

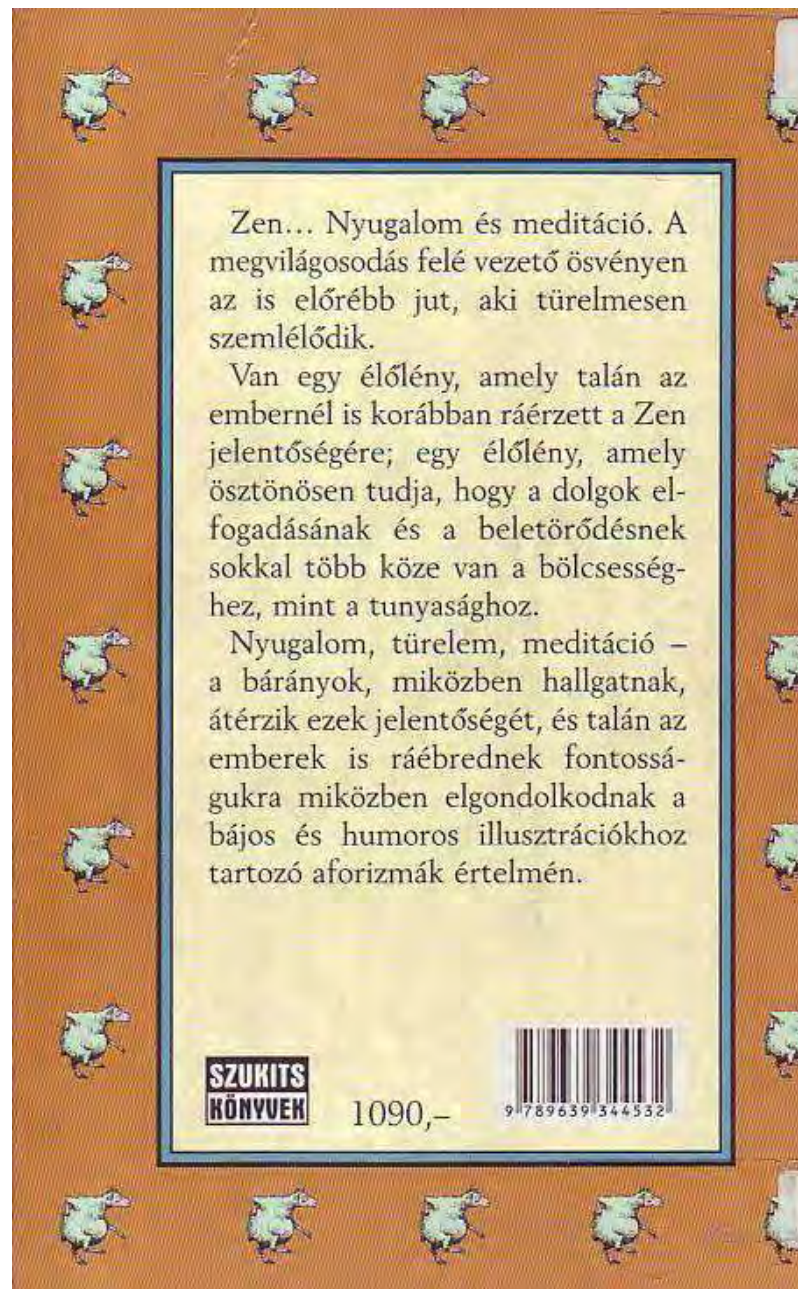
LOUISE HOWARD

ZEN BARIKÁK  
SZÁMÁRA



CHRIS RIDDEL  
ILLUSZTRÁCIÓIVAL

## ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



Zen... Nyugalom és meditáció. A megvilágosodás felé vezető ösvényen az is előrébb jut, aki türelmesen szemlélődik.

Van egy élőlény, amely talán az embernél is korábban ráérezte a Zen jelentőségére; egy élőlény, amely ösztönösen tudja, hogy a dolgok elfogadásának és a beletörődésnek sokkal több köze van a bölcsességhez, mint a tunyasághoz.

Nyugalom, türelem, meditáció – a bárányok, miközben hallgatnak, átérik ezek jelentőségét, és talán az emberek is ráébrednek fontosságukra miközben elgondolkodnak a bájos és humoros illusztrációkhoz tartozó aforizmák értelmén.

