



DAVID SCOTT

Egyszerűen

zen

*Valaki megkérdezte Jun-men mestert,
mi a legfontosabb szó. – Egyél – vágta rá.*

MAGYAR KÖNYVKLUB

ELSŐ RÉSZ BEVEZETÉS A ZENBE MI A ZEN ?

A zen a buddhizmus egyik ága. amely Kínában alakult ki, és a 12. században zárandok szerzetesek juttatták el Japánba. Itt virágzásnak indult, majd a következő századokon át hatással volt a japán kultúra sok területére. A 20. századra Európában és Amerikában is ismertté vált, és napjainkban a buddhizmus egyik legnépszerűbb és legtekintélyesebb ága a nyugati világban.

Mi a zen?

A zen csupán annyi, mint tudatosan élni.

A buddhizmus egyik ága, a zen központi jelentőséget tulajdonít a meditációnak, a tanítások egyéni átélésének, az élet és a halál nagy kérdésének, de nem használ teológiai vagy metafizikai kifejezéseket, hanem gyakorlati, mindennapi formákon keresztül tanít. Arra törekszik, hogy közvetlen élményt nyújtson magáról az életről, olyan dualisztikus megkülönböztetések nélkül, mint te-én vagy igaz-hamis. Ezt a közvetlen valóságot a zenben „buddha-természetnek”, a „lét magjának” vagy „valódi természetnek” ismerik; helyettesíthetjük Istennel, taóval, a nagybetűs Élettel, vagy más ráülő kifejezéssel. E tekintetben a zen hagyomány egyetemes jellegű, és olykor „a vallás előtti vallásnak” is nevezik. Bárki gyakorolhatja a hitétől függetlenül, sőt magát a „zen buddhista” fogalmát is sutba lehet dobni. Ez nem jelenti azt, hogy a zenből hiányozna egyfajta erkölcsi kódex. A zen alapvető erkölcsi előírásai a buddhizmusból származnak. Tanításainak gyökerében mély együttérzés és tisztelet él minden lény iránt, illetve nagy becsben tartja mindenki természetes bölcsességét, mihelyt az egyén megszabadul a vágytól.

A létezés dilemmája

A zen leginkább abban tér el más utaktól, hogy egyenesen a létezés kérdéséhez kapcsolódik, de nem általános értelemben, hanem a mindennapjaink igazi apró-cseprő dolgaiban, az érzelmi életünk viszontagságaiban és a fizikai világgal való kapcsolatunkban (például az ételben vagy a természetben).

A zen módszere a valóság szemléltetése és nem magyarázása vagy körülírása szavakkal. Kérdezzük csak meg egy zen mestertől például azt, mi az élet értelme, erre ő - hogy egyedivé tegye a választ - valószínűleg egy másik kérdéssel felel majd.

Amikor egy szerzetes feltette a kérdést egy tanítómesternek, mi a zen lényege, ő így válaszolt:

- Megreggeliztél már?
- Igen - felelte a szerzetes.
- Akkor mosd el a csészédet.

Egy másik mester pedig egy szerzetes kérdésére, hogy ha muszáj mindennap öltözködnünk és táplálkoznunk, miként szabadulhatunk meg a nyűgöktől (vagyis hogyan lehet élni, egyszerűsmind szabadulást is lelteni a földön), ekképp felelt:

- Egyszerűen csak öltözködjünk és táplálkozzunk.
- Nem értem - értetlenkedett a szerzetes.
- Ha nem érted, viseld csak a ruhádat, és egyél.

Ezek a válaszok nem agyafúrtságról vagy ravaszkodásról tanúskodnak, hanem a zen gyakorlat legbenső lényegét fejezik ki.

A hangsúlyos banalitás abból a felfogásból fakad, hogy a hétköznapi tudatunk valódi természete a meg-nem-született Buddha-tudat, így a mindennapjaink közepette, jobban mondva a saját életünkben kell rábukkanunk. Eihei Dógen zendzsi (1200-1253), a japán zen szótó irányzatának alapítója egy híres szövegtöredékben így írta le a folyamatot:

Ha Buddha útját megtanuljuk, megismerjük önmagunkat. Ha megismerjük önmagunkat,

elfeledkezünk magunkról. Ha elfeledkezünk magunkról, a világon mindentől megvilágosodunk. Ha mindentől megvilágosodunk, kihull belőlünk a test és a tudat.

Az elengedés egyik gyakorlati folyamánya a hétköznapiak sokkal nagyobb mértékű és aktívabb elfogadása, továbbá - meglepő módon - nem hétköznapi mivoltának a felismerése. A mindennapi tevékenységek pompás díszruhát öltenek, és a csoda érzésével vegyülnek. Ezt remekül adják vissza a Tang-dinasztia (618-906) egyik kínai zen követőjének szavai:

*Erőm bűvös, csodát teszek:
vizet húzok, fát cipelek.*

(Terebess Gábor fordítása, in: *Folyik a híd*)

A zen lényege

Habár részleteiben eltérhet, a kortól, a kultúrától és a tanítás körülményeitől függően a zen gyakorlata jobbára a *zazen* ülő meditáción, a *kóanon* (talányos kérdésen), a *dokuszanon* (személyes beszélgetés a tanítómesterrel) és a *szamun* alapul. Ez utóbbi a rendszeres fizikai munka, amely összhangot teremt a többi gyakorlat és a hétköznapi élet között. Ezek a kifejezetten zen módszerek a buddhista alaptételeken belüli úgynevezett Három Ékkön keresztül működnek. E három a Buddha, a dharma (Buddha tanításai) és a sangha (a buddhista közösség).

Keleten azok a zen tanítványok, akik az önmegismerés mellett kötelezték el magukat, régebben általában szerzetesnek vagy szerzetes asszonynak álltak egy mester útmutatásai mellett egy kolostor falai között. Nyugaton a zen viszont sokkal

inkább világi mozgalom. Azok a követői, akik szeretnének mind a társadalomban, mind a zen útján boldogulni, gyakran rájönnek, hogy egy „huszárvágással” változtatniuk kell az életükön: az egy célt szem előtt tartó vallásos gyakorlatnak utat kell engednie egy összetettebb életvitelnek, amelyben egymásba szövődik a szertartásos zen gyakorlat és a mindennapi élet szükségletei, dolgai. Reméljük, hogy e könyvet haszonnal forgatják majd azok, akik ezt az utat követik.

A zen egyetemes, és bárki, bárhol művelheti. Egyik alapelve szerint a buddha-természet mindenkinben ott lakozik, és tökéletes. Ez az igazi önvaló könyörületet és szeretetet érez minden teremtetett lény iránt, ám - Buddha szavaival - „az emberek ezt nem érzékelik, mert a tudatuk a visszájára fordult az illuzórikus gondolkodás következtében”. A zen tanítvány arra törekszik, hogy túllásson a káprázaton, bepillantasson saját igazi önvalójába, és így felfoghassa minden létezés természetét. A zen gyakorlat nem szolgál többletként az egyénnek. Épp ellenkezőleg, megmutatja, miként lehet levetkőzni az illúziót, hogy igazi önmagává válhasson - hogy hazatérhessen, zen szóhasználatlal élve. így a dolgokat is egyre inkább annak látja, amilyenek valójában.

Umon (megh. 949), zen mester mondta:

*Ha mész, akkor csak menj.
Ha ülsz, akkor csak ülj,
Bárhogy legyen is, sose tétovázz!*

Mi a megvilágosodás ?

A megvilágosodásra gyakran úgy tekintenek (még a tapasztalt zen gyakorlók is), mint érzékelhető és tartós valamire, ami a szellemi erőfeszítések tetőpontját jelzi.

Az Út őszinte gyakorlása önmagában véve a megvilágosodás. Nincs különbség a zazen művelése és a megvilágosodás, valamint a hétköznapi élet között.

Eihei Dógen (1200-1253)

Mindamellett amikor Buddhát a megvilágosodás hasznáról faggatták, ő így felelt: „Egyáltalán semmi haszna sem volt a teljes és tökéletes megvilágosodásnak.” Egy hasonló kérdést tettek fel Bodhidharmának, az első pátriárkának (alapító atyának), aki ezt mondta: „Mérhetetlen üresség. Nincs benne semmi szentséges.” Mihez kezdhetünk hát az efféle válaszokkal? Miért törekedünk a megvilágosodásra, ha cserébe nem kapunk semmit?

Az ellentmondásos helyzet két, szöges ellentétben álló nézőpontból adódik. Az első az éné, az egőé vagy önvalóé, amely miközben valamit önmaga miatt kutat, a megvilágosodást kezdi keresni. Ám ha megvilágosodik, ráébred a különálló én illuzórikus voltára. A zen terminológiában ezt nevezik „a test és a tudat kihullásának”. E másik szemszögből nézve nem lehet átélni a megvilágosodást, mert nincs, aki átélje. Ezért nincs mit nyerni, nincs mit elérni, és nincs mivé válni.

Mert a legtöbbünkben a szellemi felébredés lehetősége csak akkor merül fel, amikor a tudat megérett az élményre. A zen hagyományon belül ezt a folyamatot segíti elő mindenekelőtt a meditáció gyakorlása (zazen, lásd 48. o.), továbbá a rinzai irányzatban a kóanok tanulmányozása (lásd 62. o.).

A nagy felismerés

A japán nyelvben a megvilágosodásra való feleszmélést *szaión'nak* vagy */censónak* nevezik. Ezt a két kifejezést gyakran használják egymás szinonimájaként, noha - mivel bekövetkezhet hirtelen vagy fokozatosan, jobban vagy kevésbé mélyrehatóan - a korlátozott lényeglátást nevezik *kensónak*, és magát a megvilágosodást *szatorinak* vagy *daj-kensónak* (nagy felismerés). A kensó érzése furcsán ismerősnek tűnhet annak, aki átéli, és az önkéntelen reakciója sokszor a meglepődés: „Hát persze! De csacsi vagyok!” A felismerést gyakran óriási hahota követi, annyira nyilvánvaló az egész.

A megvilágosodás állapotát már sokféleképpen próbálták leírni. Legjobban a kifinomult zen művészet szemlélteti, főképp a *haiku* (hagyományos japán versforma) jellegzetes szóképeivel:

Csendben ülök, semmittevéőn,

S beköszönt a tavasz.

A fű nő magától.

A zen irodalmi alkotások és történetek mester-tanítvány párbeszédei úgyesen ábrázolják a megvilágosodott tudatot:

Rjókan zen mester egyszerűen élt kis kunyhójában egy hegy tövében. Egyik este tolvaj osont be a hajlékába, de látta, nincs mit ellopnia.

Rjókan épp akkor tért haza, és rajtakapta.

- Biztos nagy utat tettél meg, hogy meglátogass - mondta a betolakodónak. - Ne térj hát vissza üres kézzel. Kérlek, fogadd el a ruhámat.

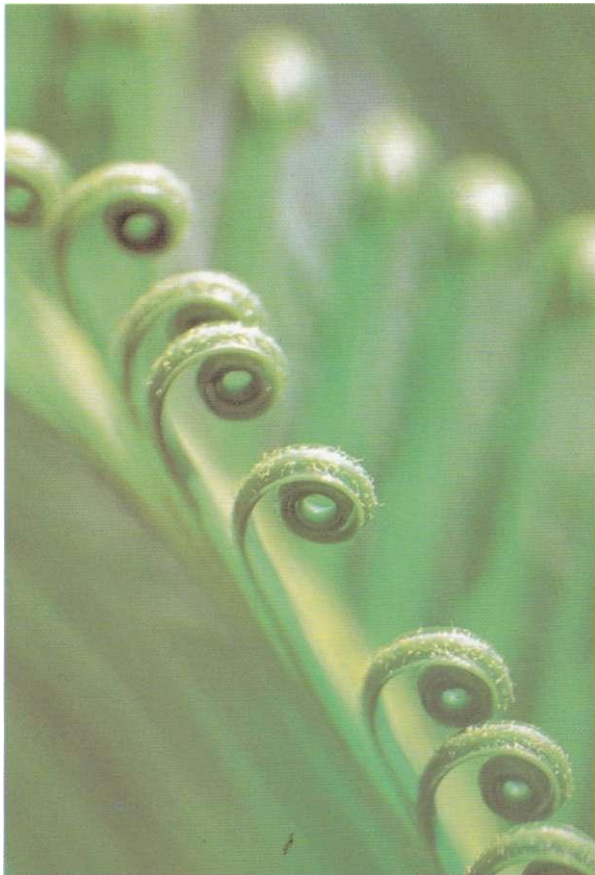
A tolvaj megdöbbsent. Elvette a ruhát, és eloldalgott.

Rjókan leült a szokásos helyére, és mezítelenül bámulta a holdat.

Szegény barátom - merengett magában. - Bárcsak odaadhatnám neki ezt a szép holdat is!

Raul Reps; Zen fíesh, *Zen Bones*

Egy másik történetben a zen mester, Hűen Sa a tanítványai előtt állva épp nekifogott volna a mondandójához, amikor egy közeli ágon egy kismadár dalolni kezdett. Elmerülten hallgatta a madarat, amíg az tova nem röpült, majd lelépett az emelvényről. Rögtön utána visszalépett egy pillanatra, és hűvösen megjegyezte: a napi prédikációt már megtartották.



Békés és derűs a dolgok egységében

Az út tökéletes, akár a határtalan űr, ahol semmi sem hiányzik, és semmi sincs fölöslegben. A mi választásunkon múlik, hogy elfogadjuk vagy elhárítjuk azt, hogy nem látjuk a dolgok valódi természetét. Életed során ne bonyolódj bele a külső dolgokba, és ne élj belső ürességben.

Legyél békés és derűs a dolgok egységében, és az efféle helytelen nézetek maguktól elenyésznek.

Amikor megpróbálsz véget vetni a cselekvésnek, hogy elérd a tétlenséget, az erőfeszítés cselekvéssel tölt el.

Amíg az egyik vagy a másik végletnél maradsz, soha nem ismered meg az Egységet.

Kancsi Szószán (megíri. 606): *Hszin Hszin Ming*

Honnan származik a ZEN ?

japán zen eredete Kínába nyúlik vissza. Ott éltek az első zen mesterek, és ott alapították az első, kifejezetten zen kolostorokat. Legmélyebb gyökerei Indiában lelhetők fel, Gautama Sziddhártha idejében, aki feltételezhetően i. e. 563-ban született, elérte a megvilágosodást, és mint Buddha megalapította a buddhista vallást *(lásd 21. o.)*.

A ZEN EREDETE

A zen buddhizmus egy Buddha néven ismert indiai szerzetestől származtatható, és először Kínában alakult ki, majd a 12. században Japánban is elterjedt.

*Ha vannak nézeteid a buddhista tanokról,
akkor az világi dolog.*

*Ha nincsenek nézeteid a világi dolgokról,
akkor az a buddhista tanítás.*

Zen mondás

*„Az eredmény bölcséleti, tudományos,
költői és művészeti tevékenységek roppant
keresztbeporzása lett, amelyben meghatározó
szerepet játszott a »természetesség«
zen és taoista érzése.”*

Buddha halála után (i. e. 480 körül) a tanításai huszonnyolc indiai mesteren keresztül hagyományozódtak egészen Bodhidharmaig, egy indiai buddhista tanítóig, akivel, a hagyomány szerint, kezdetét vette a zen története. Az i. sz. 6. században Bodhidharma megismertette Kínát a buddhizmussal. Az új eszme nem volt idegen a kínai észjárásnak, és nagy hatással volt az őshonos konfuciánus és taoista világképre. Így a századok folyamán kibontakozott a *csan* néven ismert jellegzetes buddhista irányzat.

A Tang-dinasztia idejében (618-906), amelyet a csan aranykorának emlegetnek, az irányzat elterjedt a művészek és az értelmiségiek körében, s ez igencsak kihatott a munkájukra és a gondolkodásukra. Utána, a Sung-dinasztia uralkodása alatt (960-1279) hosszú ideig nagy népszerűségnek örvendett, az országot vezető réteg is pártfogolta. A kínai nép minden rétegéből akadtak követői, de még Japánban, a mai Koreában és Vietnámban is elterjedt. A kínai kultúra fejlődésében igen meghatározó szerepet játszott, a csan kolostorok a műveltség központjai lettek. Alan W. Watts (filozófiával és zennel foglalkozó angol író, 1973-ban halt meg) szavaival:

(Mint ahogy a korabeli tusfestmények is szükségyszerűen hatottak a későbbi japán zen kerttervezésre. *Lásd 136. o.)*

A zen Japánban

Ezt a felfogásmódot - az összes szellemi, kulturális és művészeti alakjában - a I. és a 12. században kínai és olyan japán szerzetesek vitték el Japánba, akik Kínába utaztak csan mesterekhez tanulni. A zen (így ejtik a csan japánul) puritán gyakorlatával és inkább az érzés, mint a tanulás hangsúlyozásával különösen vonzotta a japán katonai osztályt, amely a 12. században mint az ország vezető elitje már-már a császárok és főurak helyébe lépett.

