

## A vallási tapasztalat a zen buddhizmus fényében

### *Zen buddhizmus a vallási tapasztalat fényében*

Előadás helyett legyen ez inkább meditáció, egy lehetőség arra, hogy elmélkedjünk, hogy megnyíljunk annak az alapvető igazságnak, ami a buddhizmus. A zen buddhizmusban a koanok segítenek megvilágítani ezt az igazságot. A koan egy vallási problémának is tekinthető, különösen amikor határhelyzet elé állítja az embert. A japán *genjo-koan* kifejezés egy itt és most megnyilvánuló vallási problémának feleltethető meg. Több példával is megvilágítom majd, hogy mire gondolok, de hadd mondjak el először egy ősi történetet Gautama Buddha idejéből, ahogyan azt a páli szövegek megőrizték.

Jásza gazdag kereskedő fia volt a Gangesz partján épült szent városban, Varanásziban, más néven Benáreszben. Apja olyan hatalmas vagyonnal rendelkezett, hogy három palotát ajándékozott a fiának: egyet a forró, egyet a hideg, egyet pedig az esős évszakra. A fiatalember bőségben élt a falak között, finomabbnál finomabb ételek kerültek az asztalára, és nők szórakoztatták hangszereikkel. Ahogy ma mondanánk, mindene megvolt.

Egy éjszaka, a sok mulatozás után, Jásza elaludt. Nem lévén rájuk szükség, elaludtak a többiek is. Néhányukat úgy lepte meg az álom, hogy kezükből le sem tették hangszereiket, egy ültő helyükben elaludtak. Éjnek idején, mialatt kísérete mélyen aludt, Jásza valami miatt hirtelen felébredt. S mit látott ekkor?

Megdöböntette a látvány, ahogy kísérei ziláltan feküdtek szerte-széjjel. Mintha hirtelen a halottak földjén ébredt volna. Egy olajlámpa fénye rávetült egy fiatal nőre, aki alig néhány órája még őt szórakoztatta, és most nem éppen illendő testhelyzetben terpeszkedett szét előtte. Egy másik hortyogott, a harmadiknak álmában a nyála folyt.

Jásza érzékeny fiatalember volt. Ezt látván, magában azt gondolta: “Tényleg milyen lehangoló! Mily nagy szenvedés, csakugyan!”

A fordítás a mai fogalmaink szerint itt egy kicsit erőltetettnek tűnik, de úgy adja vissza a lelki kint, amit Jásza ekkor megélt, ahogy azt az ősi páli szöveg elbeszéli. Röviden (azt mondhatjuk), Jásza fájdalmas ízelítőt kapott a buddhizmus első nemes igazságából: Az “én” nem kerülheti el a „nyugtalanságot”, vagyis nem lelhet teljes nyugalomra – legyen bár koldus, avagy herceg.

Ugye mi is tökéletesen meg tudjuk érteni Jásza tapasztalatát? Olyan volt, mintha hirtelen meglátta volna a tükörben saját kellemes életét. És nem tetszett neki, amit ott látott. Fiatalkorom philadelphiai szlengjén fogalmazva: Ez szar ügy! A mai fiatalság talán azt mondaná: Mekkora szívás!

Jásza elhatározza, hogy maga mögött hagyja ezt az egészszet, mert már semmit sem jelent számára. Még napkelte előtt elhagyja a palotát. Hajnalban történetesen éppen Gautama Buddhával találkozik. Amikor Gautama meglátja a mélyen felzaklatott fiatalembert, leül meditálni. Jásza egyenesen odamegy Gautamához, és kertelés nélkül előadja azt, amit nevezhetnénk az ő *genjo-koan*-jának is, azt az élő problémát, ami éppen akkor és éppen ott megnyilvánult a számára: „Milyen lehangoló minden! Mily nagy szenvedés, csakugyan!”

Hogyan válaszol Gautama ebben a helyzetben? Te hogyan válaszolnál? Mit mondanál annak az embernek, aki teljesen felzaklatva jön oda hozzád? Gautama így válaszol: „Dehogysis lehangoló! Hol itt a szenvedés?”

Mi történik itt? Gotama és Jásza ugyanazon a helyen vannak, ugyanabban az időben, tapasztalatuk mégis teljes egészében különböző – gyakorlatilag ellentétes egymással. Az egyikük örült lenne? Nem hiszem. Mindkettő őszintén beszél, a saját tapasztalatából. Itt és most számunkra az a lényeges, hogy pontosan mi is ez a tapasztalat.

Jásza bátorságot merít Gautama szavaiból, leveszi arany saruját, és Gautama tanítványául szegődik. Nem a zen közvetlen, azonnali tanítása ez, hanem egy fokozatos fejlődési folyamat. Nem sokkal később Jásza – aki még mindig világi ember – teljes belátást nyer, és ő lesz a világon a hetedik Arhat vagy Felébredett. (Gautama az első, őt pedig őt aszkéta társa követi.)