**SZUKITS  
KÖNYVEK**

1090,-



MEGLEPETÉS KÖNYVEK

Suzy Almonds: 101 dolog, amit jó lett volna tudni a férfiakról  
Suzy Almonds: 101 dolog, amit jó lett volna tudni a párkapcsolatról  
Marty Ashton: 101 dolog, amit jó lett volna tudni a nőkről  
Marty Ashton: 101 dolog, amit jó lett volna tudni az autókról  
Jane Asher: 101 dolog, amit jó lett volna tudni a házasságról  
Jane Asher: 101 dolog, amit jó lett volna tudni a gyerekekről  
Jane Asher: 101 dolog, amit jó lett volna tudni a költözésről  
Solange Goudreau: 101 dolog, amit jó lett volna tudni a macskákról  
Thomas Saille: 101 dolog, amit jó lett volna tudni a kutyákról  
Melissa D. France: Micimackó kis illemtankönyve  
Ethan Mordden: Micimackó kondikönyve  
A. R. Melrose: Micimackó szótára  
John T. Williams: Micimackó varázskönyve  
Joan Powers: Micimackó kis útmutatója  
Joan Powers: Füle borongós útmutatója  
David Heller: Kedves Isten!  
David Heller: A Mennyország klassz hely lenne,  
ha nem kéne előbb szívrohamot kapni  
Mark Twain: Ádám és Éva naplója  
Claire Nielson: Tao babák számára  
Louise Howard: Zen barikák számára  
Karinthy Frigyes: Egy nőt szeretni  
Karinthy Frigyes: Betegek és orvosok  
Roald Dahl: A Szerelem illata  
Frederick Forsyth: Meghökkenő mesék  
Ördög Ottó: Ernyővilág  
Stan Smith: Ötperces krimik  
Hy Conrad: Tökéletes gyilkosságok?  
Jim Sukach: Ötperces krimik 3.  
Jim Sukach: Ötperces krimik 4.  
Göre Gábor: Göre Gábor bíró úr könyve  
Göre Gábor: Tapasztalatok  
Göre Gábor: Göre Martsa lakodalma  
Göre Gábor: Durbints sógor  
Göre Gábor: Bojgás az világba  
Göre Gábor: A Pesti úr  
Göre Gábor: Vakarts  
Göre Gábor: No még öggyet  
Aesopus: Állatmesék  
Bársony István: Vadásztáska

# ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



Írta Louise Howard  
Illusztrálta Chris Riddell

SZUKITS  
KÖNYVKIADÓ  
ALAPÍTVÁ 1929



A fordítás az alábbi mű alapján készült:  
Buddhism for Sheep  
Published by Ebury Press, Random House  
Text copyright © Louise Howard, 1996  
Illustration copyright © Chris Riddell, 1996

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright owners.

Fordította Szántai Zita

ISBN 963 9344 53 2

Hungarian translation © Szántai Zita, 2001  
Hungarian edition © Szukits Könyvkiadó, 2001

A borító Chris Riddell grafikái felhasználásával készült  
Tipográfia, képszerkesztés: **VDTP**

Lektor: Novák Csanád  
Műszaki szerkesztés: **VDTP**  
Felelős kiadó: Szukits László  
Felelős szerkesztő: Szántai Zsolt

Szegedi Kossuth Nyomda Kft.  
Felelős vezető: Gera Imre

# Tartalom

Élet	7
Balga gondolkodásmód	29
Megvilágosodás	51
Valóság	71

# Élet





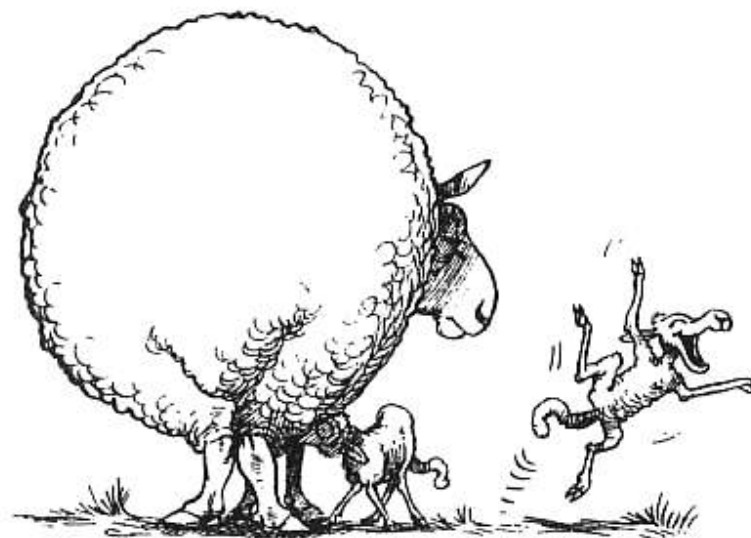
Kétféleképpen nézhetünk (ki): jól...



...és rosszul.