A zen hagyomány hamarosan meghonosodott új hazájának kulturális és szellemi életében, és idővel kialakult sajátos, egyedi japán jellege. Visszatekintve ez váratlan fejlődés volt, mivel Kínában a csannak fokozatosan megkopott az ereje, és a Ming-dinasztia (1368-1644) korára már nem volt jelentősége az ország életében.

BUDDHA ÉLETE

Buddha az i. e. 6. században született India északnyugati részén.

Őt tartják a buddhista vallás megalapítójának.

Gautama Sziddhártha születésekor egy asztrológus megjósolta, hogy felnőtt korában világhódító hős vagy nagy bölcs válik belőle. Apjának természetesen az első változat tetszett, és fiát az akkori katonai értékek szerint taníttatta.

Sziddhártha kiegyensúlyozott és boldog fiatalemberré cseperedett, megnősült, gyermeke született. De anélkül hogy értette volna, miért, elégedetlen volt az életével. Titokban kiszökött a palota falain túlra, és kimerészkedett apja alattvalói közé. Életében először találta magát szembe a betegség, az öregedés és a halál valóságával, és ráeszmélt, hogy nincs az a kényelem vagy gazdagság, amely megmenthetné őt - vagy bárki mást - az élet nehézségeitől. Sziddhártha úgy döntött, lemond a vagyonról, a hatalomról és a családról, és vándorútnak eredt. Az éjjeleket a szabadban töltötte, nappal ételért koldult.

Egyik tanítótól a másikig utazott, megtanult tőlük mindent, ám még mindig képtelen volt megfejtetni a kételyét az élet értelméről annak ellenére, hogy alávetette magát az önmegtartóztatás minden formájának. Öt év elteltével Sziddhártha szinte félholt volt az éhségtől és a kimerültségtől. Végül arra a következtetésre jutott, hogy az élet értelmére nem végletes önsa-



nyargatáson keresztül lehet rábukkanni, ezért felhagyott ezzel. Nagy magabiztosságra és bátorságra volt szüksége ahhoz, hogy ezt belássa.

Az igazság keresése

Amikor évek óta először lakott jól, sok követője elfordult tőle. Őt magát is mé-

lyen megrendítette saját kudarca. Eszébe jutott egy gyerekkori emléke, amikor a palotakertben egy fa alatt üldögélve átélte a tökéletes harmónia és béke állapotát. Leült egy közeli *bodhi* fára, és elhatározta, addig nem kel fel, amíg kétélye teljesen el nem oszlik.

Eltelt egy nappal és egy éjszaka. Hajnalhasadásakor Sziddhártha nézte a lassan kihunyó csillagokat, és rájött a válaszra. Az élet és a halál csupán múló jelenség. „Milyen csodálatos! - kiáltott fel. - Legbelül minden élőlény tudatában van az élet és a halál értelmének. A Tudatos Lények tökéletes bölcsessége és könyörületessége lakozik bennük, de téves gondolkodásuk miatt ezt nem képesek felfogni.” Amikor felismerte ezt az igazságot, kételyei megszűntek, erre utal egy a számos mellékneve közül, Sákjamuni (kb. ő, aki belépett a Meghatározhatatlanba) Buddha. Az első tanítása a Négy Nemes Igazság volt (lásd 32. o.).

Az első zen pátriárka: Bodhidharma -

A hagyomány szerint a zen iskolát egy Bodhidharma nevű szerzetes hozta Kínába, valamikor i. sz. 520 körül. Őt tartják az első zen pátriárkának.

Keveset tudunk erről a nagy tanítómesterről, bár a legenda szerint Kínába érkezésekor találkozott a Liang-dinasztia buddhista császárával, Vu-tival (502-550)

A császár ekképp faggatta Bodhidharmát:

- Számtalan templomot építettem, tömérdek szutrát másoltattam, és sok szerzetesről gondoskodtam, mielőtt császár lettem. Milyen érdemeket szereztem hát?

- Semmi különös - felelt a bölcs.

- Ugyan miért nem? - kérdezett vissza amaz.

Bodhidharma így válaszolt:

- A jutalom miatti cselekvés nem tiszta indíttatásból fakad. Csak az újjászületés jelentéktelen gyümölcse jár vele együtt.

A császár - ekkor kissé meghökkenten - tovább faggatta:

- Mi hát a buddhizmus legfontosabb alapelve?

- Mérhetetlen üresség. Nincs benne semmi szenteség - hangzott a felelet.

A császár most már zavarba jött, és kissé haragosan kérdezte:

- Ki az, aki így merészel a színem elé állni?

- Fogalmam sincs - vágta rá Bodhidharma.

Ez talán csak egy része a valódi történetnek, mindenestre jól példázza, milyen fukarul bánik a zen a szavakkal, és mennyire elítéli a szertartásokra, a tudományos írásokra és a jó cselekedetekre fektetett túlzott hangsúlyt.

Amikor a császár értetlenkedett, Bodhidharma otthagyta a palotát, átkelt a Jangcén, és a szájhagyomány szerint kilenc évig egy barlangban élt, arccal a fal felé fordulva. A legenda szerint ez idő alatt egyszer meditálás közben elaludt. Erre dühbe gurult, letépte és a földre dobta mindkét szemhéját - ebből nőttek ki az első teacserjék. Őt utódja volt, közülük a legjelesebb Eka Taisó (486-593). Úgy mondják, Bodhidharma 150 évig élt, ő alapította a Saolin-kolostort, bevezette a harcművészetet Kínában, és meghonosította a kung-fut a szerzeteseknek testedzéseképpen, hogy megvédjék magukat a haramiáktól. Kevés írása maradt ránk, közülük az előírásokról szóló magyarázata a legismertebb. Neki tulajdonítják a következő, a zen lényegét szemléltető mondást (a kulcsszó a „feleszméljen”):

Külön hagyomány a tanon túl,

Nem alapul írott jegyen,

Menten az ember szívéhez szól,

Hogy feleszméljen, Buddha legyen.

(Terebess Gábor fordítása, in: *Folyik a híd*)

Kevés történelmi tény utal arra, hogy tényleg létezett volna egy Bodhidharma nevű személy. Ennek ellenére a mítosz - ha nem is a valóságos élete - jelentős hatással volt a zenre.

Bodhidharmát egyszer felkereste egy szerzetes, Huj-ke. Könyörgött neki, fogadja tanítványává, de a mester nem vett róla tudomást.

Épp tél volt, és Huj-ke addig ácsorgott a templom bejáratánál, amíg a hó a térdéig nem ért, de Bodhidharma úgy lát-szott, még nem volt meggyő-ződve az őszinteségéről. Huj-ke kétségbeesésében kardjával le-vágta saját alkarját, amelyet az-tán bemutatott a mesternek, és kérlelte, hogy tanítsa. Ekkor a következő párbeszéd zajlott le:

- A lelkem háborog, mester, kérlek, segíts megnyugtatom!
- Hozd ide, és én megnyugta-tom neked.

Huj-ke tanácstalan lett, és végül is így szólt:

- Mindenhol kerestem, de nem találom.

Erre Bodhidharma ezt vála-szolta:

- Látod! Már meg is nyugtattam.

Vess el minden bizonygató gondolatot és minden ragaszkodást. Pihentesd az elmédet. Légy akár a fal, ne hagyd, hogy befolyá-soljanak a külső vagy a belső ese-mények mert csak így léphetsz Buddha ösvényére. (

Bodhidharma



Az előírások

Az előírásokra úgy tekintenek,
mint a buddhista gyakorlat lényegére.

A zen hagyományban a „zen”
és az „előírás” szavak egymás szinonimái.

Pzek az erkölcsi előírások a buddha-természet
Lmegnyilvánulásai, a zen pedig ennek a gyakor-
lati megvalósítása. A zen irányzatán belül nem
csupán erkölcsi szabályzatnak tekintik, hanem
valódi természetünk közvetlen kifejeződésének.

Az előírások eredetileg a thera-vádin szerzete-
sek életét szabályozó 247, illetve az apácák to-
vábbi 400 rendszabályából fakadnak. Kínában a
buddhizmus meghonosodásakor változtattak
ezeken, majd később a japán zen kolostorokban
16-ra csökkentették a számukat. Ezek a követke-
zők: a (Három Ékkön alapuló) Három Oltalomké-
rés, ebből fakad a Három Tiszta Előírás és végül a
Tíz Helyénvaló Cselekedet.

A zenben az előírások tanulmányozását és a
mindennapi életbe való átültetésüket egy életen
át tartó munkának tekintik mind a világi emberek,
mind a szerzetesek számára (az apácákat is in-
kább szerzeteseknek nevezik). A zen tanítvány
még a kóanstudium ortodox gyakorlatában is ta-
lán csak sokéves képzés végén tudja az előírások-
kat rendesen betartani, amikor tapasztalatai és
lényeglátása lehetővé teszi, hogy valóban a ma-
gáévá tegye őket.

A Három Oltalomkérés egybeolvadt a buddhiz-
mus Három Ékkövével. Az Első Ékkő Sákjamunira

A Három Oltalomkérés

(A Három Ékkő)

- 1 Oltalomért folyamodom a Buddhához
- 2 Oltalomért folyamodom a Dharmához
- 3 Oltalomért folyamodom a Szanghához

utal, a buddhizmus történelmi alapítójára, de a
különbéle buddhista tanítványi láncok összes
nagy tanítójára is vonatkozik, valamint arra a
számtalan világi emberre, szerzetesre vagy apá-
cára, aki felismerte valódi természetét. A Második
Ékkő a dharma, szanszkritul 'a Törvény'. Ez je-
lentheti Buddha összes tanítását és a buddhista
irodalom teljes egészét, ám a zen hagyományon
belül főként saját magunk és a Világegyetem va-
lódi természetére utal, amely „egyszerre üres és
túlcsordul az élőlényektől és dolgoktól”. A Har-
madik Ékkő, a szangha egyszerűen a buddhista
közösségre vonatkozik, legyenek világiak vagy
kolostorlakók. A szangha magában foglalja az
összes érző lény harmonikus kapcsolatát is. Ha
valaki buddhista akar lenni, akkor a hagyomány
szerint oltalomért folyamodik a Három Ékkőhöz.

1 „Oltalomért folyamodom a Buddhához”

Ez nem a Buddha imádatát jelenti. Ha megértjük
a „Buddha” szó jelentését - a saját maga terem-
tette illúzióból felébredt ember-, oltalomra lelhe-
tünk nála, és megpróbálhatjuk megvalósítani az
életünkben. Abszolút értelemben Buddha mérhe-
tetlen üresség, az ismeretlen, amely minden

egyes pillanatban átszövi az életünket, és semmi sem szenved benne hiányt.

2 „Oltalomért folyamodom a Dharmához”

Oltalomért folyamodni Buddha tanításaihoz, amelyek lényegében a feleszmélésről szóló szavain alapulnak: „Én, az összes élőlény és a kerek világ egyszerre érzük el az utat.” Más szavakkal: az életünk magában foglalja minden más lény életét: az én életemet, az ő életét, a város, a nővények, az állatok életét és így tovább. Minden egy és ugyanaz. Ezt ábrázolja Indra hálójának analógiája, amely egy időn és téren át nyúló végtelen, háromdimenziós háló. Minden egyes csomónál egy soklapú ékkő van, amely az összes többi ékkövet visszatükrözi, megmutatva így minden dolog kölcsönös összefüggését (például ha valaki tüsszent Kínában, az forgószelet okozhat Kansasban). Továbbá, ahogy mi befolyásoljuk a környezetünket, úgy az is befolyásol bennünket. Oltalomra lelni a dharmában annyi, mint rájönni, hogy az egész Világegyetem egyetlen test.

3 „Oltalomért folyamodom a Szanghához”

Ez a közös gyakorlást jelenti. A szangha szó eredeti jelentése erdő. Ha viharos szél tombol, az erdő fái egyetlen hatalmas szélfogóként kölcsönösen védelmezik egymást. Buddhista környezetben mi is egymást ösztökéljük: ha egyvalaki lelkes, az mindenkinek a javára válik, ha pedig ő vergődik, mi biztatjuk őt. Mélyebb szinten a szangha azokat jelképezi, akik a mérhetetlen ürességben (a Buddha oltalmában) élnek, és átélik a minden dolog közti kölcsönhatást (a dhar-

A Három Tiszta Előírás

- 1 Ne tégy rosszat
- 2 Cselekedj jót
- 3 Segíts másokon

ma oltalmát). Közben egyensúlyt teremtenek, de látszólag váltakoznak e két perspektíva közt.

1 „Ne tégy rosszat”

Dógen mester így magyarázta: „Ez a törvények és az összes buddha rendszabályainak a legmélyebb forrása.” Ne hagyjuk, hogy önző vágyaink vezessenek, mert csak gondot okozunk magunknak és másoknak. Ha tartózkodunk a rossztól, felfedezhetjük a valódi természetünket, és nem fedjük el önző célokkal és szokásokkal.

2 „Cselekedj jót”

Hajtsunk végre jótetteteket, amelyek a világ hasznára válnak.

3 „Segíts másokon”

A saját és mások életét tekintsük egynek, és ezt tiszteletben tartva viselkedjünk.

Az előírások

A Tíz Helyénvaló Cselekedet

1 / Fogadom, hogy tartózkodom minden fajta élet kioltásától és szerető jósággal viseltetek mások iránt.

2 / Fogadom, hogy nem veszem el azt, amit nem adtak nekem, és nagylelkű leszek másokhoz.

3 / Fogadom, hogy tartózkodom minden fajta nemi kicsapongástól és gyakorlom az önmegtartóztatást.

4 / Fogadom, hogy tartózkodom a hazugságtól, a közönséges és gormomba beszédétől.

5 / Fogadom, hogy tartózkodom minden olyan mérgező, bódító szer használatától, amely a tudat tisztaságát elhomályosítja.

6 / Fogadom, hogy tartózkodom az aljas rágalmazástól, valamint a könnyelmű és ostoba fecsegéstől.

7 / Fogadom, hogy mindig igazat szólok, nyájasan és előzékenyen, egyetértően és segítőkészen.

8 / Fogadom, hogy kerülöm a mohóságot és ügyelek a lelki nyugalmamra,

9 / Fogadom, hogy felhagyok a rosszindulattal, és együtt érző leszek másokkal.

10 / Fogadom, hogy felhagyok a hibás nézetekkel és előrehaladok a bölcsesség művelésében.

A Tíz Helyénvaló Cselekedet útmutatóul szolgál, hogyan éljük a mindennapjainkat, Képet alkothatunk arról, miként viselkedik egy valóban megvilágosodott ember.

*Az én természete felfoghatatlanul bámulatos
Az egységes dharmában
Nincs én és te,
líz a magunk, felmagasztalásától és mások
Okolásától való tartózkodás előírása.*

Bodhidharma

A zen gondolkodásban ezek az előírások nem parancsolatok (keresztényi értelemben véve), a megszegésük nem bűn, hanem inkább tudatlanságból eredő tett; a cselekedeteinket a saját buddha-természetünk felfedezése felé terelik.

Philip Kapleau rósi (híres nyugati zen tanító-mester) a Tíz Helyénvaló Cselekedetet állványzathoz hasonlítja. Szükség van rá ahhoz, hogy felhúzzanak egy hatalmas építményt, de amint készen áll, az állványzatot szétszerelik. Éppen így a megvilágosodott ember nem tudatosan követi az előírásokat, hanem önkéntelenül és természetéből adódóan, mintegy a saját buddha-természete tökéletes megértésének eredményeképpen. Talán ezért jellemzik néha a zent „erkölcs felett állónak”. Philip Kapleau rósi így ír erről:

P zen meghaladja az erkölcsöt, de nem zárja ki magából. Vagy hogy még zenszerűbben fejezzem ki: ...A zen a morál felett áll, de a morál nem alábbvaló a zennél." Pz erkölcsös ember tudja, mi a jó és mi a rossz, de nem tudja, ki az. aki jót vagy rosszat gondol. Hogy ezt mélyen megérthessük, ahhoz gyakorlat és felismerés kell.