Ugye nagyon szuggesztív ez az egyszerű, ősi elbeszelés? Dióhéjban benne foglaltatik az egész buddhizmus. Benne van minden, amire szükségünk van. De hogy tisztázzuk a lényegét: Hol volt Jásza, amikor azt mondta, amit mondott? És hol volt Gautama, amikor azt mondta, amit mondott? Ebben tisztán és egyszerűen benne foglaltatik a buddhizmus: Vegyük észre önmagunkban azt, amit Jásza észrevett, és valósítsuk meg azt, amit Gautama megvalósított.

Később még vissza fogunk térni Jásza történetéhez, hogy jelentése félreérthetetlenül tiszta és világos legyen. Most azonban itt az ideje, hogy a zen hagyományból is megismerkedjünk egy koannal. Körülbelül egy évezreddel azután, hogy Jásza találkozott Gautamával Benáreszben, az indiai buddhista mester, Bodhidarma Kínába érkezett. A hegyek mélyén, egy barlang falával szemben ült meditációban, és várta azokat, akik elég elszántak voltak ahhoz, hogy ezen a helyen felkeressék. Végül egy kínai szerzetes megteszi a hosszú utat, s a mester előtt tömören előadja az ő *genjo-koanját*: “Nem lelek nyugalmat. Kérlek, mester, adj nekem békét.”

Miben különbözik ennek a kínai szerzetesnek a *genjo-koanja* Jászáétól? És a tiédétől? Van-e, aki ezt ne értené?

Hogyan válaszol Bodhidarma akkor és ott annak az embernek? Te mit mondanál? Bodhidarma válasza ez: „Hozd elő azt az „én”-t, ami nyugtalan – akkor majd megnyugszik!” Más szóval, csak ha teljesen kimerítjük a téveszméinket, csak ha teljesen szétfoszlanak, akkor lelünk igazi békére. „Én”-nek fordítottam azt, amit az angol fordítások szó szerint a „tudat” vagy a „szív” szóval adnak vissza – ezzel azonban éppen a lényeg vész el, hiszen itt nem egyszerűen a fej vagy a szív problémájáról van szó. Ez az „én” problémája.

Bodhidarma nem kérdezte meg a szerzetestől, hogy mikor érezte először ezt a problémát, sem azt, hogy milyen volt a kapcsolata az édesapjával vagy az édesanyjával. Nem mintha ezek lényegtelenek kérdések lennének. Ellenkezőleg, nagyon fontosak lehetnek. De nem itt! Miért? Azt hiszem, már értitek, hogy miért: Mi történik, amikor az „én” egyik problémája megoldódik? Így igaz! – Egy másik probléma vetődik föl. Ilyen az “én” természete. A nyugtalanságnak sohasem lehet ilyen módon véget vetni. A problémák ilyenfajta kezelése – mint végtelen, ördögi kör - önmaga is az “én” betegségének egyik jellemző tünete. Bodhidarma tehát a probléma alapvető megoldására szólít fel – nem a különböző tüneteket kell véget nem érően leírni, hanem át kell látni magának a betegségnek a forrásán. Ez a zen buddhizmus közvetlen, azonnali tanítása.

Sok más buddhista szövegtől eltérően a zen szövegek gyakran nagyon szikárok, kevés bennük a részletezés. Az azonban egészen bizonyos, hogy ez a kínai szerzetes tüzetesen megvizsgálta a kérdést: Mi is pontosan ez az én, és hol található a szenvedésnek ez a forrása? Belül van-e vagy kívül, netán a kettő között? Végül visszatért Bodhidarmához, és kijelentette: “Kerestem mindenütt, de végső soron elérhetetlen.” A beavatatlanok számára talán úgy tűnik: “Szegény kínai szerzetes! Próbálta, de nem sikerült neki.” Éppen ellenkezőleg. A buddhizmusban az “elérhetetlen” kifejezés a lehető legpozitívabb felismerés jelölésére szolgál: azt jelenti, hogy valójában nincs semmiféle dolog, amit el kellene érni, és nincs semmiféle én, aki ezt elérhetné. Kettejük találkozását Bodhidarma végül ezekkel a szavakkal pecsételi meg: “Most lecsendesedett.”

E rövid szóváltás alapvető jelentőségű. Ez a zen hagyomány kiindulópontja Kínában, ugyanis később ebből a szerzetesből lett a Hatodik Pátriárka. Még visszatérünk erre a Bodhidarma-koanra is.

Hadd ismertessek most egy másik párbeszédet Kína korai zen hagyományából. (Nem akarok a nagy kínai hagyománnyal szemben tiszteletlennek mutatkozni, amikor a szavak japán kiejtéséhez igazodom, ez azonban legtöbbünk számára ismerősebben hangzik.) Bodhidarma 500 körül élt. Körülbelül 200 évvel későbből – a zen ekkoriban vetette meg először a lábát kínai földön –, Sekitótól származik a mondás, ami a köztudatban azóta is úgy maradt fenn, hogy: „A tudat maga a Buddha.” Mit jelent ez valójában? Miként már említettem, ez nem az elme vagy a szív, hanem az „én” kérdése. Továbbá a Buddha itt nem a történelmi Gautamára utal, hanem arra, hogy felébredtünk az Igazságra. Ez a Buddha jelentése: aki felébredett – minden egyes ember, aki felébredt az Élő Igazságra. Így ahelyett, hogy azt mondanánk: „A tudat maga a Buddha”, a következőképpen is visszaadhatjuk Sekito állítását: „Te ébren vagy!” Vagyis, alapjában véve minden nyugtalanságtól mentes vagy. Mit szóltok ehhez?