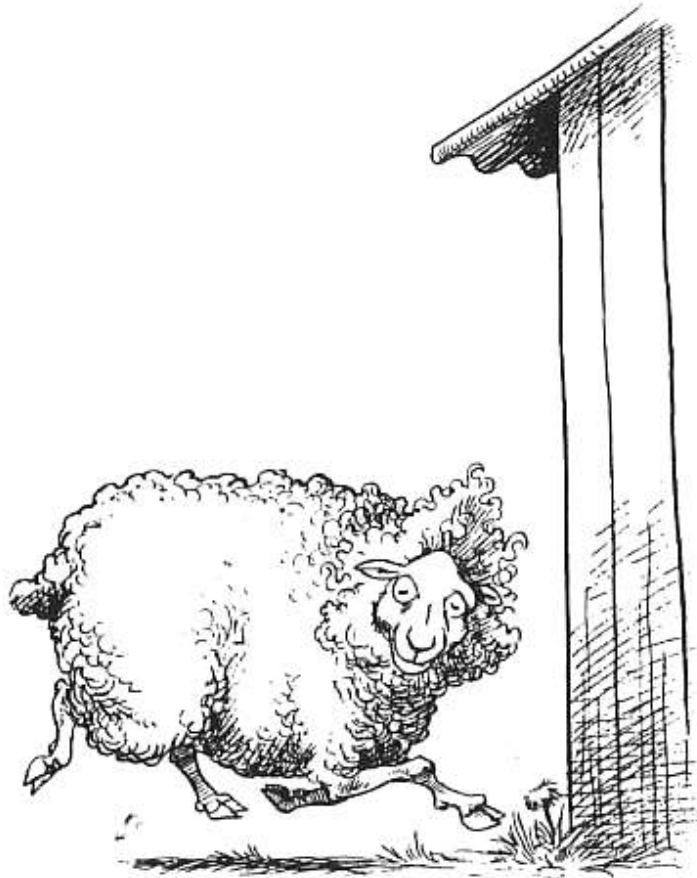


Figyelj a testi folyamatokra.



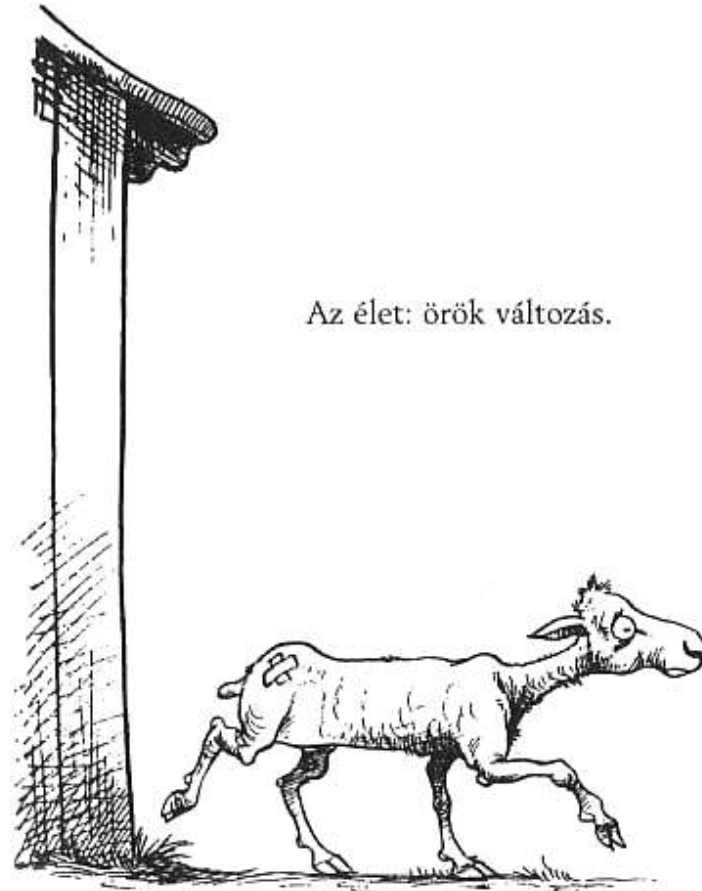
Az élet minden másodperce maga a csoda.

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



ÉLET

Az élet: örök változás.







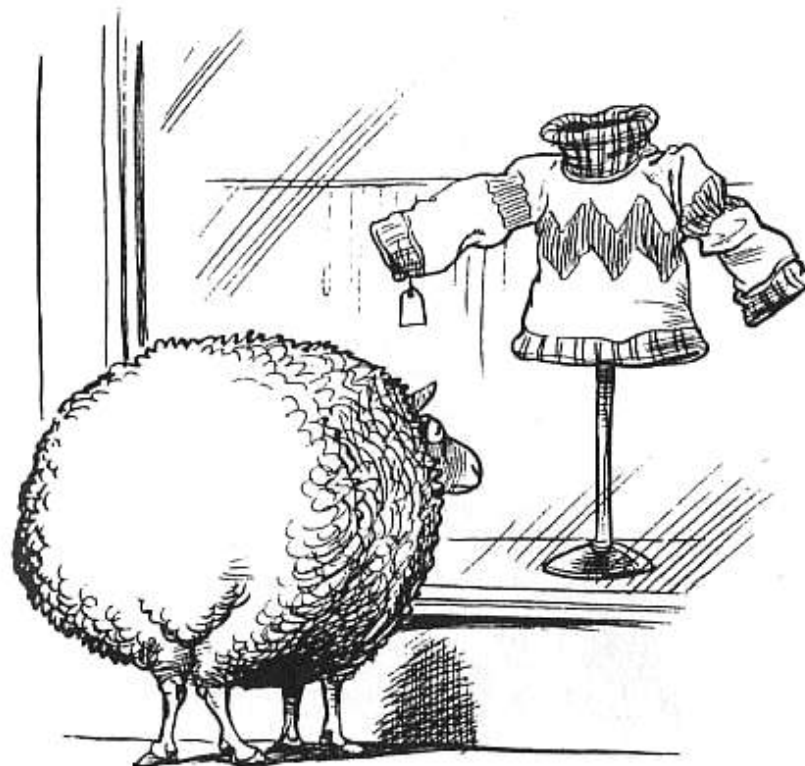
A jelenben élj...



