

Josh Baran

ÉLJÜNK MEG MINDEN PERCET MEGVILÁGOSODVA



# 365 nirvána itt és most

„A megvilágosodás egyszerűbb a vallásnál  
és a filozófiánál – csak a jelenbe néz, nem máshova.

JOSH BARAN

**Ha szerette a *The Power of Now* (A pillanat hatalma) című könyvet, ez a könyv önnek szól. Az első alkalom, hogy ennyire különböző forrásokból származó tudást gyűjtöttek össze. A *365 nirvána itt és most* című könyv olvasása egyszerre nyújt örömet és lelki átalakulást. – Raphael Cushnir, a *Setting Your Heart on Fire* (Gyűjtsd meg a szíved) című könyv szerzője**

**Josh Baran gyémántokat gyűjtött össze a világ összes spirituális hagyományából, és olyan vibráló hálót alkotott, amely megragadja a szárnyaló elmét, hogy ösztönös tudással ruházza fel. – Krishna Das, zenész**

**Ez a könyv a tudás kincsháza, amely elhozza számunkra a jelenben létezés tudásának megértését, lehetőséget teremt arra, hogy teljesebben éljük meg életünket, és megelégedéssel tölt el mindennapjainkban – Rodney Yee, a *Yoga: The Poetry of the Body* (Jóga: a test költészete) című könyv szerzője**

**Akár spirituális utakat követ, akár csak inspiráció után kutat, ez a gyönyörű ékszerdoboz 365 napnyi tudást ajánl, amely élete végéig társa marad. – Surya Das láma, az *Awakening the Buddha Within* (A belső Buddha felébresztése) című könyv alkotója, buddhista tanár**

**A megfelelő időben elhangzó megfelelő szavak úgy hasítják át védelmünket, mint a nyílvevesszők. Ez a könyv tele van halálos, életet adó nyílvevesszőkkel. Bárhol is nyitjuk ki a könyvet, fel kell készülnünk annak a halálára, akiről addig azt hittük, mi vagyunk. – Roger Housden, a *Ten Poems to Change your Life* (Tíz vers életed megváltoztatásához) és a *Ten Poems to Open your Heart* (Tíz vers szíved megnyitásához) című kötetek szerzője**

áltozatosság legszebb példái, a tudás csillámló darabkái, mind sa-  
nyében gyönyörködtet. Köszönöm Joshnak azt a törődést, ami-  
ezeket a drágaságokat kezelte. – Helen Palmer, a *The Enneagram*  
(Enneagram) című kötet alkotója

35 nirvána itt és most talán a rövid bölcséleti tanítások legjobb  
válogatása – az a spirituális könyv, amely ébren tart egész  
nap. Hogy olyan kiegyensúlyozott válogatás születhesse, mint ez,  
n szerkesztőre van szükség, mint Josh Baran, aki saját tapasztala-  
ból ismerte meg a legnagyobb időtlen lelki igazságokat. –  
Merine Ingram, a *Passionate Presence* (Érzéki jelenlét) és a *In the*  
*Steps of Gandhi* (Ghandi nyomában) című munkák szerzője

Megvilágosodás eme kiváló kézikönyve több erőt, bölcsességet és  
szélességet szűr le, mint bármi, amit az elmúlt években olvastam.  
Nemmi vallás, semmi guru, semmi korlát, semmi szemfényvesztés –  
ez itt és most szabadságának esszenciális tanítása, amely radiká-  
lis elfogóságában és transzcendens egyszerűségében. – Mark Matou-  
se, a *Sex Death Enlightenment* (Szex, halál, megvilágosodás) és a *The*  
*He left Behind* (A fiú, akit maga mögött hagyott) szerzője

35 nirvána itt és most egy bölcs és jól megválogatott gyűjtemény,  
amely kérelhetetlenül megmutatja, mi az igazság. Sosem szeretnék  
élni a tanítások nélkül. – Kate (Lila) Wheeler, a *When*  
*Mountains Walked* (Amikor a hegyek elindultak) című könyv szerzője

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Element

An Imprint of HarperCollins *Publishers*

77-85 Fulham Palace Road,

Hammersmith, London W6 8JB

Eredeti cím: 365 nirvana here and now

Copyright © Josh Baran, 2003

All rights reserved

Fordította: Körmendi Ágnes

Tördelés, tipográfia: Gold Book Kft.

Korrektor: Tóth Erika

# 365 nirvána

## itt és most

éljük meg minden percet megvilágosodva

Szerkesztette és jegyzetekkel ellátta: Josh Baran

Kiadja a Gold Book Kft.  
Felelős kiadó a kft. ügyvezetője

Gold Book



# *Tartalom*

*Tulku Urgyen Rinpoche-nak*  
és  
*Byron Katie-nak*  
ajánlom

Bevezetés IX  
A könyv születéséről X  
A könyvről XVI  
Ebben a pillanatban XX  
A jegyzetekről XXII  
Az idézett művek jegyzékéről XXIII

Nirvána itt és most – mindennapi bölcsesség XXIV

Gondolatok 367

Források és engedélyek 379  
Köszönetnyilvánítások 401  
A szerzőről 403

Ha az *ént* elpusztítjuk, az maga a nirvána itt és most.

BUDDHA



Itt van az orrod előtt.  
Ebben a pillanatban  
az egész világ a kezébe adatik.

YUANWU



ent keresitek égben és földön, de nem látjátok azt, aki előttetek áll,  
mert nem tudjátok, hogyan keressetek a jelen pillanatban.

JÉZUS

## Bevezetés

Állj. Most, azonnal.

Akár tudod, akár nem, végére értél a béke, megnyugvás és az élet értelme utáni keresésnek. Nincs több kutatás. Nincs több vándorlás. Nincs több várakozás. A titok, amit kerestél, előtted rejtőzött. Nyílt titok.

A meglátásoknak ez a kincsesháza, a jelen pillanatról éneklő kórus, amelynek ősi és modern hangjai áttörnek időn, távolságon, valláson, hagyományon és kultúrán – hívnak téged, hogy ráébredj, hol vagy, ki vagy, úgy, ahogy vagy – épp itt, épp most. A bölcsesség, amit ez a könyv tartalmaz, az életre mutat, megszabadítva azt a múlt fárasztó történeteitől és a képzelt jövő szorongásaitól.

Állj meg most, és láss! Az orrod előtt van, a tenyeredben hordozod. A szemed fényében, a szád ízében. Bár egész életedben figyelmen kívül hagyhattad ezt az igazságot, soha sem voltál nélküle egyetlen pillanatig sem. Nincs szükség semmire. Nem kellene új meditációs módszerek, terápiák, szertartások vagy guruk. Nincs szükség utakra. Minden, ami szükséges, előtted fekszik, minden pillanatban felfedve magát. Épp itt, épp most.

Az egyik ősi zen mondás szerint „Az elmélettel jön a valóság.” Zen tapasztalataim komplexek voltak: megvilágosítottak sok esetben, és „megsötétítettek” más dolgokban. A kötelező rutin és a meditációs technikák képessé tettek arra, hogy sokkal összeszedettebb és tudatosabb legyek a mindennapi életben. Felismertem, tudatom hogyan teremt újabb és újabb zavarokat és rögeszméket. Hamarosan fogalmam lett arról a békéről, amiről eddig csak olvastam.

De ahogy az évek múltak, felismertem a zen közösség árnyoldalait is. Ahogy társaim és én az elhivatottság nevében fegyelmeztük magunkat, elnyomtunk minden személyes érzést magunkban. A kérdések feltevése nemcsak hogy nem volt kívánatos, de szigorúan tiltották. A mester iránti tökéletes alázat minden mást felülírt. Észrevettem magamon, hogy kezdem figyelmen kívül hagyni az érzéseimet, és letagadni kétségeimet.

Kezdetben magamat okoltam ezekért a negatív érzésekért, saját gyengeségeimnek tulajdonítva azokat. Ha keményebben meditálok, és jobban alávetném magam a fegyelemnek, minden rendben lenne. De hamarosan rá kellett ébrednem, hogy a hiba nem bennem volt, hanem a rideg és kegyetlen kolostori életben. Majdnem egy évig tartott, de végül összeszedtem annyi bátorságot, hogy kísétáljak az ajtón. Később megtudtam, hogy az én esetem egyáltalán nem volt egyedül: az 1980-as évek elejére szellemi mozgalmak százai kezdtek el lázadni az alapjukat adó autoriter kultúrák ellen.

Mégis, a belső kérdések özöne, amelyek a zenhez vezettek, még távozásom után is bennem maradtak, minden eddiginél erősebben égetve a lelkemet. A következő tizenöt évben távol tartottam magam a különféle szellemi szervezetektől, és kutatásaimat egyedül folytattam. Néha

a megvilágosodás nagyon távolinak tűnt, máskor egy kissé mintha közelebb lett volna, de mindig megfoghatatlan maradt. Akármennyi időt töltöttem meditálással, az elbizonytalanító gondolatok megmaradtak.

Időnként nagyon erőteljes tapasztalataim voltak, időnként boldog voltam. Ilyenkor megpróbáltam ragaszkodni hozzájuk, csak hogy lássam a dolgokat megváltozni vagy továtúnni. Tényleg haladok utamon? Közelebb kerültem bármennyivel is a célhoz? Több mint két évtized meditáció és kutatás után pont úgy éreztem magam, mint azon a Peter, Paul and Mary-koncerten, tizennégy évesen. Bár rengeteg időm volt egyedül meditálnom, még mindig zavarodott voltam, és szükségét éreztem valamilyen külső segítségnek.

Életemnek ebben a szakaszában barátaim rendszeresen sürgettek, hogy utazzak Nepálba, és vegyek részt Dzogchen-oktatásban, amit egy kiváló mester, Tulku Urgyen tartott. A Dzogchen, a tibeti buddhizmus egyik ága a közvetlen személyes tapasztalatokra épít. Évszázadokig hétepcsétes titokként kezelték ezeket a tanításokat, és csak azokat oktatták rá, akik több évtizedes meditációval eléggé felkészülteknek bizonyultak erre. Szerencsémre Tulku Urgyen megközelítése gyökeresen más volt. Nemcsak hajlandó volt nyugatiakkal foglalkozni, de mindent az alapoktól kezdett.

Egy szép napon aztán egy Nepál felé tartó repülőgépen találtam magam. Tulku Urgyen templomához mentem, amely a Katmanduvölgyben található, igen magasan. Ott csatlakoztam egy kis létszámú nyugatiakból álló csoporthoz. Minden reggel Tulku Urgyen kis szo-

bájában ültünk le, ahol a mester az ősi Dzogchen-tanítást értelmezte, „rámutatva” elménk valódi mivoltára.

Tulku Urgyen olyan erővel és közvetlenséggel közvetítette ezt az időtlen és azonnali valóságot, hogy belső énem azonnal abbahagyta a vacogást. Nem volt sem égi tűz, sem mennydörgés – csak a hirtelen, nyilvánvaló, meghökkentő felismerése annak a tiszta éberségnek, hogy egész eddigi életemet megszemléltem, nem rejtve, nem máshol.

Ennek a *jelenlézésnek* a felismerése mellett minden eddigi keresgélés, vándorlás és várakozás azonnal szertefoszlott. Láttam, hogy életemnek mennyi energiáját öltem valami elképzelt jövő várásába ahelyett, hogy egyszerűen ünnepeltem volna a mindent átható jelent. El akartam jutni *valahova*, ahelyett hogy *valahol* lettem volna. Életem meditációval és erőlködéssel telt évei – visszatekintve – fölöslegesnek tűntek. Egyetlen dolog tűnt szükségesnek: meg kell fogadnom Tulku Urgyen szavait: „A dolgokat hagyni kell a maguk természetességében, minden technika vagy mesterkéeltség nélkül.” A misztikusok már több ezer éve ismerték ezt a tudást. A zen mester, Hakuin szavaival:

Van-e bármi, amiben most hiányt szenvedsz?

A nirvána kibomlik a szemed előtt,

Íme, a lótuszföld:

A test most a Buddha.

A második sort gyakran úgy fordítják: „a nirvána most van” – nem rejtve, a távoli jövőben, hanem itt, az orrunk előtt – *ez* a test, *ez* a hely.

Amikor visszatértem Amerikába, éreztem, hogy nem tudom tovább elviselni a spirituális tartalmú könyveimet. Úgy tűnt, tele vannak meg-

kérdőjelezhető feltevésekkel, amelyek dicsőítik a keresgélést, az ábrándozást és a mágikus tapasztalatszerzést. Sok szerző mellékesen megemlíti a jelenben létezés kívánalmát, de azonnal továbbhaladnak, hogy saját terveiket és fölösleges kutatásaikat hirdessék. Nepál előtt elfogadtam azt a New Age-klisé, hogy minden út a hegy tetejére vezet. Most már látom, hogy ezeknek az utaknak a többsége csak arra jó, hogy újabb illúziókat keltsenek. Éheztem olyan szavakra, amelyek tele vannak a felismeréssel, és ugyanazokat az időtlen nézőpontot közvetítik, mint amire Tulku Urgyen mutatott rá. Elkezdtem írásokat gyűjteni.

Gyűjteményem első darabjai zen és tibeti buddhisták tanításai voltak, de a gyűjtés hamar kiterjedt indiai mesterek, keresztény misztikusok, szúfi költők, zsidó rabbik és nyugati bölcsek műveire is. Mindegyik válogatás megjelenítette azt a gyakran csak „nem kettősség”-nek nevezett látásmódot, amely egyetlen vallásnak sem kizárólagos sajátossága, és amely keresztültör minden irányzaton és rendszeren.

A nem kettősség a dolgok egységének megértésére utal. Én/mások, nirvána/szamszára, forma/üresség, test/tudat, múlt/jövő mind ugyanazok az entitások, egy tőről fakadnak. Amikor Buddha azt mondja, „Ez a mindenség”, amikor Eckhart mester azt írja, „Minden olyan, mint az Úr”, és amikor Ramana Maharshi azt tanítja, „Csak az én létezik” – ezek a szavak mind ugyanazt a felismerést tükrözik.

Ahogy gyűjteni kezdtem ezeket a spirituális tanításokat, hamarosan költők, novellisták, dalszövegírók, művészek, forgatókönyvírók és tudósok gondolatait is hozzájuk adtam. Ezeken kívül ráakadtam egyszerű emberek megjegyzéseire is, akik megtapasztalták az isteni erőt életükben. Hosszú évek gyűjtögetése után most örömmel osztom meg ezeket a gondolatokat.



## A könyvről

A következő gondolatok forrásai évezredek távolságban vannak egymástól, mégis ugyanazt az időtlen jelent fejezik ki. Bár minden egyes darab önmagában is egész, együtt alkotnak igazán színes kórust. Különösen az olyan szellemi szabadúszók nyugóznak le, akik véletlenszerűen és esetlegesen tűnnek föl, minden hagyomány és dogma nélkül, mint Tony Parsons, Stephen Jourdain, John Wren-Lewis, Steven Harrison Scott Morrison, vagy Byron Katie.

Erősen megoszlanak arról a vélemények, hogy ki elismert, eredeti, vagy „misztikusan helyes”. Semmiképpen sem lehet erre a könyvre úgy tekinteni, mint egy „Ki kicsoda a megvilágosodás ösvényén”-re. Csupán azért választottam pont ezeket a szövegeket, mert megérintettek. Volt, amelyik megdöbbentett, volt, amelyik megríkatott, és volt, amelyik meghökkentett. Az anyagot oly módon rendeztem, hogy az elősegítse a spontán felfedezéseket. A gondolatok nagyon széles körből származnak, a legtradicionálisabbtól a legtekintélyrombolóig.

Mindezek után természetes, hogy különbségeket és ellentmondásokat lehet találni a szövegek között. Ezek az ellentmondások jelzik azt a belső paradoxont, amely nem más, mint a valóság szavakkal, gondolatokkal, fogalmakkal és idővel való leírása. Ez még egyértelműbb olyan témáknál, mint meditáció, eredmény vagy spirituális gyakorlatok. Például az eredmény – *csinálni és nem csinálni* – és felismerni közötti vita több mint ezer éve tart. Másrészt sok hagyományos bölcs úgy tartja, hogy a megismerés természetes és törekvés nélküli állapotának elérése csak több évtized törekvés *után* lehetséges. Ez a megkö-

XVI

zelítés komoly képzést, meditációt és gyakorlatot igényel. A paletta másik oldalán található mesterek, mint például Krishnamutri vagy Poonjaji *minden* olyan metódust, amely arra irányul, hogy felébressze vagy elcsendesítse a tudatot, haszontalannak minősítenek – az „én” kifejeződésének, amely a célok, fejlődés és eredmények illúzióihoz van láncolva.

Megfigyeléseim szerint egyre több ember kezdi a spiritualizmust jóval összetettebb módon látni – nyugodt módon a jelen pillanatra összpontosítani anélkül, hogy bármit megpróbálnának elérni, vagy valamit megtörténné tenni. Ez nyitott, barátságos és nemes hozzáállás a gondolatokhoz, érzelmekhez és tapasztalatokhoz, ellenérzések és a dolgok megmerevítésének vagy megváltoztatásának szándéka nélkül. Ez a nemes figyelem végigvezeti az embert az életen, és megmutatja, mi igaz és mi hamis. Az egyetlen szükséges spirituális „gyakorlat” csupán annyi, hogy elfogadjuk ezt a természetes állapotot – most, és most, és most.

Ahogy előrehaladunk ezek között a szövegek között, különböző nézőpontokat fogunk látni. Tegyük félre minden hiedelmet, amit magunkkal hoztunk. Hagyjuk, hogy minden egyes szöveg maga beszéljen. Legyünk résen minden alkalommal, amikor azt mondanánk, „igen, de...” Komolyan gondoljuk, hogy a megértés csak a szentek kiváltsága, nem pedig a miénk? Valóban úgy érezzük, hogy képtelenek vagyunk valamit pont most megérteni, csak majd valamikor később leszünk erre felkészülve? Ezeket a gondolatokat én úgy hívom, „nem én, nem most”. Ha ilyen gondolatok merülnek fel, kérdőjelezzük meg őket. Kérdezzük meg magunktól: vajon ki lennék én ezek nélkül a gondolatok nélkül?

XVII

A következő oldalak az *önvizsgálódás*nak nagyon sok példáját tartalmazzák, amely alapvetően különbözik a szokásos kérdezz-felelek módszertől. Általában, ha kérdezik tőlünk valamit, akkor a válasz az addigi tapasztalatainkon fog alapulni, amit a dolgról tudunk, vagy tudni vélünk. Ezzel ellentétben az *önvizsgálat* a friss tudat kifejezése, olyan tudaté, amelynek nincs múltja, friss és nyitott a jelenre. A zen hagyomány híres erről, különösen kérdéseket, párbeszédet és példabeszédeket – amelyeket *koannak* hívnak – alkalmaz, mint például „Milyen hangja van egy tenyérnek?” Ramana Maharshi kérdezi magától, „Ki vagyok én?” Byron Katie pedig: „Igaz ez?”

A következő oldalakon található meglátások segíthetnek eloszlatni azt a félreértést, ami megakadályozta, hogy felismerjük, amit keresünk, itt van előttünk. Te *vagy* Buddha – most! Nem később. Nem valami *után*. Most is láthatjuk, de el is halaszthatjuk a felismerést harminc évvel. Miért várjunk akkor a jövőre?

Azon spiritualisták számára, akik „úton vannak” már jó ideje, ez a könyv figyelmeztetés lehet: alvajárók vagytok. Saját tapasztalatomból tudom, hogy bármelyik spirituális diszciplína unalmas rutinná tud válni, eltolva az öröm és frissesség érzetét, amely mindig jelen van az itt és mostban. Egy idős, meditációval foglalkozó ember említette nekem, hogy szeretné, ha halálos ágyán legalább némi tapasztalata lenne a megvilágosodásról. Meditációval töltött hosszú évek sem voltak képesek ezt megadni neki, csupán képzelt jövőbeli álom maradt számára.

Amióta az itt és most igazsága mindenki számára elérhető, joggal teszi fel bárki a kérdést, van-e értelme Ázsiába utazni, zen tanulóvá válni, meditálni, vagy éppen mestert keresni. A tanárok és mentorok

fontos átalakító szerepet játszhatnak az életünkben. Bölcs kezekben a spirituális gyakorlatok jótékony hatást váltanak ki. Egy spirituális csoporthoz tartozás a támogatottság és a közösség érzését adhatja. Másrészt bármelyik hagyomány, legyen az akármilyen ősi vagy megbecsült, önmagában csak lehetőség marad. A megvilágosodott mesterekkel ellentétben szent sarlatánokból sohasem volt hiány.

Anélkül, hogy az én feladatomban lenne a vezetésed, adnék egy tanácsot a bölcsnek: (Mert bölcs vagy, akár felismerted ezt, akár nem.) Te vagy saját életed fölött az egyetlen igazi hatalom. A felébredés valójában nem más, mint azoknak a hosszú ideje meglévő feltételezéseknek az eloszlatása, amelyek megakadályozzák, hogy lásd, ki vagy valójában. Akár egy tibeti barlangban ücsörögsz, akár egy hobokeni buszmegállóban álldogálsz, ezt a tisztánlátást bármikor alkalmazhatod, itt és most. Ahogy Jézus mondta: „Ismerjétek fel, ami az orrotok előtt van.” Bármerre is mész és bármit is teszel, tartsd észben, hogy az az otthonod, ahol éppen vagy, ahol minden elkezdődött és minden véget ér.

A szavak sohasem képesek pontosan leírni azt, ami létezik, csak mutatnak rá. Ahogy olvasni fogod ezeket a gondolatokat, ne ragadj meg a szavaknál és a fogalmaknál, bármennyire is tudathasítónak tűnnek. Állj meg és figyelj. Nézd meg, merre mutatnak ezek a szavak, és dobd ki őket – véglegesen. Amit Buddha, Jézus vagy zen mesterek megfogalmaztak, semennyire sem segíti a te megértésedet. Végére ezek mind csak történetek és mesék. Ahogy Rumi írta: „Ne figyelj az, amit mondok, mert a szavak belülről jönnek, de kívülről mennek. A szavaim lángok.”

Kívánom, hogy ennek a könyvnek a szavai úgy suttozjanak neked, mint kedvesed. Amikor Joshu megkérdezi: „Ki vagy?”, úgy tedd fel





azt a kérdést magadnak, mint amikor először kérdezted. Amikor Pat-  
rul megkérdez: „Hallod a kutyák ugatását?”, figyelj erősen. Amikor  
Woody Guthrie azt énekli, „Ez a hatalmas pillanat az én hatalmas  
hajnalom”, nézd meg a napfelkeltét a saját szemeddel.

JOSH BARAN, NEW YORK, 2003 ŐSZÉN

## *Ebben a pillanatban*

Mielőtt belevetnéd magad a könyvbe, állj meg egy pillanatra, és  
hagyd, hogy figyelmedet az ebben a pillanatban megszerzendő ta-  
paszlatodra irányítsam. Tedd mindezt úgy, mint a csecsemő, aki  
mindent a legelső alkalommal lát és tapasztal meg. Figyeld meg lé-  
legzetted, ahogy ki és be jár a mellkasodban és az orrlukaidon. Hall-  
gasd a körülötted lévő hangokat, bármi legyen is az: autók dudálnak,  
kutyák ugatnak, szél súvít a fák felett.

Figyeld meg, szemed hogy mozog, ahogy ezeket az oldalakat olvasod.  
Érezd a könyv súlyát a kezekben, azt, ahogy a hátad a szék támlájá-  
nak nyomódik, lábadat a földön, ruhádat a testeden. Ahogy ezeket a  
szavakat olvasod, halkán eluttoghatod magadnak őket. Ugyanebben  
a pillanatban gondolatok fognak megjelenni – szavak sodrása, képek,  
beszélgetések darabkái. Figyeld meg, hogyan jönnek-mennek egymás  
után, feltűnnek, majd eltűnnek, az egyik elvezet a másikhoz.

Mindezt valaki személyesen éli és tapasztalja meg – te. Ki ez a „te”?

XX

Állj meg egy percre, hogy végiggondoljuk ezt. *Ki* olvassa most ezeket  
a szavakat? *Ki* lát és hall? A kérdések abszurdnak és nyilvánvalónak  
tűnnek: természetesen *én*. Megválaszolhatod a kérdést a neveddel,  
koroddal, fajoddal, testi leírásoddal stb. Beszélhetsz a múltadról, hogy  
hol születtél, vagy a személyi irataidról. De mi, vagy ki pontosan ez  
az „én”, aki fő helyet foglal el életed minden történetében? Mitől spe-  
ciális, miben különbözik ez az én a világ összes többi „én”-jétől? Mit  
tudsz ténylegesen erről az „én”-ről?

Olyan mennyiségben özönlének minden percben automatikusan és  
szokásosan az én-gondolatok, hogy már fel sem figyelsz rájuk. Talán  
sohasem vetted észre, miről szól ez a folyamatosan zajló dráma. Lá-  
tod végre, hogy ez az „én” egy hatalmas mesemondó, aki folyamato-  
san meséket mond a múltból, a jelenről és a jövőről – folyamatosan  
szerkesztve, értelmezve és rendezve ezt a belső filmet?

Állj meg pár csendes percre. Figyeld meg, hogyan merülnek fel az én-  
mondatok. (Vagyok... érzem... akarom... szükségem van rá... azt  
kellene tennem...) Vizsgálj meg minden gondolatot, ahogy felmerül-  
nek. Most pedig kérdezd meg magadtól, „Ki gondolja ezeket a gon-  
dolatokat?” Van valaki, aki ezt gondolja? Ne figyelj a múltból szer-  
zett ismereteidre vagy feltevéseidre, vagy bármire, amit eddig olvastál  
vagy tapasztaltál. Csak az itt és most megélt tapasztalataidra hallgass!

Most pedig figyelj arra az éberségre, ami maga az „én”. Mi ez ponto-  
san? Merre található benned? Honnan jön? Nézd meg alaposan. Ez  
nem „én”. Nem gondolat, nem állapot, nem hely, nem tárgy, nem fog-  
alom. Ez a tudat tiszta és átlátszó, mindent tartalmaz és áthat. A lé-  
tezésnek ez az érzése mindig jelen van, változatlanul. Nem távozik és  
nem közeledik.

XXI

Ez a létezés-jelenlét eredendően itt van, a jelenben, mindenféle múlt és jövő nélkül, túl minden gondolaton és fogalmon. Nem kell becsuknod a szemed, meditálnod vagy megpróbálni meglátni. Csupán szemlélned kell ezt a „vagyást”. Számtalan neve van: nirvána, a Tao, Nem-magam, Buddha-természet, a Most, Eredendő Elme, Megvilágosodás, a Meg-nem-született.

Ez a könyv ezt a felébredt állapotot ünnepli – amely szabad és mindenki számára elérhető, bármikor.

## *A jegyzetekről*

A könyv néhány szövegéhez rövid jegyzetek kapcsolódnak, amelyek az oldal alján találhatóak. Ezeknek a megjegyzéseknek az a feladata, hogy visszairányítsák a figyelmet a jelen pillanatra. Mindenkit arra buzdítok, hogy saját magában indítson vitát ezekről az élő meglátásokról.

## *Az idézett művek jegyzékéről*

Az idézett szövegek teljes forráslistája a Források és engedélyek szekcióban található, a könyv végén. Ezek között fontosabb honlapokat is megemlítettem, így lehetőség van további írások és tanítások felfedezésére is.