P Zen Mountain Centre (Zen Hegyi Központ) folyóiratában ezt olvashatjuk:

P család különösen jó terep az előírások kiműveléséhez és a kötődések elengedéséhez. Mindennap új és váratlan kihívásokkal találjuk magunkat szembe. így sokféle oldalról tanulhatjuk meg az élet megbecsülését.

„Fogadom, hogy nem veszem el azt, amit nem adtak nekem”

Egy tanítványt a társai tolvajláson kaptak, ezért megkérték Bankéi mestert, hogy zárja ki a közösségből. A mester megtagadta ezt, ám a tanítvány ismét lopott. A társai követelték a tolvaj eltávolítását, máskülönben ők mennek el mind egy szálig. Bankéi ezt mondta nekik: „Ti bölcsek vagytok, barátaim. Tudjátok, mi jó s mi nem az. Ti bárhol tanulhattok, de ez a szegény társatok... Magam mellett kell tartanom tanítványomként még akkor is, ha ti mindannyian elmentek.” A tolvaj tanítvány erre könnyekre fakadt, és soha többé nem lopott.

Hogy kpvethesd az Utat, ne taszíts el magadtól semmit —

*Még az érzéki örömeket és gondolatokat sem.
Ha elfogadod őket, voltaképp az a megvilágosodás.*

Szeng-Can (megh. i. sz. 606)

*Az ócsárlóim valójában jó barátaim,
mert ha higgadt maradok ? elfogadom
a meg nem születettből született
szeretet és az alázat hatalmát,
akkor az bennem is gyarapodik-*

Jung-CsiaTa-Si (665-713)

Az élet három jellegzetessége

Buddha felismerésének lényege az volt, hogy a valóságnak megfelelően látta a Világegyetemet és az ember helyzetét. A buddhista tanításokban felismerésének eredményét az élet három jellegzetességének nevezik.

*Ahol szépség van, ott csúfság is van.
Amikor valami jó, valami más rossz.
A tudás és a tudatlanság egymástól függenek -
A kezdetektől fogva így volt ez.
Most hogy is lehetne másként?
Az egyiket k akarod dobni, míg a másikat megtartani,
csak nevetséges komédia.
Még akkor is mindent mulandónak k^e tekintened,
amikor azt mondod, milyen csodálatos!*

Rjókan (1758-1831)

Az élet három jellegzetessége

- 1 Mulandó
- 2 Szenvedéster
- 3 Én-nélküli (üres)

Buddha ezzel azt próbálta elérni, hogy az életet őszintén és bátran olyannak vegyük, amilyen valójában, és ne függünk semmilyen belénk rögződött eszméhez vagy értékhez való kötődéstől.

I Mulandóság

Körülöttünk minden és minden helyzet nyilvánvalóan elmúlik. Még a legszemélyesebb értelemben is: megszülettünk, megöregszünk, majd meghalunk. A családtagjaink és a barátaink is

megöregednek és meghalnak, gyermekek születnek, és új barátok jönnek, még a hegyek is előbb-utóbb elkopnak. Egyetlen pillanat sem ugyanolyan, mint az előtte lévő. Fontos belátnunk, hogy ez az élet lényege. Ha ezt elfogadjuk, jó esélyünk van a megbékélésre. Ha pedig nem, mindörökké az elérhetetlent fogjuk hajszolni. Ha megértjük a mulandóság mibenlétét, sok energiát és fejfájást megtakaríthatunk magunknak a biztonság folyamatos keresésében. A buddhizmusban ezt a kutatást hívják szanszárának, a lét körforgásának. A múlt már nincs többé, a jövő még nem érkezett el: létünk alapja kizárólag a pillanatra való szüntelen áramlás.

2 Szenvedés

Életünk folyamán sokféle szenvedést tapasztalhatunk: szűkölködést; az élelem vagy a meleg hiányát; testi, elméleti vagy lelki fájdalmat; az élet mulandó voltának félreértését; helytelenül olyat kívánunk, amit nem kaphatunk meg; valamint - talán legfőképpen - a kielégítetlen vágyainkat. A népszerű dalok sokszor erről szólnak, és jó lecke adnak a mulékonyságról és a szenvedésről. Például az „azt hittem, örökké fogsz szeretni” és a „neked adtam a szívem, de te eldobtad magadtól”, ilyen vagy olyan alakban, de visszatérő motívumok. A szenvedés tényéről, okáról és orvoslásáról részletesen beszéltünk a Négy Nemes Igazság fejezetében (lásd 32. o.).



3 *Én-nélküliség (és üresség)*

Amikor nekifogunk a zen gyakorlásának, felmerülhet a kérdés, „ki vagyok én?” Felszínesen több válaszunk is akad: „Dávid vagyok”, „én ez vagy az vagyok”. Ám mélyebb szinten ez már nem elégít ki bennünket, ezért úgy próbáljuk meghatározni az identitásunkat, hogy körülírjuk, mit csinálunk: „író vagyok”, „szeretem Manu Bazzano zenéjét”, és így tovább. Mégsem vagyunk elégedettek, nem tudjuk megfogni, mi az az „én”. Lincsi ezt mondta: „Van egy kis ember, aki ki-bejár az arcod üregein át. Ha még sose láttad, nézd csak, nézd.” A zen szemszögéből úgy lehet igazán megtapasztalni ezt a nem-ént, hogy szabadjára engedjük a gondolatainkat, és belefeledkezzünk az élménybe.

Egy idős mester így szólt: „Először ürítsd ki a csészédet, és csak utána tudod megtölteni.” Vagy ahogy Jaszutani rósi mondaná: „Legyél üres lap, amelyre bármit lehet írni.” Ez a kisember, a nem-én. Ez annak felismerése, hogy nem létezik egy meghatározott személy, akire általában úgy lehetne utalni, mint önmagunkra. Csak határtalan, végtelen, korlátok nélküli űr létezik. Genpo rósi, egy mai zen mester, így beszél róla:

Ez az űr, amelyet „ürességnek” vagy *súnjátá*-nak is neveznek, nem puszta, üres semmi, hanem valóságos, teljes és létező. Ez a forrás, innen ered minden, és ide is tér vissza. Nem lehet látni, megérinteni vagy megismerni, mégis létezik mint „én”, és mindannyian szabadon használjuk a nap huszonnégy órájában. Nincs alakja, nincs mérete, nincs színe, nincs formája, és mégis mindaz, amit látunk, hallunk, érzünk és tapintunk, „az”.

Karma

A karma közismert fogalom Nyugaton is, sokan tudják, mit jelent.

A gyakorlatias mondások, mint például „*aki kardot ragad, az kard által vész el*

és „*ki mint vet, úgy arat*”, ugyanazt az üzenetet hordozzák,

és kifejezik a kollektív érzésünket a karma igazságával szemben.

Az elmúlt nemzedékek^ bizonyos tettekről úgy vélték, helytelenek, de mi már nem látunk bennük semmi rosszat. Lehet, hogy évszázadok telnek el, mielőtt világosság gyúl bennünk, hogyan kellene viselkednünk- Botorság azt kívánni, hogy ez egy csapásra történjék^{me}g-

Zengecu

A zen tanítások fontos eleme az, hogy a karma épp most megy végbe, itt, ahol vagyunk. Okok okozatai vagyunk a kezdet nélküli időtől fogva, és amit teszünk, hatással lehet a végtelen jövőre. Az egyetlen hely, ahol képesek vagyunk bármilyen változást előidézni, az a jelen pillanat. Ezért ha olyan világban szeretnénk élni, amely könyörületes, nekünk magunknak kell könyörületet mutatnunk.

Úgy tartják, kétféle karma van: a *meghatározott karma* (nőnek vagy férfinak születünk stb.) és a *változtatható karma* (például az egészségi állapotunk, amelyre valamelyest hatással tudunk lenni). A karmának háromféle periódusa is van:

I Azonnali karma

Ha például lopunk, nyakon csípnek, és ott helyben leszurkoljuk a büntetést. Ezt tekintik a legjobb karmának, mivel azonnal megfizetünk a tetteinkért, és nem nehezedik rá a tudatunkra.

2 7\ közbenső periódusú karma

Lopunk, és eleinte sikerül megúszni egy füllen-tessel, aztán egyre többet kell hazudnunk, hogy igazoljuk az első hazugságot. Együtt kell élnünk bűnös tetteinkkel, és végül mégis rajtakapnak.

3 Hosszú távú karma

Roszzat teszünk, de senki sem veszi észre. Soha sem valljuk be a tettünket, és talán még halálunkkor sem vállaljuk a felelősséget. Ez a karma az egész életünket, de még a következő nemzedékek életét is megbélyegzi.

E példák rossz cselekedetről szólnak, de természetesen ugyanez vonatkozik a jótettekre is, persze kedvezőbb karmikus következménnyel.

Egyéni szinten minden (jó vagy rossz) cselekedetünk és gondolatunk befolyásolja azt, hogyan tekintünk az életünkre, mások miként viszonyulnak hozzánk, illetve hogyan cselekszünk és gondolkodunk a továbbiakban. Akár egy olajfestmény, az életünk sok különböző színű ecsetvonásból épül fel, ám itt minden vonás egy-egy gondolatot vagy tettet jelképez.

A karmától feloldás nem az elmúlt tetteink következményeitől való megszabadulást jelenti, hanem azt, hogy képesek vagyunk elfogadni a sorsunkat mindenféle megkülönböztetés nélkül.

Ha igazán azon lennénk, hogy teljesen és ítélkezés nélkül fogadjuk el az életünk történéseit, akkor a karma nem uralkodhatna fölöttünk. Ezt példázza Hakuin zen szerzetes története. Sokan csodálták őt tiszta élete miatt, ám egyszer egy hajadon falusi lány teherbe esett, és őt nevezte meg a gyermek apjának. A falusiak feldühödtek. A csecsemőt elvitték Hakuinhoz, és azt mondták, gondoskodjon róla, mert az ő sarja.

- Csakugyan? - mindössze ennyit mondott a remete, azzal átvette a gyermeket, és gondoskodott róla. Egy évre rá a leány bevallotta, hogy az igazi apa egy falubéli fiú. Erre a megszégyenült

emberek ismét elmentek Hakuinhoz, és visszakérték a gyermeket, mondván, nem ő az apja. Hakuin erre azt mondta:

- Csakugyan? - majd visszaadta a kisgyereket.

A zen tanítvány

Zenben áll és zenben ül.

Beszél és cselekszik,

Vagy hallgat és mozdulatlan,

Mindig nyugalomban van.

Rámosolyog a hóhérra,

S még a halál pillanatában is

Egykedvű.

Joka Daisi

A ZEN gyakorlása

A zen tapasztalata szerint a nyugalom, a tisztaság és az önismeret fejlesztésének a legjobb módja, ha kiindulásnak felvesszük a meditációs testtartást, majd csöndben ülünk, és teret engedünk annak, hogy belső, velünk született bölcsességünk felszínre bukkanhasson. Ezt segítheti, ha a tudatunkat sikerül a jelen pillanat egy eseményére összpontosítani.

Meditáció és tudatosság

f

A zen buddhizmus követői úgy hiszik, hogy az elme nyugalma és tisztasága a meditáción keresztül valósítható meg.

*Ülj szilárdan a meditációban, és gondolj a semmire.
Hogyan gondolj a semmire? Ne gondolj semmire.
Ez a zazen művészete.*

Eihei Dógen (1200-1253)

Hétköznapi tudatunk tele van féktelen gondolatok, ideák és érzelmek folyamatos áradatával, különösen ha aggodalom, düh, bűn, üresség vagy unalom gyötör bennünket. A józan ész és az ösztön azt súgja, hogyha tovább gondolkozunk, és valamilyen cselekvéssel kötjük le magunkat, akkor ügyes megoldást találunk a bajainkra. Ám a zen szerint ezt a meditáció és a tudatosság révén is elérhetjük.

A zen alapgyakorlatában a ki- és belégzést lehangonyzási pontnak használják (lásd 58. o.). Nem az a cél, hogy egy adott témán vagy tárgyon meditáljunk, vagy magasabb tudatállapatra törekedjünk, hanem egyszerűen csak megfelelő testtartásban ülve kövessük a lélegzésünket, és közben ne gondoljunk semmilyen dologra vagy fogalomra. Ha egy gondolat magával ragadja az elmét, amint felfedezzük, mi történik, csendben vegyük tudomásul a „gondolkodom” szóval, majd tereljük vissza a figyelmünket a levegővételre.

A rindzai és a szótó technika

A lélegzés számlálásán kívül a zen hagyomány két másik technikát is alkalmaz, hogy a tudatot a jelenre összpontosítsa. A rindzai irányzat előszeretettel használja a kóant (lásd 62. o.), míg a szótó irányzat fő módszere a *sikantaza* vagy tudatos meditálás.

A *sikantaza* az, amikor pillanatról pillanatra megfigyeljük a tudatban folyamatosan feltörő gondolatokat, emlékeket és történéseket belső ítélkezés vagy kommentár nélkül. Hagyjuk a gondolatokat jönni-menni, akár a felhők az égen. Ezt a „semmi egyéb, csak tudatosan ülni” állapotot viszont nehéz elérni, és általában nem is megy a lélegzettudatosító meditáció komoly, szorgalmas gyakorlása nélkül. Ám ha emberekkel dolgozunk, és úgy érezzük, eltávolodtunk, sőt el is idegenedtünk tőlük, akkor ha újra és újra visszatérünk abba a pillanatba, átélhetjük a „puszta lét” elégedettségét. Ha sikerül minden felmerülő pillanatban helytállnunk, az életünk szabadabbá válik - valóságos művészet lesz. Lehetőségünk nyílik a teljes életre, és életet lehelünk mindenbe, amit csak teszünk.

Ha elveszítjük a tudatosságunkat, elsőként lassítsunk egy kicsit, lépünk vissza egyet, vegyünk néhány mély lélegzetet, és nézzük meg, pontosan mi is folyik körülöttünk. Így módon ellenőrizni tudjuk, mennyi figyelmet szentelünk annak, amit épp csinálunk, és mennyire követjük a belénk rögződött szokásainkat és gondolkodásmódunkat. Ezzel a gyakorlattal jobban tudunk összpontosítani, kevésbé leszünk szétszórtak, és nyitottabbakká válunk az élet más jelenségeire.

A tudatosság alkalmazásával egyre jobban megértjük és megbecsüljük az életet. Az elme megnyugszik, és kevésbé kavargat fel gondolatok és elvárások. Ha minden pillanatban teljesen átadjuk magunkat az életnek, akkor kevés hely jut az elégedetlenségnek.



A tudatod olyan, mint a tenger. Amikor fúj a szél, hullámszik a tenger. Amikor enyhül a szél, a hullámok egyre kisebbek lesznek. Amikor eláll a szél, a tenger teljesen sima lesz, és mindent visszatükröz: a hegyeket, áfákat, a madarakat. Most sok gondolathullám kavarg benned. Ha megőrzöd a nem-tudó tudatot, ezek a gondolathullámok fokozatosan elülnek, míg végül a tudatod tökéletesen kitisztul. A tiszta tudat olyan, mint a tükör.

Piros szín jelenik meg: a tükör piros; sárga szín jelenik meg: a tükör sárga; hegy jelenik meg: a tükör a hegy. A tudatod a hegy, a hegy pedig a tudatod. Nem kettő. Nagyon fontos, hogy ne ragaszkodj a gondolkodáshoz vagy a nem-gondolkodáshoz. Ne kavarg fel semmi sem, ami a tudatodban történik. Csak nyugtalankodj, és őrizd meg a nem-tudó tudatot.

Szung Szán zen mester: *Dropping Ashes on the Buddha*

Zen meditáció (zazen)

Valamennyi zen irányzatban a gyakorlat legfőbb eleme az ülő meditáció (*zazen*).

Ideje, hogy ráhangolódjunk, és készen álljunk azokba az élményekbe, amelyek teljessé teszik az életet.

Fogadjuk a meS a kődöknek szánt tanácsot.

A zazenhez használt gyékényünket valahol

a fürdőszoba és a konyha közé helyezzük

Reggel akkor ülünk rá, amikor már kijöttünk

a mosdóból, de még nem készítettük el a reggelit.

Együtt ülünk le a világon mindenkivel.

Ha csak rövid ideig tudunk 'sy maradni,

már akkor is legalább megalapoztuk a napunkat.