Ekkor az egyik szerzetes megkérdezte: „Dehát mi van a megszabadulással?” Lehet, hogy ez a szerzetes már hosszú évek gyakorlását tudhatta maga mögött. Valószínűleg elhagyta az otthonát és a családját, leborotváltatta a fejét, és megtette a fárasztó utat, hogy Sekito tanítványa lehessen. Talán azt gondolta, hogy már közel van féltve dédelgetett céljához, a megszabaduláshoz. De a mester az elevenébe talált, és kihúzta a lába alól a talajt, amikor azt állította, hogy már ébren van. Ugye ti is mélyen meg tudjátok érteni a szerzetes kételyeit?

Hogyan válaszol Sekito abban az időben és azon a helyen ennek a szerzetesnek a *genjo-koan*jára: „Dehát mester, mi van a megszabadulással?”

Sekito: „Ki kötöz meg téged?”

Azt hiszem el tudjátok képzelni, hogy milyen lehetett a szerzetes tudatállapota, amikor a kérdését fölvetette. És Sekitót? „Itt és most ki kötöz meg téged?” Amerikai zsargonnal élve: „Nem látok rajtad láncokat, öreg!” A szerzetes számára akkor csakis ez az egy kérdés létezett – és aligha lehetett volna rá találóbb a válasz.

Valójában Sekito válasza önmaga is egy kérdés, de olyan kérdés, amely egyszer s mindenkorra véget tud vetni minden ehhez hasonló kétségnek. Különbözik-e ez Bodhidarma próbatételétől: „Hozd elő azt az „én”-t, ami nyugtalan!” vagy akár Gautama állításától: „Dehogyan lehagol! Hol itt a szenvedés?”

Egy időre hadd vegyek most búcsút Sekito „Ki kötöz meg?” koanjától, és hadd ismertessek még egyet, talán mind közül a leghíresebbet, Joshu Mu-koanját. Körülbelül száz évvel Sekito halála után egy szerzetes megkérdezte Joshu mestertől, hogy van-e a kutyának Buddha természete? Még egyszer hangsúlyozom, a fordítások elferdíthetik a lényegét. Mit is kérdez valójában? Egy kutya ürügyén – amely valószínűleg éppen akkor került eléjük – a szerzetesben tudatosodott a nagy kétség: A tanítások világosan kimondják, hogy minden élő lény rendelkezik a Buddha természettel, én mégsem látom ebben az együgyű állatban. Lehet, hogy egy csúnya korcs volt, nem tudjuk. Akárhogy is, a szerzetes arra volt kíváncsi, hogy az a kutya valóban rendelkezik-e a felébredés természetével, mely mentes minden nyugtalanságtól.

Tényleg egyszerűen csak a kutya igaz természetéről érdeklődött ez a szerzetes? Vagy csak megragadott egy keze ügyében levő dolgot, hogy önmagáról tegye fel a leglényegesebb kérdést: Tényleg mentes vagyok minden nyugtalanságtól? Még egy olyan ember is rendelkezik ezzel a makulátlan, páratlan, felébredett természettel, mint amilyen én vagyok?

Kevesebbnek tartja-e ez a szerzetes azt a kutyát, mint egy embert – és egy embert, mint amilyen ő maga is, kevesebbnek gondol-e egy Buddhánál? Látjátok-e, hogy elkerülhetetlen az ő *genjo-koan*ja? Kezd természetes módon kialakulni egy közös nyelv és

egy buddhista zsargon. Ha azonban átlátjuk a szerzetes kérdésének az elkerülhetetlenségét, és megtesszük a sajátunkénak, számunkra is mint élő koan kezdhet el működni.

Hogyan válaszol a mester abban az időben, azon a helyen, annak az embernek? Joshu egyszerűen azt mondta: „Mu!”, ami azt jelenti: „Nincs!”.

Ez az egyszavas válasz lett a zen történetének legismertebb koanja. Számtalan szerzetes, apáca és laikus küzdött vele évszázadokon keresztül. Mind a mai napig alapkoannak számít egy rinzai kolostorba belépő szerzetes számára. Amikor Joshu azt mondja: „Nincs!”, pontosan mi az, amit ezzel visszautasít? Más szavakkal megfogalmazva: Honnan származik ez a válasz, hogy ”Nincs”? Erre a koanra is visszatérünk majd, de egyelőre tegyük egy kicsit félre.

Jásza és Gautama, a kínai szerzetes és Bodhidharma, Sekito, Joshu – mindegyik egy találkozás. Mire utalnak ezek a találkozások? Honnan jönnek? Hová tartanak? A beavatatlanok számára lehet, hogy ostobaságnak, merő szójátéknak tűnnek. Nem azok! Csak nézd meg, ahogy ez az igazság máshoz nem foghatóan kifejeződik a kibontakozó szellemi kultúrában: a zen festészetben, a kalligráfiában, a költészetben és hasonlókban. De hogyan tudnánk mi, itt és most bensőségebb viszonyba kerülni ezzel az igazsággal?

