hősök vagy globális csapatmunka kell a változáshoz?
- Hogyan fér össze a buddhista etika és az impulzusvásárlás? Gondolom sejtet a választ.
- A Buddha tényleg adott stílustanácsot? Miért volt olyan menő a szerzetesi köpeny, és mit tanulhatunk ebből, ha nem akarunk szerzetesi köpenyben flangálni?
- Hogyan lehetsz egyszerre tudatos és stílusos? És hogyan kerülheted el, hogy a fenntarthatóságot csak egy szomorú divat-trendként éld meg?
- Végül, de nem utolsósorban: hogyan válhat a reggeli öltözködési mizéria szellemi gyakorlattá? Mert igen, még a zokni kiválasztása is lehet meditáció – ha elég bátor vagy hozzá.

Jelen könyv célja egyszerű: megmutatni, hogy a Buddha tanításai nem csak az elvonulásokra vagy a meditációs párnád mellé valók. Ott lehetnek a gardróbodban, a ruhaválasztásaidban, és ezáltal az egész életedben. A stílusod nem csupán a megjelenésed. A stílusodból nő ki az egész életstílusod. Mert a tudatosság nem azt jelenti, hogy maximum csak két nadrágod lehet, hanem azt, hogy amit viselsz, az a te értékeidet tükrözze – és közben ne rombolja le a bolygót sem.

Pontosan tudjuk, hogy a Buddha idejében még nem volt fast fashion, és senkinek sem kellett elmagyarázni, hogy a szerzetesi köntös valójában nem szekrénybarát opció. De ha most itt lenne, talán feltenné a kérdést: „Mennyi vízbe került ez a skinny farmer?” Mert bár a túlfogyasztás fogalma akkor még nem létezett, az örök vágyak spirálja már akkor is ott volt az emberben – csak épp nem outlet formájában. És épp ez az: Buddha tanításai ma is ugyanazt a célt szolgálják, csak most már a gardróbunk is beleszól a karmába.

Szóval ha valaha is megfordult a fejedben, hogy „Miért veszek ennyi ruhát, ha úgysem hordom?”, vagy „Hogyan lehetne jobb döntéseket hozni a megjelenésem tekintetében?”, akkor jó helyen jársz. A válaszok ott vannak a Buddha tanításaiban – és a saját szekrényedben is. Legyen a stílusodból életstílus!

„Hideg van, vegyél kabátot!” – szól a régi jó anyai tanács, és hát igaz, nem árt védeni magunkat az időjárás viszontagságaitól. De az öltözködés messze nem csak erről szól. Valójában a ruha mindig is sokkal több volt, mint „testvédő felszerelés”. Az öltözködésünket - kezdetektől a mai napig - az éghajlati viszonyok nagyban befolyásolják, mégis az emberi ruházatkodásnak nem a funkcionalitás az egyetlen szerepe.³ A barlangrajzokból, régészeti kutatásokból következtethetünk, hogy már az őskorban is díszítette az ember az állatbőrökből készült ruházatát, és az i.sz.e. 4-6000 évekből származó leletek, festmények, szobrok bizonyítják,

³ Kybalová-Herbenová-Lamarová 1977: 18.

hogy a ruházat egy olyan szimbólum-rendszer, ami a közösségben alkalmas lehet arra, hogy másokat identifikáljunk.⁴ Ahogy az ősemberek már díszítették a vadászatból maradt állatbőröket, úgy kezdődött valami: az öltözködés a társadalmi státusz, az identitás, sőt, néha a lázadás eszközévé vált. Még az is üzenet, ha valaki semmit sem visel – gondoljunk csak az aszkétákra, akik éppen ezzel álltak ki a világ elé.

Ha szeretnéd ezt jobban megérteni, képzelj el, hogy időgéppel visszarepülsz az időben. Ókori Egyiptom? Fehér lenvászon ruha, a gazdagság jelképe. Középkor? A királyok bíbor színei, a parasztok egyszerű gyapjú ruházata. És ma? Ma a lehetőségek végtelenek, mégis valahogy elvész a lényeg. Ma az öltözködés egyszerre szól az önkifejezésről, a társadalmi státuszról, a kreativitásról és ...a marketingről. Igen, mert a divatipar a gazdaság egyik legnagyobb játéktere – és bizony, nem a „nem-ártás” elvén működik.

Képzeld csak el: a kedvenc pólód nem csak egy „póló”. A története ott kezdődik, ahol a pamutot megtermelik, folytatódik a gyártósoron, ahol olcsó munkaerővel készül, és véget érhet egy olyan szekrényben, ahol sosem veszed fel. És közben? Környezeti károk, kizsigerelt dolgozók, elhasznált természeti erőforrások. Megannyi szenvedés egy pólóért, ami végül a kukában végzi, majd a szeméttelenen várja, hogy elbomoljon. Ha ez a póló nem pamut, hanem poliészter anyagból készült, akkor ez az elbomlás 200 évig fog tartani majd. Mindeközben a divatipar elképesztő tempóban pörög, te pedig – tudat alatt – próbálsz lépést tartani vele.

De miért? Mert a ruházat többet mond rólad, mint gondolnád. A színek, a minták, a stílusok mindig is üzeneteket hordoznak. Egy egyszerű piros ruha más jelentéssel bír Kínában, mint Európában, és ugyanaz a farmer teljesen mást jelentett az '50-es évek lázadó tinédzserein, mint ma egy hétköznapi irodistán. Minden ruha, minden stílus kontextusfüggő – a

⁴ F. Dózsa-Szatmári-Szentesi 2018: 17.

társadalmi normák, a történelmi korszakok és a kultúrák alakítják a jelentéseiket.

A funkcionalitásból indultunk, de ma a divat már önálló művészet, sőt, társadalmi nyomás is. És miközben vásárolsz egy újabb darabot, talán nem is tudatosul benned, hogy valójában a reklámpia egy jól felépített vágygépe mozgat.

A jó hír? Ma egyre több ember gondolkodik el azon, hogy van más út is. Igen, a divatipar lassan ébredszik: egyre többet hallunk a fenntartható divatról, az újrahasznosított anyagokról, az etikus gyártásról. Mert az emberek kezdenek ráébredni, hogy amit viselnek, az nemcsak őket minősíti, nem csak őket határozza meg, hanem a világot is formálja.

A kérdés az: tudunk-e tudatosabban öltözködni? Lehetséges-e, hogy a gardróbunk a saját személyes fejlődésünk színtere legyen? Hogy öltözködés közben ne csak magunkra gondoljunk, hanem arra is, hogy ne ártsunk? A buddhista tanítások és a buddhista közgazdaságtan válaszokat ad ezekre a kérdésekre. Mert az öltözködés lehet tudatos, felelősségteljes, és igen – még mindig stílusos is.



Stílusfilozófia: amikor a belső békéd passzol a szintípusodhoz

Képzeld el a következőt: találkozol valakivel, akinek a szavai szó szerint átformálják a világodat. Egy óra beszélgetés után rádöbben: a Buddha áll előtted. Döbbenetes, nem? Így járt Pukkuszáti is, aki egy beszélgetés során felismerte, kivel van dolga, és azonnal csatlakozni akart a Szanghához (a szerzetesi közösséghez). A Buddha meg is kérdezte tőle: „Hol a szilkéd és a köntösöd?” – mert ezek nélkül a Szangha nem fogadta volna be. Pukkuszáti elindult, hogy beszerezze a szükséges dolgokat, de tragikus módon útközben egy téhen halálra taposta. A Buddha később elmondta: Pukkuszáti már csak egy lépésre volt a nirvánától. Miért fontos ez a történet? Mert ott van benne a köntös szimbóluma. A szerzetesek köntöse nem csupán egy darab ruha – ez a Buddha tanításainak jelképe. A világi gyakorlóknak ugyan nincs szüksége ilyen fizikai ruhára, de a gondolatbeli köntös ugyanúgy rájuk kerül: egy életvitel, ami tükrözi a Buddha tanításait. A tanítások szó szerint körbeburkolnak bennünket, akár csak a köntös.

A Buddha nemcsak a köntös jelentőségéről, hanem a ruházkodás valódi funkciójáról is beszélt. A Szabbászava Szuttában⁵ így fogalmaz: a ruhát csak arra használjuk, hogy távol tartsuk a hideget, meleget, szűnyogokat, bogarakat, szelet vagy a csúszómászókat, és hogy „megbotránkozást nem keltve” elfedjük a testünket. Egyszerű, ugye? Mégis, a modern világban ez az egyszerűség teljesen eltűnt.

Ma a ruháink gyakran a vágyaink, a ragaszkodásaink tükröi. A Dhammapada⁶ egyértelműen fogalmaz (A Dhammapada olyan, mint a

⁵ Valpola 2014: 162.

⁶ Fórizs 1994: 98.