# 365 nirvána

itt és most

Mindennapi bölcsesség



## Most e percet

Ti mind, kik keresitek az Utat,  
Kérlek,  
Ne vesztegessétek el most e percet.

ZEN TANÍTÁS



## Az első alapelv

- Megint az első alapelvről beszél, de még mindig nem tudom, mi az!
- mondtam Suzukinak.
- A „nem tudom” – válaszolta – az első alapelv!

SHUNRYU SUZUKI

*Napközben gyakran mondogatom magamban, hogy „nem tudom”. Ha nem tudok valamit, úgy nézek a világba, mintha először látnám; Suzuki ezt a nyíltságot a „kezdő elméjének” hívja. Íme, az új lehetőségek! Végtére is mi az, amit valóban tudunk?*



Ez az idő. Ez a hely. Ez a végtelenség. Itt a Paradicsom. Mindig. Mindig.

BYRON KATIE

Van-e bármi, amiben most hiányt szenvedsz?  
A nirvána kibomlik a szemed előtt,  
Íme, a lótuszföld:  
A test most a Buddha.

HAKUIN



Emeld kezed a szemed elé.  
Isten kezét látod.  
LAWRENCE KUSHNER RABBI

Azt keressük,  
Ami minket keres.  
ASSISI SZENT FERENC



## Az elveszett nyaklánc

...Önmagad megismeréséhez nem kell külön erőfeszítés. Az erőfeszítésre csak ahhoz van szükség, hogy az *igazság* pillanatnyi elhomályosodását leküzdjük.

Egy hölgy egy szép nap felveszi a nyakláncát. Idővel elfelejti, hogy rajta van, és azt hiszi, hogy elveszítette, kétségbeesetten keresi itt is, ott is, mindenütt. Nem találja, megkérdezi hát a barátait, hogy nem tudják-e, merre lehet, végül aztán az egyikük a nyakára mutat, és azt mondja neki, fogja csak meg, ott a nyakában a lánc! A kereső úgy is tesz, és boldog, mert a nyaklánc megkerült.

Mikor aztán ismét találkozik a barátaival, megkérdezik, hogy meglett-e az elveszett nyakék. Igen, mondja, mintha valóban elveszítette és később újra megtalálta volna! Ugyanolyan boldog, amiért felfedezte a saját nyakában a láncot, mintha valóban egy elveszett tárgy került volna vissza hozzá. Pedig soha el nem veszítette, és újra el sem nyerte. De egykor mégis nyomorult volt, most pedig boldog. Éppígy van ez önmagunk megismerésével is!

RAMANA MAHARSHI

*Az eszmélés nem távoli titok. Nem keresel más békét, csak az itt és most nyugalmát, és ezt nem adhatja meg neked sem egy guru, sem egy Buddha. Csak tisztán kell látnod ezt a percet. Miközben ezt a könyvet olvasod, ezt sose feledd!*





## Ki vagy?

Egy szerzetes azt kérdezte:  
 – Mi a Buddha?  
 A mester azt kérdezte:  
 – Te ki vagy?

JOSHU

*A jelen pillanatban nem érdekelhetnek a múlt bölcssei, sem a jövő ígérete.  
 Ha tudni akarod, mi a Buddha, nézz a saját elméd mélyére. Most ki vagy?*



## Gondolatok az eredeti arcodról

Ülj nyugodtan, érezd, mi ül itt.  
 Fedezd fel tested, melyben ülsz.  
 Figyeld meg ezt a rezgő érzék-mezőt, a testet.  
 Vedd észre az érzés szóltan mivoltát.  
 Mit jelent, hogy egyszerűen csak átümmög testeden.  
 Merülj az érzékelésbe, egész a rejtett jelenlétig, hogy érzel. Érezd az érzékben rejlő érzéket.  
 Fészkelj magad a lét érzésébe, ahogy át vibrál a sejteken az élet.  
 Nyugodj a létezésbe.

Csak ülj nyugodtan, és tudd. Hagyd, hadd süppedjen magába a tudat. Tudd, amit tud.  
 Tapasztald meg közvetlenül a létet képzelő érzékeket.  
 Vesd magad bele tiszta szívvel. Ülj a rezgés középpontjában.  
 Van kezdete? És vége van?  
 Vagy csak a létezést érzed, a születés, a halál nélkül?  
 Ne kérdezd az elméd, mely folyton meghatározásokkal korlátozza magát, a szíved kérdezd, mely megnevezni nem tudná, de mindig éli.  
 Nyugodj a létezésbe.

STEPHEN LEVINE

*Ha ülve meditálunk, az legyen egyszerű. Ne próbálkozz lelki, sem bonyolult dolgokkal. Csak ülj egyszerűen, célok és különleges fogások nélkül. A gondolatok úgy jönnek-mennek, mint felhők a csendes égen.*



## És én voltam az idő

Az egyik klasszikus zen koan arról szól, hogy próbáld meg leírni az eredeti arcodat, a megszületés előtti arcodat. Sosem jártam olyan közel ahhoz, hogy rendesen meg tudjam válaszolni ezt a kérdést, mint abban az évben, mikor meghalt anyám. Rákos volt, és egy rövid időre ágyhoz kötötte a betegség. Élete utolsó három vagy négy napjában meglepően sokat változott a külseje. Rohamosan fogyott, és a bőre megfeszült, a ráncai kisimultak. Tulajdonképp úgy nézett ki, mintha sokkal fiatalabb és kipihentebb lenne. Egyre jobban hasonlítani kezdett a régi fényképeire, azokra, amiken húszas évei elején járhatott. Úgy nézett ki, mint egy fiatal lány, aki valamiféle hóbotból szürkére festette a haját – mint a boldog, szép napok nyugtalan kísértete.

Ahányszor csak ránéztem, úgy éreztem, mintha valami mérhetetlen ajándékot kaptam volna. Mintha láthattam volna anyámat, amilyen akkor volt, mielőtt én még megszülettem volna. Az idő megállt. És az idő hirtelen kivételesen valós lett, épp, mert megszűnt létezni. Az előttem fekvő nő maga volt az idő. És én voltam az idő. És a szoba volt az idő.

GARY THORP



## Te vagy az igazság

Te vagy az igazság tetőtől talpig;  
Akarsz-e eztán még kérdezni bármit?

RUMI





## Ahol és amikor mi vagyunk

Életünk valódi ellensége nem más, mint a „ha” és a „kellene”. Visszahúznak minket a megváltoztathatatlan múltba és előretaszítanak a megjósolhatatlan jövőbe, pedig az élet valójában itt és most történik. Isten a jelen pillanat Istene. Isten mindig a jelenben él, akár nehéz, akár könnyű ez a perc, akár örömteli, akár fájdalmas. Jézus, ahány-szor csak Istenről beszélt, úgy beszélt róla, mintha ott és akkor lenne, ahol és amikor mi vagyunk. „Mikor engem láttok, Istent látjátok. Mi-ikor engem hallotok, Istent halljátok.” Isten nem volt és nem lesz, Isten van, és a jelenben van. Ezért jött el Jézus is, hogy a múlt terhét és a jövő feletti aggodalmat eltörölje. Azt akarja, hogy itt és most, ahol és amikor épp vagyunk, fedezzük fel Istent.

HENRI J. M. NOUWEN

*... egyszerűbb a vallásnál és a filozófiánál. Arról szól, hogy ide és most fi-gyelj, ne máshová.*



## Nem teszünk úgy

A nagy tanítások kivétel nélkül azt hangsúlyozzák, hogy a világ minden békéje, bölcsessége és öröme már bennünk lakozik; nem kell megszerezniük, kifejleszteniük vagy előteremteniük. Nem kell úgy tennünk, mint egy kisgyereknek, aki szorosan behunyt szemmel áll egy parkban, és úgy próbálja meg elképzelni a fákat, a virágokat, az őzeket, a pillangókat, az eget – egyszerűen csak ki kell nyitnunk a szemünket és ráeszmélnünk, hogy mindez már itt van, mindez már mi magunk vagyunk; és ehhez elég, ha nem teszünk úgy, mintha kicsik vagy méltatlanok lennénk.

Szinte minden egyes spirituális gyakorlatot le tudnék úgy írni, hogy nem más az, mint a pusztán létezés – azonosítás és megtagadás, azonosítás és megtagadás, azonosítás és megtagadás. Azonosítjuk a saját korlátaink és tévképzeink milliárdjait, és összeszedjük a bátorságot, hogy egyesével megtagadjuk őket. Apránként a lelkünk mélyén felragyog a gyémánt, kinyílik a szemünk, felkel a nap, és azok lehetünk, akik már vagyunk. *Tat Twam Asi* (Az vagy).

BO LOZOFF

*Ha nem gondold magad jelentéktelennek vagy felvilágosulatannak, ki vagy? Itt az ideje, hogy ne tégy úgy, mintha nem az lennél!*



## Zoknit húzol

Ha ezzel a tudatossággal élsz, nem aggódsz amiatt, hogy így vagy úgy kellene a dolgoknak, vagy ezt vagy azt hogyan kerülheted el. Vegyük csak például azt az egyszerű esetet, hogy reggel felülsz az ágyadban, és zoknit húzol, és éppolyan tudatosan átéled a zoknihúzás pillanatát, mint utána a (meditációs) párnán a tudatos lélegzést. Csak a kezded mozdul, érzed, ahogy a lábadon felcsúszik a zokni, ahogy a nyakad meghajlik, miközben előrehajolsz. Semmire sem gondolsz, mindent abba adsz bele, hogy felhúzd a zoknit. A világ hirtelen megnyílik. Mérhetetlen öröm tölt el, bár semmi oka nincs. Minden, ami rajtad kívül van, minden, ami benned létezik, nyomtalanul elmerül az érzésben, ahogy a zokni rásiklik a lábujjaidra. Olyan gyorsan történik, hogy meg sem tudnád mondani, mennyi időt vesz el; már azt sem érzed, hogy te húzod fel a zoknit; lehet, hogy a zokni híz magába téged. Te, a zoknid, a lábad, a könyököd, a nyakad valahogy mind elvesznek az aktusban magában. Nem úgy kell ezt érteni, mintha fizikailag eltűnnél, vagy más tudatállapotba kerülnél; egyszerűen csak elkapott a szintiszta öröm, hogy sikerült átlépned azt a kis rést, ami választott a zoknihúzás pillanatától.

MANFRED B. STEGER ÉS PERLE BESSERMAN

*Hol van a rés közötted és a világ között? Egy szemvillanás alatt bezárulhat. Válassz, vajon létezzet valaha is? Húzd fel a zoknid! Tapasztald meg te magad!*



## Kitárt szívvel

Ebben a pillanatban, akárcsak minden ebben-a-pillanatban vagy épp bezárulsz, vagy pedig kitárulsz. Vagy feszülten vársz valamit – még több pénzt, biztonságot vagy szeretetet – vagy a szíved mélyéből élsz, kinyílsz, akár a pillanat maga, adod, amit a leginkább adni vágsz, és nem vársz.

Ha *valamire* vársz, hogy végre fenntartások nélkül élhess és szerethess, csak szenvedni fogsz. Minden egyes pillanat életed legfontosabb pillanata. Nem lehet csodásabb jövő annál, mint hogy most elengeded magad és szeretsz.

Minden, amit e pillanatban teszel, hullámokat vet, befolyásolja mások életét is. A hozzáállásod előragyoghat a szívedből, vagy feszült félelmet is tükrözhet. A leheleted szeretetet árasztthat, de a nyomor kódéba is vonhatja a szobát. A tekinteted örömet ébreszthet. A szavaid szabadságra ihlehetnek. Minden egyes teted megnyithatja mások elméjét és szívéét.

Ha kitárt szívvel élsz, mindenki számára ajándék leszel. Minden pillanatban vagy épp bezárulsz, vagy pedig kitárulsz. Most épp vagy azt választod, hogy kinyílsz, és mindenedet odaadod, vagy vársz. Milyen érzés, hogy választottál?

DAVID DEIDA

*Milyen érzés elfordulni egy idegentől, egy szomszédtól, egy munkatárstól, vagy akár a tulajdon gondolataidtól és érzéseidről? Ahányszor csak megteszed, vedd észre, hogy épp a feltűnő nirvánát utasítod el!*





## Lépj a tűzbe

Egyetlenegy módja van annak, hogy a legnagyobb nyitottságra érkezzünk, ez pedig az, ha minden egyes percet tökéletesen előítéletek nélkül kezdünk. Másképp ellenállunk mindennek, ami nem illeszkedik az elképzeléseinkbe. Bármennyit tudunk is, bármilyen fejlettek vagyunk – ezt mind-mind félre kell tennünk. Meztelenül és védtelenül kell belépünk a misztériumba.

Mikor nagyon utáljuk, ami történik, ösztönösen is menekülnénk belőle, mint az égő házból. De ha meg tudjuk tanulni, hogy megforduljunk, és *belépünk* ebbe a tűzbe, hadd égesse fel minden ellenállásunkat, átélhetjük, ahogy erősebben és szabadabban születünk újjá a hamvakból.

Ha már nincsenek megbízható válaszok, amibe kapaszkodhatnánk, néha úgy érezzük, mintha mi magunk sem lennénk. Máskor pedig úgy elsodor az élet robajló örvénye, mintha mi lennénk a mindenség. Ez a két érzés történetesen ugyanannak az érmének a két oldala. Ízelítőt adnak belőle, hogy milyen is, ha a személyiségünk fala átjárhatóvá válik. Közvetlenül szembekerülünk az élettel, nincs, ami közvetítené és letompítaná az intenzitását. Ezekben a percekben látjuk tisztán, hogy a személyünk tulajdonképp nem több és nem kevebb, mint a szervezetünk eszköze, a rendszer, ami életben tart – de megadatot nekünk az a csodálatos képesség, hogy túllépünk rajta.

RAPHAEL CUSHNIR



## Semmi sem létezik a moston kívül

**Kérdés:** De néha a múlt és a jövő sokkal valósabb, mint a jelen, nem? **Végtére** is, a múlt határozza meg, kik vagyunk, és azt is, hogy hogyan éljük meg a jelent, hogy hogyan viselkedünk! És a jövőbeli céljaink határozzák meg, hogy mit teszünk a jelenben!

**Válasz:** Azért nem jutott még el hozzád, hogy mit is mondok, mert mentálisan akarsz megérteni. És ezt az elme meg nem értheti! Csak *te* értheted! *Kérlek, hallgass – semmi több!* Tapasztaltál, tettél, gondoltál, éreztél valaha is bármi mást, mint a mostot? Szerinted fogsz-e valaha is? Vajon lehetséges-e, hogy bármi is a moston kívül történjen *vagy legyen?* A válasz olyan egyértelmű, nem? Soha semmi nem történt a múltban; a mostban történt. Soha semmi nem történhet a jövőben; a mostban fog történni.

Amit te múltnak hiszel, azok az emlékek körvonalai, amit az elméd elraktározott, és valaha mind-mind most volt. Mikor a múltra emlékezel, felelevenítesz egy emléket – és most teszed. A jövő az elképzelt most, az elméd vetíti csak eléd. Mikor eljön, akkor mostként jön el. Ha a jövőre gondolsz, most teszed. A múltnak és a jövőnek egyértelműen nincs önálló valósága. Épp ahogy a Holdnak sincsen önálló fénye, csak a Nap világosságát tükrözheti, úgy a múlt és a jelen is csak halvány visszatükröződése az örök jelen fényének, hatalmának és valóságának.

ECKHART TOLLE

*Ha nincsenek mögötted a múlt történetei, ki vagy az örökkévaló jelenben? Ha nem vetítesz magad elé elképzelt jövőt, ki vagy most?*



## *Ha délibábot kergetsz*

Mi értelme van hát várakozni? Tulajdonképp mire vársz? Valaki majd eléd rakja mindazt, amire egész életedben vágytál? Lekanyarodik a mennyből egy szekér, és minden földi jót ledob eléd? De sosem történhet olyan, ami annyira jó és értékes lenne, mint te magad!

Semmi más nem akadályoz meg abban, hogy legyél, hogy a jelenben légy jelen, csak a jövőbe vetett remény. Reméled, hogy valami majd megváltozik, és egy biztos álmot keresel. De az csak délibáb; sosem éred el. A délibábtól viszont nem látod a létezés nyilvánvaló fontosságát. Mindent eltorzít, és rossz helyen keresed a beteljesedést. Ha délibábot kergetsz, saját magadat tagadod meg!

A. H. ALMAAS

*Mire vársz?*



## *E percben*

Égen és földön keresitek az Urat, de nem ismeritek fel, aki szemetek előtt áll, mert nem tudjátok, hogy itt, e percben kell kutatnotok.

JÉZUS



## Mit?

Miféle érzést kell  
Magunkba fogadnunk,  
Hogy átéljük most a békét?

Mit kellene magunktól  
Elengednünk végre,  
Hogy átéljük most a békét?

JACK KORNFIELD

*A béke mindig itt van. Mi állhat az utadba?*



## Zene

Már magában az, ha – öntudatlanul – a zongoránál ül az ember, azt jelenti, hogy semmi más nem létezik, csak a zene és a zenéhez vezető út. A papírra vetett zene, ami eleddig kívül volt rajtunk, most belénk költözik, átmos; erek vagyunk, amiben a zene folyik, és a létünk középpontjából játszunk. Mindaz, amit tudatosan tanultunk, minden tudás belőlünk ered. Van valami titkos egység, ahol a zenész szíve és a zeneszerző szíve egybefolyik – és ott nincs helye egy önző gondolatnak sem. Eggyé válunk saját magunkkal és az előadással, úgy érezzük, mintha az egész már megtörtént volna, és most csak szabadjára engednénk. A zene a kezünkben van, a levegőben, a teremben, mindenütt ott a zene, és az egész világmindenség belefér a zongorázás egyszerű cselekedetébe.

MILDRED CHASE

*Ha eggyé válsz a cselekedettel, elfelejted az „én” fogalmát. Csak a zene létezik, de az jelen van mindenben és mindenütt.*



## Itt és most

Én vagyok... Az isteni megtestesülése, ahogy vagyok, itt és most. Te vagy az isteni megtestesülése, ahogy vagy, itt és most. Ez maga az isteni megtestesülése, ahogy van, itt és most. Semmi, de semmi nem hiányzik belőle és semmi nem fölösleges. Semmi sem lehet idősebb vagy szentebb bármi másnál. Nem kell feltételeket teljesítenünk. A végtelenség nem vár ránk valahol messze, messze, hogy hátha majd méltók leszünk rá.

Nem kell átélnem a „lélek sötét éjszakáját”, nem kell lemondanom semmiről, nem kell megtisztulnom, megváltoznom, vagy megváltoztatnom magam. Hogy is tehetne a különállónak képzelt öntudat bármit is, amitől képzelt mivoltára ébred? Nem kell komolynak lennem, sem őszintének, sem hazugnak; erkölcsösnek és erkölcstelennek, ízlésesnek és ízléstelennek sem. Nincs összehasonlítási alap. Az élet története, ha már elkezdődött, láthatóan egyedien és tökéletesen megfelel minden egyes ébredőnek. Minden pont olyan, amilyennek most lennie kell. Nem azért, mert meg van benne a lehetőség valami jobbra, hanem mert egyszerűen ez az isteni megtestesülése.

TONY PARSONS

*Ez a felismerés egyik legszebb éneke. Ha elkap a keresés és az igyekezet, csak ülj le, és olvasd fel magadnak hangosan ezt a részletet, mintha csak és kizárólag neked írták volna.*



## Csattanj! A pillanatba

Az irodalom a jelen pillanat hatalmas csodájával ajándékoz meg minket. Olvasás közben belépünk az író elméjébe, és úgy követjük, mint vonat a sín útját... Messze elvisz, vagy messze be, magunkba, és ott vagyunk! Ott, nem máshol. Elme az elméhez...

De ha rákérdezel, a jelen pillanat mégis inkább ez: a napfény beárad az ablakon, a fa asztallapra támaszkodom, a szemem ide-oda cikázva követi a sorokat, keresztbe vetem a lábamat – nem pedig az, hogy elmerülten követem az író történetét?

Igen, az is a jelen pillanat, de általában, ha olvasás nélkül ülök ott, kettéosztott ember vagyok. Az egyik felem ott van, a másik az ablak túloldalán, a közértben keres vadrizst, a vacsorát tervezi, vagy azon morog, hogy de megharagudtam egy barátomra. De ha olvasok, és tetszik, amit olvasok, akkor tökéletesen odafigyelek, akkor egy vagyok. Én és Shakespeare, én és Milton – nem választ el minket sem tér, sem pedig idő. Egyek vagyunk – nem két személy, nem egy személy kettéhasadva. És ebben az egységben, összpontosítással és a jelenlét érzésével eltelve felnézek, és valóban látom, valóban átélem, ahogy a fény áttör az üveglapon, játszik az asztalon, felcsúszik a könyvre, és érzem, hogy keresztbe vetettem a lábamat.

NATALIE GOLDBERG

*Valóban olvasol most, teljesen jelen vagy és osztatlan egy?*





## Isten hozott, reggel! (részlet)

Mindenben  
öröm van:  
hajamban, ahogy átfésülöm minden reggel,  
frissen mosott frottírtörülközőben,  
hogy beledörgölődzöm minden reggel,  
hogy lágy tojást főzök  
minden reggel,  
hogy sívít a kanna, és  
elforr a kávé  
minden reggel,  
kanálban, a székben,  
rám kiáltanak: „Szia, Anne!”  
minden reggel  
mennyei asztalban, ráteszem  
készt, kanalat, villát, tányért és csészét  
minden reggel.  
ez mind Isten...

ANNE SEXTON



## A szemed előtt van

E pillanatban  
a kezvedbe adják az egészet.  
YUANWU

*Vajon valóban megkapod?*



## Felejtsd el magad

Ebben az értelemben hát azt mondhatjuk, hogy a (zen) gyakorlatok élje a céltalanság. Ha célunk van, gondjaink is vannak. Mindenféle célokat tűzünk ki magunk elé, és azokért küzdünk. Pedig a legdöbbenetesebb épp az, hogy a cél itt van, nem másutt! A startvonalon állunk, de ugyanakkor már átléptük a célvonalat is! Más szóval mondanám, már most is a buddhák életét éljük. Akár felismerjük, akár nem, akár régóta gyakorlunk, akár csak most kezdtük, minden porcikánkban buddhák vagyunk. De amíg ezt nem látjuk be, addig nem tudjuk elfogadni ezt a tényt.

...A legfontosabb pedig az, hogy felejtsd el magad. Az idő túlszaporító részében ennek épp az ellenkezőjét tesszük. Mindig én csinálok valamit. Ez a gond: és mi különítjük el saját magunkat. Ha általában megpróbálsz elfeledni magadat, egészen újfajta világ nyílik meg a szemed előtt. A másik parton állsz. A buddhák életét éled. Kérlek hát, eddig bárhogy gyakoroltál is, most próbáld meg elfeledni magad!

TAIZAN MAEZMUI ROSHI

*Hogy pontosan hogyan feledheted el magad? Az nem vezet semmire, ha megpróbálsz megsemmisíteni az öntudatodat; az én nem egy létező valami. Inkább próbáld meg felfedezni a gondolataidat és az érzéseidet – és döjjelezd meg a valóságukat.*



## Majd meglátjuk

Nem másra akarlak most rávezetni titeket, mint hogy ébredjetek rá a körülöttemek lévő valóságra. A ráébredés pedig azt jelenti, hogy látjátok, megfigyelitek mindazt, ami körülöttemek és bennetek folyik. A „folyik” a legjobb szó erre, hiszen a fák, a fű, a virágok, állatok, de még a szikla is, a valóságban *minden* mozog. És mi látjuk; és mi megfigyeljük. Mert milyen fontos is az emberi lény számára, hogy ne csak saját magát figyelje meg, de az egész valóságot lássa! Vajon tulajdon fogalmaid foglya vagy? És ki akarsz törni belőlük? Akkor nézz; figyelj meg; órákon át figyelj! És hogy mit? *Bármit!* Az emberek arcát, a fák alakját, a madarak röptét, egy kis kőkupacot, vagy csak nézd, hogy nő a fű! Kerülj közel hozzájuk, nézd meg őket alaposan! Remélhetően akkor sikerül kitörned azokból a merev sablonokból, amiket mindannyian kifejlesztünk, amik a gondolatainkból és a szavainkból fakadnak. Remélhetőleg akkor majd meglátjuk. És hogy mit is? Ezt az izét, amit valóságnak hívunk, és ami messze több, mint azt szavakkal vagy fogalmakkal leírhatnánk. Ez egy *lelki* gyakorlat – és azt célozza, hogy kitörj a rácsok mögül, a fogalmak és szavak fogságából.

Milyen kár, hogy úgy múlik el felettünk az élet, hogy egyszer sem látjuk egy kisgyermek szemével...

ANTHONY DE MELLO

*Önvád nélkül fordítsd vissza figyelmedet arra, ami épp előtted van. Ha olyan gyengéden teszed, amilyen gyengéden csak tudod, önkéntelen lesz és természetes.*



Árhova megyek, a Paradicsomban vagyok.

VOITAIRE

Áldd le a te saruidat lábaidról; mert a hely, a melyen állsz, szent föld.

MÓZES II. 3, 5



## Boldogság egy lélegzetvételben

Az őszinteség a kulcsa. A feltétel nélküli akarás. Nem kell mást tenned, csak figyelj oda, légy őszinte és kövess. Az igazságot úgy fedezheted fel, ha nem vagy hajlandó tovább hazudni magadnak. A szeretetet akkor fedezed fel, ha többé nem tespedsz az önközpontúság, a düh és a félelem mocsarában. Nem kell fejlődöd; csak át kell látnod az önellentmondásokat. Arra vágysz, hogy szeress és szeressenek, de mégis használod, megbántod és elidegeníted azokat, akiket a legjobban akarsz szeretni. Őszinte akarsz lenni, de ezer és egy kifogást találsz, hogy miért folytatod mégis a tettetést, hogy miért így igazságos, és pszichológiailag miért így helyes. Boldog akarsz lenni, békére vágysz, de mégis ragaszkodsz versengő, hibás, bántó gondolataidhoz.

Vajon valóban boldog akarsz lenni? Csak figyelj oda, légy kedves, feltétel nélkül kedves, egy lélegzetvétel erejéig. Ne törődj a jövővel! Csak egy lélegzetvételeig! Bármilyen körülmények között is, de légy kedves! A barátaiddal, a szerelmeddel, a családdal, valakivel, aki láthatóan utál, valakivel, akit most látsz életedben először, vagy a saját puha, állati testeddel. Csak légy kedves úgy, ahogy épp a legjobbnak tűnik. Minden más magától megoldódik majd, és idővel megérezed a tulajdon tiszta szíved mindenütt. Ugye, milyen döbbenetes?

És olyan egyszerű! Csak légy kedves!

Egy lélegzetvételeig.

SCOTT MORRISON

*Felejtsd el a nagy, együttérző gondolatívket. Légy kedves egy lélegzetvételeig. Légy kedves azokhoz, akik lélegeznek.*



## A nagy kutatás

A keresés legemelkedettebb formája a lélek után kutatás. Jelen megvilágosodatlan helyzetünkben (amibe a bűn, az illúziók vagy a kettősség miatt kerültünk) egy megvilágosodott, szellemibb állapotba szeretnénk kerülni. Valahonnan, ahol nincs ott a lélek, el akarunk jutni oda, ahol jelen van.