...ne a jövőben.



Bűzös akol és illatos rózsza –  
ugyanannak a létnek a két aspektusa.



Ne hidd, hogy egyedül te birtoklod azt,  
ami a tiéd.



Tarts tiszteletben minden élőlényt...



...és élettelen tárgyat.

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



Gondolj tested tisztátalanságára.

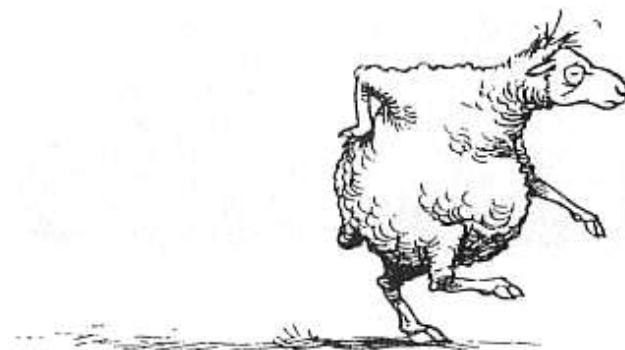
ÉLET



Mindenre vigyázz, amit gondjaidra bíztak.

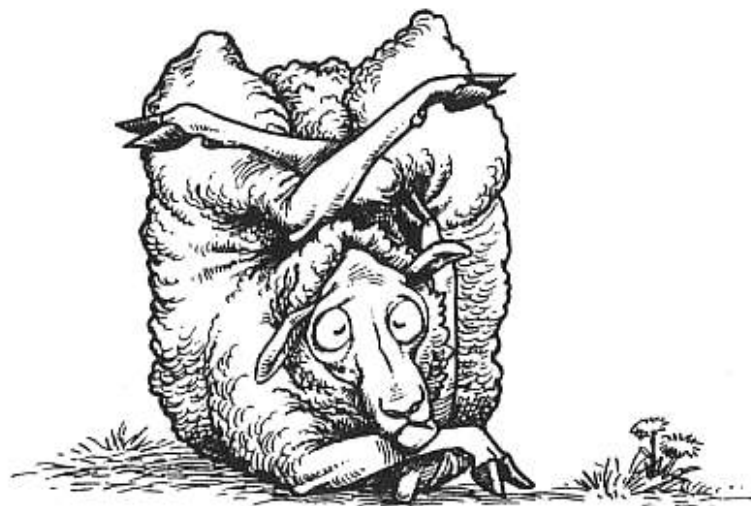


Jobb egyedül utazni, mint egy bolonddal.



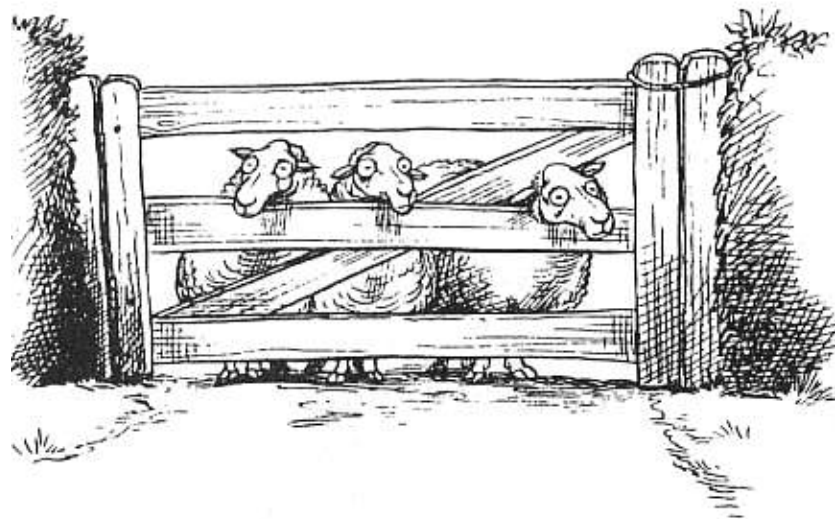


Szakíts időt arra, hogy leülj és hallgass.



A meditáció egyik létfontosságú feltétele a helyes póz.





Keresd a szabadság ösvényét; a teljes szabadság a mindennapi élet horizontján túl található.



# Balga gondolkodásmód



ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



BALGA GONDOLKODÁSMÓD



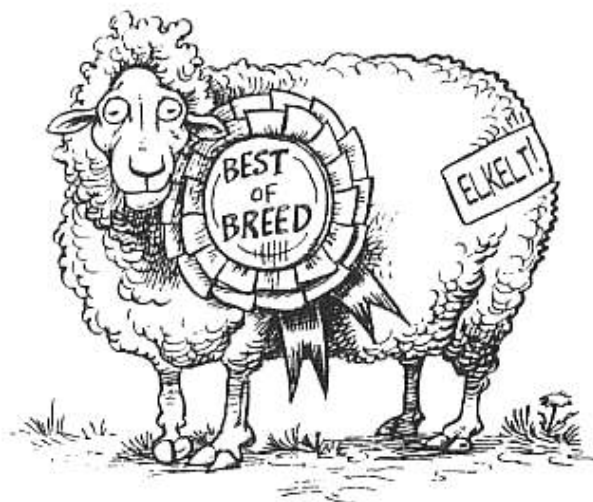
Ne terjessz híreket, ha nem vagy biztos igaz voltukban.