Róbert Aitken: *Encouraging Words*

Altalános értelemben a zen rindzai irányzatai a megvilágosodás felé vezető úton a kóantanulmányokra helyezik a hangsúlyt, ugyanakkor a szótó irányzatok a gyakorlatra összpontosítanak, és a képzésük során egy kóant sem használnak. Van egy-két olyan irányzat, amely egyaránt alkalmazza a szótó és a rindzai hagyomány módszereit, és a tanító választhatja meg, hogy a tanítványa milyen sajátos gyakorlatot végezzen attól függően, mi a megfelelő a számára.

A hétköznapi életünkben a zazen olyan állapotot teremt, amelyben eltávolodhatunk a külső tevékenységektől, befelé fordíthatjuk a figyelmünket és szembenézhetünk önmagunkkal. A zazen nem egy bizonyos tudatállapot eléréséről szól, hanem sokkal inkább a felfedezésről, kik vagyunk és milyen az életünk. Ha a gyakorlatunk a légzés számlálását kívánja meg (*lásd 58. o.*), akkor kezdjük számolni a lélegzetünket. Azok, akik életükben először „ülnek”, valószínűleg meglepve tapasztalják, hogy az elméjük állandó pörgése félbeszakítja

az elsőre egyszerűnek látszó összpontosítást a légzésre. Ez teljesen normális, először mindenkinél így van. Ám a tudat és a test egymástól függnék, és hamar rájövünk, hogy helyes testtartásban a zazen segíti a gondolatáramlás csillapodását. Kel-lő gyakorlással egyre szűnik a gondolataink közti „elveszettség” érzése, és végül elég csak tudatosítanunk őket. Ezen a ponton megfigyeljük, és a légzés figyelésére való visszatéréssel elengedjük őket.

A zúzmarás üvegen át

A következő, Hakuun Jaszutani rósi beszédéből származó idézet egy hasonlat segítségével magyarázza el, miért fontos a rendszeres zazen:



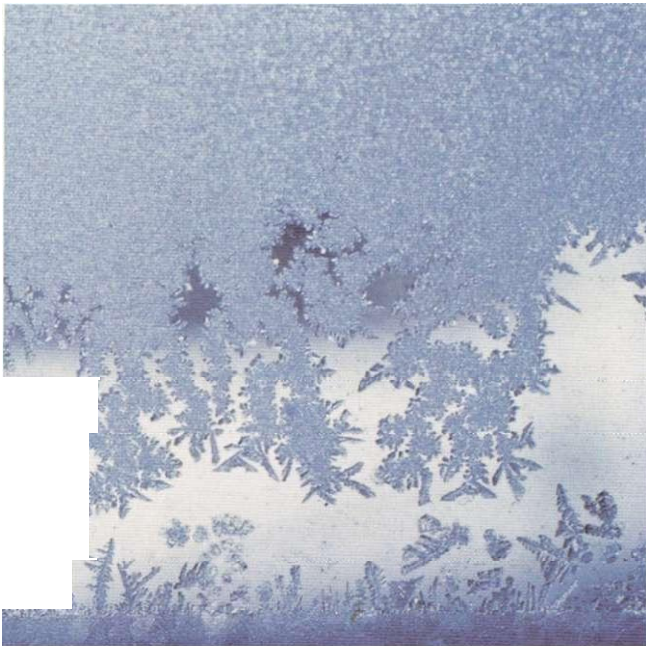
Van egy zúzmarás üvegtábla, és mi ezen a felén élünk, amelyet a kettőségek világának neveznek. Az üvegen túli világot pedig monista világnak, az egység világának lehetne hívni. Mivel mi kettőségek között élünk, nagy zűrzavarban, de az összpontosításunk, a zazen eredményeként megtapasztalhatjuk a szatorit, még ha csak halványan is. Ezt a halovány élményt egy parányi ponthoz lehetne hasonlítani ezen a deres üvegen, amely egyre átlátszóbbá válik. Ezen a pici ponton át bepillantunk az egységbe. Meglehet, nagyon elcsodálkozunk azon, amit látunk, de többé már nem csap be bennünket a kettősség. Ám ha nem gyakoroljuk tovább a zazent, még ha látjuk is az egységet a pontocskán át, az üveg ismét megdermed, és csak az emlék marad meg. Ez az emlék ugyan elevenen él,

de akkor is csak emlék, többé már nem létező valóság.

Pi zazen állandó gyakorlásától megnő ez a pont a zúzmarás üvegen. Minél többet meditálunk, annál nagyobb lesz. Buddha megvilágosodása egy teljes kör, de jelenleg a miénk jó, ha akkora, mint a kisujjunk körme hegye.

Mumon Jamada rósi így magyarázza a zazen célját:

Ahhoz, hogy valaki megtalálja a vízbe dobott drágakövet, meg kell várnia, hogy elüljenek a hullámok, hiszen nehezen bukkan rá, ha felkavarja a vizet. Ahol a meditáció vize tiszta és nyugodt, a tudat ékköve magától láthatóvá válik. Ha egy drágakövet ejtenek a tóba, a legtöbben utána ugranának, és felkavarnák a vizet, egészen addig, amíg túl zavarossá nem válik, és semmi mást nem lehetne találni benne, csak köveket vagy szemetet. A bölcs megvárja, míg kisimulnak a hullámok, hogy a drágakő magától kezdjen el csillogni. A zen ugyanilyen. Minél többet próbálsz megtudni a könyvekből a zen fogalmakról, annál messzebb kerülsz a buddha-természettől. Ha viszont úgy próbálsz meg elérni az felismerést, hogy ámulás nélkül üldögélsz, akkor a buddha-természet ékköve magától felragyog, és felfedezed a hőn keresett valódi énedet.



Mikor és hol gyakoroljunk ^f

A zazen egyik legnagyobb előnye, hogy nem igényel sok helyet.

Válasszunk ki egy csendes zugot, ahol mindennap rendszeresen leülhetünk gyakorolni.

A zazen ideális körülményei a következők, ahogy Dógen mester (1200-1253) említette a *Sóbó* genzóban:

1 *Minél csendesebb, annál jobb.*

2 *Ne jusson be a szél vagy a füst.*

3 *A sötét helyiség nem alkalmas, a legjobb a közepes megvilágítás.*

4 *A hőmérséklet legyen kellemes, télen meleg, nyáron hűvös.*

Hová ülünk

Ha van rá mód, olyan helyet válasszunk, ahol nem zavarnak meg. Tartsuk tisztán a helyiséget, és ha lehetséges, mindig ugyanott végezzük a zazent. A szoba télen legyen meleg, nyáron pedig hűvös. Ne legyen se túl sötét, se túl világos, a természetes fény a legjobb. Törekedjünk az állandóság fenntartására, valahányszor belépünk a kiválasztott helyiségbe a zazent gyakorolni, legyen mindig minden ugyanolyan, még az illat is (ha füstölőt is használunk). Így hamarosan a körülményekkel társítjuk a zazent, és egyre gyorsabban tudunk majd elcsendesülni.

A gyakorlás ideje

A zazent rendszeresen érdemes gyakorolni, napi egyszer vagy többször. Kora reggel, délben, kora este és lefekvés előtt a legjobb. Ha csak egy alkalomra jut időnk, akkor a reggeli ülés segít a leginkább. Ha kettőre, akkor reggel és lefekvés előtt

meditáljunk. Kezdetnek 15-20 perc elegendő lesz, majd fokozatosan növeljük ezt az időt fél-egy órára, saját magunkhoz mérten. A testhelyzetet az 52-57. oldalon ismertetjük, de eleinte használhatunk széket vagy zsámolyt. Ne feledjük, hogy a leggyorsabban úgy tanulhatjuk meg, miként maradhatunk meg jó darabig egy adott testtartásban, ha nem változtatunk testhelyzetet, noha - legalábbis kezdetben - az önuralom a kulcsszó.

Gyakorlás hosszú távon

Nyugaton a zen túlnyomórészt világi mozgalom. Akik szeretnék szokásos életüket élni, és egyidejűleg a zen útját is követni, azoknak a csupán a megvilágosodásra törekvő gyakorlattal szemben teret kell adniuk egy sokkal változatosabb életnek, amelyben a formális zen képzés és a hétköznapi élet igényei összefonódnak. Ezek együttléve arra jók, hogy kiderüljön, hogyan sikerül a zent beépíteni a mindennapi életünkbe, illetve a tapasztalatainkat visszavinni a meditációs párnára.

Akik rendszeresen gyakorolják a zazent, gyakran észreveszik, hogy saját maguktól lendületbe jönnek, egyre jobban vonzza őket, és megragadnak minden alkalmat a hosszabb és sűrűbb meditálásra. Az is előfordul, hogy esetleg nehézségeik adódnak a gyakorlás során, és tanácsra szorulnak. Ezen a ponton érdemes tanító és/vagy egy zen közösség után nézni, hogy velük közösen gyakoroljanak.

Szertartások és kellékek

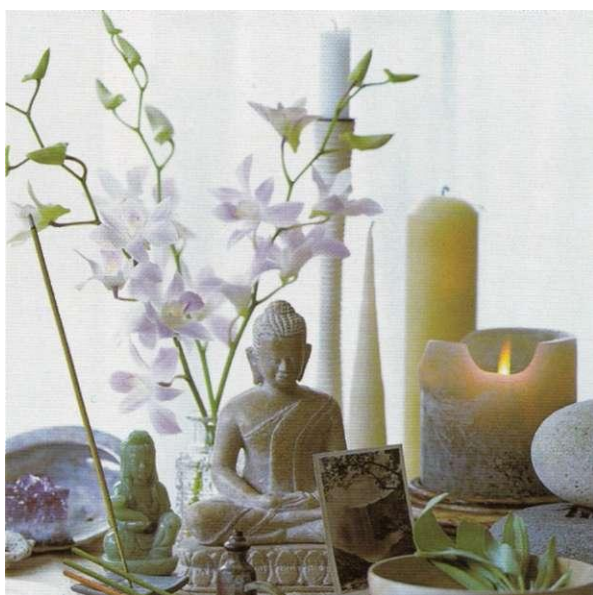
A laza ruha nélkülözhetetlen ahhoz, hogy kényelmesen tudjunk ülni és szabadon lélegezni. Néhányan szeretnek egyszerűbb szertartásokat elvégezni meditálás előtt.

A mikor többen medítálunk együtt, sötét (lehetőleg fekete) ruhát viseljünk, mert az élénk színek zavarhatnak másokat. Bármilyen legyen is rajtunk, lehetőleg tiszta legyen és friss.

Párnák

Szükségünk lesz egy kemény párnára, amelyet közvetlenül a szőnyegre, vagy ha kemény a padló, egy sima, négyrét hajtott takaróra helyezünk.

A zen szerzetesek rendszerint egy kicsi, fekete, ke-
rek, párnára (*zafu*) ülnek, amit egy fekete, négyzet alakú, kb. 1 m széles gyékényfonatra (*zabuton*) tesznek. A zafu mintegy 38 cm átmérőjű és 5-10 cm magas. Vannak, akik két zafut is használnak, illetve egy másik párnát vagy összehajtogatott takarót tesznek alá magasításnak. Egyébként egy alacsony meditációs zsámoly (jógaközpontokban kapható) vagy egy szék is megteszi (lásd 52. o.j).



Szertartások

Egyesek szeretik a meditációt rituálékkal összekötni: füstölőt gyújtanak (a zen központokban leginkább a fenyő- és a cédrus-illatot kedvelik). Ezt kísérheti egy csengőhang az ülés kezdetekor és a végén. A rendszeres szertartások egy idő után „katalizátorként” kezdenek működni, és egyre gyorsabban juttatnak el bennünket a meditatív hangulatba. Ha akarjuk, egy kis házi oltárt is kialakíthatunk. Tehetünk rá virágokat vagy egyéb felajánlott dolgokat, és egy képet Buddháról vagy más személyről, akiknek csodáljuk a jellemvonásait. P zen hagyományban az együttérzés és a bölcsesség két nagy becsben tartott tulajdonság.

Testhelyzet

A zen gyakorlat középpontjában a meditáció áll, nagy hangsúlyt fektetnek az ülés helyes testtartására.

Ezek a formálj nem a helyes tudatállapot kieszközölésére valóké hanem ez a testtartás már maga a helyes tudatállapot. Nincs szükség valamilyen különleges tudatállapot elérésére.

Sunrjú Szuzuki (1905-1971)

(Halasi Sándor fordítása, in: *A zen szellem, az örök kezdők szelleme*)

A helyes testtartás segíti az elmét és a testet el lazulni, így sokáig ülve tudunk maradni. Kezdetben még a számunkra lehető legjobb testhelyzet is kényelmetlennek bizonyulhat, ám türelemmel és kitartással hamarosan olyan szilárd meditációs pózt lehet kifejleszteni, amely segíti a nyugodt légzést és a figyelem összpontosítását.

A következőkben ismertetett testhelyzetek „növekvő” sorrendben vannak. Jó, ha az egyes gyakorlattal kezdünk, majd fokozatosan jutunk el az ötösig. A legfontosabb, hogy egyenes háttal üljünk, és húzzunk képzeletben egy függőleges vonalat a homlokunk közepén, az orrunkon, az állunkon, a torkunkon és a köldökünkön át. Ehhez próbáljuk meg előretolni a derekunkat, a hasunkat pedig kifelé nyomni. A szemünket tartsuk félig nyitva, és a tekintetünket szegezzük a földre úgy 1-2 méterrel magunk előtt. A zen egyes irányzataiban az is elfogadott, ha becsukjuk a szemünket (bár ilyenkor fennáll az elbóbiskolás veszélye).



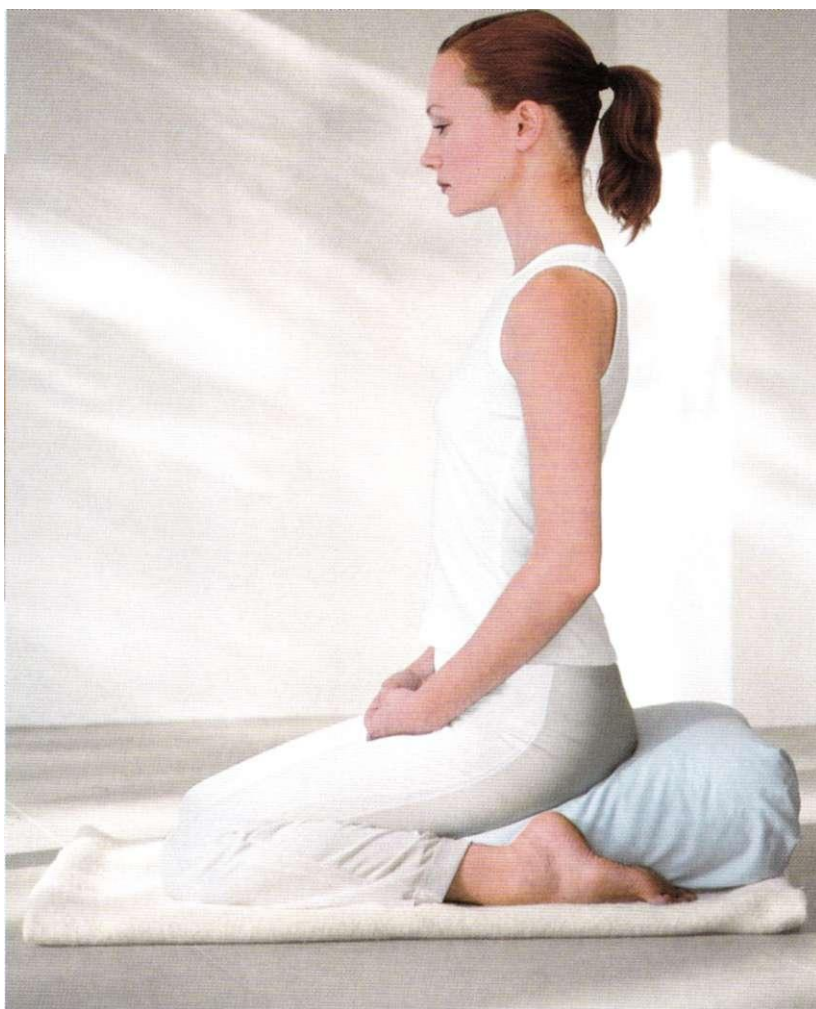
Meditálás széken

Üljünk le egy üres fallal szemben egy olyan magas zsámolyra vagy székre, amelyen teljes talppal a talajhoz érünk. Ha magasak vagyunk, tegyünk egy tömör párnát magunk alá, ha pedig alacsonyak, akkor egy vastag fadeszkát helyezünk a talpunk alá. Üljünk egyenes háttal, vállunkat leeresztve, a kezünk az ölünkben tenyérrel felfelé (lazán), mintha egy vékony pamutszál futna végig a fejunktől a mennyezetig.