Ahelyett, hogy tovább folytatnánk távoli vidékek régmúlt történeteivel, fordítsuk tekintetünket egy kicsit közelebb, saját tapasztalatunkra! Belefeledkeztél-e már életedben egy csodás napkeltébe vagy naplementébe? Belemerültél-e mondjuk egy zenedarabba – akár mint műélvező, akár úgy, hogy te magad voltál az előadó? Volt-e már olyan tapasztalatod, hogy a csapatod egy emberként, összeforrottan dolgozik? Tudod-e milyen eggyé válni a szerelmeddel? Tartottál-e valaha újszülöttet a karjaidban?

Ahogy a cím előrevetíti, ez az előadás a vallási tapasztalatról szól. Vallási tapasztalatok ezek? Lehet, hogy nem. De mindenképpen olyan tapasztalatok, amelyeket mindannyian megélünk. Ezért hát induljunk ki ebből, közvetlenül magából a tapasztalatból, ne abból, amikor már megfogalmaztuk, amikor az én már reflektált rá és alkotott belőle egy tapasztalatot: “Nagyszerű volt!” Ezzel a két szóval magát a tapasztalatot már át is alakítottuk valamivé (az), amit az én kiértékel (nagyszerű), és a múltban történt (volt).

A kérdés ez: Mi maga a tapasztalat – *amiként történik*? Nem azután! Nem a megtörténte után, amikor már reflektálunk rá, hanem amikor ámulattal belefeledkezünk egy kép szemlélésébe vagy egy előadásba, eggyé válunk vele. Mi ez, még mielőtt „nagyszerű” lenne?

Bocsássatok meg az ügyetlen megfogalmazásért, de nem olyan ez, mintha egy ilyen élményben megérintenénk mindent, ami igaz, jó és szép? Nem érzünk meg benne valami nagyon becses, mindenén túli, mindent megelőző értéket? És mi lesz az énedből ebben a megtapasztalásban? Mi lesz a feszültséggel teli, zűrzavaros világból, a falakból és a korlátokból, amelyek oly valóságnak tünnek? Ezekben a tapasztalásokban az “én” börtöne magától leomlik. Ha olyannak látjuk ezeket a tapasztalatokat, ahogy azok valójában vannak, nem lesz-e nyilvánvaló belőlük, hogy egyáltalán nem azok vagyunk, mint aminek gondoltuk magunkat?

És mi történik a fogalomalkotó gondolkodással, azzal a belső dialógussal, amit oly gyakran önmagaddal folytatasz? Azokban az élményekben, amelyekről beszéltünk, ez teljesen eltűnik. Azért van erről tudomásod, mert végül újra visszatér. De hová tűnt el?

Nem az történik-e, hogy a szó legszorosabb értelmében elveszítjük önmagunkat ezekben az élményekben, és találunk valami végtelenül mélyebbet és igazabbat, mely szétválaszthatatlanul összekapcsolódik a mindenséggel? Így gyakran teljesen megújulva, magabiztosan, örömmel, szeretettel és hálával telt szívvel jövünk vissza ezekből az élményekből. Van-e, aki ne tudná a saját tapasztalatából, hogy miről beszélek?

Hadd tegyem fel itt a kérdést: Miért vagyunk hálásak? Legyen ez egyfajta előzetes koan, ha akarjátok. Miért vagyunk hálásak, amikor ilyen tapasztalatokat élünk meg? A bőséges áldásért, amelyben részesültünk, a jószerencsénkért, a jelen pillanatért, mert megszűnik benne a szenvedés? Ezek a válaszok nem egészen csengenek egybe az igazsággal, ugye? A világ nagy vallásos írói számtalanszor tisztázták már ezt a kérdést. Gondoljunk csak Assisi Szent Ferencre, Keresztes Szent Jánosra, a nagy szűfi költőnőre, Bászrai Rabiára, Walt Whitmanre, hogy csak néhány nevet említsünk. Ebben mindannyian egyet értenek: végső soron mindenért hálásak vagyunk. Ahogy Pál mondja az Efézusbeliekhez írt levelében (5:20): „Hálákat adván mindenkor mindenekért.” Ez nem azt jelenti, hogy észre sem vesszük a társadalmi igazságtalanságokat, és meg sem próbáljuk a hibákat orvosolni. Egyáltalán nem erről van szó. Hanem amikor ezt tapasztaljuk, és megpróbálunk valamit tenni ellene, akkor az a mindenek iránt érzett hálában gyökerezik, nem pedig gyengén palástolt énközpontúságunkban, amely csak további züllesztő hatással bír.

Felmerült-e már benned a kikerülhetetlen kétely: Tényleg hálás vagyok mindenért? Igazán hálás tud-e lenni mindenért az „én”? Nem csak azért, ami jól sikerült, vagy azért, amit akartam, hanem mindenért hálás. Érezzük, hogy így kellene lennie, és mégis tudjuk, hogy nem vagyunk azok. Sokunk, mikor kicsi volt, minden reggel elimádkozta a Miatyánkot: „Legyen meg a Te akaratom!” Ne az én akaratom. De ki mondhatja el mindenről, hogy „Legyen meg a Te akaratom!”?