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



A javakat ne önmagukért,  
ne azért hordd össze, hogy birtokolhass.

BALGA GONDOLKODÁSMÓD



A szerencse örök társa a balszerencse.

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



BALGA GONDOLKODÁSMÓD



Az elvakult lelkesedés  
a lelki fejlődés gátja.

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



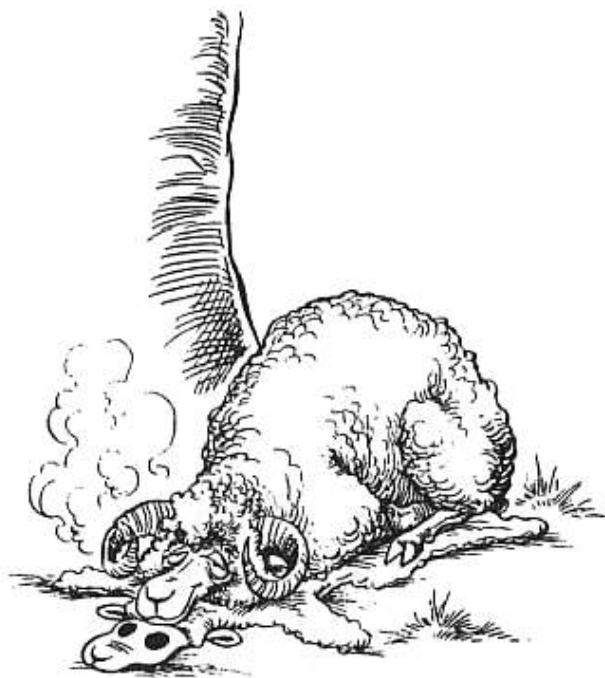
BALGA GONDOLKODÁSMÓD

Az evilági vágy démona fáradhatatlanul keresi a tudat megtévesztésének lehetőségeit.





ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



A balgák nem veszik észre, ha hibáznak.

BALGA GONDOKODÁSMÓD



ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



BIRKA-TAN

GAZDÁLKODÁS ÉS EMBERNEVELÉS

Az önbizalmat bölcsességgel kell egyensúlyba hozni.

BALGA GONDOLKODÁSMÓD



BARI-JEKYLL ÉS BIRKA-HYDE

EXTRA ERŐS BIRKA PIA

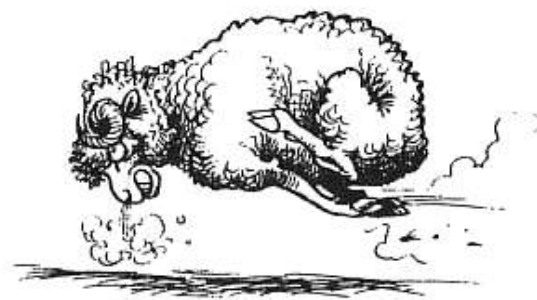
Hibáid démonná változtathatnak.

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



BALGA GONDOLKODÁSMÓD

Saját dühünk az, ami elpusztít minket.



ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



BALGA GONDOLKODÁSMÓD



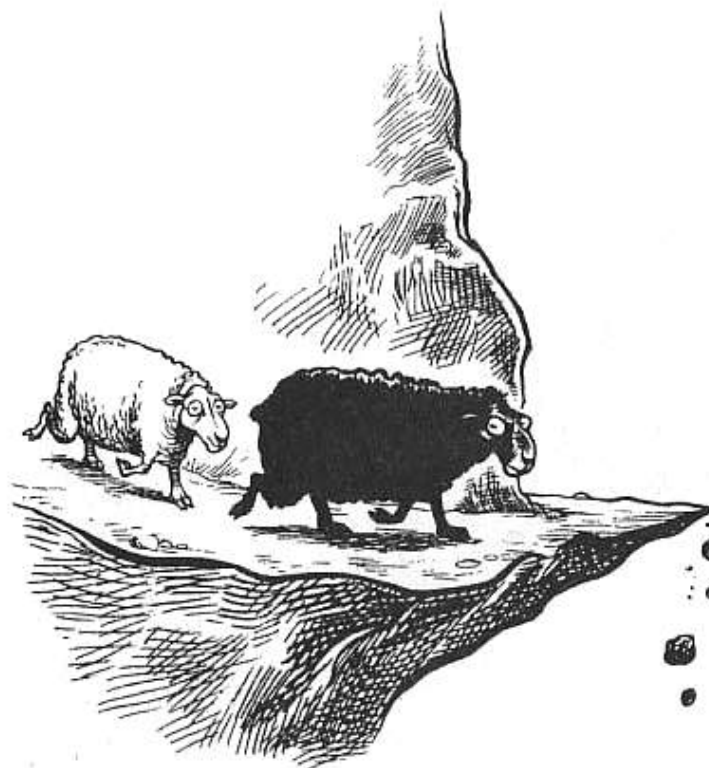
Ne feledd: könnyű meglátni mások hibáit,  
de annál nehezebb elismerni a sajátjainkat.