Kéztartás

Pihentessük a kezünket az ölünkben, a tenyerünk felfelé nézzen, a bal kéz a jobb alatt. A két hüvelykujjunkt hegyüknél fogva érintsük össze, amelyek így a többi ujjal párhuzamos egyenest alkotnak.



2/Térdelés

A következő négy testhelyzethez szükségünk lesz egy 1 m² területű összehajtott takaróra és egy kemény párnára. Ez a legkönnyebb póz a kezdők számára. Térdeljünk le a takaróra úgy, hogy a súlyunk a két térdünkön és a lábszárunkon legyen, és a fenekünk a párnán pihenjen. Két térdünk és az alfelünk alkosson egy háromszöget. A fej, a váll és a kéz ugyanabban a helyzetben legyen, mint az egyes pózban.



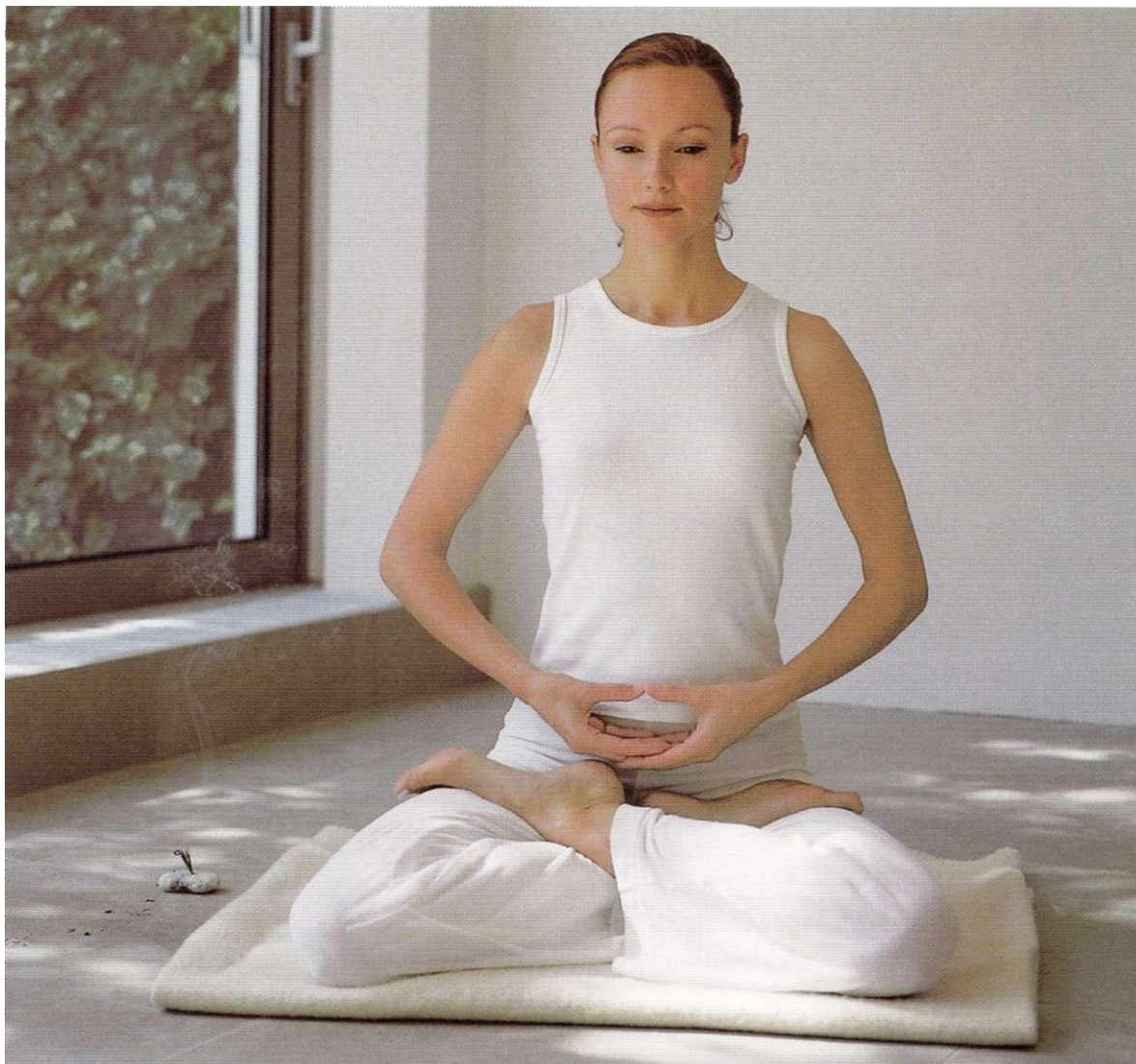
3 /Burmai testtartás

Ez a póz a legkedveltebb a zen nyugati gyakorlói körében. Tegyük keresztbe a lábunkat, húzzuk magunk alá, és mindkét lábfejünk vízszintesen pihenjen a takarón. A hátsó felünk a párna elülső egyharmadán vagy felén legyen. Mindkét térd érintse a takarót. Ha nem sikerül, tegyünk még egy párnát magunk alá, vagy még egy takarót a térdünk alá, amelyik nem ér le (vagy mindkettő alá). Fontos, hogy szilárd alapon ülünk, amelyet a két térdünk és az alfelünk háromszöge hoz létre. A fej, a váll és a kéz ugyanabban a helyzetben legyen, mint az egyes pózban.

4 / Félótuszülés

Üljünk ie keresztbe tett lábbal: a bal lábfejünk a jobb combunk alatt, a jobb lábfejünk pedig a bal combunkon legyen, vagy fordítva. Mindkét változat egyaránt hatékony. A fej, a váll és a kéz ugyanabban a helyzetben legyen, mint az egyes pózban. A kezdőknek ezt a testtartást már egy kicsit nehéz felvenni.





Teljes lótuszülés

Üljünk le keresztbe tett lábbal: a jobb lábfejünk a bal combunkon, a bal lábfejünk pedig a jobb combunkon pihenjen. A fej, a váll és a kéz ugyanabban a helyzetben legyen, mint az e^{gyes} pózban. A lótusz a legjobb és a legstabilabb testtartás, mivel tökéletes

háromszöget alkot a térdék és a hátsó felünk között. Sajnos ez a legnehezebb is, és általában kivitelezhetetlen a kezdő számára (és sokszor még a gyakorlott tanítványnak is). Ne aggódjunk, ha nem sikerül a lótuszülés, a legtöbbünknek nem megy!

Zazen ülés (lépésről lépésre)

Ha biztosra akarunk menni, kövessük ezt az útmutatót, ami biztosítja a helyes ülémódot.

Üljünk egy szék vagy párna elülső felére.

2 Úgy helyezzük el a lábunkat, ahogy nekünk a legkényelmesebb (*lásd 53-55. o.*). Ülhetünk a lábunkat magunk mellé húzva is, de bizonyosodjunk meg arról, hogy a súlyunk három ponton oszlik el: a két térdünkön (a talajon) és az ülepünkön (a párnán). Ha székre ülünk, a térdünket vállszélességben nyissuk szét, és teljes talppal érijünk a talajhoz.

3 Húzzuk ki a hátunkat, hogy a gerincünk függőleges legyen, és az egyensúlyunk az altestünkre essen. Lazuljunk el, düllesszük ki a mellkasunkat, biccentünk egy kicsit előre a fejünket, hogy az is függőlegesen álljon (ne hajoljon se előre, se hátra, se oldalra). Billegjünk finoman balról jobbra, amíg magától el nem érünk a nyugalmi ponthoz.

4 Tekintetünket szegezzük a talajra úgy 1-2 méterre magunk előtt, és a szemünket, ha lehet, tartsuk félig nyitva. Ha becsukjuk a szemünket, lehet, hogy ábrándozni vagy képzelegni kezdünk. Vannak, akik jobban szeretik csukva tartani a szemüket, és ez is megfelelő.

5 Zárjuk össze az ajkunkat és a fogsorunkat, a nyelvünk a szájpadróláshoz érve pihenjen.

6 A kezünket helyezzük az ölünkbe (*lásd 53. o.*). A két hüvelykujjunk hegye érjen össze, és képezzen egy oválist a többi ujjal együtt. Ez a zazen mudrája, amelyben a mindenség egyesül. A kisujjunkt támasszuk neki a hasunknak a köldök alatt 5-10 centiméterre. Ez a mudra harmonizálja a súlypontunkat.

7 Vegyünk 1-2 mély levegőt, és fújuk ki. Hagyjuk, hogy a légzésünk beálljon a természetes ritmusába. Megfelelő testhelyzetben a levegő automatikusan a hasba áramlik.

8 Üljünk nyugodtan, és figyeljünk a lélegzetünkre. Amikor elkalandozik a figyelmünk, irányítsuk vissza a légzésre, ahányszor csak szükséges!

9 Legyünk teljesen, alapvetően jelen, amennyire csak tölünk telik. A zazen ülés végén finoman ismét kezdjünk himbálózni jobbról balra. Nyújtóztassuk ki a lábunkat, hadd térjen vissza belé az erő, mielőtt felállunk.

tr Gyakoroljunk mindennap 10-15 percet **IV**/(vagy többet), és felfedezhetjük az élet kincseit.

Nem személyes előnyhöz akarunk jutni vagy híressé válni azzal, hogy gondját viseljük a környezetünknek, a munkánknak szenteljük magunkat, szeretjük azokat, akikkel összetalálkozunk, vagy kimutatjuk törődésünket a társadalmi gondok iránt. Minden pillanatban a saját életemmel törődöm - a világot is a saját életemnek tekintem -, és minden egyes helyzetben lehetőséget teremtek az életem virágának, hogy kiviruljon, s kizárólag azon munkálkodom, hogy Buddha fénye felragyogjon.

Ebben az értelemben a zazen gyakorlók mindennapi életének, és egyben az egész életünknek a célkitűzése vagy fogadalma Buddha tevékenységének továbbvitele az egész világgal és az összes élőlénnel egyetemben. A zazen az, amely által testet ölt ez a fogadalom.

Kósó Ucsijama: *Opening the Hand of Thought*

LÉGZÉS

A legtöbb buddhista hagyomány a meditálás alatt a légzés megfigyelését használja az összpontosításra.

A légzésünk "híd" a testünkől a tudatunkig, az az elem, amely összebékíti a testet és a tudatot, és amely lehetővé teszi a test és a tudat egységét. A légzés a testhez és a tudathoz egyaránt igazodik, és az egyedüli eszköz, amely össze tudja őket hozni, mindkettőt fénybe borítja, és mindkettőben békeességet és nyugalmat teremt.

Tich Nhat Hanh: *The Miracle of Mindfulness*

A zen a természetességet helyezi előtérbe, ezért a meditálás alatt nem változik meg a légzés folyamata. A gyakorlat csupán a légzés megfigyelése, a be- és kilégzés számolása. A kezdők mindig a számoláshoz folyamodnak, de ne tekintsük ezt könnyű módszernek vagy olyan-
nak, amin hamar túl kellene lépni. A zazenben ülni és a lélegzetvételeket számolni kerek egész gyakorlat, amely tökéletes odafigyelést kíván. Ráadásul nagyon hatékony, és mélyreható eredménye lehet. Sok tapasztalt gyakorló visszatér ehhez a módszerhez, hogy újra képes legyen az összpontosításra.

A légzés számolása

Miután kényelmesen elhelyezkedtünk, figyeljünk a légzés számolására. Kezdetben a be- és a kilégzéseket is számoljuk, amikor beszívjuk a levegőt, számoljunk egyet, amikor pedig kifújjuk, számoljunk kettőt. Ne hangosan számoljunk. Ne próbáljuk meg irányítani a lélegzetünket, hagyjuk a

maga ütemében történni. Csak támogassuk, még akkor is, ha feszültnek vagy felületesnek érezzük.

Ahogy számolunk, elkerülhetetlenül feltör pár gondolat, és amint észreve vesszük, hogy abbahagytuk a számolást, kezdjük újra egytől. Ha el tudunk jutni tízig zavaró gondolat nélkül, akkor kezdjük megint egytől. Ugyanígy tegyünk, ha azt vesszük észre, hogy túlmentünk tízen a számolásban. Ne lepődjünk meg, ha csupán hosszabb gyakorlással sikerül kizárólag a légzésre figyelni. Ha már ezt begyakoroltuk, akkor elkezdhetjük csak a kilégzést számolni.

A legtöbbünknel hetek, hónapok, sőt évek telnek el, mielőtt egyenletesen tízig el tudunk számolni zavaró gondolatok nélkül. Ez teljesen rendjén van, mivel éppen azt fejlesztjük, hogy képesek legyünk tökéletesen jelen lenni a pillanatban. A semmittevés érzése kényelmetlen, és az elménk lenyűgöző változatosságban próbálja meg gondolatokkal kitölteni az űrt. Ám fokozatosan megtanulhatunk egyre hosszabb ideig ülni.

A lengőajtó

A következő részletet Sunrjú Szuzukitól, egy kortárs japán zen tanítótól idézzük, aki *The Meditative Way* című művében megvilágítja a kapcsolatot a légzés, a világ és az én-érzékelésünk között:

„Mikor a zazen-t gyakoroljuk, tudatunk mindig követi a légzésünket. Mikor belélegzünk, a levegő bejön a belső világba, és amikor kiiélegzünk, a levegő kimegy a kinti világba. A belső világ korlátlan, és a

kinti világ is korlátlan. Azt mondjuk, »belső világ« vagy »kinti világ«, de valójában csak egy világ van, mely kerek egész. Ebben a korlátlan világban olyan a torkunk, mint egy lengőajtó. A levegő bejön és kimegy, mint amikor valaki lengőajtón át jön s megy. Ha így gondolkodtok, »én lélegzem«, akkor az »én« ráadás. Nincs te, ami az »én«-t mondhatná. Amit »én«-nek nevezünk, lengőajtó csupán, amelyik ideoda leng, amikor ki- és belélegzünk. Csupán mozog, ez minden. Ha szellemetek tiszta, és elég nyugodt ahhoz, hogy ezt a mozgást kövesse, nincs akkor semmi, sem »én«, sem világ, sem szellem, sem test, csupán egy lengőajtó.”

jakusho Kwong így ír a *Zen in Americában* (Z Amerikában):

„A légzés útját állja a gondolkodásnak, mert munszaj engedni neki. A lélegzés ereje meghaladja a kritikus elmét. (...) A légzésszámlálás módszerével mi foglaljuk le az elmét, nem ő minket. Még ha azt is mondjuk, »egy, kettő, három«, a számsor valójában csak »egy, egy, egy«. Ez nem az emlékezőtehetségtől vagy a tudatosságtól függ. Még ha lineárisnak is hangzik, ez az ismétlődés mantrává válik, és így felszabadítja a folyamatos szekvenciális tudatot. Valahányszor kifújuk a levegőt, az az együttérzésről szól. Ez az odaadás vagy az elengedés levegője. A belélegzés befogadás. Olyan, mint a születés és a halál. A belélegzés újjászületés. Azt üzeni, képes vagyok elfogadni az életet.”

Felbukkanó gondolatok

Valahányszor gyakoroljuk a zazent, gondolatok bukkannak fel. Ez rendjén való és elkerülhetetlen. A megoldás az, hogy egyszerűen csak szemléljük és hagyjuk elvonulni őket, majd visszatérünk a lélegzéshez.

A megfelelő elhelyezkedés után a lélegzetvételt szabályozzuk- Ha felmerül egy gondolat, tudatosítsuk, ^ miután ezt megtettük, engedjük. Hosszú gyakorlás után elfeledkezünk a külvilág dolgairól, és természetes módon egy pontra irányul a figyelmünk- Ez az ülő meditáció (zazen) művészete, egy nagyobb béke és öröm felé vezető dharmakapu.