Most térjünk vissza az utolsó koanhoz, amiről szó volt: Joshu „Mu!”-jához, ami azt jelenti, „Nincs!”. Mi az, amit itt elutasítunk? Más szavakkal kifejezve: „Mi akadályoz meg bennünket abban, hogy mindenért hálásak legyünk?” Ahogy a fiam szokta mondani, „zenesen” megfogalmazva ez azt jelenti: Csak akkor kezdünk el látni, ha valóban elhatárolódtunk minden elhatároltságtól. Még ennél is jobb, ha magad vagy ez a csodálatos „Mu!”. Különben nem tudunk hálásak lenni mindenért.

Sokan meglepészenek önmagában azzal, hogy megízlelik, egy pillanatra meglátják, és azután életük hátralevő részét ebből az élményből élik. Olykor meghallgatják vagy eljátsszák azt a bizonyos zeneszámot, elmennek hetente arra a bizonyos kirándulásra az erdőbe, és megnézik a naplementét, meglátogatják azt a kedves barátjukat, vagy elmennek a templomba és meghallgatnak egy misét. Sokaknak elég, hogy olykor belesnek az ablakon, hogy el ne felejtsek, Isten tényleg ott van, sőt itt! Számukra a folyamatosan fenntartott vallási gyakorlás – amit mi most is éppen csinálunk – teljesen képtelennek, sőt egyenesen taszítónak tűnhet. Minek órákat behajlított lábbal ülni, mint egy pereg, minek koanokkal küszködni? Miért adjam az életemet, a tulajdon éneket Istennek? Erre mi mit mondunk? Világosan kell látnunk, mind az ő szerepüket, mind a sajátunkat illetően. Ha a mély vallásos tapasztalatot tekintjük, akkor nyilvánvaló, hogy miért. (Habár mély tapasztalatról beszélek, nem gondolom, hogy az ilyen tapasztalatok jobbakként lennének. Végső soron ebben nem lehet különbséget tenni jobb vagy rosszabb között.)

Annyira különbözne-e a mély vallásos tapasztalat azoktól az élményektől, amelyekben mindannyiunknak része van, amikor belefeledkezünk egy csodás naplementébe vagy a kedvenc zenénkbe? Van egy jelentős különbség a kettő között: A mély vallásos tapasztalat ahelyett, hogy elégedettséggel töltene el bennünket, ahelyett, hogy kérdéseinket és kételyeinket legalább időlegesen eloszlatná, inkább még nagyobb kétségek közé taszít bennünket, amit talán úgy lehetne megfogalmazni: „Honnan jön ez az egész? Mi a forrása? A *Home Alone* című film szavaival: „olthatatlan a szomjúság”.

„Boldogok, akik éheznek és szomjúhozják az igazságot: mert ők megelégtettek.” (Máté 5:6) Mit jelent éhezni és szomjúhozni az igazságot? Mitől lesz minden igaz? Mi is megízleletük, mint mindenki más. De valamilyen oknál fogva éhezünk és szomjúhozunk ennek a forrását. Az az ember, aki így van ezzel, hajlamos rá, hogy szerzetesnek álljon, hogy

otthonát elhagyva a szemlélődő életet válassza. Talán azt mondhatjuk, ő az az ember, akiben magától merül fel egy koan – és meg kell, hogy oldódjon.

Amikor egy ember elhatározza, hogy eme igazság után kutatva “lemond a világról”, azok, akiket otthon hagy, úgy élhetik meg ezt, mint saját maguk és a világuk elutasítását, mint egy arcul csapást. Itt megint nagyon fontos, hogy mi is, és azok is, akiket magunk mögött hagyunk, tisztán lássunk. Ha a szándékunk tiszta, akkor ez nem pusztán ennek a világnak és az ottmaradóknak az elutasítása, hanem égető szükségessége a Forráshoz való visszatérésnek, és az abból fakadó életnek. Azonban a vágy arra, hogy elhagyjuk a világot, gyakran nem teljesen tiszta; gyakran egészségtelen menekülés a világtól vagy önmagunktól. Ezért van az, hogy nem egyszerű dolog belépni egy hiteles vallási rendbe. Garantálnak kell lennie, hogy az embert a helyes cél vezeti. Ugyanerre utal az is, hogy egy rinzai kolostor előtt várakozó, bebocsátást kérő szerzetes nem sétál be csak úgy egyszerűen a kapun. Van úgy, hogy egy hetet is eltölt ott, míg rimánkodása nyitott fülekre talál.

Mire idáig eljutottunk, úgy gondolom, mindannyiunk számára nyilvánvalóvá vált, hogy a vallásos gyakorlás nagy elővigyázatosságot igényel. Nem létezik semmi, ami nagyobb körütekintést kívánna, ugyanakkor ennél parancsolóbban jelentkezne. Ezt megértve, mostanra már világosan látjuk, mi is egy koan igazi szándéka. Térjünk hát vissza Joshu „Nincs!”-koanjához!