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA

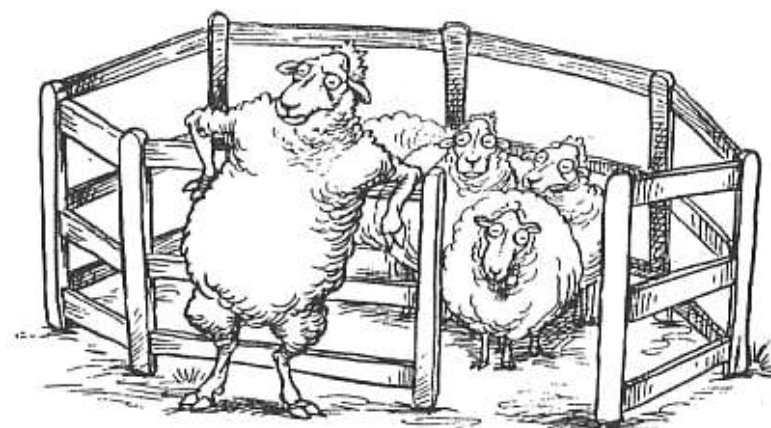


Az ellenségeinket nem ellenségességgel  
kell legyőznünk.

BALGA GONDOLKODÁSMÓD



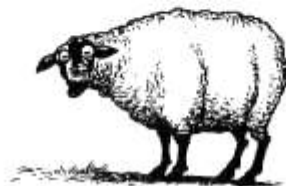
Óvakodj a gonosz vagy őszintétlen baráttól;  
jobban félj tőle, mint a legvadabb bestiától.



Ne bízd magad mások szorgalmára.



# Megvilágosodás



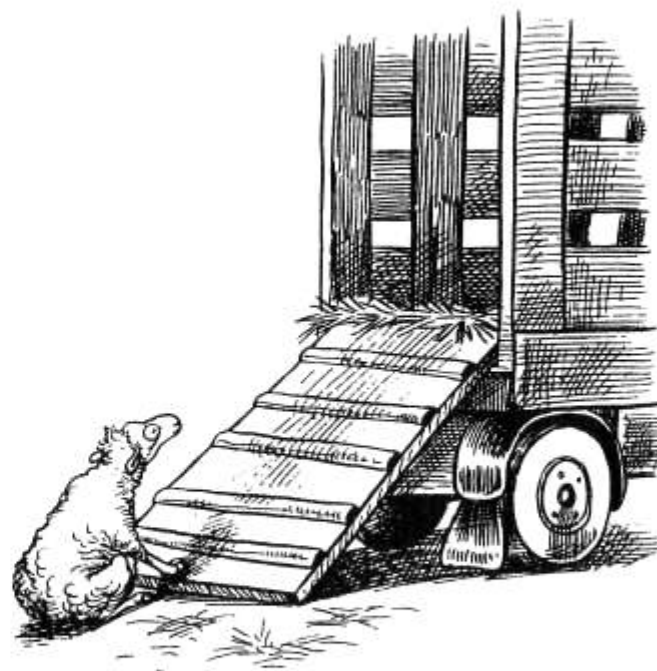
ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



Ne próbáld megkerülni vagy elhalasztani azt,  
amit kötelességed végrehajtani.

52

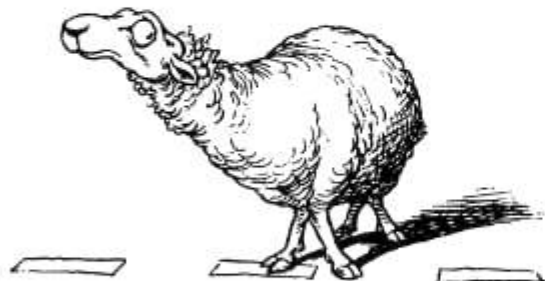
MEGVILÁGOSODÁS



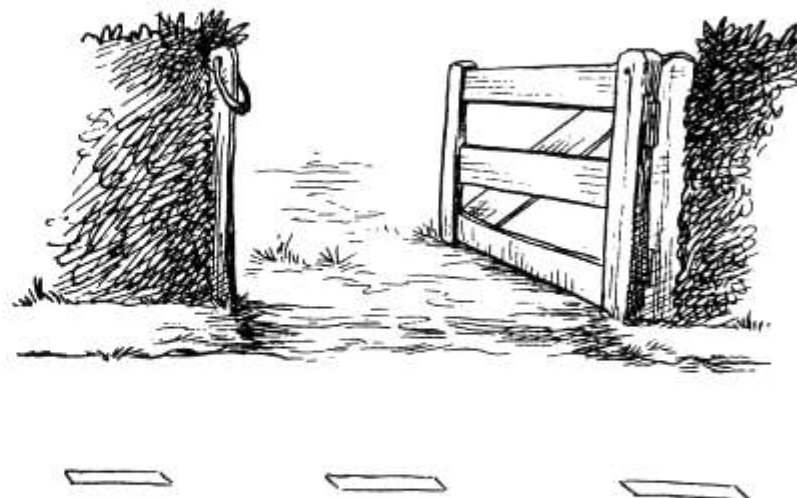
Bárhová is indulsz, az első lépést  
alaposan fontold meg.