A lélek utáni kutatás nem más, mint ez a vágy, ez a végső vágy, ami megakadályozza a lélek felismerését – mégpedig abból a nagyon egyszerű okból kifolyólag, hogy a lélek utáni kutatás feltételezi, hogy elvesztettük Istent. A kutatás megerősíti bennünk azt a tévhitet, hogy Isten nincs velünk, és tökéletesen elfedi előlünk Isten örökkévaló jelenlétét. A kutatás úgy tesz, mintha szeretné Istent, pedig tulajdonképpen minden másnál messzebb taszítja tőlünk, hisz azt ígéri, hogy holnap majd megtaláljuk azt, ami az időtlenségben, örökké jelen van, és olyan elszántan néz a jövőbe, hogy a jelen mindig elsuhan mellettünk – gyorsabban, mint a pillanat – és benne Isten mosolygó arca is.

KEN WILBER



Emeljétek fel a követ, és megtaláltok; vágjatok a fába, és ott vagyok.  
JÉZUS

Szemtől szembe – mindig.  
SHIYU





## Belső tudatosság

A legtöbben azt hiszik, hogy a tudatosság valamiféle titokzatos valami, amit gyakorolni kell, és utána nap mint nap össze is kell ülni, hogy jól megtárgyaljuk a tudatosság pontos módját és mibenlétét. Pedig az ember nem így lesz tudatos. De ha tudatosan látod a külső dolgokat – a kanyar ívét, a fa alakját, a ruhák színét, a hegyek körvonalatát az égen, a járókelők arcán ülő fájdalmat, a tudatlanságot, az irigységet, a féltékenységet a másikban, a föld szépségét – és ezeket a külső dolgokat úgy látod, hogy nem ítéled el, nem válogatsz köztük, akkor meglövelheted a belső tudatosság áramlatait is. Akkor ráébredsz a tulajdon reakcióidra, a tulajdon kicsinyességedre, féltékenységedre. A külső tudatosságból eljuthatsz a belső tudatossághoz; de ha a külvilág dolgait nem látod tudatosan, akkor nem lehetsz tisztában a belső valóval sem.

Ha tested és lelked minden tettevel kapcsolatban tudatos vagy, ha tudatosan látod a tulajdon gondolataidat, érzéseidet, a titkosakat éppúgy, mint az egyértelműeket, a tudatosakat éppúgy, mint a tudatlant működőket, akkor ebből a tudatosságból olyan tisztánlátás fakadhat, amit nem az elméd gondol ki vagy ösztönöz. És e nélkül a tisztánlátás nélkül lehet, hogy megteszed, amit kell, felkutatod a mennyeiket és a földet, lejutsz a mélybe is, de sosem jössz rá, hogy mi az igazság.

J. KRISHNAMURTI



## Eltűnik az én

Nem az elme vagy. Axióma, hogy a megfigyelés tárgya nem lehet a megfigyelő maga. Megfigyelheted a testedet; ebből következik, hogy nem a tested vagy. Megfigyelheted a gondolataidat; tehát az elme sem lehetsz. Az, amit nem tudsz megfigyelni, sem megfogalmazni, AZ vagy.

Ha valaki megvilágosodottnak tartja magát, nem az. A megvilágosodás előfeltétele a tetten ért egyéni én megsemmisítése. *Egyetlen* személyes én vagy egyéni jelenség sem volt megvilágosodott. Az én éppúgy eltűnik, mint a többi jelenség, mikor valaki felébred a létezés álmából.

Az ébredést próbálni sem kell. Azt keresed, ami *már vagy*. A megvilágosodás az elme tökéletes kiürítése. Semmit nem tehetsz, hogy eléred. Minden próbálkozás csak akadályt emel.

Ha végre el tudnánk szakadni a folyamatos fogalmi meghatározásoktól, azok lehetnének, akik vagyunk, akik mindig is voltunk. A *tisztánlátás* nem csak a látásmód megváltoztatása, de a középpontból kiinduló változás, amiben a látó maga eltűnik.

RAMESH S. BALSEKAR

*Ahelyett, hogy megpróbálnád abbahagyni az ítélkezést, próbáld ki a tudatosság legegyszerűbb módját: vedd észre érzéseidet és gondolataidat, ahogy felszínre törnek, és vizsgálj meg igazságukat.*



## A semmi különös perce

(*Maria Housden hároméves lánya, Hannah, gyógyíthatatlan rákbeteg.*)

Tehát ez így volt helyes. Olyan különös és felemelő érzés volt, hogy ha nem saját magam éltém volna át, nem hittem volna, hogy ilyen létezik! Elfeledkeztem róla, hogy Hannah beteg! És arra sem emlékeztem, hogy elfelejtettem valamit. Mintha egy pillanatra kirántottak volna a rák, a gyógykezelések, a rettegés és a halál meséjéből. Hannah a porban játszott. Egy barátunkat látogattam meg. A semmi különös perce volt, nem történt semmi sem. És aztán egy szemvillanás alatt, valami kirántott a valóságból, hirtelen vissza is lökött. De valami mégis megváltozott. Most már ugyan emlékeztem rá, hogy Hannah beteg, de a béke egy része bennem maradt.

Valamivel később kinn ültem a verandán, és éreztem ennek a bényének az utóhatását, láttam, ahogy lassan lehántja az éjszakai ég rétegeit... Az ég volt az életem, és minden réteg egy újabb tapasztalat. Egyik sem volt több vagy kevesebb, jobb vagy rosszabb, mint az összes többi; mindegyik ajándék volt az egésznek ebben a felfüggesztett, tintakék békéjében.

Hallgattam az éjszakát, és úgy éreztem, mintha valami hatalmas nagyság szélén egyensúlyoznék – és biztos voltam benne, hogy ez a send Isten maga.

MARIA HOUSDEN

*gondok és aggodalmak hirtelen lehullanak rólunk, és ebben a pillanatban mindenek átragyog a dolgok hatalmas „minden rendben van”-sága. A semmi különös csodája.*



## Vidámpark

A jelen mindig itt van: te hol vagy? Ha nem vagy jelen, akkor hol lehetsz?

Az iskolánkban mindig volt névsorolvasás, hogy kiderüljön, hiányzik-e valaki. Ha nem válaszoltunk, hogy „jelen!”, azt hitték, valahol máshol vagyunk. Ha a tanár látta, hogy ott vagyunk, de nem mondtuk, hogy „jelen”, akkor megállt, és kivárta, amíg elég jelen leszünk ahhoz, hogy kimondjuk. Néha én is ott ültem a teremben, de mégsem mondtam, hogy „jelen”. Hogy hol voltam olyankor? Elmém vidámparkjában jártam. Az elme telis-tele van izgalmasabbnál izgalmasabb játékokkal. Némelyik mókás. Mások ijesztőek. Van, amelyiktől szentimentális leszek. De egyik játék sincs itt, ahol a tanár arra vár, hogy válaszoljak, „jelen”.

Az elme hatalmas örökön lendül át múlt és jövő között. Az elme sosem lehet jelen. Az elme a jelent csak a visszapillantó tükörben látja, mert a jelen túl közvetlen és valós neki. Az elme számára a jelen is csak egy ötlet, egy fogalom. Az elme felépíti a valóság modelljeit, de sosem tudja megfogni a valóságot magát, mert az túl illékony neki.

Csak akkor léphetünk be a valóságba, ha otthagyjuk az elme vidámparkját.

ROBERT RABBIN



## A zsinór eleje

Teljességgel oda kell figyelnünk erre a pillanatra, hiszen ez a zsinór eleje. És teljességgel oda kell figyelnünk arra is, hogy kövessük, mert ez a zsinór vezet minket egyre mélyebbre; és a támpilléreként szolgáló eszméket is felfedezzük utazás közben. Ha tényleg képesek vagyunk teljességgel odafigyelni minden egyes lépésünkre, egyikre a másik után, a gondolatainkat nem ejti csapdába a kettősség, és nem lesz célunk sem. A gondolat nem tudja, miből áll létének „belső magja”. Az eszmék egyesével előkerülnek a zsinór mentén, és senki sem tudja, mit hoz a jövő. Olyannyira nem tudunk róla semmit, hogy akár az utolsó véghezvitt cselekedetünk is lehet ez a felébredés előtt. Az idő valamilyen képp kimarad belőle. Ha lehetséges valamit az elejétől egyenest a végéig követni, abban az időnek nincsen helye. Megtörténhet egyszer is. Csak akkor telik időbe, már ahogy mi az időt értjük, ha képtelenek vagyunk teljességgel odafigyelni arra, hogy a zsinórt kövessük. Az idő fogalma olyan tévképzeteket szül, mint az elodázás, a szellemi övekedés, a fejlődés, a Megváltó, a guruk, az Út, vagy az újjászületés, ami a végső elodázás maga. Ezek mind csak kifogások tulajdon alkalmatlanságunkra, arra, hogy nem vagyunk képesek valamit a végéig követni. És akárhány ezer okot sorolunk fel rá, a végeredmény még ugyanaz marad. Az sem segít, ha a múltbeli hibák elbátortalanítják az embert. Minden hibából újult erővel születhet az önmegismerés.

ALBERT BLACKBURN



## Végtelen ünnep

Szeresd az életet  
Mindent –  
sápadt fényeket  
a piaci zsvajt, mit  
zöld saláta,  
bordó cseresznye,  
aranyló szőlő, és  
lila padlizsán kavár –  
mind olyan különleges!  
Hihetetlen!  
Olyan izgatott leszel,  
másokkal beszélsz,  
mások beszélnek  
veled,  
megérinted  
és ők megérintenek,  
az egész varázslatos,  
mint valami  
végtelen  
ünnep.

EUGENE IONESCO



## Ahol most állunk

Ha abba tudjuk hagyni, hogy valami mást várjunk ettől a pillanattól, komoly lépést teszünk meg afelé, hogy megismerjük azt, ami van. Ha abban reménykedünk, hogy eljutunk valahova, vagy fejlődni fogunk, csak onnan indulhatunk, ahol épp vagyunk. És ha nem tudjuk, hogy vagyunk – márpedig ez a tudás a tudatosság gyakorlásából fakad – csak körbe-körbe járunk, akárhogy erőlködünk, vagy akármit várunk. Úgyhogy a meditációs gyakorlatokban az a leghasznosabb, ha el akarunk jutni valahova, hogy nem akarunk eljutni sehova sem.

JON KABAT-ZINN

*Mindig úgy el akarunk jutni valahova. Mi lenne, ha abbahagynánk egy kicsit ezt a nagy akarást, és békén ülnénk?*



## Az egyetlen tanító

Wittgenstein szerint a filozófia mindent úgy hagy, ahogy megtalálja. A filozófia nem teremt új, precízebb nyelvet ahelyett, amit most beszélünk. Inkább abban segít, hogy arra figyeljünk, ami már itt van előttünk, és megtanít minket arra, hogy megvizsgáljuk, ez a nyelv hogyan működik. A zen sem változtatja meg a dolgokat. De a legtöbbszörünknek igencsak nehezebbé esik, hogy ne változtasson meg semmit sem! Nehéz ám nem változtatni az életünkön, hanem *csak élni*. Ha szenvedéssel kerülünk szembe, akkor tudatosan vagy öntudatlanul, de ellenszert vagy kiutat keresünk. És menekülésünkkel kifordítjuk az életünket, „közönséges elménket” „különálló elmévé” facsarjuk, hogy biztos távolságból, az eseményeket kézben tartva vonatkoztassuk el a belső „ént” a külső fájdalomtól. A megvilágosodást kergetjük, vagy más olyan emelkedett tudatállapotot, ahol megszabadulunk a szenvedéstől, és tökéletes boldogság vár ránk – mi legalábbis úgy halottuk. De akár a fájdalomtól menekülünk, akár a boldogságot üzzük, a végeredmény ugyanaz: az élet elől menekülünk, el ebből a pillanattól. Pedig ez a pillanat az egyetlen válasz, az egyetlen tanító, az egyetlen valóság. A szemünk előtt rejtőzik.

BARRY MAGID





## A csoda érintése

tanítóm, Buddha szerint az élet csak itt és most elérhető. A múlt már elmúlt, a jövő még csak később jön el. Egyetlenegy pillanatban lehetek csak – a jelen pillanatban. Úgyhogy először is visszatérek a jelen pillanathoz. És így mélyen megérintem az életet. A belélegzés az élet, a kilélegzés az élet. Minden egyes léptem élet...

Sokan hiszik azt, hogy a boldogság lehetetlen a jelen pillanatban. Legtöbbször azt hisszük, hogy pár dolognak még teljesülnie kell, mielőtt boldogok lehetnénk. Ezért ránt minket magába a jövő, ezért nem tudunk jelen lenni itt és most. Ezért lépünk át az élet számtalan csodáján. Ha egyfolytában elszaladunk a jövőbe, nem vagyunk kapcsolatban az élet számtalan csodájával – nem lehetünk jelen a pillanatban, ahol a gyógyulás, az átalakulás, az öröm lakik.

THICH NHAT HANH

*Ne az azt veszed észre, hogy a gondolataid a jövőt kémlelik, ne szidd össze magad. Gyengéden juttasd eszedbe, hogy csak most vagy itt.*



## Mi ez az elme?

...[A legrövidebb útja annak, hogy valaki Buddha lehessen] nem más, mint a tulajdon elméd felismerése. De mi ez az elme? Ez minden értelmes lény valódi természete, az, ami már a szüleink világra jövétele előtt megvolt, a tulajdon születésünk előtt létezett, és most is van, változatlan és örök. Ezt hívjuk az ember arcának, amilyen a szülei születése előtt volt. Ez a legtisztább elme. Mikor megszületünk, nem újonnan teremtetik, és mikor meghalunk, nem pusztul el. Nem férfi és nem nő, nem jó és nem gonosz. Nem hasonlít semmi máshoz, ezért hívjuk Buddha-természetnek. De számtalan gondolat eredezik ebből az én-természetből, mint az óceán hullámai, vagy a tükörben felvillanó képek.

Ahhoz, hogy felismerd a tulajdon elméd, először minden gondolatok forrásába kell nézned. Álmodban és munka közben, állva és ülve, őszinte elszánással kérdezd magad: „Mi az én elmém?”, és buzgón kutasd a választ. Ezt hívják „tanulásnak” vagy „gyakorlásnak” vagy „az igazság utáni vágyak” vagy „a megismerés szomjának”. Amit zazennek (meditációnak) hívunk, nem más, mint mikor az ember a tulajdon elméjébe néz.

BASSUI

*A zen arra tanít, hogy a nagy kérdéskérdés nagy megvilágosodásra vezet. Íme, egy koan: most, e pillanatban ki olvassa ezeket a szavakat?*



## Nem rejtőzik

Egy haszid rontott be Yerachmiel ben Yisrael rabbi dolgozószobájába.  
 – Rabbi – lihegte –, milyen út vezet Istenhez?  
 A rabbi felnézett a könyveiből, és így válaszolt:  
 – Istenhez nem vezet egy út sem, mert Isten nincs másutt, mint itt és most.  
 – Rabbi, akkor mondja meg, mi Isten lényege!  
 – Istennek nincsen lényege, mert Isten minden és semmi!  
 – Rabbi, akkor árulja el a titkot, hogy én is megértsem, hogy Isten minden!  
 – Barátom – sóhajtott Yerachmiel rabbi –, nincs út, nincs lényeg, és nincsen titok! Az igazság, amit tudni vágyasz, nem rejtőzik előled! Te rejtőzöl el előle!

RAMI M. SHAPIRO RABBI

*Milyen igazság elől rejtőzöl? Ebben a pillanatban.*



## A világon semmi más

– Új út és új tervek! – kiáltott fel Zorba. – Most már nem gondolkodom egyfolytában azon, hogy tegnap mi történt! És nem kérdezem magamtól, hogy holnap majd mi lesz! Csak az érdekel, ami ma történik, ami most van! Mondom magamnak: „Zorba, mit csinálsz épp most?” „Alszom!” „Nahát, akkor aludj jól!” „Zorba, mit csinálsz épp most?” „Dolgozom!” „Nahát, akkor végezd jól a munkád!” „Zorba, mit csinálsz épp most?” „Egy leányt csókolok!” „Nahát, akkor csókold meg jó alaposan, Zorba! És felejts el minden mást, amíg ezt csinálsz; nincs a világon semmi más, csak te meg ő! Folytasd csak nyugodtan.”

NIKOS KAZANTZAKIS



## A tudatosság minden

A gondolat mindig úgy lép a képbe, hogy „én”, a főszereplő – és az egész sor eseményt gátol meg ezzel az önhivatkozással, „magam” reagál, beszél és érez – kötődik ahhoz, amit a „jó énnel” érzek és tapasztalok, és elítéli azt, amit a „rossz énnel” tartok. „Nem akarok lenni. Ez nem én vagyok! Én nem akarok ilyen lenni!” Letagadjuk magunkat, megtagadjuk magunkat, és menekülünk magunktól folyamatosan.

Hol vagyunk épp most? És mi vagyunk? Vajon lehetséges-e a szenvedélyek nélkül megfigyelni ezt az örökké változó érzelmi és érzékszervi folyamatot úgy, hogy *nem tulajdonítjuk magunknak és nem tagadjuk meg egyiket sem?*

A tiszta tudatosság valódi lényünk lényege. Nem a különféle érzelmek és állapotok, hangulatok és indulatok egymást követő sora vagyunk. Mindez könnyen jön, könnyen megy, akár a felhők, nem hagyva után még nyomot sem, ha a gondolatunk nem azonosítja vele magát. Az, hogy most itt vagyunk, csak látás, hallás, úgy tapasztaljuk magunkat, mint egy repülőgép zúgását (ha felettünk repül el) anélkül, hogy bármivé válnunk kellene. Csak hallgatjuk, de nem vagyunk megfigyelők.

*Mi vagyok most, e pillanatban, ha nem tudom?*

TONY PACKER



## Mi vagy?

Mikor a Buddha elérte a nirvánát, tulajdonképp valami olyat fedezett fel, ami mindvégig jelen volt. A Buddha nem lépett át új vidékekre: úgy látta a dolgokat, ahogy azok voltak. Semmi más nem történt, csak kialakult az *én hamis látványa*. Mindig is csak illúzió volt, de most annak is látta. Semmi más nem változott, csak a megfigyelő nézőpontja. Mikor egy döbrent követője megkérdezte:

– Mi vagy?

A Buddha csak ennyit válaszolt:

– Ébren vagyok!

Ahogy egy fontos Mahajana-szútra mondja:

– Ha nem gátol tulajdon zavarodott elfogultságunk, ez a földi lét is a Nirvána maga lehetne.

MARK EPSTEIN

*A gondolatmeneted, a hited mind csak történetek – egy életen át meséled őket. Mesélő, te ki vagy? A történetek nélkül ki vagy?*



## A bölcsesség szíve

A forma csak üresség,  
 üresség csak forma;  
 forma pontosan üresség,  
 üresség pontosan forma;  
 az érzékek, megfigyelések, ellenhatások, a tudat is épp ilyen.

Minden dolog az üresség kifejezése, nem született, nem pusztul el.  
 Nem mocskos és nem tiszta; nem nő és nem fogyatkozik.  
 A háttér az üresség nem forma, nem érzék, nem megfigyelés, ellenhatás, nem tudat;

Nem szem, fül, orr, nyelv, test, elme;  
 Nem szín, hang, illat, íz, érintés, tárgy;  
 Nem a látás birodalma, nem a tudat birodalma;  
 Nem a tudatlanság, nem a tudatlanság vége;  
 Nem az öregség és halál, nem az öregség és halál szünete;  
 Nem a szenvedés, nem az ügy, vagy a szenvedés vége, nem az út;  
 Nem a bölcsesség és nem nyereség.  
 Nem nyereség – így;

Óddhiszátvák e Prajna Paramitában élnek  
 Elme gátja nélkül – ha nem gátol, nincs mitől félni sem  
 Minden ilyen tévképzettől messze a Nirvána már itt van.

SZÍV-SZÚTRA

*naponta elmondják a zen templomokban, és a kettősséget tagadó szövegek legfőbbikének, avagy „Prajna Paramitának” tartják. Nincsenek el-  
 étek. Ha ezt belátod, megpillantod a nirvánát.*



## Körülmények (részlet)

Bármit érzek, mind – és bármit is tudok  
 Nincsenek mélységek – sem magaslatok

Nincs álló víz – nincs hulló kő  
 Nincs messzi táj – nincs locska nő

És idő sincsen – és nincsenek helyek  
 És alak sincs, se forma – arcok sincsenek

Bármit érzek, mind – bármit is gondolok  
 Nincs olyan, hogy te – és magam sem vagyok

Nincs szélvihar – nincs csepp eső  
 Nincs csillagraj – nincs bús idő

És forrás sincs – nincs vad folyó  
 És szikla sincs – se kis hajó

Bármit érzek, mind – és bármi is vagyok  
 Nincsenek bárányok – se éhes farkasok

Nincs pörgő kör – nincs éles ék  
 Nincs sétatbot – nincs hintaszék

És nincs hogyan sem – olyan sincs, mikor  
 És nincsen most sem – nincs, nem lesz máskor

És ez sem sok – az ég, a végtelen...

BUTCH HANCOCK





A testemben ott a világ összes szent helye, és a legszentebb zarándok-  
utat tulajdon testemben járhatom csak be.

SARAH

Közelebb ő hozzánk, mint lélegzetünk;  
Kezüknél, lábunknál is közelebb.

ALFRED, LORD TENNYSON



## Ami csak itt van

Ha feljössz hozzám, magad mögött hagyod az emberek birodalmát,  
magad mögött hagyod az élők birodalmát, magad mögött hagyod a  
színek, a formák, az anyag birodalmát, jóval, mielőtt megérkeznél  
ide. Gyere ide, egészen ide, és mindent magad mögött hagysz. Hogy  
én itt mi vagyok? Ami csak itt van – halvány tudata annak, ahogy a  
lét kiemelkedik a nemlétből, a *vagyok* a *nem vagyok*ból – innen ered  
az élet, minden innen fakad.

DOUGLAS E. HARDING



Ha valaki észreveszi az öröklét hiányát, az értelenséget is tetten éri. Az értelenség tetten érésével pedig az „én” önhittsége is megszűnik, és eljön a nirvána itt és most.

BUDDHA

Mikor a művi „ént” magunk mögött hagyjuk, a valódi „én”, ami megmaradt, tisztán lát, nem a hamis „én” iszapos, hullámozó vizének tükrében. A zen mesterek mondásai, a „vad babér illata”, a „ciprus az udvaron”, a csésze tea, az „eszem, ha éhes vagyok, iszom, ha szomjazom, lefekszem, ha elfáradtam”, a „semmi sincs elrejtve előled”, mind a tisztánlátásból fakadnak. A víz felszabadult a jég fogságából. És csak egyenesen nézel előre, nincs benne semmi titokzatos, távoli, vihágiatlan, megfoghatatlan jelen: *csak az, ami épp ott van.*

WEI WU WEI

*Olvdj. Folyj. Párolgj a ragyogó égbe.*



**Rázd a csengőt, ha még szól  
Ne hidd, hogy tökélyt áldozol,  
Hisz minden repedt valahol  
és ott jut be a fény.**

LEONARD COHEN

**Ne fordítsd el a fejed. Nézz  
A kötésre. Ott  
Hatol beléd a fény.**

**És ne hidd egy pillanatig sem  
Hogy te gyógyítod meg magad!**

RUMI



## Képesség

Az élet megy tovább, akár gyávák vagyunk, akár hősök. Az életnek semmi más szabálya nincs, mint hogy kérdés nélkül elfogadjuk – és ha csak ezt az egyet felismernénk! Mindaz, ami előtt behunyjuk a szemünket, amitől elfutunk, minden, amit megtagadunk, lekicsinyelünk vagy megvetünk, csak végső vereségünket szolgálja. Ami rúttnak, fájdalmasnak, gonosznak tűnik, az is szépség, öröm és erő forrása lehet, ha nyitott elmével nézzük.

Minden pillanat arany, ha megvan bennünk a képesség, hogy annak lássuk.

HENRY MILLER



## A varázsműsort nézem

Szörföztél valaha? Képzeld azt, hogy most is a szörfdeszkádon állsz, és épp egy nagy hullámra vársz. Készülj fel rá, hogy az ereje elsodor! És itt is van! Egy vagy az erejével? Ez a ráérzés. Nem kellene hozzá szavak – csak eggyé kell válnod az erővel. Mikor rácsatlakozom arra, ami másokban eleven, úgy érzem magam, mintha szörföznék.

Ahhoz, hogy ezt megtehesd, semmit sem hozhatsz magaddal a múltadból. Minél több pszichológiát tanultál, annál kevésbé érzed az embereket. Minél jobban ismered a szóban forgó embert, annál kevésbé érzed. A diagnózisok és a múltbeli tapasztalatok azonnal leperdítenek a szörfdeszkáról. Ez nem azt jelenti, hogy tagadd meg a múltat! A múlt tapasztalatai ösztönzően hathatnak arra, ami ebben a percben olyan élő és eleven. De vajon látod, hogy mi volt eleven *akkor*, és mit érez és igényel a másik *most*?

Ha már előre azon gondolkozol, hogy legközelebb mit mondjál – mondjuk hogy ezt hogyan hozd rendbe, vagy mitől érzi majd jobban magát – BUMM! Már le is estél a szörfdeszkáról! A jövőben vagy. A ráérzéshez pedig a jelenben kell lenned, ahol az erő is van. Nincsenek külön technikák. Csak jelen kell lenned. Ha sikerült rácsatlakoznom erre az erőre, olyan, mintha nem is itt lennék. Úgy hívom ezt, hogy a „varázsműsort nézem”. Ebben a jelenlétben olyan csodálatos erők munkálkodnak köztünk, amelyek bármit meggyógyítanak, és könnyedén elfeledkezem a „javítsuk meg” technikákról is.

MARSHALL B. ROSENBERG, PHD



## Titkos zene

A világ nem ad jelet, nyomot vagy bizonyítékot a létezésére, még a zajok sem, a szél véletlen, a hangok, az állatok nyihogása, de ha odafigyelsz a csend örökös hallgatására, ami ott zúg és zúg és zúg mind-ezek mögött, és ott zúgott mindig, és ott is fog zúgni. Mert a világ nem más, csak álom, épp most találják ki, és az örökkévaló örökkévalóság rá se bagózik. Éjszaka, a hold fényében, vagy egy szoba rejtekében hallod a meg nem született titkos zenéjét, fogalmon, léten túl ébren. Persze az ébren nem egészen ébren, mert az arany örökkévaló sosem aludt el; ezt a csend folyamatos hangjából is tudni lehet, mely úgy hasít a világba, mint egy varázsgyémánt, át azon a csaláson is, hogy nem veszed észre, hogy az egész világ a te elméd szülötte.

JACK KEROUAC



## Festmények a vízen

Miost pedig nézz egyenesen elméd jelen gondolatára. Van formája? Van színe? Eleve, valóban megszületett? Hol lakik? Hol szűnik meg? Mikor szűnik meg? Vajon valóban megszűnik? Jött valahonnan? Megy valahová? És ha nem találjuk ezeket a dolgokat, elengedjük őket és békén pihenhetünk.