Sunrjú Szuzuki (1905-1971)

Ne csábuljunk el a gondolataink után, mert könnyen elkalandozhatunk egy hosszú gondolatvonaton, és azon kapjuk magunkat, hogy valami teljesen mással töltöttük el az időt, nem a zazenel. Ugyanígy, ne elnyomni próbáljuk a gondolatainkat (ami amúgy is csaknem lehetetlen). Szemléljük őket ítékezés nélkül, és hagyjuk, vonuljanak át, mint a felhők az égen. Viszont próbáljuk meg elkerülni a szándékos gondolatokat és képeket: el kell engednünk minden gondolatot az élet értelméről, a munkáról, a családról vagy a politikáról stb.

Bonyolult kérdések kétségkívül felmerülnek majd. Ebben az esetben dönthetünk úgy is, hogy hagyjuk, hogy a gondolataink lefussák a köreiket, és a *zajún* átélhetjük a nyomukban keletkezett érzelmeket. Kellő tapasztalattal a lélegzéshez való visszatéréssel egyre ügyesebben tudjuk elfogadni és elengedni ezeket a belső vívódásokat. Idővel a belső nyomás megkönnyebbül, az elme elcsendesedik, és feltárul a belső tágasság.

Semmit sem ér, ha a zazen nem korlátlan: mert az maga az önmegismerés soha véget nem érő, szakadatlan folyamata, amely mindenkre rányomja bélyegét, arra is, akinek sok tapasztalata van ebben, és arra is, akiknek ez még újdonság. Dógen mester mondta a következőket a *Sóbó genzó* című művében:

A kezdő által megtapasztalt zazen is az alapvető igazság teljes átélése.

Egy másik zen mester szerint:

Amikor zazent gyakorlunk, azonnal ugyanolyan test- és tudatállapotban ülünk, mint annak idején Qautama Buddha. Ebben az értelemben nincs különbség a tapasztalt és a kezdő között.

Basszui Tokusó, egy 14. századi japán zen mester így beszélt a hallgatóságához:

A tudat lényegében tiszta. Amikor megszületünk, az nem teremődik meg, és a halálunkkor nem semmisül meg. hlem különbözik a női és a férfi, sem a bőrszín alapján... Mégis megszámlálhatatlanul sok gondolat fakad belőle... s ez természetes, akár a hullámok a tengeren.

Ismét egy idézet Dógentől:

Egyáltalán nem számít, hogy valaki okos vagy buta, és nincs különbség a gyors és a lassú észjárású között. Ha céltudatosan gyakoroljuk [a zazent], akkor az maga az Út. A gyakorlás és a felismerés nem hagy tisztátalan nyomot, és aki az úton halad, csupán hétköznapi ember.

A szemlélődés kifejlesztése

A tanítvány zen gyakorlata során bekövetkezett megvilágosodáshoz hasonló élmény neve a *kensó* (bepillantás a saját buddha-természetünkbe) vagy *szatori* (megvilágosodás).

Ezek a felismerések nem a megvilágosodás, hanem a mélyebb lényeglátás alapjai.

A kensó élményének lényeges előhírnöke a *joriki* (szanszkritul *szamádhi*) vagy összpontosított szemlélődés kialakulása. Ez létrejöhet a zazen gyakorlása közben, amikor helyes testtartásban ülünk a *zajún* és számoljuk a lélegzetünket, illetve a sikantaza közben vagy a kóanok alkalmazásával, így a figyelmünket minden egyes pillanatban teljes mértékben az élmény átélésére fordíthatjuk. Mozdulatlanul ülve az elme elcsitul, a szemlélődés egyre nagyobbra táguul, amíg megfedkezünk az egóról, és megtapasztalhatjuk egy kicsit a tudat, a test és a természet eredeti összhangját. Amint lazítunk az elme gondolatainak megtartásán és a test feszültségén, úgy élesedik és világosodik a szemlélődés, amíg a légzés le nem nyugszik és el nem mélyül. Idővel kialakul bennünk a béke és az erő határozott érzése.

Kinyílik a szem

Genpo Merzel rósi beszédének következő pár sora szépen rávilágít a joriki és a kensó közti kapcsolatra:

Amikor a samádhi ereje elég nagy, és szilárdakká válunk benne, amikor tökéletesen elcsendesedtünk a légzésben, az elmében és a tudatban, akkor akár-



milyen váratlan esemény - madárcsicsergés, naplemente vagy egy virág látványa, a másik szemébe tekintés, egy megbotlás vagy egy jókora botütés a hátunkra -, bármi felnyithatja a szemünket, ha készen állunk rá. Ha a pradnyá (bölcesség) szeme egyszer már teljesen kinyílt, több; nem lehet lehunyni. De amíg ez meg nem történik, egyre csak becsukódik, mint a fényképezőgép blendéje. Amikor egy kissé kinyílik, apró az élményünk, a kensónk vagy a bepillantásunk a valódi természetünkbe, a tudat velejébe, az önvaló alapvető helyzetébe. Akkor minden dharmára (jelenségre) egyként, minden dologra egy testként tekintünk, és felfedezzük, hogy minden összefügg.

A kóan

i

A kóan a zen buddhizmus rindzai (esetenként a szótó) irányzatának hagyományos és egyedülálló tanítási módszere.

A kóanok látszólag rejtélyes megállapítások vagy ellentmondásos történetek, amelyek zen mesterek és tanítványaik közti történelmi (ám tényleges) találkozásokról, illetve a buddhista történelem epizódjaiból származnak. A tanítómesterek egy-egy történet rávilágításával azért adják elő a tanítványaiknak a vitás kérdéseket vagy problémákat, hogy ösztönözzék és próbára tegyék őket. Az idők során ezeket a szópárbajokat és a hozzájuk kapcsolódó kérdéseket kóanokba rendszereztek. Ilyen például a *Mumonkan* és a *Hekiganroku*.

A kóan módszere lehetővé teszi, hogy a tanár megvizsgálja, mennyire érti meg a zent a tanítványa, nem intellektuálisan, hanem miként alkalmazza a saját életében. A tanítvány számára a kóan kihívás, megoldása óriási jelentőségű lesz az életében. Hakuin Ekaku (1685-1768) mondta a következőket:

„Ha magad elé veszel egy kóant, és megállás nélkül vizsgálod, a gondolataid elhalnak, és megsemmisülnek az egó követelései. Olyan, mintha feneketlen mélység nyílna meg előtted, és nincs hová kapaszkodnod. Farkasszemet nézel a halállal, és úgy érzed, mintha lángba borulna a szíved. Akkor hirtelen egy vagy a kóannal, és elengeded a testet és a tudatot... Ezt úgy ismerik, mint betekintés a saját természetedbe. Kérlelhetetlenül előbbre kell hatolnod, és e nagy összpontosítás segítségével áthatolhatsz anélkül, hogy belebuknál a saját természeted határtalan eredetébe.”

A kóan megoldásából származó felismerés sokféle lehet az igazi önvalóba való bepillantástól kezdve egészen a daj-kensóig (nagy feleszmélésig). Ugyanakkor sokkal jellemzőbb, hogy idővel érik meg, és akár több, akár csak egy kóan vizsgálódására kéri meg a mester a tanítványt, egyiknek sem lehet a legmélyére hatolni.

A hiteles kóangyakorlat kizárólag egy olyan tanító útmutatása mellett lehetséges, aki már végigjárta a szigorú képzését. A kóanok véletlenszerű kiválasztása és olvasása tanító hiányában valószínűleg oda vezet, hogy az önjelölt tanítványt, hogy megelégszik egy nagyon sekélyes (ha éppen nem fogalmi) megfejtéssel. Például a *„Milyen volt orcád, mielőtt apád és anyád nemzetek téged?”* kóan olvasásakor sokan azt hiszik, meg kell próbálniuk elképzelni, hogyan érezték magukat a születésük előtt, és mindenféle vizualizációba kezdenek abban a reményben, hogy felidézhetik az élményt. Ha nem tanítóval gyakorolnak, az effajta szemléletmód hibája rejtve marad.

Hogy értékelni tudjon egy kóant, a tanítványnak ténylegesen együtt kell vele élnie. Vagy ahogy Hakuin mondta, *„eggyé kell válnia vele”*. Ezzel kezdeni talán természetellenesnek hat, de a tanítvány elkötelezett gyakorlással - a tanítóval való formális beszélgetések során átélt ismétlődő kudarcok ellenére - elkezdi átérezni a kóan által felvetett kérdést. Ez új és más távlatot nyit a zen gyakorlása folyamán, elmélyíti és megtisztítja a tanítvány értelmét.

Nanszen: „A mindennapi élet az Út”

Jósu azt kérdezte Nanszentől:

- Mi az Út?
- A mindennapi élet az Út - válaszolt a mester.
- Meg lehet tanulni?
- Ha megpróbálsz, távol kerülsz tőle.
- Ha nem tanulsz, honnan tudjam, hogy az az Út? - kérdezett Jósu.
- Az Út nem tartozik a megtanulható vagy a megtanulhatatlan dolgok közé. A tudás csak tudomás, a nem-tudás tudatlanság. A kétség nélküli, igaz Úton független vagy, mint az Ég. Nem mondod, hogy jó, nem mondod, hogy rossz.

(Zen buddhista kóánok. Szabó János átültetésében)

Kjóúgen: „Az akasztott ember”

Kjóúgen Ósó azt mondta: „Olyan, mint az akasztott ember, aki egy faágról lóg, s a szájával tartja magát, a keze nem markol ágat, a lába nem pihen vastag ágon. Valaki ott terem a fa alatt, és megkérdezi: »Miért jött ide nyugatról Bodhidharma?« Ha nem nyitja ki a száját, nem tudja megválaszolni a kérdést. Ha viszont felel, életét veszti. Te mit tennél a helyében?”

A hatodik pátriárka: „Az elméd mozog”

A szél egy zászlócskát csapkodott a templom tetején, mire két szerzetes vitába bonyolódott. Az egyik szerint a zászló mozog, a másik szerint a szél. Oda-vissza körüljárták a témát, de csak nem sikerült megegyezniük. A hatodik pátriárka arra sétálván erre így szólt:

- Sem a szél nem mozog, sem a zászló. Az elmétek az, ami mozog.

Mindkét szerzetesnek elakadt a szava.

Mindennapi GYAKORLATOK

A zen pragmatikus hagyomány, gyakorlati szempontból közelíti meg az élet minden percét, így hozza el a beteljesedést. A hétköznapi eseményekben ünnepli az életet. A zen nem menekülés a szürke valóság elől, hanem teljes elfogadás. Tudatosan döntünk úgy, hogy az élet minden jelenségét mélyen átéljük: a fájdalmasat és a kellemeset, a korlátokat és a szabadságot.

A zen a hétköznapiakban

Nem könnyű feladat követni a zen
ösvényét, mert kitartást, önfegyelmet,
hitet és mindenekelőtt gyakorlást kíván.

Itt van épp most

Kezdj gondolkodni rajta

Es elveszítéd.

Huang-Po (megh. 850)

A zen hagyományban nem azért van a gyakorlat, hogy valamikor a jövőben hozzáértők legyünk, hanem hogy a jelen pillanatban képesek legyünk minél nagyobb tudatossággal művelni. Újra meg újra csak gyakorlunk, visszatérünk az itt-és-mosthoz, ahol az életet olyannak fogadjuk el, amilyen. Épp mint amikor a kedvenc italunkat fogyasztjuk: nem „szakértő szájjal” isszuk, hanem egyszerűen csak kortyolgatjuk. Viszont ha közben elgondolkodunk, elfeledkezünk az ivás öröméről. Ha a jelen pillanatra tereljük a figyelmünket, idővel értékesebbnek, elevenebbnek látjuk az életet.

Ideális esetben a mindennapi gyakorlat az elmélyülés állapotának kiterjesztése a meditáláson kívüli időre, ezért fontos megérteni a zazen és a cselekvő meditáció közötti hasonlatosságot. A szemlélődés mindkét esetben továbbra is jelen van, és megtapasztalhatjuk a velejáró testi érzékelést és mentális aktivitást. Amikor felemelkedünk a meditációs párnáról, éberségünk nagyjából ugyanolyan marad, mint amikor még ültünk. A zen hagyományban az ülő meditáció csak egy része a huszonnégy órás szünet nélküli meditálásnak. Hogy zen tanítványként milyen életvitel



mellett döntünk, saját körülményeinken, személyiségünkön, valamint lényeglátásunkon és bölcsességünkön múlik. Általános kiindulópontnak ugyanakkor kiváló a Nemes Nyolcágú Ösvény (lásd 34. o.), az előírások (lásd 36. o.), a bodhiszattva-ideál (lásd következő o.), továbbá az érzelmek kezelése (lásd 69. o.).

Ikkjú mester azt tanácsolta a zen tanítványoknak, hogy a buddhista szövegek értelmezése előtt tanulják meg olvasni a hó, a szél és az eső szerelmes leveleit.

A bodhiszattva-ideál

A bodhiszattva annak a tanítványnak az eszményképe, aki minden érző lény megvilágosodása mellett kötelezi el magát.

Buddha halála után egy-két századdal már jól elkülönült a hagyomány két fontos áramlata, a thera-vádin és a mahajána. A thera-vádin hatása délre húzódott Ceylonon, Burmán és Thaiföldön át, míg a mahajána irányzat - ennek egyike a zen - észak felé terjeszkedett Kínán, Koreán, Japánon és Tibeten keresztül.

A bodhiszattva-ideál a mahajána hagyományra jellemző: követője nemcsak a saját, hanem minden érző lény megvilágosodásának szenteli magát. Világi szemszögből nézve a bodhiszattva (megvilágosodott lény) az életét mások boldogulása mellett kötelezte el. A bodhiszattva ösvénye a mahajána irányzat Négy Fogadalmában testesül meg, amelyet naponta recitálnak minden zen kolostorban és mindenhol, ahol zen tanítványok gyűlnek egybe *(lásd 77. o.)*.

A Hat Tökéletesség

Összefoglalja a mahajána hagyományon belül az erényekről szóló alapvető tanítást. A bodhiszattva ösvényén járók ezekre törekednek a hétköznapijaikban.

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 Adakozás | 4 Türelem |
| 2 Erkölciség | 5 Meditáció |
| 3 Kitartás | 6 Bölcsesség |

A Hat Tökéletesség *(lásd balra lent)* az élet minden aspektusát felöleli. Ha időt, energiát és pénzt áldozunk másokért, az segít felülemelkedni a saját önzésünkön. Ha türelemmel felvértézve gyakorlunk, lassan elkoptatjuk személyiségünk gátló tényezőit, és azt a világot, amely korlátozza a bodhiszattva tevékenységét. Meditálással rájöhethünk a különálló én káprázatára, és a természetes bölcsesség megnyilvánulása mások javára válik. Ezért a Hat Tökéletesség gyakorlása megteremti a belső szabadságunkat.

A következő történet jól szemlélteti a bodhiszattva-ideált:

Japánban, a 12. századi éhínség idején egy szegény asszony Eiszai mester templomába ment ételt koldulni a családjának. A mester tudára adta, hogy a templomnak is épp hogy csak elegendő élelme van a szerzetesek számára, ezért nem adhat neki semmit, még pénzük sem volt.

Eiszai nagyon rosszul érezte magát: törte a fejét, hátha mégis tudna adni valamit az asszonynak. Végül eszébe jutott, hogy a templomnak van egy aranylemeze, azzal szoktak eltakarni egy réges-régi Buddha-képet. Odaadta a kéregetőnek, mert tudta, hogy háromheti élelmüket fedezni tudja belőle, ha eladja. A kincstáros szerzetes szemtanúja volt az egésznek. Később odalépett Eiszai mesterhez, és azt mondta neki:

- Nem tudod, hogy ezért (a szanghából való lopásért) a pokolra jutsz?
- De tudom, és minden pillanatát élvezni fogom - felelte a mester.

Vágy

t

A vágy — mint tudjuk — az élet mozgatórugója. Olyan erő, amelynek rabjai is lehetünk, de fel is szabadíthat. A zen gyakorlásához alapvető megértenünk a vágy mibenlétét.

Valaki egyszer azt kérdezte Maezumi rósitól (1931-1995):

— *Túl sok mindent akarok- Mitévő legyek?*

— *Egyáltalán nem akarsz sok mindent. Arra kellene vágynod, hogy megmentsd az egész világot — felelte a mester.*

Mielőtt nekilátunk a zen gyakorlásának, általában azt hisszük, hogy a vágyott dolog (új autó vagy ház, finomabb ételek, vonzóbb társ vagy társak, illetve nagyobb hatalom) megszerzésével elégedettek leszünk. De ha rájöttünk, hogy az új autó már unalmas, a társunk elvesztette az újdonság varázsát, és a nagyobb hatalom több felelősséggel jár, boldogtalanok leszünk, és már nem keressük a beteljesedést más, jobb módszerekkel.