Ez az egyetlen szó az elé a kihívás elé állít minket, hogy közvetlenül meglássuk, valójában miből is vagyunk mi, és miből van minden más. Miből vagy te? És miből én? – még mielőtt bármiféle szétválasztás megjelenik. Felejtsd el a kutyákat és a Buddha természetet! Még mielőtt egyetlen gondolat vagy bármi más felmerül, épp itt és most, mi vagy valójában? Van nyugalanság, vagy nincs? Ha van, honnan jön, mi a forrása? Ez szükségszerűen kristálytiszttá válik az igazi zen buddhista gyakorlás során. Figyeld meg a zen hagyomány kiindulópontját, Bodhidarma szavait: „Hozd elő azt az „én”-t, ami nyugtalan – akkor lecsillapul!”

Beszéltem arról, amit nevezhetnénk talán a mindennapok extatikus élményének is: elveszíteni – és megtalálni – önmagunkat a zenében vagy a naplementében. Azonban nem minden élmény extatikus. A másik véglet az lehet, amit úgy neveznek: „beteg lélek”. Azt gondolom, hogy ez is hasonlít a mindennapi extázisunkhoz, de megint csak van egy jelentős különbség. Ahelyett, hogy összhangban élne az egészszel, vagy erőfeszítés nélkül feloldódna benne, a beteg lélek áthidalhatatlan szakadékot érez önmaga és a határtalan Más között (nevezzük Istennek, vagy ahogy tetszik). Ahelyett, hogy összhangban érezné magát vele, a beteg lélek végtelenül elválasztottnak, elidegenedettnek, értéktelennek, semmirekellőnek, vétkesnek és bűnösnek érzi magát. Bármi okból is – megint csak nincs rá szükség, hogy ítélkezzünk –, de ilyen sokszor előfordul.

Fontos, hogy mindannyian megértsük, ez is egy vallásos élmény. Lehet, hogy „negatív”, de mindenképpen nagyon értékes vallásos tapasztalat, ahogy Keresztes Szent János és oly sokan mások már tisztázták.

Mivel már nagyon sokan foglalkoztak azzal, hogy összehasonlítsák a zent a misztikus katolikus hagyománnyal, ehelyett inkább ifjúságom protestáns hitéhez fordulok megvilágosító szavakért. William James a *Keresztény tapasztalat különböző változatai* című, klasszikusnak számító könyvében úgy írja le a protestáns ember átalakulását, mint egyfajta alapvető koant: „Az én, amely tudatosan *van*, egyáltalán semmit sem tehet. Teljes egészében megfosztott mindentől és nem talál menedéket sehol, a munka pedig amit elvégez, senkinek sem válik hasznára. Az ilyen szubjektív élethelyzetből való megváltás csak ajándék lehet, semmi más, és a kegyelem, amelynek Krisztus tökéletes áldozata jelenti a zálogát, ilyen ajándék.” James ezután Luther Márton magyarázatait idézi, melyek Pál apostol Galáciaiakhoz írt leveléhez

kapcsolódnak, és ezekkel a szavakkal zárja: „Minél inkább elveszettnek érzed magad, annál inkább vagy épp az a létező, akit Krisztus áldozata már megváltott.”

Itt egy jó, megbízható bejárat a koan-gyakorláshoz – ha egyáltalán szükség van erre – az érdeklődő protestánsok számára. (És Shinran Tiszta Föld hitének követői részére.) William James tisztázta azt, hogy miért szükséges az őszinte vallásos (ön)vizsgálat, és miért alakult ki a bűnbánat és az aszkézis gyakorlata: az én nem tudja felhúzni magát a saját erejéből, de nem tudjuk, hogy mi mást tehetnénk.

James arra is utal, hogy bármiféle „én”-gyakorlás eleve lehetetlen. Ez, ahogy a Bodhidarmát követő szerzetes felismerte, *elérhetetlen*. Figyeld meg még egyszer ezt a párbeszédet: “De hát mi van a megszabadulással?” Sekito: “Ki kötöz meg téged?”

Egy szóval, meg kell ízlelnünk a csodálatosan elérhetlent – és még ennél is jobb, ha az vagyunk. Hagyományosabb zsargont használva: Egyáltalán semmi sincs, amit el kellene érni – és ez az, amit hús-vér emberként minden áron el kell érni. Azt hiszem, ez az egyik módja annak, hogy körülírjuk, mi az alapja a vallásos gyakorlásba való belépésnek.

Ha ezt a zen kifejezéskincsével tolmácsoljuk, beszélhetünk alapvető, egzisztenciális kételyről, egy olyan problémáról, amely megoldásra vár, de amit az én nem tud megoldani – más szóval, koanról. Kitaro Nishida, a modern japán filozófia atyja – emellett világi zen-gyakorló – egyszer ezt írta: „...ha csak egy pillanatra megállunk, és komolyan eltűnődünk a világon, amiben élünk, vagy megpróbáljuk őszintén élni az életünket, elkerülhetetlenül elérkezünk egy ilyen kétséghez.”