...Ha az elmét elvonják a külső dolgok, a hajóskapitány és a varjú hasonlatát használjuk. A varjú elrepül a hajóról, csak nézd, hova megy; semmi mást nem kell tenned. De ha megvizsgálod a helyzetet, a külső dolgokkal foglalkozó gondolat már el is röppent, úgyhogy nincs mit nézned. Csak a tudatosság néz vissza önmagára; így hát nincs mit látnia, és nincs is, ki lásson. Egyszerre akár egy sereg varjú szétrepülhet a szélrózsa minden irányába, de a gondolatok nem ilyenek. A gondolatok olyanok, mint festmények a vízen, eltűnnek, amint megfestetted őket. Csak az elme nézi saját magát.

A legfontosabb az, hogy egyenest a születő gondolatot nézd, és ne erőlködj. Ebben a meditációban nincs különbség aközött, aki tanulta, és aközött, aki nem.

KHENPO TSULTRIM GYAMTSO

*Most nézz egyenesen!*





## Örökké

szasztalomon van egy aprócska fénykép apámról, amint átkarol. Egy  
 iteső mellett állunk, egyértelműen valami főút menti kilátóban.  
 kép hátára az van odafirkálva, hogy „Kilátó-hegy, Windham, New  
 York, 1939. július 2.” Ezek szerint hároméves lehettem. Tudom, hogy  
 sok-sok hasonló kilátóban álltunk így egymás mellett gyerekkorom  
 során, úgyhogy biztos vagyok benne, hogy összemosódnak, egybeol-  
 dnak az utasításai arra nézve, hogy hogyan láthatok tisztán a nagy  
 tcsövekkel. Mindig azt mondta:

– Mindkét szemeddel nézz bele, Sylvia! Nyisd ki őket rendesen!  
 Úgy, hogy mindkét lencsét lássad! Így ni! Csak így láthatsz tisztán!

És talán ez volt a legfontosabb...

– *Most* nézz bele – mondta mindig apám –, *most*, mert nemsoká  
 kell mennünk, és akkor elszalasztod!

Igen, ez a legfőbb jó tanács: nyilj meg. Bárhol vagy, *most*, e perc-  
 n figyelj! Örökké.

SYLVIA BOORSTEIN

*sose feledd – az örökké mindig most van.*



## Ha feladod a reményt

Ha feladod a reményt, alighanem rájössz, hogy az életed mennyivel  
 gazdagabb lett. Méghozzá azért, mert ha a reménynek élsz, általában  
 menekülsz valami elől. Például ha abban reménykedsz, hogy a párod  
 abbahagyja az ivást, tulajdonképp attól félsz, hogy mi lesz, ha még-  
 sem! Nem lehet, hogy félsz, és nem mered megtenni a döntő lépést?  
 Ha reménykedsz benne, hogy az ivászat egyszer majd abbamarad,  
 kikerülheted, hogy neked magadnak kelljen kemény és áldozatos  
 munkával kézbe vened a helyzetet. A remény kábítószer lesz, fájdal-  
 lomcsillapító, ami tompítja a kínt, és tovább húzza a helyzetet. De  
 éppúgy megvan a mellékhatása, mint minden más gyógyszernek. Az  
 egyik pedig az, hogy tompa leszel, kevésbé élsz. Ha reménykedsz  
 benne, hogy egy helyzet megváltozik, eltávolodsz a valódi érzelmeid-  
 től – a szomorúságtól, a haragtól, a félelemtől. Márpedig ezen érzések  
 mindegyikét közelről érted meg igazán. Mélyen át kell érezned őket,  
 és egy idő után már nem zavarnak. Ha csak reménykedsz benne,  
 hogy eltűnnek, folyamatosan zaklatni fognak.

GAY HENDRICKS

*Ha abban reménykedsz, hogy valami jobb következik, hogyan élhetsz eb-  
 ben a pillanatban?*



## Hála minden percért

*(Egy férj gondját viseli rákban haldokló feleségének)*

Míntha csak álmodtam volna, annyi minden történt folyamatosan és mégis hirtelen – egy szemvillanás alatt – a megváltoztathatatlan-ságban is. Ezeket az óriás-értelmeket megérezte az elmé, de megérteni nem tudtuk, nem lehetett. Míntha csak álmodtam volna, kérdés, kételkedés nélkül tettem a dolgomat. Azon kaptam magam, hogy „miértek nélkül élek”, megteszem, amit az ágyhoz kötött betegem kér tőlem, egyre csak ismétlődnek az apró kis kérések, szertartások, mindig ugyanaz, mégis mindig más és más. Szinte gondolkodás nélkül léteztem. És mint minden álomban, itt is olyan nehéz volt összpontosítani, úgy fókuszálni dolgokra, mint ébren. De azon vettem észre magam, hogy teljes lényemet beleadom minden apróságba, nem csak egy részemet, ahogy pedig szoktam.

Hogy más metaforát használjak, minden egyes perc ajándék volt, kegyelem. Míntha minden Isten kezében lett volna. Mindent az ő kezébe tettünk, és onnan kaptunk vissza. Már nem éreztem az idő múlását, folyását, nem vízszintes volt, egyirányú, mint előtte és utána is, hogy múlt-jelen-jövő, az egyik míntha hátul lenne, és lökné, tolná a másikat, ami előtte van – az idő függőleges lett. Minden perc csoda volt. Ajándék, annak is ismertük el, és úgy fogadtuk el, úgy adtuk vissza...

CHRISTOPHER RAMFORD

*Ha nem kerülünk ki semmit, minden az igazság arcát mutatja.*



„Ha az életünkben nincs ott az állandó varázs, az csak azért lehet, mert mi magunk döntöttünk úgy, hogy megvizsgáljuk a tetteinket, és méricskélésbe vesszük vélt alakjukon ahelyett, hogy meghajolnánk a bennük rejlő hatalom előtt.

ANTOIN ARTAUD

Itt van – most.

Kezdd elemezni, és el is veszíted.

HUANG PO



## Nincs mit tenned

Mintha nem tudnád megállni, hogy a gondolataid ne rohanjanak egyfolytában, ne keressenek mindig valamit. Ezért is mondta a pátriárka: „szerencsétlenek, a fejükkel keresnek, ha elvesztik a fejük”. Most, most kell megfordítani a lámpás fényét, és magadba világítani; ne máshol kutakodj! Akkor megérted, hogy sem testben, sem lélekben nem különbözöl a pátriárkáktól és a Buddháktól, és nincs mit tenned.

LIN CHI (RINZAI)

*Helyett, hogy megpróbálnád megállítani a gondolataidat, próbálj meg nyugalomban belenézni, mi észleli őket. Fordítsd el a figyelmedet a külsődlegesnek tűnő dolgokról, és inkább pihenj az éberségben!*



## A tudatosság szíve

Ha szabad kívánsz lenni,  
Tudni, hogy te vagy Magad,  
Mindezt látni;  
A tudatosság szíve.

Tedd félre a tested.  
A tudatosságban ülj.

Egyszerre boldog leszel,  
Örökké nyugodt,  
Örökké szabad.

Alaktalan és szabad,  
Az érzékek határán túl,  
Mindent látsz.

Hát légy boldog!

Rossz vagy jó,  
Öröm és baj,  
Mindez az elméd szülőtte,  
Nem a tiéd.

Mindenhol vagy,  
Örökké szabad.  
A TUDATOSSÁG SZÍVE: BHAGAVAD GÍTA



Mert e parancsolat, a melyet én e mai napon parancsolok néked, nem megfoghatatlan előtted; sem távol nincs tőled.

Sem a tengeren túl nincsen az, hogy azt mondanád: Kicsoda megy át éretünk a tengeren, elhozza azt nékiünk és hallassa azt velünk, hogy teljesítsük azt?

Sőt felette közel van hozzád; a te szádban és szívedben van, hogy teljesítsed azt.

MÓZES V. 30: 11 - 14.

*Az Ótestamentum világhépe különbözik a keleti miszticizmustól, de az univerzális megérzések minden nép hagyományában ugyanazok.*



## Vezető meditáció

A mozgó meditációhoz teljesen el kell fogadnod, ahol vagy – jelen esetben egy kocsiiban. Vess el magadtól minden elvárást, minden normát, ne hasonlítsd magad máséhoz, ne törődj a technikával, csak öltsd fel a létezés tiszta, figyelő, akadálytalan állapotát, és vezess! Most ahelyett, hogy egy zendo vagy egy meditációs terem csendes mozdulatlanságában ülnél egyenes derékkal, figyelmesen, egy mozgó járműben teszed ugyanezt. Most úgy meditálsz, ahogy haladsz. Ne hagyj, hogy kívülről vagy belülről irányítson bármi is. Láss és tapasztalj akadálytalanul, de ha felüti rút fejét a tolokodó gondolat, akár harag, akár vélemény, akár egy eléd vágó vezető formájában, csak vedd tudomásul a kósza képet, és a figyelmedet ismét fordítsd arra, hogy mindent észrevegyél. Most pedig vezess, légy bensőséges kapcsolatban azzal, amit teszel, tudd, hogy mindez most történik meg veled először. Minden változik, minden közlekedési helyzetnek megvan a saját, megismételhetetlen válasza. A rutin nem megoldás. Tartsd ébren a tested, a lelked, az érzékeidet, és tudd, hogy mindaz, amit vezetés közben láatsz, új, mint egy csecsemő mosolya – nem számít, hogy hányszor hitted azt, hogy mindezt már untig láttad.

K. T. BERGER

*Próbáld ki! Tölts egy délutánt – sétálj, vezess, egyél – úgy, mintha mindez először esne meg veled! Újonnan, frissen, nyitottan!*





## Drága jelen

És akkor megtörtént!  
Nem tudta, miért,  
Nem tudta mikor,  
Csak hogy... megésett!

Rájött, hogy a *Drága*  
*Jelen* épp csak ennyi:

Jelen

Nem múlt;  
és nem jövő,  
csak

A Drága Jelen.

Rájött, hogy  
jelen pillanat  
mindig drága.  
Nem azért, mert tökéletes,  
hisz gyakorta nem tűnik annak.  
Nem azért, mert  
minden, aminek  
nincsenne...  
csak abban a pillanatban.

SPENCER JOHNSON



## Ahol vagyunk, az a meditáció

Mindannyian kipróbáltunk már mindenféle meditációs technikát. Még mindig tele vagyunk belső hareccal, idegesek vagyunk és kielégületlenek.

Kifáraszt a sok próbálkozás, és csüggedten ülünk. Elvetjük a meditálás ötletét. Feladjuk.

És ott is vagyunk. Hirtelen eljutunk oda, ahol vagyunk. Ahol vagyunk, az a meditáció, függetlenül attól, hogy épp hol vagyunk.

Nincs belépés, nem távoznak. Nincs cselekvés, sem nem cselekvés. Nincs technika, sem eredmény, sem hatalom, sem tapasztalat.

A meditáció, ahol vagyunk, még csak nem is spirituális. Maga az élet, magától mozog, folyik, csendesen, gyönyörűen, ön-kiteljesítően.

Ahol vagyunk, senki sem meditál; az maga a meditáció. Nincs gondolkodó, csak gondolat. Nincs cselekvő, csak cselekvés. Nincs szerető, csak szeretet.

Nem kell hozzá sem különleges időpont, sem különleges hely, hogy ott legyünk, ahol vagyunk. Nem kell visszavonulnunk, különválnunk, hogy ott legyünk, ahol vagyunk. Nem kell semmi sem. Semmi nem kell.

STEVEN HARRISON

*Ha nincs külön ideje és helye, mit jelent számodra a meditáció?*



## Az én gyakorlatom

én, nekem is van saját gyakorlatom. A gyakorlat neve: „éld az ember életét”, és igyekszem rendszeresen végezni is. (Mindketten hánosan nevetünk.) Néha elfeledkezem a gyakorlatról, és bizarr és különös dolgokat kezdek csinálni, például meditálok, visszatartom a lélegzetemet, meg ilyenek. De a fő gyakorlat, aminek magam szentem, a közönséges emberi lét élése.

A gyakorlatban hát olyan *sadhanák*<sup>4</sup> szerepelnek, mint hogy két oldalas fiúgyermek apja vagyok. Az is a *sadhana* része, hogy megfigyelve, ha az emberek arról beszélnek, mi a furcsa bennem, és beszélek a tökéletlenség elfogadásának megalázkodásába. A gyakorlat része, hogy nem felejtsem el, amit megígértem. Az is hozzátartozik, hogy hajlandó vagyok az emberi lét legmoeskosabb részében maradni, és közben tudatos maradok. Gyakorlattá tettem, hogy nem élek rituális eszmékkel vagy nagyszabású lelki tapasztalásokkal, amik elvárnának az emberi lét folyamatától.

...Nem hinném, hogy szükségem lenne bármilyen más gyakorlatra, kivételül, hogy itt élek, ezen a bolygón, és nyitott szívvel fogadom, amit az élet elém vet.

ARIJUNA NICK ARDAGH

*Radjon minden ilyen egyszerű! Légy itt! Légy nyitott!*

<sup>4</sup>szanskrit kifejezés: olyan spirituális gyakorlatot jelöl, amit általában a „nyitott” tevékenységekkel hoznak összefüggésbe.



## Az édes hely

...Ha középen maradunk, felkészülünk rá, hogy félelem nélkül várjuk az ismeretlent; felkészülünk rá, hogy a halállal és az étellel is szembenézzünk. A köztes állapot, ahol a harcok fokról fokra megtanulja elengedni magát, a tökéletes felkészítési terep. És tulajdonképp lényegtelen, hogy mindez nyomaszt vagy lelkesít. Sehogy máshogy nem csinálhatjuk, csak jól...

Ahogy tovább tanulunk, túllépünk az örökké biztonságos zugok után kutató kicsi énen. Lassan rájövünk, hogy elég nagyok vagyunk ahhoz, hogy elfogadjunk olyasmit is, ami nem hazugság, és mégsem igaz, nem tiszta, de mégsem moeskos, nem rossz, de mégsem jó. De először el kell fogadnunk, milyen gazdag is a talajtalanág állapota, és ebben lebegnünk.

Fontos, hogy halljunk erről a köztes állapotról. Másképp még azt hinnénk, hogy a harcok útja ez vagy az; hogy vagy teljesen kötöttek vagyunk, vagy teljesen szabadok. Pedig az igazság szerint az idő nagy részét középen töltjük. Az édes hely gyümölcsöző is. Ha itt pihenünk meg teljesen, ha itt tapasztaljuk meg állhatatosan a jelen pillanat tisztaságát – az maga a megvilágosodás.

PEMA CHÖDRÖN

*A Buddha köztes útja nem a tapasztaláshoz, az állapothoz, a nézőponthoz való ragaszkodás. Nem száraz elmélet, hanem élő jelenlét. Ez a „köztes állapot” semmihez sem ragaszkodik, és nem nyugszik sehol.*



## Az eredeti arcod

Hui-ming meghajolt (Hui-nenk, a Hatodik Zen Pátriárka előtt), és azt mondta:

– Kérem, munkás\*, magyarázza el nekem a tanításokat!

Azt válaszoltam:

– Minthogy a tanítások okán jöttél elé, ki kell zárnod minden elképzelést, és nem szabad megfogalmaznod egyetlen gondolatot sem! Akkor majd elmondom neked a tanítást!

Hui-ming sokáig hallgatott. Azt mondtam erre:

– Ha nem gondolsz jóra és rosszra, mi az eredeti arcod?

Hui-ming nagyban megvilágosodott e szavak hallatán. Aztán megkérdezte:

– Van még más titkos elképzelés is amellet a titkos elképzelés mellet, melyet most titokban elárult?

Mire így válaszoltam:

– Amit most mondtam neked, nem titok! Ha befelé figyelsz, a titok benn rejlik magadban!

HUI-NENG

*Ha az eredeti arcod nem az, amit a tükörben látsz, és nem az az álarc, amit a világnak mutatsz, mi lehet?*

\*A „munkás” arra vonatkozik, hogy a Hatodik Pátriárka kétkezi munkás volt.



## Te, ki ezt olvasod, állj készen!

Kezdjük így: mi az, mire emlékezni kívánsz?

Hogy a nap fénye a padlón kúszva hogy ragyog?

Hogy miként leng át mindent az ódon fa illata, a halk kinti zsongás, mi megtölti szobád?

Vajon kaphatsz-e szebb ajándékot e világtól, mint a

lélegző tisztelet, mi benned lüktet,

bárhova mész is? Vagy vársz,

hátha idővel szebb eszme támad benned?

Ha megfordulsz, kezdjük itt, csak vedd el

ahogy most nézed, a pillanatot, vidd estig

mindazt, mi napközben ért. Az időt,

míg ez olvastad vagy hallod, egy életre tartsd meg –

Mi nagyobbat adhatna bárki a mostnál,

kezdjük itt, a szobádban, ha megfordulsz végre?

WILLIAM STAFFORD

*Már megkaptad a legnagyobb ajándékot. Csak fordulj meg!*



## Egygé válok ezzel

Zen mester) Daibai meditálva ült, és épp hangosan mondta a tanítványainak: „Nem nyom el az érzés, nem von el a távozás!”, mikor meghallotta, hogy egy menyét felvisít; a következő vers erre utal úgy, mint „ez”. Azt mondják, tényleg ez a vers volt az utolsó lélegzete.

Egygé válok ezzel, csak ezzel,  
Tanítványaim,  
Mártsátok fenn elszántan!  
Most utoljára lélegezhetek.

DAIBAI

*Amikor ezt olvasod, hallod, hogy elhúz odakinn egy autó, vagy emberek beszélnek hozzád. Válg egygé ezzel! E pillanatban nincs semmi más. Nincs következő pillanat.*



A folyó  
melybe most  
mártod lábadat  
már elfolyt –  
a víz  
utat enged ennek,  
annak is.

HÉRAKLITÉSZ





## Ki áll az Útban?

*gy zen mester válasza elbátorítalanodott tanítványának)*

velében azt írja, hogy alaptermészete tompa és nehézfejű, úgyhogy  
ibavaló volt minden erőfeszítése, hogy megtartsa és művelje (a  
armát), egy pillanatnyi földöntúli megvilágosodást sem élt át. Aki  
ismeri a tompát és a nehézfejűt, aligha lehet tompa és nehézfejű: és  
máshol keresné a földöntúli megvilágosodást?

Induljon ki innen, és nézze meg, hol is áll! Nem más indul ki,  
nt az, aki felismeri a tompaságot és a nehézfejűséget. És aki felis-  
ri a tompaságot és nehézfejűséget, az az ön alaptermészete! Most a  
hoz választok gyógymódot, nem tehetek mást; de hadd mutassam  
g, hogy térhet haza, hogy üljön békében – és másra nem is lesz  
ksége!

...Csak nézze meg, tulajdonképp milyen is az, aki felismeri a  
mpát és a nehézfejűt. Nézze meg jó alaposan, ne várjon földöntúli  
gvilágosodást! Csak figyeljen és figyeljen, és majd hirtelen felne-  
! És ennél többet nem lehet mondani.

TA HUI

*st pedig hagyd abba az olvasást, és vizsgáld meg, mit érzel! Vegyél  
ly levegőt! Ahelyett, hogy elmerülnél az érzésben, lépj hátrébb! Figyeld  
g, milyen tudatosan látsz mindent!*



Rájöttem, hogy a múlt és a jövő igazi álmokkép, és csak a jelenben lé-  
teznek – a jelen van itt, és minden az.

ALAN WATTS

A most, mikor Isten megteremté az embert és a most, mikor az utolsó  
ember is eltűnik, de még a most is, mikor mindezt mondom, mind  
egy Istenben, kiből csak a most létezik. Íme! Aki Isten fényében léte-  
zik, nem figyel sem az elmúlt, sem az eljövendő időre, csak az egy  
örökkévalóságot látja.

ECKHART MESTER



## Olyan könnyű

z elme legalább annyi furcsa, félkézzel tapsoló beszédet szült a buddhizmusban, mint bármi más. Tenzin Palmo szerint azonban azán nem kellene ennyit vacakolni vele, hiszen mindannyiszor megtapasztaljuk az elmét, ahányszor csak a valódi mivoltukban látnunk dolgokat: „ha nyugodtan állunk, és elengedjük magunkat, máris berek és tudatosak vagyunk! Könnyű, hisz ez létünk valódi volta...”

Tenzin Palmót nem érdekli, ha azon nyavalygunk, milyen nehéz kapcsolatba kerülni az elménkkel. „El sem hisszük, hogy ilyen könnyű volna, ragaszkodunk hát hozzá, hogy nehéz – mondja –, pedig nem kell órákon át gyakorolnunk; épp csak nem hisszük el! Körbejárjuk a világot, hogy rájőjjünk, mindig is miénk volt, amit keresünk!” Elmosolyodik és felsóhajt. „A legtöbb ember olyan nehezen jön rá, hogy semmit sem kell csinálnia!”

WINIFRED GALLAGHER

*...nem elég nehéz az élet? Miért akarjuk tovább bonyolítani? Álljunk nyugodtan, és magunk is látni fogjuk!*



## Lépj hátra

lelki emberek egy része a legerőszakosabb emberek közé tartozik, mivel életében találkozni fogsz. És leggyakrabban magukkal erőszakoskodnak. Erőszakkal próbálják meg uralni az elméjüket, a testüket. Dühöseks lesznek magukra, és megverik magukat, ha nem tudnak felemelkedni az általuk elképzelt megvilágosodásig. Pedig efféle erőszak által nem szabadult még meg senki sem! Miért van olyan kevés szabad ember? Mert mindenki megpróbál megfelelni valamiféle benne élő elképzelésnek, képzetnek, hitnek. Összpontosítanak a mennyekbe vivő útra. Pedig a szabadság a dolgok természetességében rejlik, a lét kifejezésének ösztönös és öntudatlan válaszában. Ha ezt keresi valaki, látnia kell, hogy az „irányításom alatt tartom a dolgokat” csak az elme téveszméje lehet. Lépj hátra, az ismeretlenbe!

ADYASHANTI

*Az „én” zabolátlanul tör előre, és képzelt kincseket kutat. De vajon elég bátor vagy-e ahhoz, hogy hátralépj, az ismeretlenbe?*



## Most pedig kezdj élni!

Meg akarom törni a várakozás szokását. Épp eleget vártál... többet is, mint kellett volna. Most pedig kezdj élni! Mert csak egyféleképp lehet élni, és úgy, ha most elkezded! Nincs holnap, csak a most létezik. A holnap mind csak a képzelet szülötte. A múlt emlék, a jövő álom. Csak ez a pillanat igaz, csak ez a pillanat vezethet át az istenibe.

...És azonnal látni fogod, hogy az élet veled történik meg.

OSHO

*Látod, ugye?*



## A pillanat maga

Most épp elszáll egy pillanat! Ragadd meg festékekkel! De ehhez minden mást száműznünk kell elménkből. Mi kell, hogy legyünk a pillanat maga, érzékeny felvevővé kell válnunk... Visszaadnunk, amit épp most látunk, és elfelednünk mindent, amit előtte láttunk életünkben.

PAUL CÉZANNE



## Jelen éberség

agyd, hogy egyszerű legyen a jelen éberség;  
 mmi művi.  
 e próbáld még frissebbé tenni!  
 e foglaljon el  
 m a múlt emléke,  
 m a jövő tervei;  
 ne értékelj, mérd a jelent.  
 e válassz tárgyat az elmélkedésre.  
 aradj szabad,  
 énkén tiszta,  
 er, éber.

TSOKNYI RINPOCHE

*Természetes éberséget nem kell tovább fokozni. Mi lenne, ha megpró-  
 bálnád egy kicsit nem irányítani az elméd, csak itt lenni, jelen?*



## Csak egyszer

Ahova mész  
 és ahol vársz  
 végül ugyanaz.  
 Amire vágysz  
 és amit elhagysz  
 haszontalan, mint neved.  
 Csak egyszer menj ki  
 a mezőre, és nézd  
 meg a hatalmas tölgyet –  
 szívében még most is egy makk dobog.

PETER LEWITT





## Az élet maga

lajdonképp az a veszélye, hogy olyannyira leköt minket az út, hogy sehova sem jutunk, miközben az élet csak halad. Eckhart (mesél ebből ... azt a következtetést vonja le, hogy „aki bármiféle külön nélkül keresi Istent, olyannak találja meg, amilyen valójában ... és valójában az élet.” De hogy kereshetnénk Istent bármiféle külön út nélkül?

Ez pedig olyan kemény kis paradoxonhoz vezet, mint a kő: lelki fegyelem nélkül semmire sem jutunk, de a szándékosan gyakorolt fegyelem lehet, hogy csak a fegyelem gyakorlásába torkollik, és nem lép tovább.

Lehet, hogy a megoldás Eckhart szigorú megállapításában rejlik, szerint amit keresünk, nem más, mint „valójában az élet”. Ha a fegyelmezett élet pedig más, mint a hétköznapi élet, akkor lehet, hogy a hétköznapi életben is ott rejlik a fegyelmezett? Vajon mindig is ott van az úton jártunk, ami mostani magunkhoz vitt el, akkor is, mikor még mások voltunk – anélkül, hogy tudtunk volna róla? Vajon misztikusok voltunk, mielőtt azzá próbáltunk volna válni, mielőtt bármit megpróbáltunk volna a miszticizmusról?

A buddhisták ezt úgy mondanák, hogy mindannyian tudattalanul eldőlünk, s azért emelkedünk ki a hétköznapi életből, hogy eljussunk tulajdon lényünkhöz...

JAMES P. CARSE



Várj, összpontosíts:  
Étel a tálban, a kupában ital.  
DAVID ROTHENBERG

Rá kellett jönnöm, hogy az elme nem más, mint hegy, folyó, a kerek világ, a nap, a hold, a csillagok.

DODGEN



## Semmi sem hiányzott

Últ novemberben egy nap egész különleges dolgot éltünk át. Hazatértem ballagtam a mezőről. Egy kis patak forrása mellett gyalogoltam napfelkeltekor, a Nap lebukóban volt a hideg, szürke délutánban, és hirtelen felhőtlen sávba ért. A legfényesebb, leglágyabb sugárba burkolta a levegőt, a fűvet, a kopár fákat, a domboldalon kuporgó gyalogtölgyek lombját, az árnyékunk messze, messze feszült keletnek át a földeken mintha mi is csak a napfény vetülete volnánk. Olyan fény volt, amit még egy pillanattal korábban sem hittünk volna lehetségesnek, a levegő felmelegedett, lágy volt, semmi sem hiányzott ahhoz, hogy a természet maga az Édenkert legyen. És tudtuk, hogy ez nem egyedi élmény, soha vissza nem térő, különleges; hanem örökkön-örökké megismétlődik, számtalan estén, felvidítja és megnyugtatja a legkésőbb jöket is – és ettől csak még szebb lett.

HENRY DAVID THOREAU



## Saját földeden

**Keress és áss saját földeden  
az öröklét gyöngye után, mi benne rejlik.  
Nincs ár, mit ne érne meg  
nem adhatsz érte túl sokat,  
mert az mindened.**

**És ha meglelted,  
majd tudod,  
hogy bármi, mit érte adtál, fizettél,  
csak puszta semmi,  
buborék a tó színén.**

WILLIAM LAW



## A metrón

belvárosi metrón ültem (New Yorkban), a gyerekekért mentem, egy szolfézs után velem jöjjenek haza. A szerelvény kihúzott a Hunyad utca felől, és utazósebességre gyorsult...