Buddha „best of” válogatása: egy gyűjtemény rövid, tömör tanításokkal, amik segítenek eligazodni az élet útvesztőiben. Ha valaha is elgondolkodtál azon, hogyan élhetsz bölcsebben, erkölcsösebben, vagy hogyan találhatnál igazi belső békét, akkor ez a szöveg pontosan neked szól – mintha a Buddha maga fogna kézen, és mondaná: **„Figyelj, így csináld.”**): *“Senki nem lehet úgy kiválasztott, hogy élőlényeknek árt. Kiválasztott az, aki nem árt semmilyen élőlénynek sem.”* (Fórizs László fordítása) De mit jelent ez az öltözködésre vonatkoztatva? A divatipar mai formájában kétféleképpen is ellentmond ennek az elvnek:

- a vágy és a ragaszkodás erősítésével. A divatipar arra ösztönöz, hogy folyamatosan vásárolj, cseréld a ruhádat, mert csak így lehetsz „elég jó” vagy „trendi”. Ez a kényszeres fogyasztás szöges ellentéte annak, amit a Buddha tanított: hogy a boldogság nem az anyagi tárgyak birtoklásán múlik.
- Az önbecsülés függővé tételével. A szépségideálok és a társadalmi elvárások azt üzenik: „A külsőd határozza meg, ki vagy.” És így a ruhák nem a kreatív önkifejezés eszközei lesznek, hanem az önbizalom páncéljai – vagy épp bilincsei.

Ezért fontos újraértelmezni az öltözködésünket a nem-ártás elve alapján. A Buddha korában ez azt jelentette, hogy ruhát viselve tartózkodunk a helytelen cselekedetektől, például nem keltünk másokban vágyat. Ma ez még tovább megy: tudatosítanunk kell, hogy a ruházkodásunk nem árthat a természetnek vagy más élőlényeknek. Olyan ruhákat kell választanunk, amelyek lehetőleg nem károsítják a környezetet sem az előállítás, sem a használat, sem a „ruhaéletciklus” végén. Ez persze nem azt jelenti, hogy holnaptól mindenki lenzsákban járjon. De azt igen, hogy feltehetjük magunknak a kérdést: „Kell ez nekem? Kinek ártott ez a ruhadarab?” Nos, menjünk tovább!

Kell egy új póló. Miért? Mert akciós, és amúgy is mindjárt lemaradok róla.” Ismerős gondolat? A modern ember életét olyan problémák uralják, amelyekre ősünk álmaiban sem gondoltak volna. A

levegő, a víz és a talaj annyira szennyezett, hogy lassan már magát a túlélést kérdőjelezi meg. És közben itt van nekünk a divatipar – ami folyamatosan suttogja a fülünkbe: „Több, szebb, gyorsabb.”

A mai divatipar egy tökéletes gépezet: gyors, olcsó és végtelen vágyat generál. Mindenki egy szám a rendszerben: a vásárlók, a tervezők, a márkák és a rettegett „fast fashion” modell. Ohh a „fast fashion”! Gondolj csak bele:

- Pár hét alatt legyártják a legújabb trendeket.
- Olcsó munkaerőt használnak a gyártáshoz.
- A ruhák minősége? Nos... 4-5 mosás, és már mehetnek a kukába.
- És mindez azért, hogy „lépést tarts a divattal.”

Csak hogy ennek ára van. A Föld fizeti meg az árát. A modern embereket olyan problémák sújtják, amelyekről őseink álmában sem gondoltak, hogy az emberiségnek valaha is szembe kell néznie vele. A nem megújuló természeti erőforrások, mint például a levegő, a víz és a talaj olyan mértékben szennyezettek, ami megkérdőjelezi az emberi túlélést⁷. A fast fashion ipar elképesztő mennyiségű vizet, energiát fogyaszt, és rengeteg szennyező anyagot termel – legyen szó gyártásról, színezésről vagy szállításról. És nemcsak a bolygót zsigereli ki, hanem az embereket is: a gyártó országokban a munkások gyakran embertelen körülmények között dolgoznak, éhbérért. És téged is kizsigerel. Hiszen az érzed: újabb és újabb ruhákat kell venned, és nem érdekel, hogy később felveszed-e vagy sem. Kell. A teljes divatiparban minden adat szerint a túltermelés és túlfogyasztás van. A divatipar elárasztotta az embereket az anyagi javak tömegével és mindenkit gazdasági tényezőnek tekint, akit fogyasztásra akar

⁷ Martin, Ecological Responsibility, de Silva - An Ethical Lifestyle as a strategy for Survival, 107. oldal

bírni. Mindenkinek van egy piaci értéke, minden és mindenki erőforrás, önérték nélkül⁸.

Tehát mi történik velünk, vásárlókkal? Egyre többet vásárolunk. A McKinsey szerint egy átlagos vásárló 60%-kal több ruhát vesz, mint 2000-ben. És mi történik ezekkel a ruhákkal? Csak Magyarországon évente 60-80 ezer tonna ruhát dobnak ki, holott egy tonna textil előállítása 15-35 tonna szén-dioxid kibocsátást jelent. Elképesztő számok.

A Patagonia példája viszont megmutatja, hogy lehet ezt másképp is csinálni. Ez a sportruházati cég nemcsak egy vállalkozás, hanem egy értékrend. Alapítója, Yvon Chouinard – aki maga is zen buddhista gyakorló – hitt abban, hogy a profit nem cél, hanem eszköz. A cég arra törekszik, hogy a lehető legkisebb ártással működjön, és a természet megóvása mindig elsőbbséget élvezzen. Chouinard 2022-ben egy döbbenetes lépést tett: elajándékozta a cégét, hogy a bevételeket a klímaváltozás elleni harcra fordítsa. Ez a gondolkodásmód nemcsak inspiráló, hanem tökéletes ellenpélda arra, amit a fast fashion képvisel.

És itt jön képbe a buddhista közgazdaságtan. Míg a divatipar a „több jobb” elvét hajtja – maximalizálva a profitot és a fogyasztást –, addig a buddhista gondolkodás célja ennek éppen az ellentéte: minimalizálni a szenvedést, a vágyakat és az önérdeteket. Nem a materialista maximalizálás, hanem a „Kicsi szép” és a kevesebb több elve. Ez a Buddha középútja, amely az egyensúlyt keresi a végletek között.

Az igazi kérdés: hogyan juthatunk el ideig? Hogyan érthetnék meg az emberek, hogy a Föld, az állatok, a növények és mi, emberek egy nagy rendszer részei vagyunk? Hogy mindannyian ugyanarra vágyunk: boldogságra, békére, elégedettségre. És hogy az igazi boldogságot nem a ruhaipar legújabb kollekciója hozza el, hanem a tudatosság – az életünkben, a döntéseinkben és igen, a ruhatárunkban is.

⁸ Schumacher 2014: 42.

A fentieket összegezve tehát a divatipar fő célja maximalizálni a profitot, a vágyakat, a piacot, mindezt az önérdék mentén, azaz a “több jobb” elve érvényesül. Felvezette a következő fejezetet, ennek ellentéte a buddhista gondolkodás, amelynek a célja minimalizálni a szenvedést, a vágyakat, az erőszakot, és az önérdéket, a “Kicsi szép”⁹ és a kevesebb több elve mentén. Itt a Buddhái középút lesz a cél. Óriási ellentétben áll ez a divatiparral, ahol nagy mértékben eltolódik a középút a materialista maximalizálás irányába. Nagyon fontos az emberek oktatása, lehetővé téve számukra, hogy világosan megértsék, hogy mi, emberek, állatok és a környezet egésze, mind összefüggünk egymással. Nekünk, embereknek kell elterelnünk elménket az énközpontúságtól, és meg kell értenünk, hogy mindenki boldogságra vágyik.¹⁰

⁹ Schumacher 2014: 30.

¹⁰ Martin-Trizin 1977: 25.



A profit nem a Nirvána

A buddhista közgazdaságtan nem egy szigorú, dogmatikus rendszer, hanem inkább egy szellemi közösségi projekt. Mivel a buddhizmusban nincs egyetlen szerv vagy társulás, ami a gazdasági kérdésekben végső igazságot mondana, ez a terület a keleti és nyugati közgazdászok, filozófusok és gyakorlók közös vállalkozása. A végeredmény? Egy színes és sokoldalú tudományterület, amely az emberi létezés és a gazdasági gyakorlat közötti kapcsolatot vizsgálja.

Ha a buddhista közgazdaságtan szószólóit nézzük, Ernst Friedrich Schumacher kikerülhetetlen ikon. Németországban született, de élete derekán Burmába költözött, ahol találkozott a buddhizmussal – és úgy tűnik, ez nagyobb hatással volt rá, mint a teljes addigi szakmai kutatásai. Schumacher szerint a modern nyugati közgazdaságtan olyan, mintha szemellenzőt viselne: abból indult ki, hogy nyugati közgazdaságtan szempontjából az élőlények, termékek, erőforrások, emberek – sőt, maga a természet is – kizárólag költség-haszon elemzés tárgyai.¹¹ Az eredmény? Egy világnézet, ahol mindent az egyéni haszonszerzés szemszögéből mérlegelnek, és ami nem termel profitot, az egyszerűen nem létezik.

Ez a profitközpontú gondolkodás, amit Schumacher „metafizikai vakságnak” nevezett, elhomályosítja azt, ami igazán számít: az emberi kapcsolatok, a természet értékei és a létezés sokszínűsége. Mintha a világot csak egy pénzügyi Excel-tábla oszlopain keresztül látnánk. Schumacher viszont úgy gondolta, hogy a buddhista mértékletesség és nem-ártás elvei képesek lennének visszaterelni a gazdaságot egy olyan útra, ahol a Föld és az ember is megmarad – nemcsak a számok nyerne, hanem mindenki más is.

¹¹ Schumacher 2014: 27.