Valahol útközben belefáradunk a körforgásba (amelyet a buddhizmus szanszórának, a lét körforgásának ismer), és olyasvalami után kezdünk kutatni, ami tartósabb örömet hoz az életünkbe: meglehet, ez épp a nirvána vagy a békeesség lesz, de ez még mindig magában foglalja a jól ismert vágyat. Kereshetjük először a vallás kelepécéit: könyveket, meditációs párnákat, hiedelmeket, rangokat, ám még azok sem elégítenek ki bennünket, hiszen a vágyunkat egyszerűen csak áthelyeztük a szellemi tartományba, és szellemi materializmust hoztunk létre. Hogy továbbhaladhassunk, finomítanunk kell a szemléletmódunkon.

Ekkor megpróbáljuk átélni a vágyat, és meg tudni, milyen érzés, ahelyett hogy cselekvéssel reagálnánk rá. Így lassanként megtanuljuk, miként használjuk a vágyat úgy, hogy többé már ne gátoljon bennünket.

A vágy helyes mederbe terelése

A legáltalánosabb vágy az evés, a gyönyör, az alvás, a pénz és a hatalom utáni sóvárgás. Ha nem kívánnánk ételt, éhen halnánk. Ha nem éreznénk szerelmi vágyat, nem létezne emberi faj. Alvás nélkül megbolondulnánk. A pénz és a hatalom teszi lehetővé, hogy működjenek a társadalmak. Alapvetően nincs semmi rossz a vágyakozásban, csak meg kell tanulnunk ügyesen használni őket, és nem szabad függünk attól, hogy megszerezzük a tetszés szerinti óhajunk tárgyát.

Elérhetjük a beteljesedést, ha a vágyunkat azokra a dolgokra irányítjuk, amelyekről tudjuk, hogy igazán örömet szereznek. Ha a vágyat bevonjuk a szellemi gyakorlatunkba, remek eszközé válik. A megvilágosodás vagy békeesség utáni áhítozást gyakorlással lehet beteljesíteni, valamilyen - a megvilágosodáson túl - a vágy a továbbiakban is segít tiszta életet élni. Az elveszett ökrét kereső paraszt képei (lásd 12-17. o.) csodásan ábrázolják a vágy helyes mederbe terelésének folyamatát.

Érzelmek (harag, féltékenység, félelem és unalom)

Mindannyiunknak vannak érzelmei, amelyeket a kultúránktól, a neveltetésünktől, a nemünktől és a környezetünktől függően eltérően kezelünk és fejezzük ki őket.

*Egyszer egy híres zen mester kedvenc tanítványa meghalt. A gyászistentisztelet alatt a mester csillá-
píthatatlanul zokogott. A szolgáját ez feldúlta, hát
rákérdezett:*

- Kiváló zen mester vagy, nem kellene így ra-
gaszkodnod senkihez sem. Miért sírsz ennyire?
- Ha most sem sírok, mikor sírjak? — vetette oda
a mester.

Mindamellett manapság egyre inkább eltávo-
lodunk az érzelmeinktől, és előnyben része-
sítjük a pótcselekvéseket - például a tévénézés -,
semmint hogy alámerüljünk érzéseinkbe. Mégis,
ha valami baj történik, természetes dolog szo-
morúságot és fájdalmat érezni. És minél köze-
lebbről érint minket, annál mélyebben éljük át.
A bánat ilyenkor elmosza a reményvesztettséget
és a veszteséget, és segít újrakezdeni.

Harag és féltékenység

Egy zen tanítvány odament Bankeihez, és pa-
naszkodni kezdett:

- Mester! Féktelen a természetem. Hogyan kezel-
hetem?
- Hát neked nagyon különös adottságod van - fe-
lelte Bankéi. - Hadd lám, milyen.
- Most nem tudom megmutatni - hökkent meg
amaz.
- Mikor tudod? - kérdezte Bankéi.
- Váratlanul jön. i
- Hát akkor ez biztosan nem a valódi természeted

*- szögezte le a mester. - Ha az lenne, bármikor
megmutathatnád. Születésedkor nem ilyen voltál,
és nem a szüléidtől kaptad. Gondolkodj ezen.*

Paul Reps: *Zen Flesh, Zen Bones*

A harag igen érdekes érzélem, mert nagyon erő-
teljes, és jelentős kárt okozhat mind önmagunk-
nak, mind másoknak (ugyanaz igaz a féltékeny-
ségre is). Így szól az egyik buddhista előírás:
hagyj fel a rosszindulattal, azaz a haraggal. Még-
is sokszor vagyunk dühösek. Amikor ránk tör,
fontos, hogy ne taszítsuk el magunktól, letagad-
va a létét, hanem cselekvés nélkül éljük át. Hara-
gudni nem kellemes, de ha már így alakult, elő-
ször derítsük fel a természetét, másodszor már
jöhet a megértés, harmadszor pedig rájövünk,
hogyan fejezhetjük ki úgy, hogy ne sértsünk meg
semmit és senkit, és hogyan tisztázhatunk egy
adott helyzetet.

Amikor dühösek vagyunk, gyakran keresünk
valamit vagy valakit, akin kitölthetjük a mér-
günket. Káromoljuk, félreérthetetlen módon a tudtá-
ra adjuk, miért nem kellene egyáltalán léteznie,
és persze nem veszünk tudomást a saját szere-
pünkről. Ha túlságosan elhatalmasodik a mér-
günk, és nem tudunk uralkodni rajta, kirobban-
hatunk. Eleinte ez jó érzéssel tölt el, ám hosszú
távon mégis szinte mindig megbánjuk.

Szerencsére kellő tapasztalattal rájöhethetünk,
hogyan tudunk nyugodtak maradni a harag köze-
pette, és még utána is ésszerűen viselkedni. Így

meglelhetjük a saját szerepünket a harag kitörésében, és megoldást tudunk javasolni, ahelyett hogy dühbe gurulnánk. Ahogy előrehaladunk a harag átélésének gyakorlatában (külső tettek nélkül), egyre ügyesebben tudjuk kifejezni a mérgünket, anélkül hogy kárt okoznánk - vagy legalábbis a lehető legkevesebbet.

Ha sikerül helyes mederbe terelnünk a mérgünket, remek katalizátorként szolgálhat a változáshoz. Ezért a dühöt a szabadjára engedés helyett használjuk arra, hogy tisztázzuk a helyzetet, így kigyomláhatjuk gyakorlatunkból a gátló tényezőket. A buddhizmusban a haragra a három rejtett erény egyikeként tekintenek. Ha inkább megtapasztaljuk, mint félünk tőle - vagy elfojtjuk, ha úgy tetszik -, akkor a bölcsesség éles szeme és a gyakorlás tisztító ereje lesz belőle, amely segít, hogy olyannak lássuk a dolgokat, amilyenek.

Félelem

A zen művelése során időről időre előkerül a félelem: a nehéz helyzetekben érzett természetes, illetve a neveltetésünkből vagy az én-képünkből származó félelem. A kulcs megint csak az átélés. Roosevelt elnök egyszer azt mondta: „Semmi rossz nincs a félelemben, csak a félelem maga.” Bizonyos értelemben igaza is van: nem szeretünk félni, ezért elkerüljük az ijesztő helyzeteket, noha csak úgy múlhat el a félelmünk, ha keresztülmegyünk rajta. Ha nem nézünk vele farkasszemet, az gyakran fóbiákba torkollik. Ha újra meg újra szembekerülünk a félelemmel, egyre csökken a bénító szorítása, amíg többé már nem zavar meg bennünket, és egyszerűen kinőjük.

/

Sokszor még rosszabbá tesszük a rémisztő helyzeteket azzal, hogy belelovaljuk magunkat, és azt képzeljük, hogy a dolgok már soha nem javulnak meg. A szörnyeteg egyre nagyobb és nagyobb lesz, egészen addig, amíg már el is hisszük, és már egyre nehezebben tudunk helytállni. Valójában egyedül csak a jelen pillanattal kell foglalkoznunk, és ezzel mindig tudnunk kell bánni.

Egyszer azt kérdezték Buddhától, „*Mi a legnagyobb adomány, amit csak adhatunk?*” Ő azt felelte: „*A félelemnélküliség.*” Ez a félelem tanulmányozásának a végső igazsága: teljesen befogadni az életet, és nem aggódni magunkért.

Unalom

— *Unom követni a légzésemet — kesergett egyszer egy szerzetes a mesterének-*

Erre a mestere megragadta, és a fejét jól a víz alá nyomta. Csak akkor engedte el, amikor már majdnem megfulladt, és azt kérdezte tőle:

— *Most is unod a lélegzést?*

A zen gyakorlatban egyes dolgokat ismétlődő jelleggel csinálunk, és amikor belekezdünk önmagunk mélyebb megismerésébe, újnak és izgalmasnak tűnnek. Ám egy idő után belefáradhatunk az erőfeszítésbe, és szeretnénk, ha gyorsabban túllennénk rajtuk. Az elme egyik kedvenc trükkje az, hogy mindig új élményekre vágyik, és nem látja meg, hogy tulajdonképpen minden friss és eleven. Ez abból ered, hogy képtelenek vagyunk elegendő figyelmet szentelni annak, ami éppen történik velünk. Megcsömörlünk az életből, és szem elől tévesztjük a csodát, amely ebben a pillanatban történik, itt, a szemünk előtt.



Mindannyiunknak vannak unalmas időszakai, de ha összpontosítjuk a figyelmünket, új érdeklődéssel szemlélhetjük az életet. Felfedezzük, voltaképpen mennyi minden történik percről percre, és nem csak az izgalmas időkben. Ahogy Tenshin Fletcher szenszei (*szenszei*: tanító), a kaliforniai Zen Mountain Center (Zen Hegyi Központ) rendfőnöke mondta:

„Minél többet gyakorolok, annál inkább értékelem az unalmat. Mindig próbáltam megszökni előle. Mindenféle agyszüleményt kiötölhetnék, és persze

az élet fel sem nem érne ezekkel. Ám az unalom egyben rejtett kincs. Mi történik, amikor leülünk, és igazán unatkozunk? Figyeljük az élet roppant nyugalmatát és óriási megalapozottságát. A várakozásaink azok, amelyek visszatartanak bennünket az unalom átélésétől, valamint az elménk mozgási vágya, amely mindig valami más után szeret kutatni. De ha nyitott szívvel átadjuk magunkat, és elengedjük az előítéleteinket, akkor hihetetlen nyugalmat fedezünk fel minden egyes pillanatban. Ennyi az egész. Nem kell sehová se menni. Tényleg unatkozunk, és hagyjuk, hogy átjárja minden tagunkat.”

Tudatosság és önkéntelenség

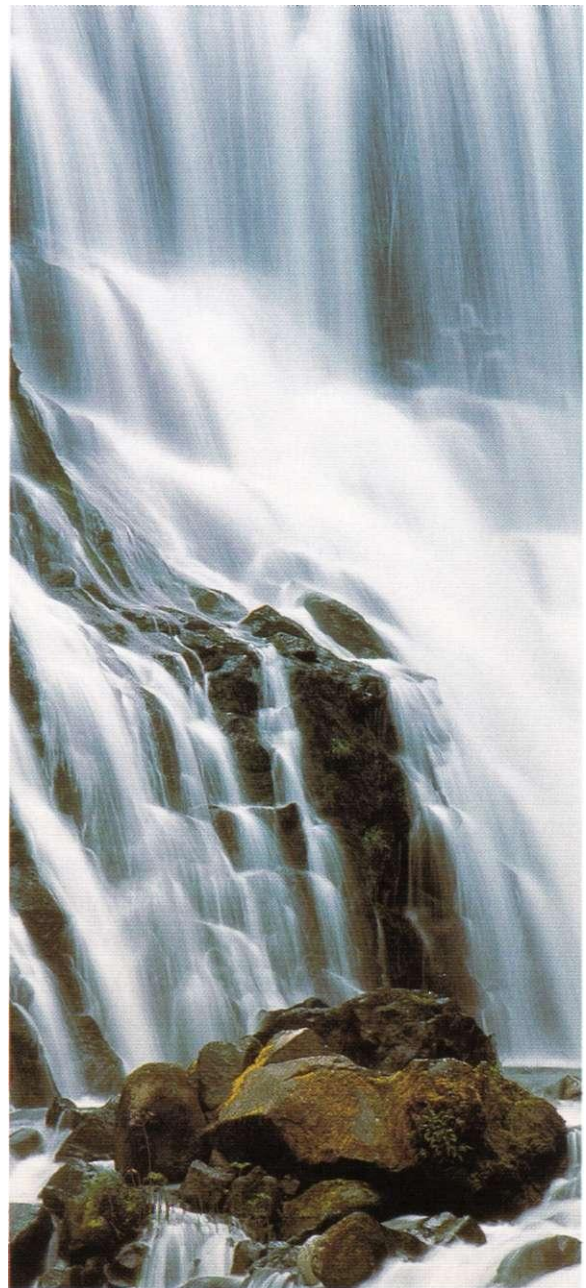
A tudatosság gyakorlatának eredete

Buddha egyik fontos, A tudatosság alapja című beszédében található.

Ez az élet négy olyan területére vezethető vissza, ahol muszáj alkalmazni a tudatos szemlélődést a szellemi és lelki egészség: a test, a tudat, az érzések és a tárgyak, azaz a teljes életünk érdekében.

A zenben úgy érhető el a tudatosság, hogy figyelmet szentelünk a mindennapi élet legegyszerűbb formáinak, miközben egyre kevésbé van ránk hatással az elme szüntelen fecsegése. Nagyobb szabadságra teszünk szert a cselekedeteinkben, és nyitottabbakká válunk az élet különböző jelenségeire, ha mindig odafigyelünk arra, amit épp csinálunk, és a zazen segítségével kapcsolatot tartunk fenn a bennünk lévő teremtmény tágasságával (nevezhetjük buddha-természetnek is). Nem könnyű fenntartani ezt a fajta tudatosságot, és hamar észrevesszük, hogy az elme állandóan a múltba, a jövőbe vagy az álmodozásba akar menekülni.

Azt hihetjük, hogy egyes cselekedeteink értelmetlenek, és ez visszatartja bennünket attól, hogy teljesen átadjuk magunkat nekik. Ugyanakkor ha még az állítólagos „értelmetlen” feladatokkal is foglalkozunk, annál érdekesebbek lesznek, hiszen abban a pillanatban az maga az életünk. Ha a zazen és a tudatosság gyakorlásának segítségével egyre inkább a legbenső természetünk vezérel bennünket, akkor még abban is megjelenhet a spontaneitás és a kreativitás, ami elsőre a legeggyhangúbb elfoglaltságnak tűnik.



Társadalmi kötelezettségek

A zen gyakorlat egyik eredménye, hogy felismerjük minden életforma kölcsönös egymásrautaltságát. Vannak, akiknek ez azt jelenti, hogy kilépnek a nagyvilágba, hogy megpróbáljanak orvosolni egyes társadalmi egyenlőtlenségeket.

Mások viszont úgy érzik, hogy nem segíthetnek másoknak anélkül, hogy először szilárd önismeretre ne tennének szert. Attól tartanak, hogy a társadalmi törődés esetleg csak a saját igényük kielégítését álcázza: hogy megerősítsék a helyzetüket, társadalmi vagy politikai hatalomra tegyenek szert, ami így egyszerűen csak az ego pöffeszkedése, semmi több.

Ez a két ellentétes nézőpont már jó ideje jelen van a buddhista világban, és mindkettő meggyőző érvek egész sorát tudja felvonultatni. Talán a legjobb, ha szép lassan elfordulunk az igényeink önös érvényesítésétől, és egyre önzetlenebbül adakozunk, míg végül már nem gondolunk magunkra vagy arra, hogy jót cselekszünk, hanem pusztán azért adunk, mert olyan a természetünk. Az út során magunknak kell eldöntenünk, mikor jött el az ideje annak, hogy a bensőnkre összpontosítsunk, és mikor kell segítenünk enyhülést hozni a világnak.

Tenshin Fletcher szenszei hatékony módszert javasolt az önfogadás és a mások iránti felelősségérzet ösvényén járóknak:

„A világhoz való viszonyulásunk szempontjából az előírások betartása jó érintkezési felület a mindennapi élettel. Mindegyik segít átérezni a világ egységét. Rádöbbenetek arra, hogy szeretnénk elmene-külni buddhaságunk felelőssége elől, ugyanakkor segítenek meglátni a cselekedeteink következményeit, és általuk még simábban zajlik majd minden.