Mikor hirtelen, a kocsik fénye váratlan élességgel kezdett gyöngyözni, míg csak körülöttem minden nem fénylött valami leírhatatlan aurával, és láttam, ahogy a szemben gubbasztó utasokat összeköti az élő lények közti kapocs. Nem éreztem; láttam! Kósza gondolatok indultak, de most látomássá nőtte ki magát, egyre nagyobb volt, tisztább, és a szerelvényben a belváros felé száguldó emberek, mind együtt, akár csak a bolygón a nap felé száguldó emberek, mind együtt, az egész élő közösség egyetlen nagy családot alkotott, amit elváratlanul egybefont az élet csodálatos és ritka balesete. Nem számított a számtalan felszínes különbség, egyenlők voltunk, egyek voltunk: már csak azért is, mert éltünk, éltünk ebben az egy pillanatban az összes, a jövő és a múlt végtelenségébe vesző, lehetséges pillanatok közül. A látomás mindent elárasztó szeretettel töltött meg az egész emberi faj iránt, és úgy éreztem, hogy bármilyen tökéletlen vagy gyöngyözött is az életünk, elképzelhetetlenül szerencsések vagyunk, hogy megéltük. Aztán a szerelvény beért az állomásra, és leszálltam.

AUX KATES SHULMAN

*...írhol vagy is, az a szent hely.*



## Semmilyen

Befelé nézz, önnön elmédbe!  
Milyen izgalmas, ha nem elemzed!  
Ha elemzed, hát semmilyen.  
Mintha lét nélkül volna, semmilyen, üres.  
Nem tudod meghatározni, nem mondhatod: ez az!  
Elszívárog, libben, mint a pára.

Nézd meg, mi tűnik fel  
A tíz irány bármelyikében.  
Mindegy, hogy tűnnek fel,  
A dolog magában való természete,  
Mint az elme égszerűsége, olyan,  
Túl a gondolat s az eszme kiterjesztésén és feloldásán.

Az üresség minden természete.  
Ha az üresség ürességre néz,  
Ki néz az ürességre?

NYOSHUL KHENPO

*Az elme üres – akár az űr. Ha külön helyét vagy tapasztalását keresed, elveszíted.*



## Kerek és egész

Lusseyran gyermekkorában vakult meg, és felnőtt korában csatlakozott a Francia ellenállási mozgalomhoz. Elfogták, és egy koncentrációs táborba zárták, ahol a fogolytársai belőle merítették ihletet.)

... volt a legdöbbentesebb, hogy miközben a többiek félelmeit hallgattam, én magam szinte teljesen megszabadultam minden aggodalmamtól. Vidám lettem, és szinte végig az is maradtam anélkül, hogy tartam volna, anélkül, hogy akárcsak gondoltam volna rá...

Tisztán emlékszem arra az éjszakára, mikor ezeröttszáz ukrán fogsági foglyot találtam magam a barakkjuk mellett. Körbevettek, énekeltek, játszottak, előkerült a harmonika, sírtak, aztán énekeltek újra – és tettem mindezt komolyan, szeretetteljesen, egyetlen hangos szó nélkül – azon az éjszakán, higgyék csak el, úgy éreztem, hogy többé nem kell megvédenem magam sem a múltamtól, sem a jövőmtől. A jelenben kerek és egész volt, mint egy gömb, és újra és újra megmelengette.

És végül egymást ölelgették nagy nevetve – mert egy óra múlva már mind kacagtak – és el sem hitték volna, ha valaki azt mondja nekik, hogy boldogtalanok, hogy koncentrációs táborba zárták őket. Először is megdöbbentettek volna, aki ilyet mond nekik.

JACQUES LUSSEYRAN



## Nincs különbség

Egy nap egy öregember kerengélt a Reting-kolostorban. Geshe Drom így szólt hozzá:

– Uram, örömmel látom, hogy itt kerengél, de nem gyakorolná szívesebben a dharmát?

Az öreg átgondolta, amit hallott, és úgy döntött, talán jobb, ha tanulmányozza a buddhista írásokat. Miközben épp a templom udvarán olvasgatott, megszólította Geshe Drom.

– Örömmel látom, hogy a dharmát olvassa, de nem gyakorolná szívesebben?

Az öreg erre úgy vélte, talán jobb, ha elszánt meditálásba kezd. Félretette az olvasmányait, és leült egy párnára félig hunyt szemekkel. Drom így szólt hozzá:

– Jó látni, hogy medítál, de nem gyakorolná inkább a dharmát?

Az öreg már nem tudta, hová legyen, hát megkérdezte:

– Geshe-la, kérem, hogy gyakorolhatnám a dharmát?

– Ha a dharmát gyakorolja – válaszolta Drom –, nincs különbség az elméje és a dharmája között!

TSUN BAJ E GON

*Az elméd nem különül el attól, amit keresel.*





## Mindenütt egyszerre

Igen, Sziddhárta – mondta –, valóban így érted? A folyó mindenütt egyszerre van, a forrásnál éppúgy, mint a torkolatban, a zuhatagoknál, a komp alatt, az örvényben, az óceánban, vagy akár a hegyekben; csak a jövő számít neki. A múlt árnyéka semmi, és a jövő árnyéka sem!

– Igen, ez az – válaszolta Sziddhárta –, és mikor ezt megértettem, megigiénéztem az életemen, és láttam, hogy az is csak folyó, és Sziddhárta, a fiúcska, Sziddhárta, a felnőtt férfi, és Sziddhárta, az agg az árnyékokban válik el, a valóságban egy. Sziddhárta előző élete sem a múltban voltak, és halála s Brahmához való visszatérte sem a jövőben pihen. Semmi sem volt, nem is lesz, minden csak valóság és jelen.

HERMAN HESSE



## Felejtsd el a lényeket

Csak annyi a titka, mondj igent, és vedd bele magad. Akkor nem lesz gond. Nem más ez, mint hogy te magad vagy jelen a pillanatban, mindig magad anélkül, hogy a régi énhez ragaszzkodnál. Elfeledkezel magadról és megújulsz. Új éned van, és mielőtt az is régi én lenne, azt mondod, igen, és kísértálsz reggelizni a konyhába. A pillanat lényege az, hogy felejtsd el a lényeket, és terjeszd ki a gyakorlatot.

SHUNRY SUZUKI

*Vajon elég sűrűn tudod mondani, hogy igen, ahhoz, hogy ne legyen időd nemet mondani?*



## Mintha

dővel visszatérünk a kiindulási pontra. Az idő nem vihet minket az időn kívülre, és a tér sem vezethet ki a térből. A várakozással csak további várakozásra jutsz. A teljes tökély itt és most van, nem a jövőben, nem távol, sem közel. A cselekvésben rejlik a titka – itt és most. Csak a viselkedésed köt le. Ne törődj azzal, mit gondolsz magadról, és tégy úgy, mintha teljességgel tökéletes volnál – akármit vélsz is tökéletesnek. Csak bátorság kell hozzá.

Hadd mondjam azt: most nézz magadba! Mindened megvan, mire szükséged lehet. Használd! Viselkedj, ahogy csak tudsz, tedd, amit szerinted tenned kell! Ne félj a hibáktól; mindig kijavíthatod őket, csak a szándék számít! Nem áll hatalmadban magadnak fordulni az eseményeket, de a cselekedeteid mozgatórugóját igen!

SRI NISARGADATTA MAHARAJ

*Előrevetted a feladat! Élj ma úgy, mintha teljesen tökéletes volnál, félelem és vágyak nélkül!*



## Ezer madár torkából kél (részlet)

Ezer madár torkából kél az imára hívó szó, akár a nap.

A mozgás hatalma lenyűgöző, az Élet hanggal ragyog, fény tör a szívből, a kezeiből és csöndesebb lényemből, szívemből is.

Szerelmem, hát igaz, hogy elménk néha száguld, mint a faltörő kos, át a városon, magában ordít vadul; magában, hangosan ezer és ezer lényegtelenségről rikolt?

Hafiz is oly sok éven át verte homlokát fiatalon, úgy vélte, messze van, messze attól, hogy Istennel békét kössön.

De talán ezért olyan édes, ritka e sebhelyes, ősz zarándok könnye és dala. Talán ezért szól neked Hafiz cimbalma s versei.

Hallgasd, ő hallgasd, most mi csendül benned!

A világomban már nincs más, csak a táncra hívó dal csodája, s az ima úgy kél, mint madár torkából ezernyi nap.

HAFIZ



## Nincs mit mondanom

zületés, vénség,  
 etegség, halál;  
 kezdettől  
 gy van ez,  
 gy volt mindig is.  
 gondolat  
 logy szabadulunk e létből  
 sak szorosabban  
 sapdába fog.  
 z álmodó  
 uddhát keresi  
 i gondban van,  
 leditálni kezd,  
 e aki tudja,  
 logy nincs mit keresni,  
 udja, hogy nincs mit mondanom.  
 s csendben marad.

LY NGOC KIEU\*

A *Woman in Praise of the Sacred* (Nők a szentség dicséretében) című kötetből, amely Jane Hirshfield szerkesztésében látott napvilágot.



## Festett lábköröm

Maurine Stuart roshi\* egy nap épp a barátaival teázott cambridge-i otthonában, mikor megszólalt a telefon.

– A Buddhák festik a lábkörmeiket? – kérdezte egy hétéves telefonáló.

– *Te* fested a lábkörmeidet? – kérdezett vissza a roshi.

– IGEN! – sikította a kislány, és letette a kagylót.

MAURINE STUART

\* A *roshi* zen cím, és mestert vagy tanítót jelent.



## Ha átéljük

...nem látjuk be, hogy az életünk itt és most a nirvána maga. Talán azt hisszük, hogy a nirvána olyan hely, ahol nincs semmi gond, nincs semmi illúzió. Talán azt hisszük, hogy a nirvána csodaszép és elérhető. Mindig azt hisszük, hogy a nirvána nagyon más, mint az életünk. De meg kell értenünk, hogy itt van, itt és most.

Hogyan lehetséges mindez? Mondhatjuk úgy is, hogy a feladat az, hogy megpróbáljuk bezárni a rést aközött, amit az életünknek *vélünk*, és aközött, ami a nirvána rejtelmes elméjében az életünknek. Bár talán pontosabb lenne azt mondani, hogy rájövünk, nincs is különbség a kettő között?

Vessük el a kettősségeket. Légy egy az életteddel, a nirvána rejtelmes elméjével. Ez a *rejtelmes* benne. Valami nem azért rejtelmes, mert elrejtették, nem azért, mert kisiklik a kezünk közül, hanem mert ott van, az orrunk előtt. Épp azért nem látjuk, mert itt van az orrunk előtt. Tulajdonképp ezt éljük. És miközben éljük, nem gondolunk rá. Csak gondolkodunk rá, kettősségbe lépünk, és nem látjuk, mi az életünk.

TAIZAN MAEZUMI ROSHI

*...két oldalon át próbáltam képzeletbeli hidakat emelni itt és ott között. Aztán rájöttem, hogy mindig is az voltam, aki lenni akartam. A rést csak én tudtam közelebb hozni.*



## Természeted a látás

Erőfeszítő ez az út? Én a magam részéről úgy érzem, hogy egyre kevesebb energiám van az erőfeszítésekre.

Feszültség nélkül nem tehetsz erőfeszítést sem. De miért kellene erőfeszítést tenned? Csak azért, mert eredményekre vágyasz, mert magadon kívül akarsz látni valamit! Ha már tudod, hogy valójában a saját, valódi természetedet keresed, már nem akarsz küzdeni. Először is lásd be, hogy egyfolytában erőfeszítéseket teszel! És amint észrevetted, máris kiléptél belőle. És talán eredeti felfedezésnek tűnik majd, hogy voltaképp milyen nyugodt vagy.

De ahhoz sem kell erőfeszítés, hogy ezt meglássam?

Nem. Ez a látásmód a természetes állapot. Csak jöjj rá, hogy nem *látasz*. Vedd jobban észre, hogy mindig csak reagálsz! A látáshoz nem kell erőfeszítés, mert a látás a természeted, a nyugalom a természeted. Amint nem akarsz semmit sem elérni, amint nem kritikával fordulsz minden felé, nem értékelsz és nem vonsz le következtetéseket, csak nézel, meglátod a reakciódat, és már nem kell szolgálnod őket.

JEAN KLEIN

*Vedd észre, hogy az erőfeszítések mennyire befolyásolják az életedet, hogy mindig küzdesz valamiért! De mit keresel? Mit gondolsz, hova mész?*



A zen meditációban nincs utána.  
ŐSI ZEN MONDÁS

Örökké és mindig csak a most van, egy és ugyanaz a most; és csak a  
ellenek nincs vége.

ERWIN SCHRODINGER



## Egy mondat, ami a józanságba kerget

Legközelebb, mikor valami teljesen hétköznapi dolgot teszel, vagy  
még jobb

legközelebb, mikor valami teljesen *szükségszerűt* teszel, például vi-  
zelsz, szeretkezel, borotválkozol, mosogatsz, mosakodsz, mosdatsz  
vagy mosol, ennyit mondj magadnak:

– Szóval idáig jutottam!

LEW WELCH

*Idáig jutottam. Hogy ezt olvassam. És ne is nézd tovább. Itt van előted.  
Ennyi.*





## Ott lakozik

Istent keresed, drága nővérem, és ő ott van mindenütt. Minden róla beszél neked, minden őt mutatja meg előtted, minden őt hozza eléd. Ott van melletted, körülötted, benned. Itt lakozik, és mégis keresed! Ó! Istent keresed, Isten eszméjét, lényének lényegét! A tökéletességet kutatod, és ott van mindenben, ami körülvesz – a szenvedéseid, a tetted, a vágyaid mind-mind misztériumok, Isten mutatja meg magát bennük előtted! De nem fog megnyilatkozni neked abban az emelkedett formában, amit olyan hiábavalóan kergetsz!

A jelen pillanat a legvadabb álmaidnál is gazdagabb terhet rejt magában, de te csak hited és szereteted mértékében élvezheted. Minél jobban szeretsz a lélek, annál jobban vágyik, annál jobban remél, és annál többre lel. Isten akarata minden pillanatban megnyilvánul, hatalmas óceán, melybe a szív csak olyan mélyre merülhet, amilyen mélyen a szeretet, a bizalom és a hit előnti.

JEAN-PIERRE DE CAUSSADE

*Kérlek, vedd el az emelkedett képeket, a szent eszményeket, a lelki fogalmakat! Térj vissza erre a percre! Ez az az Isten, akit keresel.*



## Nyugodj meg abban, aki vagy

Tehát akkor még egyszer, hogy is vizsgálódik az ember? Először is, nézd meg, hogy van-e valami, amiben hiszel, *valami*, ami nem csak egy gondolat vagy egy kép, amihez érzelmi és testi reakciók kapcsolódnak. Ha gondos önvizsgálat után arra jutsz, hogy mindaz, amit magadról gondolsz, az énképed csak az emlékek játékból fakad, olyasmi, amit olvastál vagy hallottál „magadról”, akkor azt is fel kell ismerned, hogy „te” tulajdonképp nem létezel...

Kísérletezz azzal, ha kedved tartja, egypár percig, hogy megpróbáld elképzelni, hogy *létezhetnél*. Ha megteszed, felfedezheted mindazt, ami *mindig itt van*, sosem született, és soha meg sem hal. És felfedezed, hogy nincsenek határai. Hívogat, hogy nyugodj meg benne. És adj fel minden vele kapcsolatos mesét! Jöjj rá, hogy semmiképp sem lehet leírni vagy megfogni!

Hogyan is lehetnél ettől külön? Ez vagy. Csak a hatalmas, végtelen mindenség létezik. Te is ez vagy. Te is végtelen vagy, feltételek nélküli csend, amiben minden feltámad és elesitul. Miért nem zárod le akkor a játszmát, a küzdelmet, miért nem hagyod abba a tettétést? Miért nem nyugszol meg a nem-tudásban? A teljes, feltétel nélküli békében, a teljes, feltétel nélküli biztonságban? Nyugodj meg abban, aki vagy!

SCOTT MORRISON



## Különleges látásmód

Nem mást mondtunk itt, mint hogy feledkezz meg *minden* céltudatlanul, tulajdonképp mióta már csak ezt magyarázzuk, szinte talán már szokosan. Azt is mondtuk, hogy nincsen olyan, hogy „tedd” és „ne vedd”... nincsenek utasítások. Teljességgel el kell feledkezned minden más elérhető állapotról. Csak azt figyeld, csak arra összpontosíts, ami itt és most van. Amint ezt teszed, ezt, ami egy száz százalékgig aktív megközelítés gyümölcse, azonnal észreveszed, hogy hogyan mented meg a szükségleteidet és a szenvedéseket. Mikor erre már a tudatod, sok minden más is a helyére kerül. Nem *te* viszed végbe a változást; az egész folyamat, mindaz, ami bennünk végbemegy, csak a dolatainkban létezik. A gondolat pedig mindig egy boldog állapotba szeretne elérni. A saját igazát akarja. És miközben ezért küzd, fontos konfliktus forrása. Úgyhogy ha gondolkodva vagy gondolati szinten nézel valamit... örök vereségre ítéled magad, mert a gondolat a valóság feltételei szerint fordítja le és értelmezi, amit lát...

Így hát az embernek különleges látásmódra van szüksége, ha a saját gondolat-folyamatát akarja megnézni. Háttér nélkül kell látnia, mert el kell vetnie az egész gondolati mechanizmust, ami azt mondja, hogy ez jó, ez rossz, és folyamatosan becsapja magát... Ha a megfigyelő és a megfigyelt egy és ugyanaz, akkor máris másképp látod a dolgokat.

ROBERT POWELL

*El kell hozzatenned az előre gyártott igazságaidat. Csak vond ki belőle a hamisat, ami hamis. Mi marad?*



## A zabkása íze

A hétvégi *sesshin* (elvonulás) második napja volt. Egész előző nap unatkozva ültem, fájt mindenem, nem értettem, mit keresek én itt. Miért ülöm végig mindezt? Másodnap reggel már el sem tudtam képzelni, hogy bírom majd tovább.

A reggelit a párnáinkon ülve kaptuk. Mikor az ételosztó elém ért, kinyújtottam felé a tálkám. Egy kis zabkását rakott bele. Miután mindenki megkapta a maga adagját, együtt ettük meg. Egy kis zabkását kanalaztam a számba, és megremegettem. Megdöbbenett, hogy milyen tökéletes az íze! Sírva fakadtam. Abban a pillanatban döbbsentem rá, hogy édes mindegy, hány tányérnyit lapátoltam eddig be belőle, még sosem éreztem a zabkása ízét!

ZEN TANÍTVÁNY\*

*Ha elfelejtünk mindent, amit tudunk, gyakorta megdöbbenünk rajta, hogy az élet valójában milyen édes.*

\* A *Zen Miracles* (Zen csodák) című kötetből, amely Brenda Shoshanna szerkesztésében látott napvilágot.



## Ki mocskolt be valaha?

Egy szerzetes megkérdezte:

Hogyan szabadul meg az ember?

A Mester azt válaszolta erre:

Ki vetett valaha rabságba?

Szerzetes:

Mi a Tiszta Föld?

Mester:

Ki mocskolt be valaha?

Szerzetes:

Mi a Nirvána?

Mester:

Ki kötött téged a születés és halál kerekére?

SHI TOU

*Ki vetett valaha rabságba?*

Tiszta Föld – a Mahayana buddhizmusban ez a kozmikus, ideális világ, amit buddha a szenvedés világán túl hozott létre.



Ha űzöm, űzőre és űzőttré szakadok.

Ha az vagyok, csak az vagyok, semmi más.

JOHN LILLY

Nem kell kimenned a szobából. Maradj az asztal mellett, hallgass!

Még csak ne is hallgass, csak várj! Még csak ne is várj, csak légy nyugodt, légy egymagad. A világ felkínálja magát álcák nélkül, nincs más választása, eksztázisban fog fetrengeni a lábad előtt!

FRANZ KAFKA



## A valódi meditáció

A valódi meditáció spontán. Őszintén üdvözöl mindent, hiszen nem választhatja meg, mi bukkan elő a tudatosság mezejéről. Nem válogathat. A válogatás nélküli lét éppúgy felvetheti a külső érzéseket, észrevételeket, a testet, a gondolatokat vagy hiányukat. Mindennek ugyanolyan esélye van, hogy létrejöjjön, nem gyakorlatképp, hanem mert az elme megértette korlátait. Aki az igazságot keresi, nem is kell többet tennie. Nem kell bonyolultabb lelki gyakorlatokat végeznie.

Ebben a nyitottságban a jelenben vagyunk. Nincs mit nyernünk és nincsen mit veszítenünk. A tudatosságot nem egy hosszú procedúra után érjük el. Mindenünk megvan, ami csak kellhet.

FRANCIS LUCILLE

*Zen meditáció közben éveken át azért a superhíper misztikumfegyverért imádkoztam, ami egyből elszippantja az összes negatív gondolatomat. Aztán rájöttem, hogy a gondolatok nem ellenségeim, és megtanultam társ karokkal fogadni őket.*



## Tilicho-tó

Itt a magasban  
ilyen egyszerűen  
mindent magad mögött hagysz.

A hűs felszínre lépsz,  
elmormolod a szeretet szemcsés ős-imáját  
és kitárod két karod.

Akik üres kézzel jönnek,  
döbbenet néznek a tóba,  
és ott, a hideg fényben  
a hó sugározza vissza

tulajdon arcod valódi képét.

DAVID WHYTE



## Ami létezik

Egy márciusi kedden, mikor épp a bevásárlás felénél tarthattam, és a hentespultnál nézegettem egy szép darab felsálat, hirtelen *én lettem* a felsál! És *semmi* más nem voltam – csak egy lemészárolt állat a hűtőpulttra dobva, amint arra vár, hogy valaki megvegye, megfőzze, elfogyassa. Nem kívülről láttam magam ilyennek, hanem belülről, éreztem, ahogy a lényem összevegyül a hús minden molekulájával, minden kis réssel a molekulák között. Aztán ebbe a formába kötve éreztem, ahogy sötét sártenger fojtogat. Elvesztem az anyag idegen közegében, míg csak valami, valamiféle *érzés* eszembe nem juttatta saját magam. Kétségbeesetten *én* akartam lenni újra, de ott volt ez a hatalmas erő, ami nem hagyta, hogy visszatérjek.

...Letaglózott, nem tudtam mozdulni sem, hallani, nem éreztem semmit. Minden megállt egy pillanatra. Minden megdermedt, és éreztem, ahogy a lábam eggyé válik a kövezzel. Aztán a csendben meghallottam valamit, nem egy hangot, hanem inkább egy *érzés*-hangot, aminek meg kellett fejtenem az értelmét. A figyelmemet teljesen lekötötte az üzenete, tudtam, hogy csak így térhetek vissza a valóságba, de nem értem el.

– Mit kell tudnom? – könyörgtem csendesen. – Áruld el!

Aztán a testemre összpontosítottam, a lélegzétvételemre. Hogy a leeső papírszatyrok surrogása a fülemben csapott, megkaptam a választ.

– Csak a most létezik.

DONNA LEE GORRELI



## Élj!

Mindent most látsz utoljára, és mindent bearanyoz az istenhozzád. A kisgyermek keze mint a tengeri csillag a párnán, az ujjad a kilincsre fonódik... Ebben a szobában ért a karácsony éveken át, olyan sűrűn esett a hó, hogy néha idebenn is havazott, a ragyogás belepte az asztalokat, a könyveket, a székeket, a sarokban a fát, és a család ott ült, hóba takarva, hóba ragadva, hóvakon nem látták, hogy milyen örültmód száguld el minden, amiről úgy hitték, örökké velük marad. És ma minden végleg elszalad, mert ez az utolsó nap. Utoljára látod, hogy az eső esik, és az agyadban ott van az a hó, ez a gyerek, ahogy alzik, ez a macska. Utoljára hallod, ahogy feléled a ház, mert te, aki a ház része vagy, feléledtél. A be nem tartott ígéreteket már nem tarthatod be, csak ma. A ki nem mondott szavakat már nem mondhatod ki, csak ma. Az emberek, akiket szerettél, akik halálra untattak, az egész életed, amit velük éltél, mindez élettelen marad, ha ma nem éled meg.

...Élj át mindent ma az életedben...

FREDERICK BUECHNER

*Így gondoltad, vársz még holnapig, hogy élj?*





## Mit jelent neked az élet?

Hol keresed az életed? Mitől érzed azt, hogy élsz? Mit jelent neked az élet? Gondold végig ezeket a kérdéseket, élvezd ki őket!

És most, ma, percről percre ismerd fel, hogy minden ember és esemény az élet, neked. Az élet nem valahol máshol található. Lásd, milyen teljesen el tudod fogadni az életet, ahogy az magát kínálja neked!

BRENDA SHOSHANNA

*Az emberek gyakran mondják, hogy kimaradnak az életükből. De hogyan lehetséges ez, ha egyszer az élet minden pillanatban kitárul előttünk?*



## Nincsenek fokok

Semmi értelme nincs azon merengeni, mi lesz a halál után, hogy milyen a menny, a paradicsom! Nem kell arról kérdezősködnünk, hogy mi lesz velünk, ha vége az életünknek. Az effajta kérdések az egoizmus szülöttei, és feleslegesen kínozzák az embereket.

Az itt és most az örökkévalóság maga.

Ha valaki itt és most gyakorolja a zazen<sup>\*</sup>, az Buddha igaz tanítását követi. Nincsenek fokok és nincsenek fokozatok, a zazen maga a satori<sup>\*\*</sup>, és itt és most Buddhák vagyunk.

TAISEN DESHIMARU

<sup>\*</sup>Zazen – ülő zen meditáció.

<sup>\*\*</sup>Satori – a megvilágosodás élménye.



## Az élet értelme

*Kérdő:* Katie, szerintem az életnek nincs semmi értelme! Én így tapasztalom! Nem találok semmi értelmét...

*Katie:* Szóval az életnek nincs semmi értelme. Valóban így volna?

*Kérdő:* Egyszerűen nem érzem, hogy bármi értelme lenne. Egyszerűen így érzem!

*Katie:* De ez valóban így igaz? Az élet nekem teljesen értelmes!

*Kérdő:* Hát lehet, hogy neked az, de nekem nem!

*Katie:* Az élet értelme nekem most épp az, hogy itt üljek és beszélgetek veled. Ennél soha nem is lesz bonyolultabb. Olyan közel van hozzád, hogy fel sem ismered. Mert mi az élet értelme? Nekem az, hogy itt üljek. Csak ennyi. Hogy üljek. Amíg fel nem kelek. Az egész olyan egyszerű! Mi az élet célja? Hogy itt üljek veled!

BYRON KATIE

*Mi lenne, ha nem kutatnád tovább az élet értelmét, hanem észrevennéd, hogy itt figyel az orrod előt?*



## A saját négyzetcentimétered

...Ne várd reménykedve, hogy egyszer, majd, később megvilágosodsz. Meg kell ráznod magad, és (befelé) kell fordulnod, hogy megtaláld a saját négyzetcentimétered (az elmédben). Ott keresd, ne másutt! Ha ezt teszed, száz és ezer tanítás és mérhetetlen mindenség árad ki belőle a Buddhákról, és megtölti a földet és az eget. Fontos, hogy ne keresd az utat (kívül); nem kell más, csak hogy magadban bízz.