Röviden: a buddhista közgazdaságtan a nyereségen túlmutató értékeket keres. Nem azt mondja, hogy a profit rossz, hanem azt, hogy a profit nem minden. Mert mi haszna a győztes mérlegnek, ha közben mindent elveszítünk, ami valóban fontos?

Schumacher szerint a közgazdászok néha úgy viselkednek, mintha felfedezték volna a gazdaság szent grálját – egy tudományt, amely örök igazságokkal bír, és minden előfeltétel nélkül igaz. Olyan, mintha a költség-haszon elemzést kőtáblára vésték volna, és most mindenki áhítattal követné. Csakhogy Schumacher szerint a közgazdaságtan valójában nem egy önálló szuperhős, hanem inkább egy mellékszereplő, akinek a létezéséhez kell legalább két dolog – ezek pedig nem mások, mint a természet és az ember.

És itt van a probléma: ha ezeket az előfeltevéseket figyelmen kívül hagyjuk, akkor a természetet, az élőlényeket és az embereket csupán számadatokként kezeljük, mintha egy Excel-táblában csücsülnének, várva, hogy valaki „összeadás” gombot nyomjon. Schumacher szerint ez a fajta vakság – vagy nevezzük inkább rövidlátásnak – nemcsak káros, hanem egyenesen veszélyes.

Mi lenne a megoldás? Schumacher úgy véli, szükség van olyan eszmékre, amelyek megfékezik a féktelen, profitközpontú gondolkodást. Olyan alapelvekre, mint a nem-ártás és az együttérzés, amiket a buddhista etika kínál. Ezek az elvek képesek lennének visszaállítani az egyensúlyt a természet, az ember és a gazdaság között.

A lényeg, hogy a közgazdaságtannak nem szabadna kizárólag a számokról szólnia. Szükség van etikai alapvetésekre, amik korlátozzák a gazdaság hatalmát, és megvédi az embert és a természetet a kizsákmányolástól. Ha ezt meg tudnánk valósítani, talán végre nemcsak nyereségesek lennénk, hanem felelősségteljesek is – és ez a világ sokkal élhetőbb hely lehetne mindannyiunk számára. Összességében tehát a közgazdaságnak olyan etikai alapvetésekre lenne szüksége, ami korlátozza

a hatalmát az ember és a természet kizsákmányolásában. Mindez pedig egy felelősségteljes viszonyt eredményezhet a természettel.¹²

Schumacher tehát karrierjének nagy részét azzal töltötte, hogy rávilágítson: a modern gazdasági rendszer metafizikai vakságban szenved. Magyarán: miközben a GDP-t számolgatjuk, elfelejtjük, hogy az élet nem csak számokról szól. A híres Kicsi Szép (Small is Beautiful) című könyvében, ami 1973-ban jelent meg, először használta a „buddhista közgazdaságtan” fogalmát. Egyszerű, de erős érvelése így hangzott: „Ha a Buddha tanításainak része a Helyes Megélhetés, akkor logikusan léteznie kell egy gazdaságnak, ami ezt tükrözi.”

Az ember feladata nem a természet leigázása, hanem a saját belső fejlődése, a természettel, társadalmi kapcsolataival kapcsolódva.¹³ Schumacher szerint a legnagyobb baj, hogy összekeverjük a jövedelmet a tőkével. A Föld tőkéjét éljük fel, és ez nagyjából olyan, mintha egy cégvezető a saját vállalata tartalékait élné fel, miközben azt hiszi, hogy profitot termel. Ő azonban nemcsak a számokkal, hanem az etikai alapelvekkel is foglalkozott. A buddhista közgazdaságtant az erény szemszögéből közelítette meg, és hangsúlyozta: az ember feladata nem az, hogy leigázza a természetet, hanem hogy belső fejlődését összhangba hozza a természettel és a társadalmi kapcsolataival.

De miért is van szükség erre? Schumacher az elsők között tett különbséget a megújuló és a nem megújuló erőforrások között, és rámutatott, hogy a modern gazdaságban hiányzik a mértékletesség és a nem-ártás elve. Az igazán etikus vállalkozások – szerinte – egyszerűségeen alapulnak: a vágyak csillapításán és az érző lényekkel való együttérzésen. Ehhez képest a divatipar – és a hozzá hasonló ágazatok – épp az ellenkező irányba mozognak: profitot maximalizálnak, vágyakat gerjesztenek, és kiterjesztik a piacok határait, amíg csak lehet.

¹² Schumacher 2014: 53.

¹³ Schumacher 2014: 14.

És itt lép be a képbe Payutto, a buddhista szerzetes, aki még egy lapáttal rátett Schumacher gondolataira. Szerinte a nyugati gazdasági felfogásból teljesen hiányzik az etikai dimenzió.¹⁴ A buddhizmus viszont három szintű felelősséget tanít: önmagunkért, a társadalomért és a természeti világért. Ez a három szint együttesen képezi az etikus gazdálkodás alapját, és ha bármelyik kimarad, akkor már nem beszélhetünk etikus működésről.

Payutto továbbá rámutatott egy fontos különbségre: az alapszükségletek és a fogyasztási cikkek nem ugyanazok. A divatipar viszont ezt a különbséget nem ismeri. Ehelyett a ruhásszekrényeinket telerakja velünk olyan dolgokkal, amelyekre valójában nincs szükségünk, miközben elhiteti velünk, hogy boldogabbá tesznek. A buddhista közgazdaságtan ezzel szemben két alapértéket emel ki: mértékletesség és megelégedettség. Képzeld el, ha ezek határoznák meg a vásárlási szokásainkat – a ruhásszekrényed valószínűleg hálás lenne érte, nem beszélve a Földről.

Schumacher és Payutto üzenete tehát egyszerű, de radikális: nemcsak arra kell figyelniünk, mit termelünk és fogyasztunk, hanem arra is, hogy ezek a tettek hogyan illeszkednek egy fenntarthatóbb, etikailag tudatosabb világba. Mert végső soron nemcsak a Föld, hanem a saját boldogságunk is ezen múlik.

És meg is érkeztünk a gardróbodhoz – nemcsak azért, mert minden reggel itt kezdődik a napod, hanem mert a divatipar működése valahogy tökéletes példája annak, hogyan megy szembe a modern gazdaság egy jó érzésű szellemi gyakorló és a buddhista közgazdaság elveivel. Pedig ahhoz, hogy ezeket az elveket alkalmazzuk, nem kell sem buddhistának, sem közgazdásznak lenniünk. Nem kell lótuszülésben meditálni vásárlás előtt, és az Excel-táblát sem kell imakönyvként kezelni. A buddhista

¹⁴ Payutto 2008: 31.

közgazdaságtan egyszerűbb ennél: arról szól, hogy valódi jól-létet érjünk el – nem ártással, és tudatos döntésekkel.

Ez a „helyes termelés” és „helyes fogyasztás” alapja. Tudatosnak kell lennünk: amit vásárolunk vagy gyártunk, valóban hozzájárul-e az egyéni, társadalmi és természeti jóllétéhez? Ha nem, akkor ideje elgondolkodni, mit is keres az a dolog az életünkben – vagy éppen a ruhásszekrényünkben. A buddhista közgazdaságtan ilyen alapelvekkel próbál megoldásokat kínálni a „fast fashion” problémáira, amely túltermelésével és túlfogyasztásával nemcsak a bolygót, hanem minket is kizsigerel.

A buddhista tanítások azt sugallják, hogy tiszteljük a természetet, és ne éljünk túlzottan fogyasztói életmódot. Ez a „fast fashion” modelljével homlokegyenest ellentétes: ez az iparág ugyanis arra buzdít, hogy minél több, minél gyorsabb, minél olcsóbb legyen – bármilyen áron. És itt az ár gyakran a bolygó, a munkások és az önbecsülésünk rovására megy. Gondolj csak bele: vajon tényleg szükséged van arra az új ruhára, amit kétszer veszel fel, mielőtt megfedkezsz róla? A buddhista közgazdaságtan ezzel szemben arra hív, hogy vállaljunk felelősséget – nemcsak önmagunkért, hanem másokért és a természetért is. Ez azt is jelenti, hogy támogatnunk kell az etikus gyártási gyakorlatokat, tisztességes munkakörülményeket és bérvizonyokat. Azaz ne hagyjuk, hogy a fast fashion kizsákmányoljon másokat, akár munkásokról, akár környezeti erőforrásokról legyen szó.

És mi a helyzet az elégedettséggel? A buddhista közgazdaságtan szerint a boldogság belülről fakad, nem a szekrény mélyén lapuló újabb ruhadarabból. Az iparág ezzel szemben azt üzeni: vásárolj, költs, és majd boldog leszel. Csakhogy ez a boldogság soha nem érkezik meg. A fast fashion modell tehát nemcsak környezetromboló, hanem lelki értelemben is zsákmány. Ráadásul, ha már szélsőségekről beszélünk, ott van a „slow fashion” is. Elsőre talán szimpatikusabbnak tűnik – kevesebb ruha, jobb minőség, lassabb gyártás –, de buddhista szemmel ez is csak egy másik véglet. A Buddha középútra tanított, nem szélsőségekre. Mi lenne, ha

megalkotnánk a „middle way fashion” modelljét? Egy olyan megközelítést, ahol nem a túlzott vásárlás és nem is a merev lemondás dominál, hanem a tudatos döntések, az egészséges törekvés? Ez a középutas divat nem azt mondaná, hogy dobj ki mindent, és élj három pólóval. Azt mondaná, hogy tartsd meg azt, ami valóban szolgál – pont elég ruhát, pont elég vágygal. A gyártóknak pedig arra kellene törekedniük, hogy a termelésük ne kizárólag a profit maximalizálására, hanem a nem-ártás elvére épüljön.