Szép idézet. Az igazat megvallva azonban, sokan közülünk nem érkeznek el ehhez az alapvető kétséghez. És ez rendben is van, bizonyára nem lehet erőltetni. A japán zen mester, Bankei ezt mondta: „manapság az emberek úgy tartják, kell, hogy kétség támadjon bennük, mert a régiek is így voltak ezzel. Így hát ápolgattak magukban egy kételyt. Ez azonban pusztán utánpótlás a kétségnek, nem igazi, így az a nap sohasem érkezik el, amikor valódi megoldást találnának rá.” Ámen.

De mi van azokkal, akik tényleg elérkeznek ehhez az alapvető kétséghez? Szerencsénkre vagy szerencsétlenségünkre néhányan egyszerűen nem tudunk megelégedni azzal, hogy csak belesünk az ablakon. Úgy érezzük, be kell mennünk, át kell törnünk azt a korlátot, amely mi magunk vagyunk. Valaki, aki egyszer régen ugyanezzel a kérdéssel küzdött, így írt erről: „Ezek a kérdések a világon a legegyszerűbbek. Az együgyű gyerektől a legbölcsebb öregemberig minden ember lelkében benne vannak. Anélkül, hogy megválaszolnánk őket, én úgy tapasztaltam, nem képzelhető el, hogy az életünk tovább folytatódjon.” Lev Tolsztoj önéletrajzi művéből, a *Vallomásokból* idéztem.

Milyennek látszanak kívülről ezek a kérdések? Igen, igaz. Valamiféle nyakatekert, elvont, ezoterikus, metafizikai, new age hókusz-pókuszoknak tűnnek. Biztosíthatlak azonban arról, hogy belülről – amikor ez a te saját, élő, égető kétséged – elképesztően egyszerű. Mi több, kikerülhetetlen.

Az is igaz, hogy az ilyenfajta kérdések rendszerint áthagyományozódnak. Vajon azért van ez így, mert olyan ezoterikus vagy elvont jelentést hordoznak? Vagy talán azért, mert olyan átkozottul közel vannak hozzánk, hogy magunk előtt is félünk beismerni? Ha ezek a kérdések még mindig ezoterikusnak vagy bonyolultnak látszanak, az talán azért van, mert még nem láttuk meg közletről, nem láttunk bele, nem láttunk át rajta. Tényleg távoliak ezek, vagy az én tartja távol őket magától?

Tolsztoj egy másik nagyon fontos szempontot is kiemel a fenti részletben: Ezek a kérdések nemcsak a legegyszerűbbek, hanem mélyen bennünk vannak. Nincs szükségünk szent könyvekre, koan-gyűjteményre vagy zen mesterre, hogy megismertessenek velük. Mélyen és őszintén önmagunkba kell néznünk. Az idézet utolsó mondata, és Vallomásainak a nagy része azt mutatja, hogy ezeknek a kérdéseknek a végleges megoldása nem merő kíváncsiság kérdése, hanem olyan valami, ami nélkül ő nem tudott tovább élni.

Hány embernek siklik ki, vagy ér véget az élete az alkohol, a kábítószer, az erőszak miatt – mert nem tudtak az énen túllépni, mert nem tudtak kiutat találni? Ez egy elvont, ezoterikus probléma lenne? Nem inkább korunk világi életének nagy tragédiájáról van szó?

Tolsztoj szélsőséges eset, de az ilyenek csak még inkább megvilágítják a problémát. Ezekben az esetekben az egyént hajtja valami. Nincs helye a fogalomalkotó gondolkodásnak, az érzelmeknek vagy a pusztá akaratnak. Az út végén a kételkedő én összeomlik. Mi történik ekkor? Egyszerűen fogalmazva: az ajtó, amin csak dörömböltem és dörömböltem kétségbeesetten, meg se moccan. Végül, amikor kimerülten leroskadok elé, mi történik? Az ajtó magától tárul fel előttem. Hiszen nem is volt kulcsra zárva! Ez a kegyelem megtapasztalása – és nem csak elképzelés. Ebből tudjuk meg, hogy – vallásos szóhasználattal – Isten mindig ott volt, mindenki számára elérhetően, és tárt karokkal várt bennünket. Az „én” – nem pedig Isten – teremtette a feltételeket, melyek miatt az ajtó nem akart nyílani.

A zen természetesen nem a kegyelem fogalmát használja (a japán buddhizmus Tiszta Föld Iskolája viszont igen). A zen úgy beszél erről – vegyük példának egy klasszikus kínai koan-gyűjtemény címét – mint „*kapujanincs átjáróról*”. Nem hangzik nagyon ezoterikusnak? Cseppet sem! Amikor az említett koan-gyűjteményt összeállították mintegy 800 évvel ezelőtt, jó okuk volt rá, hogy legyen egy „nagy fal”: egyrészt, hogy a támadókat távol tartsa, másrészt, hogy a bent levőket ellenőrizze. A „nagy fal” kép kézenfekvő és hatásos metaforául szolgált.