Megszámolhatatlan korokon át vinni, szállítani, de egy pillanatra sem elszakadni magadtól; de mégis, ha nem tudod, hogy létezik, olyan, mintha vizet hordanál a tenyeredben, és keletre néznél, majd nyugatra. Bármekkora zavarodottságnak tűnik is mindez, el kell felejtened magad. Ma, mikor már mindent tisztán látunk, a Buddhák csodálatos útja és a pátriárkák tanítása csak ebben egyezik, úgyhogy ne kételkedj benne soha!

KEIZAN

*Keizan a Soto zen iskola egyik alapítója volt Japánban, és azt tanította, hogy az ülő meditáció a megvilágosodás önmagában. Nem kell különleges tapasztalatokat gyűjteni. Csak ülni.*



## Természetes dolog

Pár perce még az „arcomat mostam”. A kabátom ujja útban volt, a szememet csípte a szappan, és arra gondoltam, hogy mindez milyen felesleges baromság.

Ebben a pillanatban ráébredtem, hogy igazán abbahagyhatnám az ellenállást, és hagyhatnám, hogy a testem megmossa magát. Az ellenállást az az illúzió keltette, hogy „én mosom az arcomat”, hogy ez a mosakodó „én” nem végrehajtotta a tettet, hanem beleszólt. „Én” voltam a természetes dolog akadályja.

Amint elvettem ezt az illúziót, hogy én irányítom a mosakodást, az arcom minden további gond nélkül meg lett mosva és törölve. Mintha egy szemvillanás sem telt volna el az irányítás feladása és a mosakodás befejezése között, de már nem csípte a szemem, nem zavart a kabátom ujja, és szinte karikacsapásra történt minden. Azt hiszem, a „testem” jobban tudja, hogyan kell mosakodni, mint „én” tudom.

OMKARA DATTA



## Él és virul

A legtöbb ember azt hiszi, hogy amíg élünk, ebben a való világban vagyunk, de az utolsó lélegzettel valahogy átkerülünk a szellem elnagyolt birodalmába. Pedig nagy hiba két külön világnak látni őket! Hiszen tulajdonképp ahol élünk, az a szellem birodalma, a több milliárd világ birodalma, ahol nem csak három, négy, de megszámlálhatatlanul sok dimenzió van. Most viszont az a veszély fenyeget, hogy üresnek és parttalannak érezzük a világot. Figyeljünk oda! Minden ebben a pillanatban mutatkozik meg előttünk. És él és virul.

SOEN NAKAGAWA

*A mennyek birodalma nem csak a kezetekben van – de a kezetek maga az.*



## A bentlakó

*Kérdés:* Jó úton járok a Forrás felé?

*Válasz:* Még mindig kételkedsz! Szükséged van egy ösvényre, hogy valahonnan eljuthass valahová máshová, mint ahogy ahhoz is útra volna szükséged, hogy Indiából Malajziába éj. De az én felismeréséhez ki tudja, hány mérföldnyi út vezet? Merre indulsz, ha magadhoz szeretnél eljutni? Repülővel mész, kocsival, vagy vonattal? Nem lesz szükséged semmiféle közlekedési eszközre, hisz amit keresel, itt van, előtted. És ezt most kell megértened! Egyszerűen csak megértened; nem kell megdolgoznod érte. Meg kell értened, hogy saját magad örök, és mindig itt van! Ha elmész innen, te magad nem mozdulsz el. Saját magad mindig magadban lakozik, csak te mozogsz közben. Te magad vagy a szíved bentlakója. A szíved mélyén lakik. Nem mozog, és minden benne létezik. Ezt itt és most meg kell értened!

H. W. L. POONJA (POONJAI)



## A hétköznapiban

Az egzotikus, az ismeretlen, a szokatlan, a különös iránti kutatás gyakorta zarándoklatok formáját öltötte, az emberek elfordultak a világtól, „elutaztak Keletre”, egy más országba, egy más vallásba menekültek. Az igazi misztikusok legnagyobb tanítása a zen szerzetesektől a humanista és transzperszonális metafizikusokig nem más, mint hogy a szentség a hétköznapiban rejlik. A leggyakrabban az ember mindennapjaiban bukkan fel, a szomszédjánál látja, a barátainál, a családjában, a kertjében; és az utazás sokszor *menekülés* a szentség elől – de ezt a tudást könnyen elfeledjük. Ha valaki máshol keres csodákat, az számomra csak azt mutatja, hogy nem tudja, hogy *minden* csodálatos.

ABRAHAM H. MASLOW

*Íme, egy újabb gyakorlat: ma jártodban-keltegedben óránként párszol mormold el, hogy „minden olyan csodálatos”. Bármilyen történet is, te mondd ezt! És fedezd fel, hogyan változtatja meg ez a szemléletmód mindennapi tapasztalataidat.*



## Egyetlenegy koan

Az igazi meditációban minden – a köhögés, a nyelés, az integetés, a mozgás, a nyugalom, a beszéd, a cselekvés, a jó, a rossz, a hírnév és a hírhedtség, a veszteség és a nyereség, a jó és a gonosz – egyetlenegy koan.

HAKUIN

*És nem kell addig várnod, míg egy zen mester meg nem tanít erre a koanra.*



## Most mit találtál

Barátom, a Vendéget várd, míg csak élsz!  
A tapasztalatba vedd magad, míg csak élsz!  
Gondolkozz... gondolkozz, míg csak élsz.  
Amit te „megváltásnak” hívsz, a halál előtt való.

Ha nem téped le láncaid, amíg még élsz,  
azt hiszed,  
kísértetek teszik meg halálod után?

Az elképzelés, hogy a lelked a magasba emeltetik,  
csak mert a tested elrothad –  
csak képzelgés mindez.

Amit akkor megtalálsz, most is meglelheted.

Ha most semmit sem találsz,

Csak különszobát kapsz a Halál Városában.

Ha most szeretkezel az istenivel, jövő életedben a kielégült vágyak arcát öltöd.

KABIR

*Az az elképzelés, hogy a halál szabadulást hoz, csak még több várakozást szül. Ha találkozni akarsz az isteni „vendéggel”, most tépd le a láncaidat!*





## Itt az idő!

A megváltás most van itt. Hajlamosak vagyunk rá, hogy előre vagy hátra mutassunk az időben, de az Evangélium azt tanítja, hogy vagy hagyjuk, hogy Jézus most megmentsen minket, vagy egyáltalán ne hagyjuk magunkat megmenteni. Ezt hívják a jelen pillanat örökkévaló kegyelmének.

És ezek Jézus első szavai is: Itt az idő! Az ország itt van és most! Forduljatok meg! Higgyetek az Úr örömhírének! Ebben a négy mondatban Jézus összes tanítása benne foglaltatik. Nincs benne semmi ezoterikus vagy álmissztikus, csak a most végtelen természete.

RICHARD ROHR



## A tej forrása

Ne magadon kívül keresd.  
Te vagy a tej forrása. Ne másokat fejj meg!

Tej-szökőkút fakad belőled.  
Ne járj körbe üres vödörrel.

Csatornád az óceánba ér, és mégis  
Egy kis medencéből kérnél vizet.

Kérd szereteted kiteljesülését. Csak EZEN  
Elmélkedj. A Korán is ezt tanítja,  
És ő veled vagyon.

RUMI



## Itt és most, fiam

Balról valami megrörent a bokorban, és hirtelen, mint valami gyermekori játékkora kakukkja, előugrott egy jókora fekete madár, akkora, mint egy szajkó – bár talán mondanom sem kell, hogy nem egy szajkó volt az. Megcsattogtatta fehér végű szárnyát, átszökdelcselt a nyílt terecskén, megült az egyik halott fácska legalsó ágán, alig húzlábnyira onnan, ahol Will hevert. Narancssárga volt a csőre, vette észre Will, és kopasz, sárga folt virított mindkét szeme alatt, valamint kanáriszín bőrlebernyegek lifégtek a fejéről oldalt, egész a nyakáig, mintha csupasz húsból húzott volna parókát. A madár félrebillentette a fejét, és először a jobb szemével, aztán a ballal mérte végig Willt. Utána kinyitotta narancssárga csőrét, és tíz-tizenkét hangot sívított a levegőbe, halk, pentaton dallamot, ami pontosan úgy hangzott, mint ha csak valaki csuklana. Aztán lassan, kántálva folytatta: *dó-dó-szó-dó*, „itt és most, fiam, itt és most, fiam!”

A szavak mintha meghúzták volna a ravaszt, és Willnek hirtelen minden az eszébe jutott...

ALDOUS HUXLEY



## A kaputlan kapu

...Lehet, hogy épp egy hegyet bámulsz, nyugodtan belesüppedsz az erőfeszítések nélküli jelenlétebe, a tudatosságba, és hirtelen a hegy lesz minden, te pedig semmivé válsz. Különálló tudatod egyszerre csak megszűnik, és minden, minden úgy van, ahogy percről percre létrejön. Tökéletesen tudatában vagy mindennek, nem vesztetted el az öntudatodat, minden teljesen rendben van, csak épp te nem vagy sehol. Nem vagy az arcod innenső oldalán, hogy a túloldalon emelkedő hegyet bámuld; egyszerűen a hegy vagy, az ég, a felhők, minden, minden, ami percről percre létrejön, ilyen egyszerűen, ilyen tisztán, csak így.

...Sőt mi több, ha egyszer megpillantottad ezt az állapotot – amit a buddhisták az egy íznek neveznek (mert te és a mindenség egy íz vagytok, egy tapasztalás) – ráébredsz arra is, hogy nem te léptél át ebbe az állapotba, hanem valami nagyszerű és titokzatos módon ez a te időtlen időktől fogva létező, eredeti állapotod. És tulajdonképp egy pillanatra sem léptél ki belőle.

Ezt hívja a zen kaputlan kapunak: a felfedezés innenső oldalán úgy tűnik, mintha tenned kellene valamit azért, hogy beléphess ebbe az állapotba – mintha csak át kellene menned egy kapun. De ha átléptél rajta, és hátranézel, már nincs ott a kapu, és soha nem is volt.

KEN WILBER



## Természetes nirvána

Mint hogy az egyén a megvilágosodáshoz vezető útjának minden aspektusa – a vele született képesség, hogy el tudja érni a megvilágosodást azon az úton, az út maga, és a megvilágosodáshoz vezető út eredményei – igazi lét nélkül valók, mindegyikükben megvan a természetes nirvána. Ha fejlesztjük a természetes nirvánához vezető ráérzésünket, képesek leszünk megszüntetni és legyőzni a dolgok és események félreértelmezéséből származó szenvedést, ami, mondhatni, mind az alapvető tudatlanságból fakad. Nem csak a szenvedést tudjuk megszüntetni, de az önmagához ragaszkodó tudatlanságtól és a múltbéli oktalan cselekedetek hagyta nyomoktól is meg tudunk szabadulni. Ily módon el lehet tüntetni a tudatlanságot a jelenből, és nyomait a múltból is, és kikerülhetjük a tudatlanság felé vezető jövőbeli utakat. Minden tudatlanság átlényegül... és az egyén természetesen szabadul meg félelmeitől, hogy elérjen a Buddha végső és végtelen nirvánájába.

ŐSZENTSÉGE A TIZENNEGYEDIK DALAI LÁMA



Mondjam még egyszer, újra?  
 Hogy eljuss oda, hol nem vagy ott,  
 Eksztázis nélkül kell menned.  
 Hogy eljuss oda, mit nem tudsz még,  
 A tudatlanság útját kell megtenned.  
 Hogy tiéd legyen, mi most nem tiéd,  
 Le kell mondanod arról is, amid van.  
 Hogy az legyél, aki nem vagy,  
 Meg kell tenned az utat, mi nem te vagy.  
 És amit nem tudsz, csak azt tudod,  
 És amid van, csak azod nincsen,  
 És ahol vagy, csak ott nem lehetsz.

T. S. ELIOT



## Jelen

- Hol keressem a megvilágosodást?
- Itt.
- És mikor jön el?
- Most.
- Akkor miért nem érzem?
- Mert nem keresed!
- És mit kellene keresnem?
- Semmit! Csak figyelj!
- Mit figyeljek?
- Ami a szemed elé kerül!
- Valami újfajta látásmóddal?
- Nem. A rendes is megteszi!
- De nem figyelek mindig rendszeren?
- Nem!
- És miért nem?
- Mert ahhoz, hogy rendszeren figyelj, itt kell lenned, és a legtöbbször valahol máshol vagy.

ANTHONY DE MELLO

*Vedd észre, ha az elméd máshová, más időbe téved. Ha nem itt vagy, ha nem most, alighanem a képzelet és az aggodalom világában vesztél el. Egyszerűen csak vedd észre magad!*



## Mennyi az idő?

Ha most beállítod a vekkeredet hajnali 3:47-re, és mikor elkezd eső-rögni, felkelsz, és lecsapod, azt morogva, hogy mennyi az idő, azt kellene mondanod rá válaszul, hogy most van. Most!  
És hol vagyok?  
Itt! Itt!

Aztán tovább aludnál. Reggel kilenckor felkelnél. Hol vagyok?  
Itt!  
És mennyi az idő?  
Most!

Három hét múlva, csütörtökön próbáld ki a 4:32-t.  
Istenem  
Itt van – nem menekülhetsz –  
Így megy ez  
Ez az  
Örök jelen

Végül aztán rájössz, hogy csak az óra pörög körbe-körbe...  
Az halad, de te – te vagy  
Itt  
És most  
Örökre.

RAM DASS



## A teljes hallgatás

Micsoda gyönyörű, csendes reggel! A bogarak halkán zümmögnek, a hűvös szellő végigsimít a bőrömon. Lélegzem – érzem? A testem szívfverésre lüktet. Az emberek csendben üldögélnek – itt vagyunk?

Ez tulajdonképp a teljes hallgatás, vagy mind a saját kis gondolatvilágunkba, reményeinkbe, emlékeinkbe vagyunk zárva? Megesik legalább néha, pillanatokra, hogy egyetlen, nagy, nyílt hallgatás rézszei vagyunk, és nem választ el minket semmi? Vajon ez a zümmögő, lélegző, lüktető valóság el tudja foglalni a képzelgés, aggodás, akarás helyét?

... De van még egy másfajta, egyszerű módja is a jelenlétnek. Ha csak beszélünk vagy olvasunk róla, az nem ugyanolyan, mintha mélyen át is élnénk. Most, e percben vajon lehetséges-e, hogy egyszerűen csak hallgassunk, jelen legyünk ebben a hangnak, érzésnek, gondolatnak tűnő, nyitott csendben? A hatalmas, nyílt hallgatásban, ahol nincs sem kedvtelés, sem ítélet – senki sem *hallgat*. Minden magától történik meg.

Nem kell hozzá semmiféle technika, hogy az ember átélje percről percre, mi történik – van, és nem kell hozzá semmi más!

TONI PACKER

*Most hagyd abba az olvasást! Egypár percig csak hallgass, mintha most először hallanál bármit is!*



## Eltévedni

Nyugodtan állj. A fák előtted, a bokrok mind  
Nem tévedtek el. Ahol vagy, maga az itt,  
Bánj úgy veled, mint hatalmas idegennel,  
Kérd, hogy mutatkozzon meg, és mutasd be te is magad.  
Az erdő lélegzik. Hallgasd. Válaszol,  
Én teremtettem köréd ezt a helyet!  
Ha elhagyod, még visszatérhetsz, mondja az Itt.  
A hollónak minden fa másfajta;  
A verébnek minden ág mást mutat.  
Ha eltévedsz, amit a fa és a bokor susog,  
Eltévedsz teljesen. Állj nyugodtan. Az erdő tudja,  
Hol vagy. Hagyd, hadd találjon meg.

DAVID WAGONER

*Mindig itt vagy. Hol máshol lehetnél? Micsoda megkönnyebbülés!*





## Mit csinálsz?

*Peter:* Szerinted tudnék most bármi olyat mondani, amitől elmúlnak a kétségeid és a bizonytalanságod?

*Rob:* Talán. Épp elég történetet olvastam már arról, hogy a tanítók hogyan ébresztették tudatra tanítványaikat egy-két egyszerű szóval!

*Peter:* És szerinted most mi történik?

*Rob:* Nem tudom, csak azt mondtam, hogy a történelemben volt már rá példa, hogy embereket a mesterük tudása ébresztett tudatra. Néha a tanítóknak még csak szólniuk sem kellett. Csak ránéztek valahogy a tanítványukra, vagy felhívták a figyelmüket az éjszakai holdra, vagy mit tudom én!

*Peter:* És mit csinálsz?

(Hallgatás) *Rob:* Értem. Épp egy történetet kezdek felépíttetni magamban arról, hogy ha elég sokat lógok egy tanító mellett, majd valahogy megvilágosít. Újabb kulcsot öntök magamnak.

(Hosszú hallgatás) *Peter:* Csak tisztázni akartam, hogy nem vetem el a lehetőségét annak, hogy léteznek olyan emberek, olyan könyvek, tanítások és gyakorlatok, amik segíthetnek abban, hogy a lét tágabb értelmét nyissák meg mások előtt. Nyilvánvalóan léteznek ilyenek. És azt sem vetem el, hogy a tanítók időnként egészen aprócska közbeavatkozással is felnyithatják mások szemét, ha az illető már készen áll egy ek-kora áttörésre. Megecsik az ilyen. De sajnos nagyon könnyen félre lehet csúszni egy ilyen tévképzettel, hogy van olyan ember, könyv, gyakorlat vagy pillantás, ami egyszer s mindörökre „megtrükközi” a dolgot.

PETER FENNER

*Egy tanítómestertől várnád, hogy átrántson téged az örök békébe és nyugalomba? De hogyan élheted az életed, ha egyre csak erre vársz?*



## Gondtalan jelenlét

Nem kereshetjük a boldogságot, hisz az az igazság felismerésének következménye. A személyiség, melynek a biztonság és a gyönyörök a céljai, nem lehet boldog. Ha valakit a biztonság és a gyönyörök hajhászása éltet, az eltitkolja a kellemetlen és a rémítő igazságokat. És így automatikusan kizárja az örömet. Mert az öröm nem más, mint a szív ragyogása, mikor az igazságra rácsodálkozik.

Az öröm állapota fényes, könnyű, vidám, boldog és édes. Aki örül, az maga a sugárzó, játékos, gondtalan jelenlét. Örömet leli a valóságban. Könnyű és játékos kalandnak látja az életet. Minden pillanat különleges örömet hoz neki, mert az igazságot mutatja meg. És rájön, hogy az öröm a szeretet sugara, és a Szeretet az Igazság lélegzetvétele.

H. ALMAAS



Seattle-ben valaki megkérte Ajahn Chaht, hogy mesélje el neki, hogyan készül fel szellemileg a meditációra, mire ő azt válaszolta: „csak ott jár az eszem, ahol mindig is”.

AJAHN CHAH

Most már a meditáció a valódi természeted.

RAMAN MAHARSHI

– Most! – mondta Balanchine gyakorta a táncosainak. – Mire tartalékoljátok? Most csináljátok rendesen!

Balanchine Szentpétervárott volt gyerek, átélte az orosz forradalmat, a polgárháborút, és a korszak szenvedése mély nyomot hagyott benne. Mire elvégezte az iskoláit, már vért köpött. Mikor később, 1924-ben Európába szökött végre, tuberkulózissal diagnosztizálták, és három hónapig egy szanatóriumban kezelték. Utána még évekig gyötörte a délutáni láz és a verejtékezés.

– Tudod, én voltaképp már halott vagyok – mondta egy korai tanítványának –, meg kellett volna halnom, bár még nem tettem meg, úgyhogy számomra minden második, új esély... Nem nézek hátra, és nem nézek előre sem. Csak a most számít.

JOAN ACOCELLA



## Vadvirágszentek

Olyan sokan vannak (a levelek). Halmokban hevernek. Örömmel nézem, mennyi összegyűlt. Több szent, mint valaha álmodtam volna. Mindegyik egyedi. Mindegyik saját maga. Sárga, vörös, narancs, pergamén. Úgy szállnak alá az őszi égből, mint félelmet nem ismerő légtáncosok. Úgy bíznak – teljesen elengedik magukat. Nem kérdeznek semmit, nem úgy, mint én... Biztonságos ez? És megértem? És fájni fog? Kérdezem, méricskélem, faggatom ahelyett, hogy elengedném magam, és a légbé vágnék...

A vadvirágszentek évről évre arra kényszerítenek, hogy a visszatérés hűségét ne feledjem. És azt mondják, hogy nem kell műveltnek lennem, hogy szép lehessenek.

GUNILLA NORRIS

*Nem kell művelned sem magad, sem az elméd, sem a természetet. Most vagy szép.*



## Fogalmak

Mikor azt mondom, hogy ez a jelen pillanat magában foglal minden elmúlt és eljövendő percet, észben kell tartani azt is, hogy a jelen pillanat maga sem létezik, az is csak egy újabb fogalom. Minden kifejezésünk megköt és behatárol minket. Ha elvetjük a kifejezéseket, látni fogjuk, hogy nincsenek áthághatatlan határok. És ez a legcsodálatosabb! Azt állítjuk, hogy ebben vagy abban igenis le vagyunk korlátozva – például nem tudunk repülni. De ezek csak fogalmak, nem többek. Ha egy testnek fogjuk fel az életet, azaz minden egy benne, akkor természetesen tudok repülni. Mindent meg tudok tenni, hiszen minden vagyok! És mindent meg is teszek, most, ebben a pillanatban! Repülök. A földet járom, a Marsot járom, csillagokat teremtek. Ha azt mondom, hogy nem tudok repülni, ez nem jelent többet, mint hogy az, amit „én”-ként fogalmazok meg, nem tud repülni. Mert az „én”-fogalmam korlátozott, és nem látom, hogy a sasokkal is egy vagyok. Határtalan, korlátlan lényként viszont én is szárnyalok.

...A lényeg az, hogy a jelen pillanatról alkotott fogalmunk nem a jelen pillanat maga, hanem csak egy fogalom. Ugyanakkor ez a fogalom igencsak hasznos darab. Általánosságban elmondhatjuk: ha tudjuk, mik a fogalmak, akkor eszközként használhatjuk őket – de ne hagyjuk, hogy ők használjanak minket! Márpedig ha ragaszkodunk hozzájuk, vagy beléjük kapaszkodunk, használni fognak.

BERNIE GLASSMAN



## Hagyd abba és mondd meg az igazat

Felületesen éljük az életünket, utána pedig szenvedünk ettől a felületességtől, mert mindnyájunkban jelen van az igazság egy bizonyos mélységig, ott van az a valami, ami azt akarja, hogy tudjunk róla, hogy érezzük, kifejezzük, felfedezzük. Amennyiben elfogadjuk azt a gondolatot, hogy „én ezt érzem igaznak, tehát ez így igaz”, elsiklunk a mélyebb felfedezés felett, és nem vesszük észre. Ez tragikus. Papaji felhívása, hogy „hagyd abba”, tulajdonképp arra vonatkozik, hogy ne meséld tovább a történetedet. Csak egy pillanatra. Még annyira sem. Ne meséld tovább a történetedet. Bármilyen jó történet is, hagyd abba, és azon nyomban előbukik alóla az igazság. Nem mesélhetsz történeteket, ha az igazat mondd. És nem mondhatasz igazat, ha egy történetet mesélsz el. Olyan egyértelmű, hát nem az?

GANGAJI



## A mostság helyzete

...Ha beleásod magad egy ember kórtörténetébe, és megpróbálsz a jelenre nézve fontos dolgokat megérteni, az illető kezdi úgy érezni, hogy nincs menekvés, hogy a helyzet reménytelen, mert a múltját nem változtathatja meg. Úgy érzi, hogy a múltja csapdába csalta, és nem lát kiutat. Mérhetetlen dilettantizmusra vall, ha így bánsz egy emberrel. Kártékony, hiszen megakadályozza, hogy meglássa a jelenben történő dolgok kreatív oldalát, azt, ami itt van, azt, ami most történik...

Az elméletekkel inkább egyszerűsíteniünk, semmint bonyolítaniunk kellene a problémát. A mostság helyzete, ez a pillanat, számtalan kórtörténetet és jövőképet fog magába. Minden itt van, úgyhogy nem is kell ennél messzebb mennünk, hogy megmutassuk, kik vagyunk, kik voltunk, és kik lehetünk. Amint megpróbáljuk felderíteni a múltat, máris a jelen ambícióiba és küzdelmeibe bonyolódunk, és nem tudjuk elfogadni a jelen pillanatot sem olyannak, amilyen. És ez a legnagyobb gyávaság.

CHÖGYAM TRUNGPA

*Légy bátor! Minden, ami fontos, most van itt!*



## Gyakorlás nélkül

Itt és most ismered minden hibád  
Vesd el őket és hagyd magad mögött

Mit keresel?

Kontyos, déli gyerek

Hiába utazik száz kastélyon át  
Ködös víz felé vándorol.

JAKUSHITSU

*Egy régi buddhista szövegben említik a déli gyereket, aki ötvenhárom különböző tanítót látogatott meg a megvilágosodást keresve. Te hány tanítót keresel még meg? Hány módszert próbálsz még ki? Míg abba nem hagyod, és rá nem jössz...*





## Egy kicsit hagyd abba az olvasást

Egy kicsit hagyd abba az olvasást, és képzelj azt, hogy egy percen belül meghalsz. Az utolsó, amit még megtapasztalsz, az az, hogy ezt a könyvet olvasod, ülsz a szobában, rajtad az a ruha, amit épp viselsz, és azt érzed, azt gondolod, amit most érzel és gondolsz. Ennyi. Így ér véget az életed. Nincs annyi idő, hogy bármit is tehetnél ellene. Nincs annyi idő, hogy búcsúlevelet írj vagy felhívj valakit. Véged van. Egy percen belül meghalsz. Csak annyit tehetsz, hogy még egyszer megtapasztalod mindezt, ami itt és most van.

Ez egy nagyon egyszerű kis gyakorlat, de meglehetősen hatásos. Szempillantás alatt visszaránt a jelenbe. A hat birodalom\* hatalma elfakul. Nem harcolsz már, nincs szükséged semmire, nem aggódsz a testi kényelmed miatt, nem akarsz semmit, nincsenek céljaid, nincs mit fenntartanod. A megvilágosodás, az eredmények, a valóság mind-mind értelmét veszti. Csak jelen vagy. Ez is egy módja annak, hogy hogyan vágd ketté a létezés pókhálóját. És ebben a tekintetben ne ismerj tréfát.

KEN MCLEOD



## Csak egy szint

(Larry Shainberg – „Larry-san” – a japán Kyudo roshi zen mester tanítványa volt. Kyudo roshi gyengén beszélt csak angolul.)

Mikor aztán azt mondom Kyudo roshinak, hogy szerzetesnek tanulok, hitetlenkedő kifejezés kerül szét az arcán, aztán robajló nevetésben tör ki.

– Te, szerzetes? Larry-san, szerzetes? Hahaha!

Egy pillanatra azt hiszem, többé már nem hagyja abba a nevetést, de aztán hirtelen elcsendesül, és mereven rám bámul.

– Nem, Larry-san, te nem szerzetes! Te azonnal szerzetes! Érted? Azonnal szerzetes! Figyelj: én szerzetes. Lettem szerzetes hatéves kisfiú. Négy év templom, tizenöt év kolostor. Miért akarsz szerzetesni?

Enyhén dadogva kifejtem neki, hogy „magasabb szintre akarom emelni a gyakorlást”.