Ez nem forradalom, hanem belátás kérdése: hogy apró lépésekkel törekedjünk egy fenntarthatóbb, kiegyensúlyozottabb modell felé. Végző soron a ruhásszekrényed nemcsak egy hely, ahol a reggeli dilemmáid eljátszódnak. Ez a hely egy tükör – megmutatja, hogy hogyan viszonyulsz önmagadhoz, a környezetedhez és a világhoz. És ha a középutat választod, az nemcsak neked, hanem mindannyiunknak jó lesz. Hogyan? Egyáltalán megvalósítható mindez? Ha te változtatsz azt észre fogja venni bárki is?

De mi történik akkor, amikor nemcsak kívülről nézünk a gardróbunkra, hanem belülről is? Az öltözködés nemcsak tükör, hanem cselekvés is. Egy olyan cselekvés, ami nem csupán a külvilágnak szóló üzenet, hanem egy belső alkotási folyamat része is. Minden egyes ruhadarab, amit kiválasztasz, és minden mozdulat, amivel felöltözöl, nemcsak a külső világgal való kapcsolódást, hanem a belső világod megformálását is szolgálja. Ez az öltözködés „generáló ereje” – az a folyamat, amelyben a belső megnyilvánul, és visszahat arra, ahogyan magadat érzed.

Ez a filozófiai megközelítés az enactment, vagyis az “megtestesült cselekvés” alapjaira épül. Az élet nem statikus – minden egyes döntésseddel, mozdulatoddal és választásoddal megalkotod, újra és újra létrehozod önmagadat.¹⁵ És ebben az öltözködésnek is kulcsszerepe van. Vajon egy ruhadarab passzív tárgy, vagy inkább eszköz, amellyel szimbolikusan és konkrétan is formálhatod, „eladhatod” önmagad a világnak? Az öltözködés

¹⁵ Varela, Thomson, Rosch 1993: 22.

nemcsak arról szól, hogy mit viselsz – hanem arról, hogy ki vagy. Ez az a pont, ahol a külső világ választásai összefonódnak a belső világod építésével. Most pedig merüljünk el ebben az izgalmas gondolkörben: hogyan találkozik az enactment filozófiája az öltözködéssel, és miképpen formálja ez a belső és külső világ kapcsolatát. Ha ezt megérted, nyilvánvalóvá fog válni, hogyan jutott el a mai gazdaság oda, ahol ma tart, és azt is meg fogod érteni, hogy az egészet te magad is tudod formálni.

Gondolj csak bele, mennyire zseniális gépezet vagy: minden egyes cselekedeted, mozdulatod, választásod egy mini színházi előadás a világnak. Amikor reggel kiválasztod, mit vegyél fel, nemcsak egy ruhát rángatsz ki a szekrényed mélyéről, hanem megírod a napod forgatókönyvét is. Mert a létezésed nem statikus – folyamatosan alkotod magad, mint egy lelkes rendező, akinek a főszereplő is a saját maga. A különbség csak annyi, hogy a te drámádnak nincs vége a tapsrendnél, és nem tudod kihúzni a kellemetlen jeleneteket a próbán. Na, ezért fontos, hogy mit teszel és mit viselsz. Az önkifejezésed egy élő, lélegző folyamat, ahol minden döntésed – még az is, hogy ma a pöttyös blúz vagy a fekete garbó mellett döntesz – építi azt a képet, amit magadról mutatsz. Mert valljuk be: az emberek azt veszik észre, ami kívül van, még akkor is, ha az „igazi szépség belülről fakad” szlogen iszonyú jól hangzik.

És itt jön képbe az öltözködés, mint az enactment filozófia nagyszínpada. A stílusod nemcsak egy kabát vagy cipő – hanem egy komplett beszéd, amit anélkül mondasz el, hogy egy szót is szólnál. Felveszel egy farmernadrágot és egy bőrdzsekiet? Látszólag egyszerű döntés, de közben azt üzened: „Én vagyok a lazaság királynője, aki pont annyira nem törődik a véleményeddel, hogy még az is megterveztem, hogy ezt észrevedd.” Az öltözködés az enactment egyik legizgalmasabb eszköze, mert lehetőséget ad arra, hogy a belső világod formáit, színeit és üzeneteit kivetítsd a külvilágba. Nemcsak kifejezed magad, hanem folyamatosan újratere-med is azt, aki vagy. És közben még stílusos is vagy. Na, ezért van

az, hogy a szekrényed valójában nemcsak ruhákat tárol, hanem a saját identitásod különböző verzióit is.

Gondolj a megjelenésedre úgy, mint egy távirányítóra, ami nemcsak a külvilág csatornáit váltogatja, hanem a saját belső hangulatodat is befolyásolja. Felveszel egy elegáns ruhát, amiben igazán jól érzed magad? Hirtelen úgy érzed, mintha épp egy TED-előadásra készülnél, és a világ is azt gondolja rólad, hogy te vagy a következő nagy gondolkodó. Magadra kapod a kedvenc sportcipődet? Az agyad automatikusan azt sugallja: „Nyugi, ma menők vagyunk!” Az öltözködés nemcsak díszlet, hanem az egyik szereplő is: amit viselsz, az visszahat rád. Az enactment filozófiája szerint a belső világodat nemcsak az határozza meg, amit gondolsz, hanem az is, amit teszel – és igen, ebbe beletartozik az is, hogy mit húzol magadra reggel. Ahogyan egy mosoly képes megváltoztatni a hangulatodat, úgy egy színes sál is képes feldobni a napodat, még akkor is, ha belül épp ködös idő van. A cselekvések formálják a belsőt, a belső hat a külsőre – ez egy véget nem érő pingpongmeccs, ahol minden ütésnek jelentősége van. És a legjobb az egészben? Te választod ki a labdákat, amikkel játszol – vagy jelen esetben a cipőt, a szoknyát és azt a menő kabátot.

Képzeld el, hogy minden reggeli ruhaválasztásoddal nemcsak magadat, hanem az egész világot öltözteted. Igen, te, ott a szekrény előtt talán bizonytalanul, miközben azt gondolod: „Tele van szekrényem és nincs egy rongyom se!” – valójában épp a globális gazdaságot pumpálad tovább. Az, hogy mit vásárolsz, hogyan élsz, és hogyan fejezed ki magad a stílusoddal, mind hatással van arra a hatalmas „show-műsorra,” amit modern gazdaságnak hívunk. És itt a poén: mi magunk vagyunk a producerek is meg a főszereplők is! És a fast fashion pörgése és a túlfogyasztás egy kaotikus szappanopera.

Az enactment elve itt is működik: az, ahogyan élünk, vásárolunk és öltözködünk, közvetlenül alakítja azt a gazdasági környezetet, ami körülvesz minket. Ha például mindenki hirtelen elkezdene etikus márkákat

választani és másodkézből vásárolni, a fast fashion szépen lassan lemerülne, mint egy elem, amit senki nem tölt tovább. Szóval a nagy kérdés nem az, hogy „Ki tehet erről az egészből?” – hanem az, hogy „Hogyan írjuk át a történetet?” A szekrényed, a stílusod és a döntéseid a te saját titkos fegyverarzenálad. Egyetlen vásárlással is elindíthatod a változást, és ki tudja, lehet, hogy te leszel az, aki újraértelmezi a „ruhákkal a világot megváltani” kifejezést. A kérdésem tehát: mit veszel fel holnap?



A fenntarthatóság menő vagy muszáj?

Spoiler alert: mindkettő. A mai divatipar megtanított minket arra, hogy ha valami megtetszik, azt azonnal zsákmányoljuk be, mintha utolsó darab lenne egy bolygóközi leárazáson. De vajon mi lesz azokkal a ruhákkal, amelyek a boltokon maradnak, amiket soha senki nem vesz meg? A legtöbb esetben nem rászorulókat öltöztetnek belőlük, hanem konkrétan máglyára dobják őket! Igen, tonnaszám égetik el az eladatlan készletet, mert ez "költséghatékonyabb". Így aztán a fenntarthatóság nem arról szól, hogy „zöld címkés” ruhákat vegyünk, miközben boldogan pipálgatjuk a környezettudatosságot. Ahogy Szentesi Réka divatkutató frappánsan megfogalmazta egyik találkozásunk során: „Az a legfenntarthatóbb termék, ami el sem készül.” Nos, ha ez nem szembesít a helyzet abszurditásával, akkor mi?

Fenntarthatóság definíciója az ENSZ Környezet és Fejlődés Világbizottsága szerint: „Az emberiségnek megvan a képessége arra, hogy a fejlődést harmonikussá tegye, vagyis biztosítani tudja a jelen igények kielégítését anélkül, hogy veszélyeztetné a jövő generációk lehetőségeit saját igényei kielégítésére”¹⁶ vagyis élj úgy, hogy a gyerekeid ne utáljanak érte!

A fenntartható divat tényleg olyan, mint a divatipar kókusztejes lattéja: próbál minimalizálni mindent, ami rossz – szennyezést, energiát, káros anyagokat – és helyette jót kínál, például tisztességes béreket, méltó munkakörülményeket, meg persze a gyermekmunka tiltását (igen, még mindig van olyan hely, ahol ez nem alap). Az egész ellátási láncot átfogja: a gyártótól az eladóig, mindenki vállalja, hogy a világot nem hagyja úgy

¹⁶ Gyulai, 2012: 1.

maga mögött, hogy abba a gyerekeink a zó szoros értelmében belefulladnak.