Azon a falon voltak kapuk, hogy a megfelelő okmányokkal át lehessen menni rajta. De a zen „*kapujanincs átjáró*”. Miért? Mivel az „én” valami önmagán kívül állónak tekintti, ami úgy tornyosul elé, mint egyfajta áthatolhatatlan akadály, valami, ami felfoghatatlan, amit értelmünk elől homály fed. De mi történik, ha teljesen azzá az akadállyá válunk – úgy valósítjuk meg, mint saját énünket, például ahogy az igazi zazen meditációban tesszük? Akkor valóban ez lehet a „*kapujanincs átjáró*”. Nem azért, mert az ének nincs módja arra, hogy be- vagy kijusson rajta, hanem mert most már minden teljesen nyitott, minden oldalról. Ennek a fényében figyelj meg újra Gautama Jászának adott válaszát, Bodhidarma párbeszédét a kínai szerzetessel, Sekito feleletét, vagy Joshu csodálatos tagadását!

Valaki, aki kívül marad a partvonalon, esetleg azt gondolja: „Lehet, hogy így van, de szörnyű komplikálnak tűnik.” Nem ez a lényeg! Ahogy Háfiz, a legkedveltebb perzsa költő megfogalmazta: „Istentől való elválasztottságod a legnehezebb dolog ezen világon.” Elválasztottságunk attól, akik igazából vagyunk – mi lehet ennél gyötrőbb? Lásd be végre! Az „én” fel *nem* adása a nehéz. Ugye? Ha ezt belátod, akkor azt mondom neked: hagyj fel a tétovázással egyszer s mindenkorra, ne ácsorogj tovább a partvonalon, és ne bámuld a végtelenségig a játékot, amit már úgyis unsz! Ne pazarold az idődet arra, hogy képzeletbeli nehézségeket, falakat és ablakokat hozol létre! Ehelyett, bármilyen vallási hagyományt követsz is, add át az “én”-edet teljes egészében az igazi feladatnak, és menj el a legvégéig.

Nincs szükségetek különleges helyzetre. Azzal, hogy “én”-ünk van, máris mindennel rendelkezünk, ami csak szükséges. (Bizonyos értelemben még többel is, mint, ami kell.) Nem arról van szó, hogy egyszer szembesülünk ezzel a problémával, kétséggel, elválasztottsággal, máskor pedig nem. Nem az “én”-nek van kétsége, elválasztottsága. Az “én” maga a kétség, az elválasztottság. Végső soron ez maga az “én”. Látod már? Ezért nem tud az én önmagában megnyugodni, ezért nem tudja elkerülni a nyugtalanságot. A valódi koan-munka, a valódi zazen maga ennek a kétségnek a teljes kimerítése. Még egyszer vizsgálj meg Bodhidarma nyugalma! Nincs szükség másra, egyszerűen ne kerülgesd többé a kétséget, amely a létezésed középpontjában áll! Ehelyett, teljes egészében merülj bele! Akkor nem tud mit tenni, eloszlik magától.

Lehet, hogy azt mondd: „De nekem nincs ilyen nagy kétségem!” Hagyományos zen-nyelven: Ártatlannak vallja magát, miközben a lopott holmi a kezében van. A bűnöd

nyilvánvaló; így csak még egy láncszemmel nehezebb a béklyód. Nincs szükséged egy másik ember kételyére. Menj le a tiédnek egészen a legmélyéig!

Összegzésképpen: Hol végződik a zen buddhista tapasztalás? Miben éri el csúcát? Az együttérzésben. Alapjában véve azonban a mindennapi életben végződik. Nem büzlik a vallási ájtatottságtól, nem érzed benne a szatori-megvilágosodás szagát. Hadd kérdezzem meg: Miért?

Akárhogyis, meg vagyok győződve arról, hogy már rájöttél: ezek a “bizarr” zen kifejezések és koanok végtére is nem olyan bizarrok. A zen buddhizmus koan-gyakorlata a keresés fenntartásának az eszköze, mely ráirányít, fókuszál, és végigvisz egészen a Forrásig. Először egyé kell válnunk a koanunkkal. A legjobb erre a fenntartott zazen, hiszen ez felhossa belőlünk az alapvető kétségünket, és azonossá válunk vele.

Hadd emlékeztesselek titeket arra, hogy honnan származik az élő koan! Nem könyvekben születik meg. A koan először mindig valakinek az élő, eleven kétsége. Ahelyett, hogy a koan-gyűjteményeket bújod és a hagyományos koanokon rágódsz, amelyekhez semmi közöd, fedezd fel, tárd fel a saját élő koanodat, azt a legvégső kétség, amelyet a zsigereidben érzel! Aztán az életeddel add meg a választ! Nincs rá szükség, hogy másokat utánozz. Csak juss el az éned legmélyéig! A te élő koanod a jó irány.

Hadd fejezzem be két idézettel! Az első David Abram: *Az érzéki igézete* című művéből való, és így szól: „...nem befejezett történetek és változatlan törvények gyűjteménye, nem dogmatikus igazságok merev halmaza, hanem élő titok, amit meg kell kérdőjelezni, amivel meg kell birkózni.” Az Ószövetségről szól ez az idézet, de a zen koanokra is vonatkozhatna. A második idézet a nagy költő, Rainer Maria Rilke egyik szerelemről – és nem zenről – írott leveléből való. Talán megbocsátja majd nekem – e kettő olyan messze lenne egymástól? –: „...légy türelmes mindahhoz, ami még megoldatlan a szívedben, és próbáld meg magukat a kérdéseket szeretni...” *Most éld meg* a kérdéseket!