– Magasabb szint? – hahotázik újfent. – Mit értesz magasabb? Zen gyakorol egy szint. Nincs magas, érted? Nincs alacsony.

LAWRENCE SHAINBERG

*Magasabb. Mélyebb. Jobb. Lehetetlen. Nem juthatsz máshova, csak ide. Csak ide.*

\* A buddhizmus hat létszintet ismer – a mennyeket, a poklokat, az emberek, az éhes szellemek, az állatok és a harcos istenek szintjét.





## Most már végig

Ha még mindig ragaszkodunk hozzá, hogy bizony, időbe telik, akkor azt hiszem, valamit most is eltitkolunk. Pedig az egész csak őszinteség és hajlandóság kérdése. Vajon hajlandó vagy most már végigvinni az egészet? Hajlandó vagy *most* már végigvinni az egészet?

Az élet csak a most.  
A szeretet csak a most.  
Az igazság csak a most.  
A bölcsesség csak a most.

Megvilágosodás, önmegvalósítás – csak a most.  
Az öröm csak a most.  
A boldogság csak a most.  
A szabadság csak a most.  
A teljes béke csak a most.

Te döntesz!

SCOTT MORRISON



## A lét tudata

*Kérdő:* Nem mindig könnyű ám összeszedni és megerősíteni az elménket! Hogyan kezd neki az ember?

*N:* Csak onnan kezdheted, ahol épp vagy. Itt vagy, most, és nem léphetsz ki sem az ittből, sem a mostból.

*Kérdő:* De mit *tehetek* itt és most?

*N:* Tudatában lehetsz annak, hogy vagy – itt és most.

*Kérdő:* Ennyi az egész?

*N:* Ennyi az egész. Nincs semmi más.

*Kérdő:* Ébren és álmomban is tudatában vagyok saját magamnak. De ez nem segít túl sokat.

*N:* A gondolataidnak, az érzéseidnek, a cselekedeteidnek vagy tudatában. Nem annak, hogy *vagy!*

*Kérdő:* És miféle új tényezőt kellene behoznom ön szerint?

*N:* A pusztá megfigyelést, azt, hogy cselekvés nélkül szemléd a dolgokat!

SRI NISARGADATTA MAHARAJ



## Nézz a lábad elé

Az élet egy dolgot folyamatosan és makacsul a fejünkbe ver: nézz a lábad elé!

Mindig közelebb vagy az istenihez és hatalmad valódi forrásához, mint hinnéd.

A távoli és nehéz csábítása hamis.

A nagy lehetőség ott van, ahol te magad.

Ne vesd meg a saját időd és helyed.

Minden egyes hely a csillagok alatt van, minden egyes hely a világ közepe.

JOHN BURROUGHS



## Égbámoló meditáció

Keress egy kényelmes szabadtéri helyet, lehetőleg szép kilátással. Csukd be a szemed. Vegyél pár mély lélegzetet, és engedd el magad. Pihenj könnyedén és természetesen.

Hagyd, hadd szálljanak el a testi érzetek, mint a felhők a hatalmas, tiszta égen. Csak figyelj. Maradj nyugodtan. Minden itt van. Engedd el magad, hagyd magad. Nem kell semmit sem tenned – semmin sem gondolkoznod, nincs mit elérned vagy megértened. Csak a jelen. Otthon, nyugodtan. Hagyd, hogy a lélegzeted ki-be járjon, magától egészen. Hagyd, hogy a tested és az elméd is természetes tartásába süppedjen, természetes ideje szerint.

Most lassan nyisd ki a szemed, és emeld fel az égre. Nyugodt tekintettel, kitartóan figyeld a végtelen eget. A térnek éppúgy nincs sem eleje, sem vége, sem belseje, sem külseje, sem bármiféle megfogható alakja, színe, nagysága, formája, mint az elmének. Engedd el magad, hadd pihenjen az elméd, hadd oldódjon fel ebben a hatalmas, tágas tudatosságban!

Hagyd, hogy a gondolatok, érzések és érzékek szabadon jöjjenek-menjenek, vess mindent a végtelen ég-tudatba. Engedd el magad. Hagyd magad! Nyugodtan. Amilyen vagy. Az ég hatalmas, üres, tökéletes tágasságában. Ez az őst-tudatosság, ez a nagy tökély!

SURYA DAS LÁMA



Ha nem találsz az igazságot ott, ahol vagy, hol szeretnéd megtalálni?  
Az igazság nincs messze; mindig jelen van. Nem kell elérned, hiszen egyetlen lépésed sem távolodott el tőle.

DOGEN

A meditációval a valóságba szakadunk. Nem zár el sem a fájdalomtól, sem az élettől. Hagyja, hogy olyan mélyen az életbe és annak minden aspektusába vájjál, hogy az átszakítja a fájdalomküszöböt, és a szenvedés mögé hatol.

HENEPOLA GUNARATANA



Végül csak átszüremlett az én vaskos koponyámon is. Az élet – ez a pillanat – nem próba. Ez az, ami.

F. KNEBEL

Hallgasd az életed.  
Minden pillanat kulcspillanat.

FREDERICK BUECHNER



## A kertben

...Nem választhatjuk el magunkat semmitől sem. Néhányan azt mondják, hogy a legnagyobb esendőségünk épp az, hogy megadatott nekünk a gondolkozás adománya. Az ítélőképességünk mellékhatása, hogy mindig különválnak érezzük magunkat, és ez taszított ki minket az Édenkertből is. Ha el tudnánk távolodni ettől az elkülönüléstől és elidegenedéstől, akkor rájöhetnénk, hogy egész végig a kertben voltunk, csak nem vettük észre, hogy ott vagyunk. Ez az isteni egyesülés rejtett igazsága: fel kell ismernünk, hogy minden a részünk, és mi nem úgy létezzünk, ahogy eddig véltük. A különállás tévképzete csak megtévesztett gondolataink gyümölcse.

DAVID A. COOPER

*De csodaszép is ez a kert, a szemünk előtt rejlik! Látjátok?*



## Látod a csillagokat?

Egyszer Patrul Rinpoche (Abu) a remetelak innenső oldalán élt a tanítványaival. Minden napszálltakor meditált, és az égre nézést tanította. Hanyatt fekvé kinyújtózott új gyapjúruhájában egy akkorka fűcsomón, mint ő maga. Egyik este, miközben épp ott hevert, odaszólt hozzám.

– Lungchey, ugye azt mondtad, hogy nem tudod, mi az elme lényege?

– Igen, uram – válaszoltam –, nem tudom!

Abu erre azt mondta.

– Ó, pedig nincs mit nem tudni! Gyere ide!

Odamentem mellé. Azt mondta:

– Feküdj le úgy, ahogy én fekszem, és nézz fel az égre!

Miután így tettem, a párbeszéd a következőképp folytatódott.

– Látod a csillagokat az égen?

– Igen!

– És hallod, hogy ugatnak a kutyák a Dzogchen-kolostorban?

– Igen!

– Na, ez a meditáció!

Ebben a pillanatban hirtelen elértem a belső megvalósulás felismerését. Megszabadultam a „van” és a „nincs” béklyóitól. Felismertem a legősibb bölcsességet, az üresség és a belső tudat pusztá egységét.

PATRUL RINPOCHE

*Hallod most az utca zaját? Hallod a szél neszezését a fák lombjában? Ez a meditáció.*



Csak egy világ van, az a világ, mely e percben neked feszül.

STORM JAMESON

Az életben minden tanítóként áll eléd.

Figyelj.

Tanulj gyorsan.

ÖREG INDIÁN ASSZONY FIÚUNOKÁJÁNAK



## Egyetlen hatalmas himnusz

(Dr. Oliver Sacks neurológus súlyos lábsérülés után lábadozott.)

Reggeli után sétáltam egyet odakinn – különösen szép szeptember reggel volt – és leültem egy kőpadra. Csodálatos kilátás nyílt mindenfelé. Megtömtem a pipámat, és rágyújtottam. Ez új, avagy már majdnem elfeledett dolog volt. *Még sosem volt rá időm, hogy rágyújtsak egy pipára*, vagy legalábbis, jutott az eszembe, az elmúlt tizennégy évben biztosan nem. Most hirtelen eltöltött, hogy mennyire ráérek, nem sietek sehová, milyen szabad vagyok, pedig már szinte elfelejtettem ezt az érzést! Ám most, hogy visszatért, életem legdrágább kincsének éreztem. Hihetetlen nyugalom, béke, öröm és tiszta mámor töltötte meg a pillanatot, a „mostot”, és nem sürgetett sem szükség, sem vágy. Minden egyes ősz festette levelet külön-külön láttam a földön heverni, és éreztem, hogy az Édenkert körbevesz... A világ nem mozdult, szinte belefagyott a pillanatba – minden a létezés puszta erejébe dermedt.

...És azon a reggelen, mintha csak a teremtés első hajnala lett volna, úgy éreztem magam, mint Ádám, aki az újonnan elkészült világban gyönyörködött. Nem tudtam, vagy talán elfelejtettem, hogy ennyi szépség, ilyen teljesség lapul minden egyes percben. Nem éreztem az idő múlását, nem egymás után teltek a percek, rabul ejtett az időtlen most tökéletes szépsége...

OLIVER SACKS





## A lényeg

Az életben az a lényeg, hogy MOST éljük, a jelen pillanatban, mindig. Ha valaki fetisizálja a jövő kényelmesebbé tételét, akkor nem él sem a hamis jelenben, sem a képzelt jövőben.

A jelen pillanat az örök pillanat. Nincs örökkévalóság, csak MOST, mielőtt az idő lett volna.

RAMESH S. BALSEKAR

*Írd be a hiányzó szavakat: „Akkor leszek boldog, ha .....”. Tényleg?*



Idővel meglátjuk  
Isten fényét, mondták.  
Bolond, sosem látod  
Mit szíved ma nem lát!  
ANGELUS SILESIVS

A tisztánlátás költészet, filozófia és vallás egybefonva.

JOHN RUSKIN

*Talán új területeket akarsz felfedezni, és nem veszed észre, ami épp az orrod előtt van?*



## Közvetlen kapcsolat

Ha valaki tényleg komolyan gondolja mindezt, csak azzal kezdheti, ami valóban van. Ez jelen esetben saját maga, úgy, ahogy van, bármelyik adott pillanatban. A tudatunk tartalma mi magunk vagyunk, és ezt *most* kell megértenünk. Közvetlen kapcsolatban kell lennünk mindazzal, amit az élet kereke a szemünk elé tár.

... Minden egyes pillanat kiemelten fontos, ha valaki felismerte, hogy csak az örökkévaló jelenben áll tárva a szabadság ajtaja.

ALBERT BLACKBURN

*Nem az a lényeg, hogy milyen rég elfelejtetted, hanem hogy most eszedbe jutott. Kezd el most. Nincs olyan, hogy túl késő.*



## Ahogy a dolgokat nézed

Ha valami igazán egyszerű dologba fogsz, például akvarellt festesz, akkor elveszítesz valamennyit az örült világ tagjaként téged is kínzó fájdalomtól. Mikor épp virágokat festesz, netán csillagokat, angyalokat vagy lovakat, megtanulod tisztelni és becsülni a világmindenséget alkotó elemeket. A virágokat nem tartod a barátaidnak, a csillagokat az ellenségeidnek, az angyalokat fasisztának, és a lovakat kommunisztának. Elfogadod őket olyannak, amilyenek, és Istent dicséred, amiért ez így lehet. Nem vagy hajlandó a világ, vagy akár csak saját magad megjavításán fáradozni. Megtanulod nem azt látni, amit akarsz, hanem azt, ami van. És ami általában ezerszer jobb, mint amilyen lehetne, vagy amilyennek lennie kellene.

Ha nem vacakolnánk annyit a világgal, rájönnénk, hogy valójában sokkal jobb hely, mint hittük volna. Végtére is mi még csak pár százmillió éve lakjuk, ami azt jelenti, hogy épp most kezdünk ismerkedni vele. És ha még egymilliárd évünk lesz rá, akkor sem biztosítja semmi, hogy valóban meg is ismerjük. A végén éppúgy rejtély lesz számunkra, mint a legelején volt. És a rejtély a világmindenség legkisebb zugában is virágzik. Nem a méret számít, és nem is a távolság, a pompa vagy a magány. Minden azon múlik, ahogy a dolgokat nézed.

HENRY MILLER

*A valóság törött volna? És te próbálsz megjavítani?*



## Láttam a titkot

...A Squarehead riggeren voltam, Buenos Aires felé hajóztunk. Telihold volt, passzát. A vén ribanc tizennégy csomóval hasította a vizet. Az orrban hasaltam, előre néztem, a víz tajtékosan habzott alattam, az árbocokon minden vitorla hófehéren feszült, és magasan felém tornyosult. Megrészegített a látvány szépsége, dúdoló ritmusa, és egy pillanatra elveszítettem magam – tulajdonképp elveszítettem az életem. Szabad voltam! A tengerbe olvadtam, fehér vitorla voltam, felcsapó tajték, szépség és ritmus, holdfény és hajó, tágas, tompa csillagzatú égbolt! Nem volt múltam, sem jelenem, a tulajdon életemnél, az ember életénél sokkal hatalmasabb dologhoz tartoztam, békéhez, egységhez, vad örömhöz, az élethez magához! Ha úgy jobban tetszik, hát Istenhez.

... És életemben máskor is, sokszor, mikor messze kiúsztam vagy egyedül hevertem a parton, eltöltött ez az érzés. A nap voltam, a forró homok, a sziklába kapaszkodó, zöld hínár, úgy hullámozottam az árapályban. Mintha csak egy szent látomása lett volna a boldogságról. Mintha egy láthatatlan kéz fellibbentette volna a dolgokról a fátylat. Egy pillanatra látod – és, minthogy láttad a titkot, te lettél a titok maga.

EUGENE O'NEILL



## Hogy nagy légy, légy egész

Hogy nagy légy, légy egész; ne zárj  
Ki semmit, ne túlozz el semmit, mi te vagy.  
Mindenben légy egész. Teljes magad  
Vesd legapróbb tetedbe is.  
Minden tócsában az egész Hold ragyog;  
Olyan magas.

FERNANDO PESSOA



## Gyökeres elfogadás

A ketrecünkben kivezető út azzal kezdődik, hogy *mindent, de mindent elfogadunk* saját magunkkal és az életünkkel kapcsolatban. Tudatosan és odafigyelve magunkba fogadjuk a percről percre hágó tapasztalatot. Az alatt, hogy mindent, de mindent elfogadunk, nem másért, mint hogy tudatában vagyunk annak, hogy mikor mi megy végbe a testünkben és az elménkben, és nem próbálunk meg uralkodni rajta, nem ítéljük meg, és nem is fordulunk el tőle. Ez nem azt jelenti, hogy el kell néznünk, ha valaki kártékony, akár mi magunk vagyunk azok, akár valaki más. *Ez belső folyamat, az épp aktuális jelen pillanat tapasztalatának elfogadása.* Azt jelenti, hogy a bánatot és a fájdalmat is ellenszegülés nélkül fogadjuk. Azt jelenti, hogy valami vagy valaki tetszik vagy nem tetszik nekünk, és nem ítéljük el magunkat azért, hogy ilyen érzések támadnak fel bennünk.

Ha világosan felismerjük, hogy mi megy végbe bennünk, és a látottakat megértő, kedves, szerető szívvel fogadjuk, az számomra a gyökeres elfogadás. Ha a tapasztalás bármelyik kis morzsájától is meghátrálunk, ha a szívünk bármit is kizár, ami mi magunk vagyunk, vagy amit mi magunk érzünk, azzal csak a méltatlanság önkívületét tápláló félelmeinket és elkülönültségünket növeljük. A gyökeres elfogadás pedig egyenesen ennek az alapjait szereli le.

TARA BRACH, PHD



## A nyugodt, halk hang

Pár percig ülj csendesen. A gondolatok maguktól törnek elő az elméből. Ez így van rendjén: az elme arra rendeltetett, hogy gondolatokat szüljön és tároljon.

De ahányszor csak egy gondolat felúszik a semmiből, vedd fel ezt az egyszerű kis kérdést!

– Ki?

Először várni fogod a választ.

Végül aztán meg is érkezik, ahogy a vitázó elme – az én elméje, ami mindig mindent megvitát a világról – végre kellően elcsitul ahhoz, hogy a nyugodt, halk hangot is meghalljad. A válasz az lesz, aki kérdezett. Isten keresi Istent.

JASON SHUMAN



Minden jó... Minden. Az ember azért boldogtalan, mert nem tudja, hogy boldog. Ennyi az egész. Ennyi, ennyi! Ha bárki rájön, azonnal boldog lesz, már abban a pillanatban.

FJODOR DOSZTOJEVSZKI

Kedves Leonard, ha szembe akarsz nézni az élettel, akkor mindig a szemébe kell nézned, tudnod, mi az, és szeretned úgy, ahogy van. Ismerned kell. Szeretned úgy, ahogy van. És aztán tedd el.

VIRGINIA WOOLF AZ „ÓRÁK” CÍMŰ FILMBEN (DAVID HARE FORGATÓKÖNYVÍRÓ)



## Szemmagasságban

A fényképezés folyamatának minden egyes lépése a fény felé vezet, a szentséghez visz, Isten szemmagasságból történő megismeréséhez, hiszen az ő képét látom, bárhova nézek is.

Ha valakiről portrét készíthetek, az kiváltság és megtiszteltetés. Alkalmat nyújt rá, hogy mélyen a másikba nézzek, hogy lássam lelke lényegét, ahogy átsuhan a felszínen. Ehhez a fényképésznek át kell lépnie egy küszöböt, és figyelemmel telve kell belépnie egy másik lény jelenlétébe. Ez a találkozás szent pillanat, az eggyé válás pillanata, esély arra, hogy felismerjük és felfedjük az isteni újabb dimenzióját.

JAN PHILLIPS

*Ha valakit igazán figyelve nézünk, az olyan, mintha először látnánk saját magunk.*





## Mi lenne, ha?

A legtöbben mindennap azt keressük, amit előző nap láttunk. És nem meglepő, hogy pontosan azt is találjuk. A legtöbben ugyanazt várjuk el minden újabb naptól, ha nem épp rosszabbat. És általában nem is csalódunk. De mi lenne, ha meglepetéseket kezdenénk várni? Mi lenne, ha levennénk a szemellenzőt, amivel csak még több negatív dolgot veszünk észre, mert ezt várjuk már az élettől? Mi lenne, ha elkezdenénk keresni a hétköznapi csodát? Vajon akkor csalódnánk?

Mi történne, ha tényleg beleszeretnénk az életbe? Hogyan változna meg az életünk, ha azt gondolnánk, mint ahogy Thoreau is javasolja, hogy az élet *mesés*? Mi lenne, ha megfogadnánk a tanácsát, és csak „makacsul megfigyelnénk az életet”? Vajon az életünk valóban olyanná változna, mint egy tündérmese, ahogy Thoreau vélte? Vajon ha nagy dolgokat keresnénk, az élet napról napra elénk vetné őket? Csak bolondok lennénk, akiket mások kihasználnak, vagy valóban arra jutnánk, hogy az élet izgalmas, örömteli és csodálatos?

JAMES A. KITCHENS

*A szellemi szabadság nem az egekben van. Itt van a hétköznapiiban és a mindennapiiban.*



## A kiskacsa

Most már készen állunk,  
hogy valami különlegeset lássunk.

Az óceánon úszó kiskacsa az,  
száz méterre a parttól,  
a hullámokon alszik.  
A tenger hullámszik,  
és ő is része ennek.

Alszik, miközben a víz mozog,  
mert a vízen pihen.

Talán nem *tudja*,  
mekkora a tenger.

De te sem tudod.

Ám ő mégis *felfogja*.

És mit csinál, na mondd?

Ráül.

A közvetlent is  
végtelennek fogadja el – mert az.

Ez a hit; s a kacsának van hite.

Hát neked?

DONALD C. BABOCK



## Isten

Isten a víz a tóban; igen  
a tó repedt medrében is,  
ha kiszárad a víz.

Isten a bőséges termés; igen,  
és ő az ínség is, ha szűkös  
aratás esett.

Isten a villám; és ő a sötét,  
ha a villám elfakult.

MANSUR AL-HALLAJ

*Ma minden helyzetben és társaságban emlékeztess rá magad: ez az!*



## Ítékezés nélkül nézz

Szeretettel nézd a jelent,  
mert csak itt lelheted meg az örökké igaz dolgokat.  
A gyógyulás mind itt rejtőzik.

Ha már mindenkire úgy tudsz nézni,  
hogy nem méregeted a múlthoz,  
sem az övéhez, sem a tiédhez, ahogy te megélted,  
képes leszel tanulni abból, amit *most* látsz.

Az újjászületés az, ha elengeded a múltad,  
és ítékezés nélkül nézed a jelent.

A jelen az idő előtt volt,  
és akkor is lesz, ha idő már nincsen.  
Minden dolog örök benne,  
és minden egy.

A félelem nem tartozik a jelenhez,  
csak a múlthoz és a jövőhöz,  
amik nem léteznek.

Miért vársz a mennyre?  
Itt van ma benned.

CSODA-TANFOLYAM



## Időben

Mindenekfelett pedig azt nem engedhetjük meg magunknak, hogy ne a jelenben éljünk. Minden halandók között a legáldottabb az, aki élete egyetlen percét sem vesztegeti arra, hogy a múlton elmélkedjen. Ha filozófiánk nem hallja hajnalban az összes elérhető kakast kukorékolni az istállók mögött, elkésett. Ez a hang emlékeztet minket arra, hogy mi is berozsdásodunk és elkopunk cselekedeteinkben és gondolatmódunkban egyaránt. A kakas filozófiája sokkal frissebb, mint a miénk. És olyasmit sugall, ami egy még újabb testamentum – e pillanat evangéliuma. Nem szaladt túl előre; időben felkelt, és időben is maradt, ott, ahol lennie kell, az idő legelején. Hangja a természet egészségének és egész voltának a hangja, az egész világ elé tárja – olyan egészséges, mint a kitörő tavasz, a műzsák új forrása, mely az idő ezen legutolsó pillanatát ünnepli...

HENRY DAVID THOREAU



## Könnyű út

Ha az emberek a születésen és a halálon kívül keresik Buddhát, az olyan, mintha északnak indulnának délt keresve, vagy délre fordulva akarnák megnézni a Sarkcsillagot; az ilyenek csak még magasabbra halmozzák a születést és a halált, és elveszítik a szabadsághoz vezető utat. Ha valaki megérti, hogy a születés és a halál is maga a nirvána, az tudja, hogy nincs mit születésként vagy halálként elvetnünk, nincs mit nirvánaként keresnünk. Csak így tud eltávolodni és elszakadni a születéstől és a haláltól.

...A Buddhává válásnak van egy igen könnyű útja is; ha valaki nem tesz semmi rosszat, nem kapcsolódik sem a születéshez, sem a halálhoz, mélyen megért minden lényt, tiszteli a felette állókat, elfogadja az alatta levőket, nem utálkozik, és nem vágyik semmire, nem gondolkozik és nem aggodalmaskodik – az a Buddha. Máshol ne is keresd!

DOGEN



## Minden hódolat

Add fel a gondolataidat, hogy hogyan lesz,  
ne zavarjanak, bízz magadban,  
a bölcs semmit sem tesz, akkor sem,  
ha épp cselekedetekbe merül.

Semmi nincs, amit várna,  
semmi sem, amit félne. Nyugodt,  
nincs birtoka, sem mocska,  
csak a teste cselekszik,

elégedett, bármit hoz is az élet,  
nem köti sem öröm, sem fájdalom,  
sem siker, sem bukás, cselekszik,  
de nem kötik tettei.

És aki elhagyta kötöttségeit,  
ha elméje bölcsességben gyökerezik,  
minden, amit tesz, hódolat,  
és tettei elolvadnak.

BHAGAVAD GÍTA



## Csak kicsit vonulj el

A zazen (zen meditáció) legfontosabb pontja pedig ez: kicsit mindig el kell vonulni az elménkben vadul pörgő világ elől az itt és mostba. Ez a gyakorlat. Ki kell fejlesztenünk és meg kell erősítenünk azt a képességünket, hogy itt és most legyünk. Ki kell fejlesztenünk magunkban a képességet, hogy azt mondjuk: „nem, nem csavarodok fel rá”, hogy egyáltalán ezt választhassuk. Mert a gyakorlat percről percre olyan, mintha választanánk, mintha útelágazás elé érnénk: vagy erre megyünk, vagy arra. Mindig választunk, percről percre, választunk a szép kis világ között, amit az elménkben fel akarunk építeni, és a valóság között. És a valóság, gyakran még egy zen sesshinen\* is az, hogy fáradtak vagyunk, unatkozunk és fáj a lábunk. De amit megtanulhatunk abból, hogy ilyen kényelmetlenségek közepette is csendben ott ülünk, olyan értékes, hogy ha nem lenne, akkor létre kellene hozni. Ha valamid fáj, nem tudsz felcsavarodni. Ott kell lenned vele. És nem mehetsz máshová. A fájdalom voltaképp nagyon értékes dolog.

CHARLOTTE JOKO BECK

\* Sesshin – egyhetes meditációs elvonulás.



## Leesett

Csak úgy ülünk, és hirtelen, egyik pillanatról a másikra életben vagy. Mikor azt mondom, életben vagy, arra gondolok, hogy nem „te” vagy, hanem hogy benne – olyan, mintha otthon lennél. És nem azért vagy ott, mert mindig is léteztél. Hanem azért, mert ahelyett, hogy a figyelmedet csak a gondolataid kötötték volna le, hirtelen leesett. Nem akaratlagos dolog, nem csinálja valaki – csak van. Nem csinálhatja senki sem. De az is félrevezető volna, ha azt mondanám, hogy ez olyasmi, amit abszolút senki sem csinálhat. Az a cselekvő, akinek te magadat hiszed, nem csinálhatja meg; ez talán közelebb áll az igazsághoz, mintha azt mondanám, hogy te nem tudod megcsinálni. Értesed, mit mondok?

ISAAC SHAPIRO



## Tiszta, mint az űr

...Mindent az elméd csinál. Ha azt hiszed valamiről, hogy bonyolult, akkor bonyolult lesz. Ha azt hiszed, egyszerű, egyszerű is. Ha azt hiszed, hogy valami nem bonyolult, de nem is egyszerű, akkor az nem lesz sem bonyolult, sem egyszerű. De akkor milyen? Menj, igyál egy kis vizet, és akkor megérted magadtól is, hogy meleg-e vagy hideg! Nem lesz sem bonyolult, sem pedig egyszerű. Ne teremts dolgokat: ha teszel valamit, azt csak *tedd* meg. Ez a zen.

Mindenki felteszi az élet nagy kérdéseit. Ezért gyakorlunk. Mi a Buddha? Mi az elme? Mi a tudat? Mi az élet és a halál? Ha meg akarod érteni Buddha birodalmát, olyan tisztának kell lennie az elmédnek, mint az űr. Minden Buddha elméje ilyen. Az, hogy az elméd tiszta, mint az űr, azt jelenti, hogy tiszta, mint egy tükör. Ha vörös kerül a tükör elé, vörös lesz, ha fehér, hát fehér. Néha tükör-elmének nevezzük ezt az állapotot. Csak tükrözd hűen a világmindenséget olyannak, amilyen. Ez már az igazság maga.