És hogy miért menő mindez? Mert a fenntartható divat hosszabb élettartamot és minőséget kínál, ami nemcsak a pénztárcádnak, hanem a bolygónak is jót tesz. Nem mellesleg ott van az újrahasznosítás: a régi ruhákból új darabok születnek, mint egy divatipari fönixmadár. Így tehát a fenntartható divat nemcsak "zöld máz", hanem egy valódi eszköz arra, hogy kevesebb hulladékot és több józan észet termeljünk. Szóval nemcsak menő, de muszáj is – mert ki ne akarna egy stílusos, élhető bolygót magának?

Ha meg akarod váltani a világot (vagy legalábbis kicsit jobbra tenni), akkor érdemes megnéznünk, mint mond a korábban említett Payutto, szerinte mi az a három szint, ahol ez megvalósulhat¹⁷:

1. **Személyes szint:** Ez a "kezdjük magunkkal" verzió. A lényeg, hogy ébredj rá, mit csinálsz, miért csinálod, és közben ne légy durung. Bölcs döntések, együttérző hozzáállás, meg némi "látom a fától az erdőt" életszemlélet kell ide.
2. **Gazdasági szint:** Itt jön a "nagyfiúk" terepe: a cégek. Ők a zöld termelési módszerek bevezetésével és tisztességes bérekkel játszanak a pályán. Te csak figyelj, és válaszd azokat, akik nem az Amazonas közepén égetik el a ruhakészletet.
3. **Politikai szint:** Na, ez az igazi nagyágyúk játszótere. Itt adóztatásról, társadalmi egyenlőtlenségekről és fenntartható mezőgazdaságról megy a sztori. Fordítás: olyan döntéseket hoznak, amik miatt talán nem roskad össze az egész bolygó.

De hogy ne érezzük magunkat túl kicsinek ebben a nagy gépezetben, foglalkozzunk ebben a könyvben az **egyéni szinttel**, mert abból lesz minden más. A buddhizmus szerint a titok az éber jelenlét. Ez

¹⁷ Payutto 2008: 7.

nem azt jelenti, hogy mostantól kőszoborrá kell válnod, hanem hogy figyelj oda: mit veszel fel, mit veszel meg, és közben kinek ártasz – vagy épp segítesz. Ez a "nem ártás" elve, ami nem csak a ruhásszekrényedben mutat jól, hanem a stílusodban is igen vagány hozzáállás. És hogy miért fontos ez? Mert minden döntésed egy láncszem. Amikor reggel kiválasztod azt a sárga blézert, nemcsak felöltözöl, hanem kifejezed, hogy ki vagy, mit érzel, és hogyan állsz a világhoz. Ezt hívjuk tudatos döntésnek.

A tanítások szerint ideje megkérdezned magadtól: tényleg kell az a huszonhatodik „pontjóleszvalamire” pulcsi? Mert a túlzott ragaszkodás a materiális cuccokhoz – legyen szó divatos nadrágokról vagy arról az elképesztően gyönyörű táskáról – nemcsak a szekrényedet tömi tele, hanem a lelkedet is felesleges súlyokkal terheli. A buddhista elvek nem a legújabb trendek követéséről szólnak, hanem arról, hogy megtaláld az arany középutat. Magyarán: ne vásárolj fel egy egész bevásárlóközpontot, de ne is vonulj remetének egyetlen zsákvászon ruhában.

A trükk a tudatos vásárlásban rejlik: gondolkodj el, honnan jön az a ruha, ki készítette, és mekkora környezeti pusztítást hagyott maga után. Ha a válaszok inkább horrorfilmbe illenek, mint ruhatár-frissítésbe, akkor talán itt az ideje, hogy újragondold a prioritásokat. A középut azt mondja: válassz olyan darabokat, amik nemcsak jól állnak rajtad, de a bolygót is békén hagyják. Igen, lehet egyszerre stílusosnak és fenntarthatónak lenni – a kettő nem zárja ki egymást.

És tudod, mi a legjobb? Hogy közben másokra is gondolsz. Az etikus döntések nemcsak rólad szólnak, hanem azokról is, akik a ruháidat készítik, és azokról az élőlényekről, akikkel megosztod ezt a bolygót. Tartsd észben: a világ változik, és vele együtt a divat is. De ha elfogadod, hogy a valódi harmónia nem az aktuális szezon “must-have” darabjain múlik, hanem a belső elégedettségen, akkor már egy lépéssel közelebb vagy

ahhoz, hogy a stílusod ne csak jól nézzen ki, hanem jót is tegyen. Szóval, kedves stílusrajongó, ideje átgondolni: a divatirányzatokat követed, vagy a saját szívedet?



A szellemi út a zoknis fiókon keresztül

Amikor megvásárolsz egy olyan ruhadarabot, amire valójában nincs szükséged, az olyan, mintha a tudatosságod elment volna egy hosszú hétvégére, és magával vitte volna a józan eszedet is. A Buddhái tanítások szerint szerint ez a pillanat nem épp a megvilágosodás kapuja – sokkal inkább egy zsákutcába futó bankkártya. Stílustanácsadóként több száz gardróbot néztem már már át alaposan (természetesen a tulajok beleegyezésével), és azt találtam, hogy az emberek ruhatáruk hatalmas százalékát csak porfogónak használják. Vagyis nagy mértékben olyan darabokra költöttek, amiket sosem hordanak, csak azért készültek el, hogy utána szemét legyen belőlük. Brutális gyártási költségek, szennyezett környezet, és még a Föld is egy kicsit zokog valahol. Képzeld el, ezek az emberek keményen dolgoztak, hogy pénzt keressenek, amit aztán szó szerint szemétre költöttek. Hogy ezt hogy lehet elkerülni? Tudatos döntésekkel! Nézzük hogyan.

Minél tudatosabban válogatod meg a ruháidat – legyen szó a szabásról, színekről, vagy épp a kiegészítőkről –, annál tudatosabban jársz szellemi utadon, és annál közelebb kerülsz a harmonikus mindennapokhoz. Ha pontosan tudod, mit viselsz szívesen, az olyan, mintha egy személyre szabott ruhás szentélyt építenél. A gond ott kezdődik, hogy sokan nem is tudják, miért nem szeretik egy-egy ruhájukat. Lehet, hogy a színe elüt, a szabása előnytelen, az anyaga szúr, vagy egyszerűen csak olyan emlékekkel társul, amiktől már akkor is borsószik a hátad, ha megpillantod a szekrényben. A lényeg, hogy ha nem érzed magad jól benne, az a darab csak helyet foglal, és előbb-utóbb szemétként fogja végezni. A megoldás? Egy kis önismeret, egy csipet tudatosság, és garantáltan olyan ruhákkal töltöd meg a szekrényed, amiket valóban hordani fogsz – nem pedig az örökkévalóságnak tartogatsz.

Először is, fontos, hogy a színeiddel kapcsolatban képből legyél – mert ha nem, akkor garantáltan elköveted a „Véletlen Kanárisárga Kardigán” bűnét. Az a szín, amitől úgy érzed, hogy sugáرزol, nem véletlenül működik: ezek harmóniában vannak az arcod természetes színvilágával. Ez a csodás összhang a hajszíned, a bőrszíned, a szemed csillogása és a fogsorod villanása közös műve. Ha ezt nem veszed figyelembe, akkor olyan darabok kerülhetnek a kosaradba, amelyek örökre a szekrény foglyai maradnak. Az évszakelmélet – ami szerintem a divat világának asztrológiája – segít eldönteni, hogy te egy meleg ősz, egy hideg tél, egy vibráló tavasz vagy egy lágy nyár vagy. Ha megtalálod a saját színpalettádat, garantáltan elkerülsz, hogy bármikor is úgy nézz ki, mint egy színes ceruza, ami nem találta meg a helyét a rajzon.

A következő kulcsfontosságú kérdés: mi a helyzet a fazonokkal? Ha nem tudod, mi áll jól a testalkatodnak, akkor olyan ruhadarabokba fektetsz, amik maximum egy kiállításon néznének ki jól – rajtad viszont nem. A fazonok világában tudatosnak lenni olyan, mint térképpel járni egy labirintusban: segít elkerülni a zsákutcákat. Ha valami nem kényelmes, nem előnyös, vagy egyszerűen nem érzed magad benne szuperhősnek, akkor az a darab nem a te szekrényedbe való.

Ezekről az alapokról ebben a könyvben nem is írok többet, hiszen bőven kifejtettem ezeket a kérdéseket a Stílusero című könyvemben, és a YURKOV honlapján rengeteg olyan videó sorozat található, ahol többet lehet tanulni a stílus-alapokról.

És most jöjjön a vásárlás fekete öves szintje: a tudatos döntések. Mielőtt megvennéd azt a szép kis szoknyát, tedd fel magadnak a legfontosabb kérdést: „Tényleg szükségem van erre?” Ha a válasz igen, akkor jöhet a következő próba: „Felveszem ezt legalább 50-szer anélkül, hogy a reggeli öltözködési rituáléban szentségelnék miatta?” Ha erre is igent mondasz, gondold át, hogy mennyire illik a meglévő ruhatáradba. Ha passzol, akkor zöld lámpa, sikerült egy olyan darabra lecsapni, amit nem csak a gardróbod, hanem a bolygó is köszönetként üdvözl. Ja, és ne

feledkezz meg a másodkézből vásárolt darabokról, vagy egy jó kis baráti ruhacseréről – ezek az igazi fenntartható divatpartik!