53

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



MEGVILÁGOSODÁS



Soha ne feledd, mit keresel.

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



A végső valóság felismeréséhez vezető út  
azonos a meditáció gyakorlásával.

56

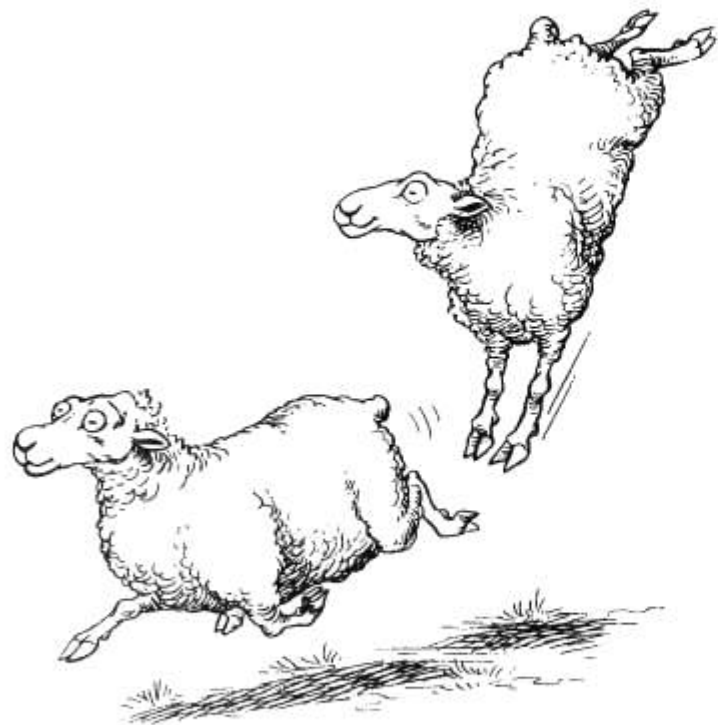
MÉGVILÁGOSODÁS



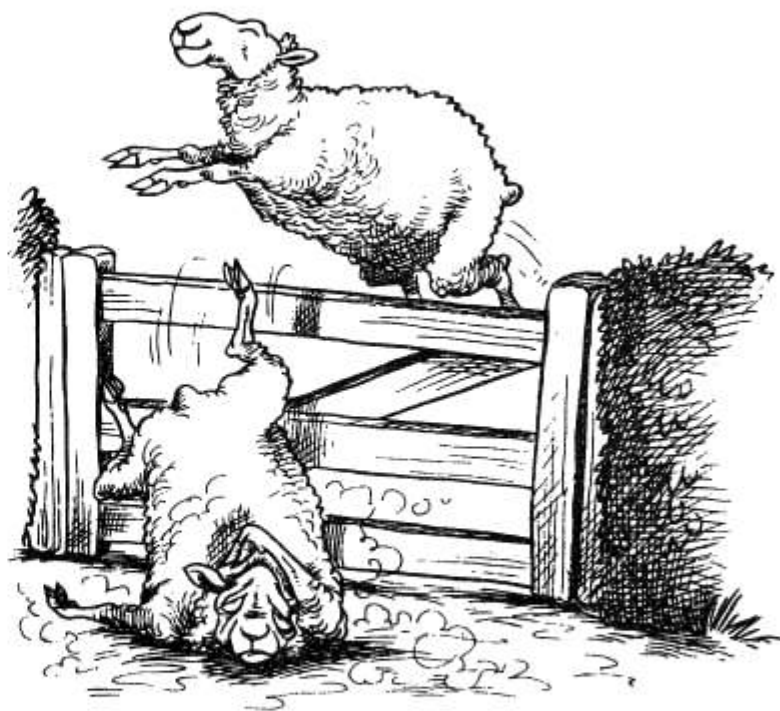
Ha ura vagy a helyzetnek, a körülmények  
nem téríthetnek le a helyes útról.

57

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



MEGVILÁGOSODÁS



Tarts ki! Akkor se add fel,  
ha egyik kudarc követi a másikat.

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



60

MEGVILÁGOSODÁS



Maradj távol az élet minden  
tevékenységétől, s megleled a nyugalmat.

61



ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



Ne hagyd, hogy megzavarjanak...

62

MEGVILÁGOSODÁS



...legyenek bármily félelmetesek a körülmények,  
semmi se zökkentsen ki nyugalmadból.

63

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



Tanulj; mindennek forrása a tudás.

MEGVILÁGOSODÁS



Akik nem a megvilágosodás felé vezető  
helyes ösvényen járnak,  
könnyen elveszthetik önmagukat.