Ha valamelyik előíráson eltöprengünk egy darabig, pár napig, hétig vagy évig, az segít felszámolni meg-rögzött szokásainkat, és energiát szabadít fel mások érdekében. A legnehezebben megváltoztatható szokásaink levetkezése hozza a legnagyobb változást, pusztán azért, mert annyi erő igényel annak feltárása, mi lakozik a gyökerükben. Emiatt aztán türelmesebben viseljük mások gondját-baját, és talán még meg is szeretjük őket hóbortjaik miatt.”

Kölcsönös egymásrautaltság

Sundó Aojama egy meséje a Zen Seedsben kiválóan érzékelteti a kölcsönös függést:

„Egyszer hallottam egy történetet a mennyországról és a poklóról. A vendég mindkét helyen sok embert látott, akik egy finomabbnál finomabb falatokkal teli nagy asztal körül ültek. Több mint egy-méteres evőpálcikákat tartottak a jobb kezükben, a baljuk pedig a székhez volt kötözve. A pokolban bármennyire is nyújtózkodtak, a pálcikák túl hosszúak voltak, hogy a szájukhoz emelhessék velük az ételt. Erre kijöttek a sodrukból, mire a pálcikák és a kezek jól egymásba gabalyodtak. A finomságok pedig szerteszét repültek, és mindenki éhen maradt.

A mennyországban épp ellenkezőleg történt. Az emberek boldogan emeltek ki a pálcikáikkal egy-egy falatot az ételből, és a szájukhoz emelték. Cserébe pedig ők is kaptak ételt a másiktól. Mindannyian békességben élvezték a falatozást.”

JÓ KÖZÉRZET

A zen gyakorlása magában foglalja a testet, az elmét és a lelket, amelyek kölcsönösen támogatják egymást. Habár gyakorlati okokból külön-külön említjük meg őket, valójában egyetlen darabból álló, összefüggő egészet képeznek.

A zen a boldogsághoz vezető út

Azazen az elme és a lélek jólétének pillére, amit aztán a tudatosság elmélyítése, az érzelmek kezelése, a más lényekkel való kölcsönös egymásrautaltság szüntelen tudatosítása, valamint az együttérzés és a bölcsesség mindennapi gyakorlása támaszt meg. Az életvitelünk és a testalkatunk igényeihez hangolt helyes táplálkozás és rendszeres testmozgás az egész szervezetünk szükségleteit kielégíti.

Mivel tulajdonképpen semmi más nem kell azazenhez, csak egy csöndes hely, bárki művelheti a saját választása szerinti időben és helyszínen, olyan gyakran és olyan hosszan, ahogy csak jólesik. Olykor hatékonyan elmélyítheti nemcsak a buddhizmus, hanem más vallások iránti elkötelezettséget. Azazen egyetemes és teljesen nyitott. Állandóan visszamutat a saját életünkre, beleértve a saját és mások igényeinek a tiszteletben tartását.

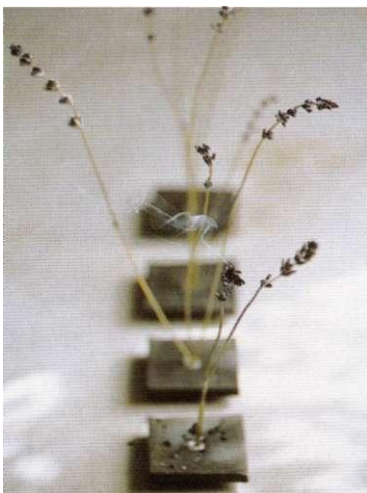
Ételünk megválasztása, elkészítése és tálalása is közvetlenül hat a közérzetünkre. A tö-

rődéssel, szeretettel és együttérzéssel készített étel csodás ajándék, különösen ha emlékeztetjük magunkat arra, mennyi energiát fektettek a nyersanyagok termesztésébe, betakarításába és feldolgozásába, továbbá nem feledkezünk el a napfény, a termőtalaj és az eső adományairól, amelyek mind az élet forrásai (lásd 117. o.).

A napi testedzés, amely szintén fokozza a jó közérzetünket, egyformán tartalmazzon szabadban végzett tornagyakorlatokat (kocogás, kerékpározás vagy séta), nyújtó (például jóga) és erősítő gyakorlatokat (könnyű súlyokkal vagy izometrikusakat). A legfontosabb mégis az, hogy olyan időbeosztást és tornát találjunk, amely

fenntartja az érdeklődésünket, és amelyet rendszeresen tudunk végezni.

Ahogy Alan Watts mondta:
„*7\ természet sokkal inkább játékos, mint célratorő.*”



zen és munka

i

A napi munka a zen hagyomány fontos része

A zen az első pátriárka halála után tovább erősödött Kínában, noha a szerzetesek még mindig indiai módra vándor kolduló zárandokok voltak. Ez a negyedik pátriárka, Tao-hszin ideje alatt kezdett megváltozni, aki Kína északi hegyvidékén telepedett le, és a halálakor már számos követője vette körül. Az ötödik pátriárka, Hung-csen idejére már csaknem ezer szerzetes tanulta a zent egy helyen, és nyilvánvalóvá vált, hogy az ország nem éppen termékeny talajú, zord éghajlati körülményei között a szerzeteseknek önellátóknak kell lenniük, már ami az élelmet és a tüzelőanyagot illeti. Ezért Hung-csen követői kolostort építettek, és földművelésbe kezdtek. Ezzel kezdetét vette az a fontos zen hagyomány, hogy a megvilágosodás keresésében vegyíteni kell a gyakorlati és a szellemi tevékenységeket.

Ezt az eszmét öntötte szavakba Paj-csang mester (749-814):

Ha valaki nem dolgozik egy napig, ne is egyék egy napig.

Egybegyűjtötte a szerzetesi élet irányelveit, amelyek a puritánságot és az egyszerűséget helyezik előtérbe, de ugyanakkor kerülik a merevséget, a szabályoknak és az előírásoknak szentelt túlzott figyelmet. Élete vége felé Paj-csang még minden áldott nap dolgozott a mezőkön. A hagyomány úgy tartja, hogy hívei - az egészségét féltve - elrejtették a szerszámaikat, hogy ne tudjon többet dolgozni. Paj-csang erre nem volt hajlandó enni, amíg vissza nem kapta őket, és el nem láthatta a napi feladatát.

Mind a mai napig a számúnak nevezett fizikai munka sajátos jelleget kölcsönöz a zen szerzetesi hagyománynak. A szerzetesek és a mesterek egymás mellett dolgoznak a kertekben, a konyhán vagy az építkezéseken. A munka nem különbözik a meditálástól. Sőt, Hakuin zen mester így vélekedett: „Ha valaki a saját valódi én-természetének mélységeibe akar hatolni, hogy örök érvényű életerőhöz jusson, semmi sem múlja felül a cselekvő meditálást.”

Nyugaton az önellátó zen kolostorokban is a napi gyakorlat fontos eleme a munka.

Egy élet fáradsága

Dógen zen mester ellátogatott egy kolostorba. Meleg nyári nap volt. Átvágott az udvaron, de közben meglátta a főszakácsot, amint gombát szárít a napon. A szerzetes semmit nem viselt a fején, a háta hajlott volt, akár az íj, és a szemöldöke is teljesen hófehér. Látva, milyen nehéz munkát végez, Dógen nyájasan megkérdezte, mióta szerzetes.

- Hatvannyolc éve.
- Miért nem hagyod másra ezt a munkát?
- Mások nem én vagyok.
- Te aztán állhatatos vagy, viszont forrón süt a nap. Miért dolgozol épp most, és nem később?
- Ha most sem csinálom meg, akkor mikor?

Napi fogadalmak és szutrák

A fogadalmak és a szutrarészletek
recitálása a zen gyakorlat része.

A recitálást fadob (*mokugyo*) és gong (*keiszu*)
hangjaival kísérik. Íme néhány gyakori zen
szöveg.

A Három Ékkő

Oltalomért folyamodom a Buddhához
Oltalomért folyamodom a Dharmához
Oltalomért folyamodom a Szanghához

Oltalomért folyamodom a Buddhához,
Tisztelet neki tökéletessége miatt;
Oltalomért folyamodom a Dharmához,
Tisztelet neki tisztasága miatt;
Oltalomért folyamodom a Szanghához,
Tisztelet neki harmóniája miatt.

Oltalomra leltem a Buddhánál
Oltalomra leltem a Dharmánál
Oltalomra leltem a Szanghánál

A Kesa verse

(a kora reggeli zazen után)
Hatalmas a megszabadulás leple,
A jótett alaktalan mezője,
Magamon hordom a tathágata tanítást,
S megóvok minden érző lényt vele.

A bűnvallomás verse

Minden rossz karma, melyet régtől a kezdet
nélküli
Mohóság, harag és tudatlanság miatt követ-
tem el,
S melyet testem, ajkam és gondolatom szült
- Most viselem a következményeit.

A Négy Fogadalom

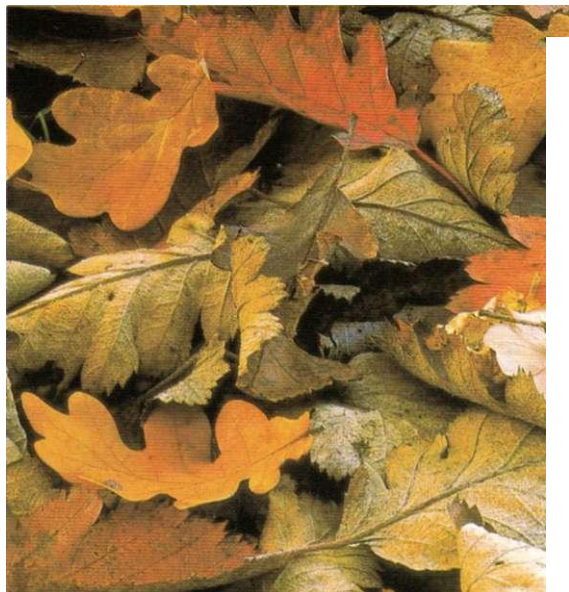
(az esti zazen után)
Számptalan sok érző lény,
Fogadom, hogy megóvom őket;
A vágyak kiapadhatatlanok,
Fogadom, hogy véget vetek nekik;
A dharmák határtalanok,
Fogadom, hogy tökélyre fejlesztem őket.
A Buddha Útja felülmúlhatatlan
Fogadom, hogy megvalósítom.

A relatív és az abszolút

India hatalmas bölcsének szelleme átkerült közvetlenül Nyugatról Keletre. Az emberi lények között vannak bölcsek és bolondok, ám az Úton nincsen északi vagy déli pátriárka. A titokzatos forrás tiszta és csillogó; a mellékfolyók átfolynak a sötétségen. Ragaszkodni dolgokhoz: illúzió: rátalálni az abszolútra még nem a megvilágosodás. Egyenként és összesen a szubjektív és az objektív szférák összefüggnek, de ugyanakkor függetlenek. Összefüggnek, mégis külön működnek, bár mind a maga helyén áll. A forma elkülöníti a tulajdonságokat és a megjelenést; a hangok elkülönítik a kellemest és kellemetlent. A sötétben minden szó ugyanolyan; a fényben válnak el a jó és a rossz szavak. A négy elem visszatér a természetébe, akár a gyermek az anyjához. A tűz meleg, a szél mozog, a víz nedves, a föld kemény. A szem lát, a fül hall, az orr szagol, a nyelv ízleli a sósat és a savanyút. Mindegyik független a másiktól, az oknak és az okozatnak vissza kell térnie a nagy valóságba. E két szó: nagy és kicsi, csak viszonylagosan használható. A fényben ott a sötétség, de ne próbáld megérteni, a sötétségben ott a fény, de ne kutasd. A fény és a sötét párt alkotnak, mint járás közben az egymás elé tett láb. Minden értékes legbelül, és működésében s helyzetében minden mással összefügg. A mindennapi élet

úgy illik rá az abszolútra, mint dobozra a teteje. Az abszolút együttműködik a relatívval, akár a levegőben találkozó két nyílvevő. Szavakat olvasva kell megragadnod a valóságot. Ne ítéld semmilyen mérték után. Ha nem látod az Utat, még akkor sem látod, ha rajta jársz. Amikor az Úton vagy, nincs se közel, se távol. Ha megtévesztésben élsz, hegyek és folyók választanak el tőle. Alázatosan kérlek benneket, kik a megvilágosodást keresitek:

Ne vesztegessétek se nappalotokat, se éjjeleteket.



Mahá Pradnyápáramita Szív-szutra

A tiszteletre méltó Avalokitesvara Bodhiszattva a mélységes Pradnyápáramita (a tökéletes bölcsesség) tanulmányozásakor a következőképpen gondolkodott:

Öt szkandha van, s ezeket a Buddha jellegük szerint üreseknek tartja.

- Ó, Sáríputra - mondta -, a forma üresség, s az üresség valójában forma. Az üresség nem különbözik a formától, a forma nem különbözik az ürességtől. Ami forma, az üresség, ami üresség, az forma.

- Ugyanez áll az érzékelésre, névre, fogalomra és tudásra.

- Ezért, ó, Sáríputra, minden dolog üresség jellegű, nem keletkezik és nem szűnnek meg, nem szennyezettek és nem makulátlanok, nem tökéletlenek és nem tökéletesek. Itt, ó, Sáríputra, ebben az ürességben nincs forma, sem név, sem fogalom, sem tudatosság. Nincs szem, fül, orr, nyelv, test és tudat. Nincsenek formák, hangok, illatok, ízek, tapinthatók és tudattárgyak.

- Nincs szem, s így tovább, egészen addig, hogy: nincs tudat(osság elem).

- Nincs tudás, nincs tudatlanság, nem létezik a tudatlanság eltörlése, egészen addig, hogy nincs romlás és nincs halál; nem létezik a romlás és halál eltörlése: nem létezik a szenvedés, a szenvedés eredete, a szenvedés megszüntetése,

és a hozzá vezető út. Nincs tudás, nem létezik a nirvána elérése.

- Ezért, ó, Sáríputra, mivel nem létezik a nirvána elérése, a személy, aki eljutott a bodhiszattvák Pradnyápáramitájához, a gondolatok eltakaró hatása nélkül időzik, és e hatás megszűntével sem kezd remegni, mert legyőzött minden félnivalót, s végül eléri a nirvánát.

A múlt, jelen és jövő minden buddhája, miután tanulmányozta a Pradnyápáramitát, a legmagasabb tökéletes tudásra ébredt. Ezért érdemes ismerni a Pradnyápáramita nagyszerű versét, a nagyszerű bölcsesség versét, a felülmúlhatatlan verset, a páratlan verset, mely lecsillapít minden kínt - ez így igaz, nem valótlan -, a Pradnyápáramitában kinyilatkoztatott verset: „Ó, bölcsesség, átment, átment, át a túlsó partra, megérkezett a túlsó partra. Szváhá!”

(Bánfalvi András fordítása)



ZEN a lakásban

A zen otthon szellemisége a „kevesebb több”. A túl sok tárgy terhe ránk nehezedhet. Nagyobb lelki szabadságot és oldottabb életet könnyebb harmonikus, nem telezsúfolt környezetben megvalósítani néhány gondosan kiválasztott tárgy társaságában, mint olyan helyen, amely tömve van a holmijainkkal.

HÁTSÓ BORÍTÓ :

*Dávid Scott gyönyörűen illusztrált könyve
bemutatja, miként ültethetjük át a mindennapi
életünkbe a zen buddhizmus alapelveit:
az egyszerűséget, az egyensúlyt és a természettel
való egység érzését.*

*Az Egyszerűen ZEN hatékony módszereivel
a zen tanításokat az életünk számos területén
alkalmazhatjuk. Meditációval és légzés-
technikákkal ellazíthatjuk szellemünket
és testünket; megtanulhatjuk, hogyan bánjunk
az olyan érzelmekkel, mint a félelem és a harag;
felfedezhetjük, miként teremthetünk magunk
körül nyugodt otthont, ízletes ételeket
és csodálatos kertet - mindezt a zen segítségével.*

*A könyv a zen alapvető fogalmait is ismerteti,
valamint rávilágít arra, hogy ezek segítségével
miként mélyíthetjük el magunkban a tudatosságot,
és táplálhatjuk a békességet és a harmóniát.*