Összességében, ha szeretnél tudatosan öltözködni és közben megmenteni a bolygót (plusz a pénztárcádat is), íme néhány tipp, ami val nemcsak zöldebb, de stílusosabb is lehetsz. Először is, mondj nemet az olcsó, „egyszer felveszed és már szakad is” ruhákra! Helyettük válaszd azokat a darabokat, amik minőségi anyagokból készültek, és állják a mosógép próbáját. Tudod, az a fajta ruha, amit még tíz év múlva is imádni fogsz, és nem az első mosás után ér véget a karrierje.

Aztán ott vannak a használt ruhák! Tarts kincs vadászatot turkálókban, ruhacseréken vagy online piactereken. Ez nemcsak izgalmasabb, mint egy bevásárlóközpontban bolyongani, de pénzt is spórolsz, és a bolygó is hálás lesz érte. Ráadásul sosem tudhatod, mikor találsz meg életed vintage kabátját, amiért mindenki megirigyel (nekem van egy ilyen turis kabátom).

És beszéljünk a fenntartható anyagokról. Organikus pamut, bambusz, újrahasznosított poliészter – ezek nem csak menő szavak, hanem valódi lehetőségek, hogy ne szennyezd tovább a bolygót. Amikor vásárolsz, mindig tedd fel a kérdést: „Ez a darab legalább egy kis fát megmentett az Amazonasban?” Ha nem, talán még várhatsz vele.

Most pedig a legfontosabb: tényleg szükséged van arra az újabb ruhára, ami pont olyan, mint az előző három? Vásárlás előtt légy a saját lelkiismereted stand-up komikusa, és tarts egy belső monológot: „Valóban szükségem van erre? Vagy csak unalomból vásárolok?” Ha a válasz az utóbbi, akkor hagyd ott a boltokat, és inkább igyál egy kávé.

A meglévő ruháid pedig nemcsak díszek, hanem gondoskodásra szoruló társak. Tartsd őket tisztán, mosd őket megfelelően, és ne hagyd őket összehajtván sírni a szekrény alján. Egy kis odafigyelés, és a kedvenc darabjaid évekig hűségesen szolgálnak majd.

Végezetül, ne dőlj be a gyorsan változó divattrendeknek! Ezek csak arra jók, hogy elcsábítsanak, és három hónap múlva megint új cuccokat

kelljen vened. Ehelyett válassz klasszikus, időtálló darabokat, amelyek sosem mennek ki a divatból – mint egy klasszikus ballonkabát, egy farmer vagy éppen a kis fekete ruha. A helyi márkákat is érdemes szem előtt tartani, hiszen sok közülük olyan gyártási folyamatokat használ, amelyek kisebb környezeti lábnyomot hagynak maguk után.

Szóval, legyél tudatos, kreatív és egy kicsit kritikus a vásárlásaid során. Ezzel nemcsak a gardróbod lesz boldogabb, hanem a Föld is egy picit fellélegzik – és ki ne akarna egy ilyen win-win helyzetet?

De hogyan lehet a szellemi utunk kísérője az öltözködésünk? Az öltözködésed nemcsak esztétika, hanem energetika. Nézzük ezt meg közelebbről! A hétköznapi életünkben két út van, a belső és a külső. Spirituális beállítottságú embereknek, mint te is, ez az elsődleges figyelem, a fizikai sík és a másodlagos figyelem, a lelki sík. A látható világ és a nem látható világ. Van egy világ, amit láthatunk, érinthetünk, megérthetünk, gondolhatunk, ez az anyagi világ. És ott a másik oldal, a láthatatlan, amit te is sokszor megérintettél már, hiszen nem véletlenül olvasod ezt a könyvet, ez a második figyelem, a tiszta lélek oldala. Ez a világ messze túl van a fizikai világon. Eg buddhista gyakorló mindkettőben él, a látható és a láthatatlan világban is. Amikor megtanuljuk kezelni a fizikai világot, átkerülünk a lélek tiszta világába is. Várj, megmagyarázom.

Most behozom neked Schopenhauer-t, az első európai modern filozófust, akit totálisan befolyásoltak a buddhizmus tanításai. Szerinte ugyanis a művészet egyfajta megismerés, átjáró a lélek tiszta világába. Hogyan történik ez szerinte? Úgy, hogy amikor egy művész szemléli a dolgokat, amiből mondjuk egy festményt készít, akkor egy sajátos szemléletmódot alkalmaz. Egy művész kontemplál. Ilyenkor az történik, hogy az adott dolgot, amit szemlél, azt kiemeli az összes többi dolog közül és önmagában szemléli. A művész egyetlen pontot szemlél úgy, hogy ezt a pontot kiragadja a többitől való kapcsolatából. Egy művész számára egy dolog önmagában jelenik meg, nem a hogyan, a miért, a mikor, hol, hanem egyedül az a fontos, hogy az a dolog micsoda, hogyan lehet úgy látni,

ahogy van. Pont ezért ez a dolog megváltozik számára. A konkrét egyedi dolog át tud alakulni olyanná, mint ami a lélek tiszta nyelvén beszél. Megmutatja a dolog a saját lényegét, a legbelső természetét. Ez a művészi látásmód lényege. Ilyenkor nem csak a dolog alakul át lélek által láthatóvá, hanem maga a művész is. Hiszen a dolgot mint pusztá dolgot szemléli, és ezzel elszakad az fizikai világtól, nincs szándéka a dolgokkal, vagyis a szemlélődésnek, megismerésnek a tiszta akarat nélküli szubjektumává változik.¹⁸ Egy művész az egyedi dolog mögé jut a szemlélődéssel (amit mi meditációnak nevezünk). Ilyenkor pedig az átalakulás a szemlélővel is megtörténik majd, aki majd nézni a műalkotást. A művész képes így megjeleníteni a lélek tiszta oldaláról, és képes átadni. Ez a változás pedig bennünk is megtörténik arra az időre, amíg ezt a műalkotást értőn nézzük. Tehát amit Schopenhauer zsenialitásnak nevez: az az, hogy a művész képes belepillantani abba ami a jelenségek mögött van, képes megpillantani a jelenségek mögött a valóságot. Egyébként a filozófus szerint az a szép, amikor a konkrét fizikai létezőben láthatóvá válik a lélek tisztasága. Várj, nem szeretném, ha elveszítenélek, maradj velem!

Tehát miután a fizikai sík gyakorlata tökéletes, hozzá lehet férni a másik világhoz is. Kiemelten fontos ennek a külső és belső világnak az egyensúlya. Amikor képes vagy valamiben művészi szinten belemerülni a külső világban, akkor kinyílik a kapu, és hozzáférsz a másik világhoz. Minél többet gyakorlod ezt, annál inkább fogsz hozzáférni a lélek világához. Ilyenkor tulajdonképpen a belső tanít és gyógyít téged.

Ha így gondolsz bele az öltözködésbe, akkor most már biztosan érted miért van a szellemi utadon jelentősége annak, hogy hogyan öltöazol. Az öltözködéssel ugyanezt gyakorlod. Az öltözködés ugyanúgy a gyakorlásod része, mint mondjuk egy meditáció. Amikor jól gyakorlod, akkor szintén kinyílik a kapu a két világ között.

¹⁸ Schopenhauer 2021: 227.

Az öltözködés a “felhasználói felületed”, a user interfészed a többi emberhez. Emberek mellett élünk, elkerülhetetlen, hogy találkozzunk másokkal, és amikor találkozunk, a felhasználói felületünknek megfelelő szintű energiát fognak felénk küldeni. Energiát, ami lehet jó, és lehet rossz is számodra. Tehát amikor csupán az utcán mész, és azt hiszed senki nem figyel téged, tudd, hogy mindenki észlel mindenkit. Mindenkinek van egy elképzelése mindenkiről. Ha az elképzelés rólad pozitív, pozitív energetika fog feléd menni, és az nem lesz terhes számodra. Ha negatív energetika megy feléd, akkor negatív energiát fognak rád tolni. Tehát amikor dolgozol, tárgyalasz, irodában vagy, előadást tartasz, az emberek konstans módon, folyamatosan “szurkálnak” téged azzal, amit gondolnak rólad. Emlékezz csak arra, amikor te gondolsz valami nagyon konkrétat másról, akaratlanul is tolod fel energetikailag az ítéletet. Ezek tűskék az aurádba, napi szinten tűskék ezrei is lehetnek, emberektől, akik érzékelnek téged. Van egy mentális modelljük, és egy ehhez kapcsolódó energiájuk, ami száguld feléd. Ezért fontos az, hogy a megjelenésünkkel biztosítsuk magunknak azt, hogy ne érkezzon felénk ilyen energetika. Hiszen ebben a módszertanban az a lényeg, hogy energiát nyerjünk, és ezzel emeljük a környezetünket, és ne energiát veszítsünk.

Tehát, ha elcsúszik a megjelenésed, záporozni fognak a tűskék. Ha rendben van a megjelenésed, akkor tuti emiatt nem fogsz energiát veszíteni, sőt, inkább nyerni.