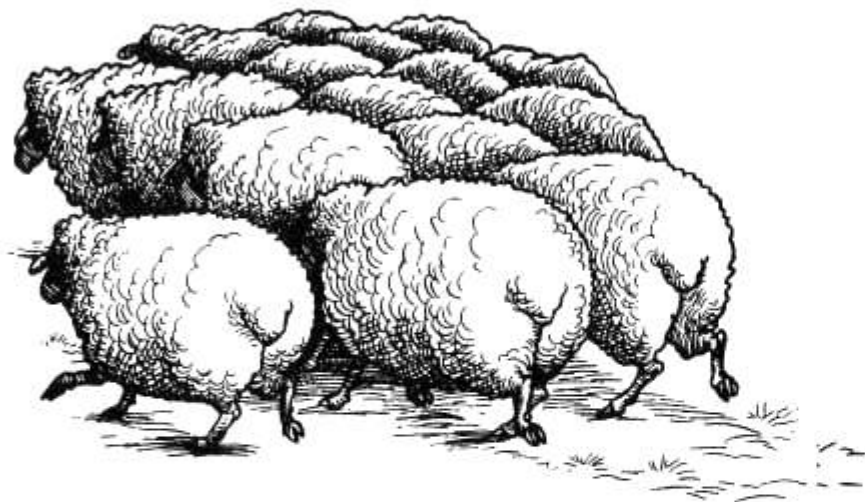
66

Fogadd el a kihívásokat, állj készen a fejlődésre.



67

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



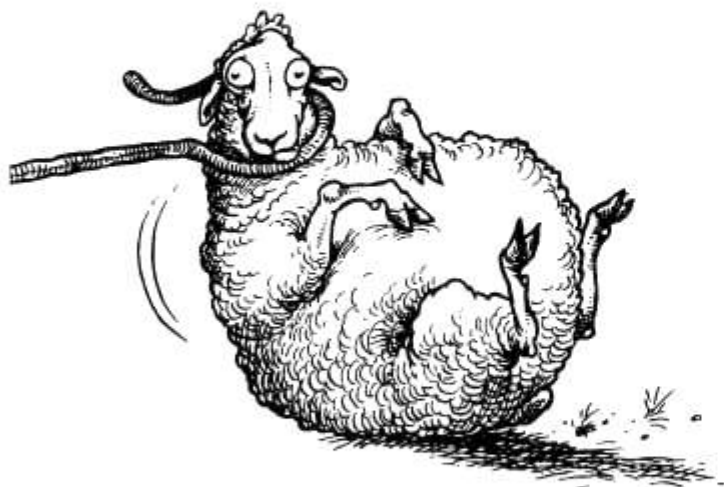
Magadra számíts, ne függj másoktól.

MEGVILÁGOSODÁS



# Valóság





A karma azt jelenti: nincs menekvés.

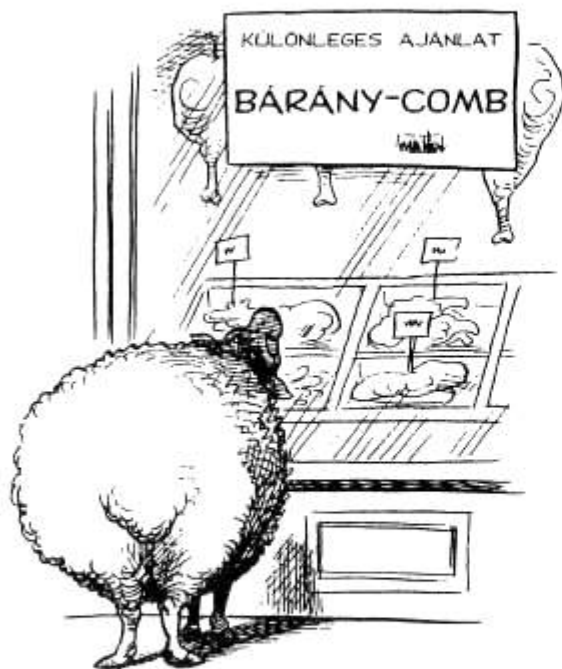
72



A test elsorvadhat, ám a tudat  
egyre erősebbé válik.

73

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



Fontos megérteni: az élet nem tart örökké.

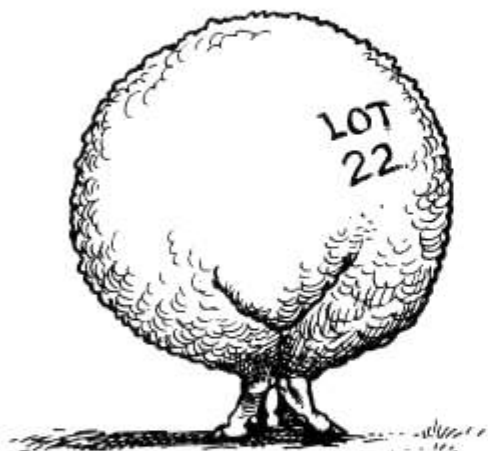
74

VALÓSÁG



Tiszta tekintettel és nyugodtan  
szemléld a valóságot.

75



Tévedünk, ha azt hisszük, van időnk...

76



Az élet szenvedés és fájdalom.

77



ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA



78

VALÓSÁG



Akik helyesen cselekszenek és jó karmával rendelkeznek, azok újból megszületnek, s megismerik a boldogságot...

79

ZEN BARIKÁK SZÁMÁRA