Figyeld csak meg az öltözködésed, a stílusodat. Fedezd fel, hogy ebből a nézőpontból mennyire különleges lehetőségeket kapsz a kezedbe. Ne értsd félre, nem kell túsarkúban, ceruzaszoknyában, vagy férfiként öltönyben járnod, DEHOGY! Ez egyfajta önazonos, megrendítetlen megjelenés.

Nézz meg egy nőt, aki kihívóan öltözködik, már-már közönségesen, és csodálkozik, hogy a férfiak csak a testét akarják. Vagy egy férfit, akinek fogalma sincs hogyan öltözködjön, felveszi, amit talál, 2 számmal nagyobb öltönyt, rövid ujjú krém színű inget, barack színű nyakkendővel, trotyis

homokszerű nadrággal, és csodálkozik, hogy nem veszik komolyan. Az öltözetünk egy állásfoglalás, és egy szavak nélküli névjegy, ami elmondja, kik vagyunk. Bele sem gondolunk, hogy hány esetben a megjelenésünk hozott nekünk egy lehetőséget.

Az öltözködés egy oda-vissza energetika. Az asszociáció totális mátrixa. Tehát úgy érdemes megjelennünk, hogy az emeljen minket és emelje a környezetünket. Hozz létre egy olyan formát a világban, amit a világ meg tud érteni. Lehet ez egy turis ruha is, ha önazonos veled, működni fog. Nem kell márkát hirdetned a mellkasodon vagy a táskádon, ki tudja, talán márka nélkül még hitelesebb leszel. Minden márkának megvan a saját rezgése. Ha magadra húzod a márkát, magadra húzod annak a rezgését is.

Szóval a lényeg egy magasabb vibráció. “Higher vibe” ahogy a tanítómától sokszor hallottam. Egy darab, ami emeli a rezgésed, emel téged. Keresd meg mi esik jól, melyik szín, milyen fazon, jó méret, tökéletes kiegészítők, és érezd jól magad!

És most figyelj: léteznek erő-ruhák. Amik igazán magas vibrációjú darabok, amiket igazán magadnak érzed, és azt érzed benne, hogy ebben most megváltom a világot. Ezeket kell megkeresni. A stílus megmutatja az utat, hogy hogyan fogadd el és emeld magad, mert ezáltal tudsz csak elfogadni és emelni másokat is. Nos, mi a receptje stíluserőnek? Higgadtság, méltóság, minőség, jól-érzés, a saját személyiséged, és egy csipetnyi megingathatatlan magabiztosság. Én sokszor meditációra is erőruhát veszek fel, többször meditáltam estélyiben. Elképesztő élmény, próbáld ki! Tehát odafigyelni a külső világra, például az öltözködésedre, egy nagyon komoly gyakorlás, viszi befelé a figyelmed, a másik világba, a lélek oldalára.

Remélem mostmár látod, hogy ez nem háború, sem magaddal, sem a külvilággal. A ruha nem fegyver. Inkább egy nap mint nap, saját magadra való emlékeztetés. Egy átjáró a lélek világába. Segít megkeresni azt, akiről mélyen tudod, hogy hol van, és mélyen tudod, ki az. Elfogadásra tanít.

Minden reggeli gardrób előtt állós pillanat – tudod, az, amikor az ébredés utáni kómában bámulod a vállfákon lógó ruhákat – valójában nem más, mint egy csendes harc a belső bizonytalansággal. Vajon ebben a szettben elég *professzionálisnak, vonzónak, vagy önazonosnak* tűnsz? És igen, a legtöbb probléma épp ebből fakad: nem hisszük el magunkról, hogy elég jók, elég elegánsak, vagy elég *bárm*i-k lennénk. De képzelj el, hogy a megjelenésed, a ruha, amit viselsz, nem csak eltakar, hanem kiemel. Mintha azt suttogná: „Ne aggódj, ma lehetsz Te!”

És ez a titok: a megjelenésed lehet a te szellemi gyakorlótereped. Egy jól szabott blézer vagy egy olyan kabát, ami úgy ölel át, mint egy régi barát, nem csak felöltöztet, hanem valahogy átkapcsol egy belső kapcsolót is. Hirtelen azt érzed, hogy *„Nem csak jól nézek ki, de talán ma meg is váltom a világot. Vagy legalábbis a parkolóautomatát megküzdés nélkül használom.”* És tudod, mi történik, ha minden nap így mész emberek közé? Az emberek is így fognak látni téged. Egy tökéletes szett nem csak emelni tud, hanem konkrétan a belső bizonytalanságodra ír egy felmondólevelet: *„Köszönjük az eddigi szolgálataidat, de a kételyek osztályát megszüntettük.”* Szóval tudd, hogy amikor azt érzed, „hát ez most nagyon én vagyok,” a megjelenésed nemcsak a külvilágot győzte meg, hanem téged is: többé nincs szükség arra, hogy kételkedj magadban, gyakorlásodban megérintetted a valódi éned egy részét, és tudsz vele kapcsolódni.



Stílusból életstílus

Képzeld el a gardróbodat, ahogy ott állsz előtte, és azon morfondírozol, hogy miért lapul benne annyi „jól leszek majd egyszer benne” darab. Tudod, azok a ruhák, amiket leginkább csak a vágyaink tartanak meg: „Majd ha lefogyok/megizmosodok/megnövök.” Na, pontosan ilyen felesleges „darabok” vannak az életed más területein is. Gondolj csak bele, hány olyan szokást, kapcsolatot vagy teendőt cipelsz magaddal, amik valójában nem is illenek rád, de valahogy mégis ott vannak. Itt az ideje, hogy a lelki gardróbodat is átválogasd, és megszabadulj azoktól a „daraboktól”, amik már nem szolgálnak. Ne aggódj, senki nem fogja észrevenni, hogy kidobtad a szekrényből az önként vállalt túlórákat vagy a felesleges konyhai vitákat.

Az öltözködés, akár hiszed, akár nem, egy szimbolikus tükör: amikor reggel a farmerod és a kedvenc pólód mellett döntesz, valójában azt is eldöntöd, hogy milyen energiát hozol a napodba. Most képzeld el, hogy ezt a döntéshozatalt kiterjeszted az életed más területeire is! Mi lenne, ha ugyanilyen tudatossággal választanád meg, hogy kivel töltöd az idődet, milyen feladatokat vállalsz el, mire mondasz igent, vagy épp milyen sorozatokat nézel este? Ha egy békés, harmóniában lévő gardróbod tudsz teremteni, képzeld el, mit tehetnél a napi rutinoddal! Ráadásul a szíved mélyén tudod, hogy a lelki lomtalanítás után a gardróbod is hálásabb lesz – már csak azért is, mert végre lesz helye annak a fantasztikus, önazonos farmernek, amit 50-szer is szívesen hordasz.

Képzeld el, hogy a reggeli ruhaválogatás nemcsak a „Melyik nadrág jön ma velem szenvedni?” című szappanopera része, hanem az életed filozófiai alapköve is lehet. Mert amikor kihúzod azt a fiókot vagy felnyitod a szekrényajtót, nem csak ruhát választasz – hanem önmagadat. Egy farmernadrág és egy bördzseki? „Lázadó vagyok, de kávé nélkül ne szólj hozzám.” Egy elegáns blézer? „Ma a világ is meghajol előttem.” Egy

melegítő? „Ne is próbálj hívni, ma csak én és a kanapém létezőnk.” És ha ezek a döntések már reggel formálnak téged, miért ne vonnád be ugyanezt a tudatosságot az egész napodba?

Gondolj a napodra úgy, mint egy ruhatárra: minden döntésed egy újabb szett, amit magadra öltesz. Például, mit teszel a tányérodra? Egy csupa cukor-csábítás reggelire lehet olyan, mint egy lyukas zokni – egyszerre kényelmetlen és bosszantó, miután rájössz, hogy az egész napodat elrontja. Helyette válassz valamit, ami támogat, táplál, és közben nem csinál belőled egy guruló energiagombócot. Ugyanez igaz arra is, hogyan bánsz másokkal: ha egy csipetnyi kedvességet, egy adag türelmet és egy nagy kanál humorérzéklet keversz a kommunikációdba, az egész napod harmonikusabban fog alakulni..

A stílus tudatossága nemcsak a külsődre vonatkozik, hanem arra is, hogy minden egyes döntéseddel tudatosan formáld az életedet. Az öltözködés egyfajta emlékeztető: „Ki vagyok én ma, és hogyan szeretnék kapcsolódni a világhoz?” És mi lenne, ha ezt a kérdést nemcsak a tükör előtt tennéd fel, hanem minden helyzetben? Például, amikor egy nehéz döntést kell meghoznod, amikor valakivel beszélgetsz, vagy amikor csak ülsz és pihensz. Mert a végén minden összeáll egy nagy, színes szőnyeggé – az életed szőnyegévé. És ahogy egy jól megválasztott ruha emelheti a napodat, úgy egy jól meghozott döntés is emelheti az egész életedet. Az igazi kérdés pedig mindig ez marad: „Ez tényleg én vagyok?” Ha igen, akkor hidd el, ma is nyert ügyed van – a gardróbodtól az életed minden más területéig.

Gondolj csak bele: ha a gardróbod tele van olyan ruhákkal, amiket sosem hordasz – a szekrény mélyén sírdogáló „valamikor biztos jó lesz” szoknyák és a „majd ha leadok három kilót” farmer – akkor ezek nem csak helyet foglalnak, hanem energiát is szívnak. Ugyanez igaz az életedre is! Tedd fel a kérdést: vajon az a heti kötelező Zoom-meeting, ahol mindenki úgy tesz, mintha figyelne, de közben csak a mikrofont némítva nyomogatja a telefont, tényleg fontos? Vagy a naponta elpazarolt órák, amiket olyan

dolgokra szánsz, amiktől igazából sem boldogabb, sem energikusabb nem leszel? Ideje hámozni! Csakúgy, mint a ruháknál: ha nem illik hozzád, ha nem szolgál téged, és ha nem érzed magad jól vele, akkor engedd el – legyen az egy rossz szokás, egy felesleges elfoglaltság, vagy akár egy régi rutin.

A „hámozás” művészete nemcsak a gardrób és a teendőlista megtisztításáról szól, hanem arról is, hogy helyet teremts azoknak a dolgoknak, amik igazán számítanak. Mint amikor egy szűk szekrényben végre felfedezed azt a kis fekete ruhát, amit imádsz, és ami évek óta a zsúfoltság alatt lapult. Ugyanez történik az életedben is: ha megszabadulsz a fölösleges találkozóktól, a kényszeres megfeleléstől, vagy épp a „csak meg kell csinálnom” típusú teendőktől, akkor helyet teremtesz a valódi élményeknek. És ha már helyet csináltál, miért ne tölthetnéd meg ezt az új teret valami igazán ragyogóval? Egy jó könyvvel, egy mély beszélgetéssel, vagy akár egy délutánnal, amikor csak bámulsz ki az ablakon, és élvezed, hogy végre nincs semmi a válladon – se vállfán, se az időbeosztásodban.

Gondolj az öltözködésre, mint egy titkos szuperképességre: minden reggeli ruhaválasztásoddal kommunikálsz a világgal. Felveszed a kedvenc sárga pulcsidat? Üzensz: „Helló világ, ma vidám vagyok, vagy legalábbis próbálkozom!” Ha viszont a legkényelmesebb szürke mackónadrág kerül elő, az is egy üzenet – „ma inkább senki se szóljon hozzám.” De mi lenne, ha ezt a kapcsolódást kiterjesztenéd a szavakra, a gesztusokra és a döntéseidre is? Amikor tudatosan választasz, nemcsak az emberekhez, hanem önmagadhoz és a környezetedhez is közelebb kerülsz. Mert valljuk be, egy mosoly, egy kedves szó vagy akár egy jól megválasztott ruha is képes elindítani egy lavinát – pozitív értelemben.

Most képzeld el, hogy a választásaid kis energiagolyók, amiket továbbgurítasz a világba. Amikor reggel jól érzed magad egy harmonikus szettben, és ezt a nyugodt, magabiztos energiát sugárod, az emberek visszaküldik neked. Ez az igazi pingpong! Ugyanez igaz a cselekedeteidre is: ha egy döntésedben ott van a szándék, hogy jót hozz létre, a hatása

szépen lassan körbejár. Amikor például egy etikus, fenntartható ruhadarabot választasz, nemcsak stílusos maradsz, hanem egy kicsit jobb helyé teszed a világot. És ki tudja? Talán az egyik nap választott szetteddel nemcsak egy szép napot teremtesz magadnak, hanem inspirálsz valakit, hogy ő is tudatosabban kapcsolódjon önmagához és a világhoz.

A stílus tudatossága olyan, mint a reggeli kávé: ha jól csinálod, az egész napodra jó hatással lesz. Még egyszer: a stílus nem ér véget a napi szetteddel. Ez az a pillanat, amikor rájössz, hogy a kedvenc ruhadarabod, amiért úgy rajongsz, valójában egy élő szimbólum: azt üzeni, hogy „ez vagyok én, és ebben semmi olyan nincs ami nem én vagyok!” Amikor ezt a tudatosságot magaddal viszed a napod minden mozzanatába, hirtelen az egész életed átalakul egy harmonikus, de mégis pimaszul stílusos remekművé. Sok-sok gyakorlás után nem lesz benne olyan, ami ne te lennél. És ezt nemcsak te fogod érezni, hanem mindenki, akivel kapcsolatba kerülsz – legyen az a pénztáros, a munkatársad vagy az a véletlen idegen, aki megdicséri a turis kabátodat.

Szóval, amikor legközelebb a gardróbod előtt állsz és azon tűnödsz, hogy vajon a pöttyös ing vagy a csíkos blúz-e a mai hangulatod, ne csak a tükörképeddel beszélgess. Kérdezd meg magadtól: „Ez a szett segít abban, hogy jobb ember legyek ma? Támogat engem abban, hogy másokat is emeljek? Ebben van bármi olyan, ami nem én lennék?” Mert valljuk be, a jól megválasztott ruha nemcsak a sziluettet teszi szebbé, hanem környezetet is. És ki ne szeretne úgy sétálni az utcán, hogy nemcsak jól néz ki, de közben az univerzumot is egy kicsit jobb helyé tette? Na, ugye!

Könyvek, amik menők, és fenntartók - Irodalomjegyzék

1. Zsolnai László (szerkesztette) 2010. *Boldogság és gazdaság, a buddhista*. Budapest: Typotex.
2. F. Dózsa Katalin - Szatmári Judit Anna, - Szentesi Réka (szerkesztették) 2018. *Divat, kultúra, történelem, divattörténeti tanulmányok*. Budapest: Eötvös Kiadó
3. Ernst F. Schumacher 2014 *A kicsi szép, tanulmányok egy emberközpontú közgazdaságtanról*. Budapest: Katalizátor kiadó.
4. Thich Nhat, Hanh 2022. *A zen és a bolygó megmentésének művészete*. Budapest: Ursus Libri.
5. Valpola, Ráhula 2014 *A Buddha tanítása*. A Tan Kapuja Budapest (<https://terebess.hu/keletkultinfo/rahula.pdf>) [letöltve: 2024.02.16.]
6. Gyulai Iván, 2012. *A fenntartható fejlődés*, Ökológiai Intézet a Fenntartható Fejlődését Alapítvány, Miskolc, a kiadvány a „fenntartható életmódot népszerűsítő nonprofit információ központ Gömörban” KEOP 6.20.B/2010-0008 pályázat keretében jelent meg . [letöltve: 2024.02.16.]
7. Ludmila Kíbanová - Olga Herbenová - Milena Lamarová 1974, *Képes divattörténet az ókortól napjainkig*. Budapest: Corvina Kiadó.
8. Főríz László 1994. *Dhammapada Az erény útja*. Budapest: Farkas Lőrinc Imre Kiadó.
9. Arthur Schopenhauer 2021, *A világ mint akarat és képzet, első kötet* Budapest, Osiris Kiadó
10. Francisco J. Varela, Evan Thomson, Eleanor Rosch 1993 *The Embodied Mind Massachusetts*, MIT Press

Idegen nyelvű könyvek, cikkek

1. Payutto, P. A.: Buddhist Economics in the Globalized World (December 5, 2008 A.D.) [letöltve: 2024.02.16.]
2. Julia Martin (edited by) 1997. *Ecological Responsibility: A Dialogue with Buddhism. A collection of Essays and Talks*. Delhi: Tibet House

Internetes források:

1. Kovács Gábor 2016. *A buddhista közgazdaságtan*. KÖZ-GAZDASÁG 2016/04
<http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/2516/1/KG2016n4p165.pdf> [letöltve: 2024.02.16.].
2. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Youtube csatornája: Zsolnai László, mi a buddhista közgazdaságtan? 2021.05.04. [letöltve: 2024.02.16.].
<https://youtube.com/watch?v=KqKt1z8epMY>
3. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Youtube csatornája: Kovács Gábor, a buddhista közgazdaságtan alapjai. 2021.05.05. [letöltve: 2024.02.16.].
https://youtube.com/watch?v=_PhWQnPg_2M
4. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Youtube csatornája: Zsolnai László, a buddhista fogyasztás. 2021.05.06. [letöltve: 2024.02.16.].
<https://youtube.com/watch?v=RsASn00N8pM>
5. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Youtube csatornája: Ócsai András, buddhista vállalkozások. 2021.05.06. [letöltve: 2024.02.16.].
<https://youtube.com/watch?v=JmHMILBHig8>
6. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Youtube csatornája: Kovács Gábor, az össznemzeti boldogság. 2021.05.07. [letöltve: 2024.02.16.].
<https://youtube.com/watch?v=pny-uHQR7Ak>
7. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Youtube csatornája: Zsolnai László, mit tehetünk itthon és a nagyvilágban. 2021.05.08. [letöltve: 2024.02.16.].
<https://youtube.com/watch?v=hec95z8zs3c>
8. <https://artsandculture.google.com/story/rare-books-on-indian-textiles-and-clothing/eAVRnaCzbyBFIA> [letöltve: 2024.02.16.].
9. <https://www.vg.hu/kozelet/2022/09/eladomanyozta-tobb-milliardot-ero-ceget-a-patagonia-alapitoja> [letöltve: 2024.03.01.].
10. https://www.buddhanet.net/e-learning/buddhistworld/robe_txt.htm [letöltve: 2024.03.11.].
11. <https://homegrown.co.in/homegrown-voices/the-evolving-history-of-the-south-asian-pyjamas> [letöltve: 2024.03.11.].

ATAN KAPU

Buddhista Fõiskool