SHEUNG SAHN

*Milyen lenne az életed a „bonyolult” és az „egyszerű” fogalma nélkül?*





## Az erőfeszítés és ami van

Az erőfeszítés elvonja a figyelmünket arról, „ami van”. Amint elfogodom, „ami van”, abbamarad minden küzdelem. A küzdelem és a viszály minden formája a figyelem elvonását jelenti, és az erőfeszítés figyelemelvonása mindaddig fenn is fog állni, amíg pszichésen megpróbáljuk átformálni azt, „ami van”, azzá, aminek látni szeretnénk. Vegyük példának okáért a haragot. Vajon legyőzhetjük a haragot bármiféle erőfeszítéssel, módszerrel, technikával, meditációval, vagy mindenféle átalakítással – megtehetjük, hogy „ami van”, az „ne az” legyen? Most vegyük azt, ha valaki ahelyett, hogy megpróbálja nem haraggá változtatni a haragját, felismeri és elfogadja, hogy haragszik; akkor mi történik? Tudni fogja, hogy haragszik. Mi történik? Talán utat enged neki? Ha tudod, hogy haragszol, azaz elismered, „ami van”, és tudod, hogy ostobaság volna átalakítani azt, „ami van” azzá, „ami nem”, még mindig haragudni fogsz? És ha ahelyett, hogy megpróbálnád legyőzni, megváltoztatni vagy átalakítani a haragodat, elfogadnád és megvizsgálnád anélkül, hogy meg- vagy elítélnéd, azonnal megváltozik...

Az erőfeszítés tehát a nem tudatosság... És a tudatosság a nem erőfeszítés.

J. KRISHNAMURTI

*Egész életemben megpróbáltam megváltoztatni az embereket és a helyzeteket. Mintha csak Isten lettem volna, megpróbáltam a magam képére formálni a világot. Milyen kényelmetlen is volt! És milyen értelmetlen!*



## Légy közvetlen

Egyszer beültem egy meghallgatásra a cambridge-i zen központban, és megjelent egy rettenetesen izgatott ember, azt mondta, hogy épp most volt megvilágosodásélménye. Részletesen leírta. A tanító meghallgatta, aztán a lehető leggyengédebben megkérdezte.

– Meg tudná nekem most mutatni?

Így tudatta a tanítványával, hogy ha az élmény a múltban történt, akkor már nem volt a birtokában. Az fontos, ami most történik.

Gyakran érezzük úgy életünkben erről vagy arról, hogy ha csak ez nem lenne, de boldog is lehetnék! Ha nem félnék, nem lennék dühös vagy magányos. Ha nem kellene elmosogatnom, levinnem a szemetet, vagy befizetnem az adómat. Ha nem lennék öreg, beteg, ha nem kellene meghalnom. De ezek a dolgok mind itt vannak. Ez a helyzet – elkerülhetetlen. És egyik sem tarthat vissza a gyakorlástól. És igazából egyik sem akadályoz meg abban, hogy boldog legyél. Csak az számít, hogy te mihez kezdesz velük.

És mindig ugyanazt kell tenned: átadnod magad neki teljesen. Légy közvetlen vele.

LARRY ROSENBERG



## Rendben volt az a perc

*(Egy franciaországi meditációs csendes héten Natalie Goldberg frónót csúnyán megharapta egy kutya.)*

Elfordítottam a fejem, miközben az orvos dolgozott. A másodpercek olyan hosszúnak tündek, mintha évek lettek volna. Kicsit dúdolgattam. Egyedül voltunk a szobában. Oké, Nat, szóval most mihez kezdsz? Mélyeket lélegeztem, és tudtam, hogy ez nem elég. A falat bámultam. Énekelni kezdtem egy dalt, amit a csendes héten tanultunk. Hangosan énekeltem. A sorok, hogy „szilárd vagyok, mint a hegy, erős, mint a föld”, megnyugtattak. Egyfolytában csak ezeket ismételtam, a dal többi részét ki is hagytam. És ott fekédtam egy francia kórház asztalán, a lábam felszakítva, a nadrágom csurom vér, és az egyetlen angol szó, amit hallottam, az „oké” volt. Egyedül voltam, a lábam másik végén az orvos valami elmondhatatlan szörnyűségeket művelt, miközben én a falat bámultam – és énekeltem. Hát lehetséges ez? Előntött az öröm. Olyan hálás voltam, hogy életben lehetek! A levegő rezgett. Oda akartam fordulni az orvoshoz, hogy megérintsem, hogy megköszönjem neki.

Mindez egy szemvillanás alatt játszódott le, hirtelen. Nem volt fáziskésés. Nem egy héttel később jöttem rá, hogy minden rendben van, és én is rendben vagyok. Akkor volt rendben az a perc, amikor megtörtént, és nem máskor.

NATALIE GOLDBERG

EDWARD ABBEY

MACRINA WIEDERKEHR

Én a magam részéről teljesen elégedett vagyok a felszínekkel is – sőt tulajdonképp nemcsak ez tűnik igazán fontosnak. Az olyan dolgok, mint például egy gyermek keze a tiédben, az alma íze, egy barát vagy szerető ölelése, női comb selymének simítása, napfény a sziklákon, a leveleken, zene, fakéreg, gránit és homok, ahogy a kristály tiszta víz-tócsába bukik, a szél arca – mi más volna még? Mi másra volna szükségünk?

Ha leveted a cipődet, az szent szertartás. Csodálatos pillanat; ilyenkor eszedbe jut, milyen jó is a tér és az idő. Tulajdonképp ezzel a megszentelt földet ünnepled, a földet, amin állsz. Ha csodálkozó gyermek akarsz lenni, örömmel fedezd fel a tér és idő szentségének igaz mivoltát. Nem számít, hogy szimbolikusan veted csak le a cipődet, vagy valóban megteszed. Az a lényeg, hogy átéld, hogy megszentelt földön állsz, és megszentelt föld vagy magad.

*Érezd a megszentelt földet!*



## A végeérhetetlenség vár

**Kérdés:** Nyugodt pillanataimban néha egy-egy szemvillanásra meglátom én is ezt a birodalmat. Aztán elmegyek dolgozni, és olyan környezetben találok magam, ami se nem királyi, se nem békés, és a nyugalmam azonnal tovaszáll. Hogyan tudnék örökre ilyen békében létezni?

**Válasz:** Mindaz, ami tudatos állapotunkban megjelenik előttünk, csupán a tudatosság maga: a kollégák, az ügyfelek, a felettesek, minden, de minden még a szobát, a bútorzatot és a felszerelést is beleértve csupán csak tudatosság. Ezt először fel kell fognunk, utána meg is tapasztaljuk. Eljön egy pillanat, mikor a bensőségesség érzése, a miniket körülvevő jóságos burok már nem tűnik el, és mindenütt otthon érezzük magunkat – még egy vasútállomás zsúfolt várótermében is. Csak akkor hagyjuk el a helyünket, ha a jövőbe vagy a múltba révedünk. De ne maradjunk ott sokáig! Ez a végeérhetetlenség itt vár minket, ebben a pillanatban. Az, hogy már felismertük a jelenlétét, hogy már megízleltük a látszólagos felszín alatt rejlő harmóniát, azaz jár, hogy hagyjuk, hogy a külvilágot jelentő érzékek és a testünk érzei szabadon kivirágozhassanak a belőlünk fakadó, elfogadó tudatosságban, míg csak a tömértelenség hátere önmagától fel nem ragyog.

FRANCIS LUCILLE

*A béke nem múlik azon, hogy hol vagy, hanem azon, hogy te milyennek látod azt, ahol vagy.*



## Érzés az emlék előtt

Ha ki kell menned a mosdóba, ha *tényleg* ki kell menned, akkor semmi nem lehet ennél fontosabb.

Az ágyban, *ott és akkor* az orgazmus a legfontosabb.

Ha egy őrült egy pisztollyal a kezében kerget, *semmi* más nem számít; ha ebből a rémálomból riadsz fel, csak a *megkönnyebbülést* érzed.

A gyerekeknek a babája fontos. Az apjának a pénzügyei.

A rákbeteg öregembernek a szeretet számít a legtöbbit, miközben utoljára hunyja le a szemét.

És te, most, ma mit találsz fontosnak? És mi volt fontos tíz évvel ezelőtt?

Gondolj vissza a gyermekkorodra, a legkorábbi emlékeidre, amit egyáltalán fel tudsz még idézni! Akkor mi volt fontos neked?

Ízlelgesd még életed első emlékeit, és próbálj meg visszagondolni arra, hogy mi volt *előtte*! Mi történik, ha az első emlékeidnél korábbra próbálsz visszagondolni? Sötétben tapogatózol? Vagy az idő éles fala megállít? Netán megérzed a hatalmas, korlátatlan nyílt teret, ami legelső gyermekkori emlékeid előtt terül el, azt a végtelen nyíltságot, ami még most is te vagy?

Minden egyes pillanatból, ami valaha fontosnak tűnt fel előtted, csak a nyíltság marad meg – a nyíltság, ami te vagy.

DAVID DEIDA





## Légy teljesen nyugodt

*Kérdés:* Mit kell ahhoz tennem, hogy valódi énemre ébredhessek?

*Válasz:* Semmit sem kell tenned ahhoz, hogy felébredj! Semmit! Ugye nem ezt a választ vártad? Mindenkinek ez jut legutoljára az eszébe. Mindenki ide-oda rohangál, hogy valamit *tegyen* azért, hogy tudatra ébredjen. Mindenki olvas, meditál, gyakorol, hogy felébredjen. Az egész olyan bonyolult, mintha csak azt akarnánk megmutatni, hogy az, amik most vagyunk, teljesen elválík attól, ami majd felébred. Pedig te és a felébredt, valódi éned nem váltok el egymástól. Egyek vagytok. Az vagy. Ne tégy semmit! És ne legyen semmi sem, amit nem teszel! Csak légy teljesen nyugodt!

GANGAJI



## Erőfeszítés nélkül lásd

Kezdjük azzal, hogy tudatában vagyunk a minket körülvevő világnak. Nézzünk fel az égre, lazítsuk el az elménket, hagyjuk, hogy egybefolyjon az éggel. Vedd észre, hogy vitorláznak át rajta a felhők! Vedd észre, hogy mindez neked nem kerül semmiféle erőfeszítésedbe! A tudatosság, amiben ezek a felhők is lebegnek, végtelenül egyszerű, végtelenül könnyű, minden erőfeszítéstől mentes, önmagától való. Egyszerűen csak észreveszed, hogy *erőfeszítés nélkül is tudatában vagy* a felhőknek. Mindez igaz a fákra is, a madarakra, a kövekre. Egyszerűen és minden erőfeszítés nélkül csak látod őket.

Most figyelj meg az elmédben születő gondolatokat. Észreveheted, mennyiféle, mennyifajta kép, szimbólum, fogalom, vágy, remény, félelem lebeg elő a tudatodban, mind *önmagától*. Előkerülnek, egy kicsit ott kerengenek, aztán eltűnnek. Ezek az érzések és gondolatok a jelenlét tudatosságában születnek, és ez a tudatosság is önmagától való, egyszerű és minden erőfeszítéstől mentes. Egyszerűen és minden erőfeszítés nélkül csak látod őket.

Vedd hát észre: azért látod a felhőt, mert *nem* te vagy a felhő – te csak megfigyeled a felhőket. Azért érzed a tested, mert *nem* te vagy az érzés – te csak megfigyeled az érzéseidet. Azért látod, ahogy a gondolatok kavarnak benned, mert egyik gondolat *sem* te vagy, hanem te csak megfigyeled őket. Önmaguktól, természetesen születik mindez a jelenlétben, és *erőfeszítés nélkül* a tudatában lehetsz.

KEN WILBER



## Mindenekfelett hétköznapi

Az egész világmindenség itt van a szememben.

SEPPŌ

Aki tudja, hogyan nézzen és érezzen, annak szabad, vándorló élete minden perce varázslat.

ALEXANDRA DAVID-NEEL

Egyszer, egy japán faluban láttam egy egyszerű kis halastavat, ami talán örök volt. Egy gazda csinálta a tanyájához. Egyszerű, hat láb hosszú, négy láb széles téglalap volt, egy kis öntözőcsatornáról nyílt... A medencében nyolc jókora, ősrög ponty élt, mindegyik megvolt legalább tizennyolc hüvelyk, narancs, arany-, lila és ezüstszínben pompáztak; a legidősebb állítólag már nyolcvan éve ott volt. A nyolc hal lassan, nagyon lassan úszott körbe, gyakran egész a fáperem szélénél. Az egész világ belefért ebbe a medencébe. A gazda mindennap pár percet üldögélt a tavacska mellett. Én csak egy napot töltöttem ott, de akkor egész délután ott gubbasztottam. És a mai napig nem tudok úgy visszagondolni rá, hogy ne fussa el a könny a szememet. Azok az ősrög halak nyolcvan éven át úsztak körbe-körbe abban a medencében. Mindez olyan igazul megfogalmazta a halak természetét, a virágokét, a vizét, a gazdákét, hogy örök időre fenntartotta magát, örökké ismétlődött, örökké változott. Nincs semmi olyan egység vagy valóság, ami tökéletesebb lehetne ennél az egyszerű kis halastónál.

De persze mint minden más szó, ez az egy kis szócska (örök) is jobban összekuszálja az embert, mint amennyire elmagyarázza, mit érez. Vallásos érzületet kelt. És nem véletlenül. Mégis úgy tünteti fel azt a kis halastavat, mintha valami titokzatos rejtély uralta volna. Pedig nem volt benne sem rejtély, sem titok. Mindenekfelett hétköznapi volt. És épp ez a hétköznapiság tette örökké. Az a szó, hogy „örök”, nem írja le mindezt.

CHRISTOPHER ALEXANDER

*Hétköznapi életed maga a rejtély. Nem kell mesterségesen titokzatosá vagy „mássá”, tenned.*





## Figyelj

Ne figyelj oda és ne vizsgálj meg; hagyd meg az elmét tulajdon területén...

Ne láss sehol sem hibát,

Ne végy semmit a szívedre,

ne kutasd a fejlődés jeleit...

Bár lehet úgy mondani, ez a nem figyelés,

De ne ess a lustaság csapdájába sem;

Figyelj, és folyamatosan ügyelj.

GAMPOPA

*Ez az erőfeszítést megtagadó klasszikus idézet mégis arra szólít fel minket, hogy figyeljünk. De mit tegyünk? És mit ne tegyünk? A válasz ennyi: minden pillanatot vegyünk észre!*



## Bejárat

A szentséghez mindenholnan vezet bejárat.

A felemelkedés lehetősége mindig itt van.

Valószínűtlen időben, valószínűtlen helyen is.

A világon nincs olyan hely, ahol nincs Jelen.

BAMIDBAR RABBA 12:4

*Kipp-kopp! Ki az?*



## Pontos tudat

A tudatosság egyik célja az, hogy a jelenre hangoljon minket. A tudatosság nem arról szól, hogy folyamatosan gondolkozzunk *azon*, amit tapasztalunk, hanem egyenesen és pusztán csak a tapasztalatra figyelünk. A figyelmetlenség egyik biztos jele annak, ha el akarjuk kerülni a pillanat igazságát. A tudatos kérdés – mi tart vissza attól, hogy a jelenben legyek? – megkönnyítheti ezt a finom ráhangolódást. Néha a válasz a legmélyebben belénk ivódott érzelmi minták rejtett hatását is felfedheti...

A legtöbbször épp a szokott reakcióink miatt állunk ellen annak, hogy megtapasztaljuk tulajdon érzelmeinket. Féltünk tőle vagy kerülni akarjuk – semmiképp sem tudunk egyenesen, semleges, tudatos összpontosítással szembenézni a tapasztalással. Ez mentálisan ugyanaz, mint amikor fészkelődünk, hogy kényelmesebben ülhesünk vagy fekhessünk.

Ha kitartóan ragaszkodunk a tudatos megfigyeléshez, keresztül-vághatjuk magunkat elménk ellenállásán is, és a pillanat valóságához jutunk. A kitartó kutatás végül odáig vezethet, hogy egyformán el tudjuk fogadni, bármi jön is. Ha kellemetlen, akkor is ellenállás nélkül, tudatosan szemléljük. Ha könnyen válaszolunk egy helyzetre, a pontos tudat segít elkerülni, hogy unalmas legyen.

TARA BENNETT-GOLEMAN



## Tökéletesen szabadon

Értsd meg: bármi kerül eléd, az az abszolút megnyilvánulása,  
A romlatlan természeté, a töretlen egyszerűségé.  
Ha nem kapaszkodsz, minden, ami eléd kerül, természetesen szabad.  
Csak maradj az egyenlő íz útján, ne vess el és ne fogadj magadhoz.

A gyermekes, érzélgős lények nem tudják mindezt,  
Szilárdnak és valósnak hiszik a jelenségeket;  
Itt kezdődik a tetszés és utálat lánc,  
A lét nagy szenvedése – a nem létező álarcosbál!

A gyökerek erősek:  
Tudatlanság, és hogy a lényeket és jelenségeket valósnak hiszik;  
A beszűkült lét abból származik,  
Ha túlságosan hozzászoknak mindehhez.

Nincs mit megvilágítani,  
Nincs mit eltakarítani,  
Tökéletesen nézzük a tökéletest,  
S a tökéletest látva tökéletesen szabadok vagyunk.

SCECHEN GYALSTAP



## A meditáció stoptáblája

Egyik reggel azon kaptam magam, hogy siettetem a kenyérpíritómat. Miután pár percig hiába bámultam a nyílásba, lökdödni kezdtem, türelmetlenül próbáltam rákényszeríteni, hogy gyorsabban pirítsa meg a reggelimet – aztán felébredtem. Nevettem egy nagyot, mélyet lélegeztem és elmosolyodtam, aztán elfoglaltam a helyem a jelen pillanatban. A kenyérpíritó pedig tette a dolgát, és kevesebb mint három perc alatt tökéletes pirítóst sütött. Én pedig úgy döntöttem, hogy stoptáblagyakorlatot fejlesztek a kenyérpíritós esetéből. A gyakorlat egyszerű. Az emlékeztető az, hogy a pirítóba helyezem a kenyérszeletet – ez egyszerre vizuális és kinezetikus stoptábla is. Az alatt a három perc alatt, amíg a kenyér megbarnul, mélyeket lélegzek, és lecsillapítom a szellememet és az elmémet. Amíg a pirítóásra várok, alkalmam nyílik megtapasztalni a békét.

Az Egyesült Államokban minden utcán és főúton ugyanaz a stoptábla virít: vörös, nyolcszögletű tábla, rajta fehér betűkkel a „stop” felirat olvasható. Minden autózvezetőt megtanítják rá, hogy ha ezt a táblát látja, teljesen meg kell állnia a gépkocsival. Azt tanítják, hogy ilyenkor teljes odafigyeléssel kell először jobbra, majd balra nézni, megnézni a gyalogátkelőhelyet, és bepillantani a visszapillantó tükrünkbe, mielőtt tovább hajtunk. Ez is újabb gyakorlat a tudatosságra, újabb gyakorlat arra, hogy megálljunk...

TRACY D. SARRIUGARTE ÉS PEGGY ROSE WARD

*Kitalálhatod a saját tudatossággyakorlatodat és követhetsz hagyományos módszereket is. Szándékos összpontosítással kezd, és onnan zuhanj gyengéden a természetes odafigyelésbe!*



## Túl a fogalmakon

Az elmerengés szemszögéből nézve az, hogy a „jelen pillanat frissességében” maradjunk, segít felismernünk az elme üres és fénylő természetét éppúgy, mint a jelenségek világának átlátszóságát. Az elme és a jelenségek ilyenén mivolta megváltoztathatatlan, de nem azért, mert valamiféle örök entitásról van szó, hanem mert ez a jelenségek és az elme természetes létformája, mely túlmutat a jövés-menés, a létezés, nem létezés, az egy és a sok, a kezdet és a vég fogalmain.

MATTHIEU RICARD



## Hol van?

Tung-kuo mester megkérdezte Chuang Tzut.  
 – Ez a valami, amit ti Útnak hívtok, ez vajon hol lehet?  
 Chuan Tzu azt válaszolta.  
 – Schol, nem létezik.  
 – Nahát – mondta Tung-kuo mester –, ennél pontosabban is meghatározhatnád!  
 – A hangyában van!  
 – Egy olyan kis féregben?  
 – A fűben sarjad!  
 – De az még a hangyánál is jelentéktelenebb!  
 – A kavicsokban és a porban!  
 – Hogy lehet ilyen alantas?  
 – Az ürülékben és a húgyban!  
 Tung-kuo mester nem válaszolt.

CHUANG TZU



## Mindenki ül

A hatvanas években meglehetősen sok különös figura bukkant fel a (zen) kolostor kapui előtt. Közéjük tartozott egy ifjú svéd villanyszerelő is, akinek amúgy is korlátozott angoltudását csak tovább rontotta pár korsó sör. A kapunál maga az igazgató fogadta a kérdéssel, hogy mihez szeretne itt kezdeni.

– Buddhizmust tanulni! – bömbölte a svéd.

– És ült valaha is? – kérdezte az igazgató, arra utalva röviden, hogy vajon a jelölt próbálkozott-e valaha is az ülő meditáció gyakorlatával.

A svéd erre a kérdésre nem tudott mit válaszolni. Hallhatóan a legegyszerűbb angol szavakból állt össze, meg is értette őket, de valahogy csak nem sikerült felfognia a lényegét. Ez valamiféle buddhista trükk lehet? Vagy kicsúfolná az igazgató? Még szép, hogy ült már életében! Végül aztán úgy döntött, hogy ha netán be akarnák ugratni ezzel, hát ő nem hagyja magát. Kihúzta magát, és úgy ordította.

– Mindenki ült már!

A svéd bejutott a kolostorba, és hosszú-hosszú évekig ott maradt. És természetesen igaza volt. Mindenki ült már. Minden áldott nap ülünk! És állunk is, járunk, és le is fekszünk!

LEWIS RICHMOND

*Miért teszünk úgy, mintha a meditáció valami szent és különleges dolog volna, ha egyszer ülhetünk, állhatunk, járhatunk és lefekühetünk tudatoságban is?*



## Válaszd az életet

Pár éve egy kaliforniai szövetségi női börtönben tanítottam meditációs gyakorlatokat. Az egyik nő akkor mondta ezt nekem:

– Ha börtönben ül az ember, különösen fontos, hogy minél inkább igyekezzen a jelen pillanatban élni. Itt aztán könnyen el lehet veszni a múltban, amit már úgysem változtathatunk meg, és könnyen beleveszhetünk abba is, hogy egyre csak a jövőben reménykedünk, ami még nincs itt. Ha pedig ezt csináljuk, akkor az olyan, mintha nem is élnénk rendesen – egy pillanatra elhallgatott, és rám nézett: a szeme csak úgy ragyogott. – Én az életet választottam!

SHARON SALZBERG

*Ha azonosulsz azzal, amit hiszel, miféle korlátozó börtönt építesz magadnak vele?*



## Összefüggések

*(U Kyi Maung nyolcvanשתendős szabadságharcos, és tizenegy évet ült politikai fogolyként burmai börtönökben.)*

Én a magam részéről nem aggodom. Ami a legjobban érdekel, és amit napjában többször is gyakorlok, ha épp nyílik rá alkalmam, az az, hogy tudatos legyek. Ennyi az egész. Tudatosnak kell lenni. Nézz, a zsebem tele van mindenféle cetlivel, mindig nálam vannak: a kedvenc idézeteimet írtam fel rájuk, ebből merítek ihletet. Segítenek újra az ittre és a mostra összpontosítani. És ez a legfontosabb számomra. Hogy jelen legyek. Éber. Tudatos. A börtönben töltött tizenegy év igencsak kemény volt, de előnyömbre használtam azt az időt is. Sosem felejttem el, hogy amit most láthatok – a víz felszínén csillanó, halványzöld fényt, a fa árnyékát az ön lábszáran – azonnal eltűnik, amint elfordítom a fejemet. Az élet ilyen egyszerű. Csak itt és most. Tudatában vagyok annak, hogy semmi sem örök.

Az Aung San Suu Kyi épülecsoport háta mögött húzódó szögesdrót kerítés sem zavar – miért is tenné? Lényegtelen. Legfeljebb csak egyetlenegy dolog miatt aggodom még, ez pedig nem más, mint hogy esetleg elveszíthetem ezt a tudatosságot. Úgyhogy vigyázok rá, mint valami ritka kincsre! A dolgok elmúlnak... Ezt már megtapasztaltam. Az élet az, amilyennek most élem. Úgyhogy inkább az életbe fektessük az energiánkat! Abba, hogy megértsük: minden mindennel összefügg.

U KYI MAUNG





## Otthon

...Először is óvakodjunk az olyan filozófiától, ami szellemi energiákat fektet a növekedés vagy az evolúció elméletébe – ezt a két dolgot én afféle modern bálványnak tekintem. Mind a kettő nagyon fontos az örökkévalóság időszínpadán, de paradigma szinten már elavultak, egy birodalomépítő, munkaközpontú világ maradványai.

A „de én most akarom” hozzáállás, amit sok szellemi vezető a huszadik század fő bűnének tart, szerintem igencsak egészséges jele annak, hogy kezdünk kiábrándulni abból, hogy az idő csapdájában élünk. Egy igazán misztikus paradigmának túl kell lépnie az evolúción, a *lila*, az önmagáért való isteni játék paradigmájának kell lennie, és azt kell hirdetnie, hogy az idő mentén minden cél, a legkisebbek éppúgy, mint a legnagyobbak, a minden egyes örök pillanatban mindig jelenlévő isteni meglepetést szolgálja. A misztikus gnózis nem más, mint a minden pillanatban újjáéledő öröm a végtelen élet minden megnyilvánulása láttán, függetlenül attól, hogy pusztán emberi hozzáállásunk folytán ez a megnyilvánulás teremtő vagy pusztító, növekvő vagy hanyatló, valamiféle újkori ómega felé halad, vagy elfakulóban van.

...Ahányszor az „otthon” szóval illetik az öröklétet, leküzdhetetlen vágy fogja el a hallgatót, hogy az életét egyetlen hosszú visszatérésnek képzelje. Ezzel ellentétben számomra a misztikus tudatra ébredés inkább olyan volt, mint Dorothy kalandja az *Óz, a csodák csodájában*: rá kellett ébrednem, hogy tulajdonképp sosem mentem el otthonról, és nem is tudnék elmenni. T. S. Eliot is hasonlóképp mondja: „az otthon az, ahonnan elindul az ember”.

JOHN WREN-LEWIS



## Sugárzás

Vedd például a tó felszínén tükröződő Hold képét. Látszik, ott csillog, de nem tudod megfogni. Élénk a jelenléte, de ugyanakkor tökéletesen elérhetetlen. Ugyanez igaz az elmére is. A fényt és az ürességet egyesítő alaptermészetéből fakadóan semmi nem állhat útjába, de semminek az útjába nem állhat.

Nem olyan, mint valami szilárd tárgy, például egy kő, aminek kizárólag fizikai jelenléte van. Az elme lényegileg anyagtalan és mindenütt jelenvaló.

A szamszára és a nirvána felfedezése sem más, csak az elme természetes kreativitásának játéka, ürességének sugárzó fénye. A sugárzás lényege az üresség, és az üresség a sugárzásban nyer kifejezést. Elválaszthatatlanok.

DILGO KHYENTSE RINPOCHE



## Bízz benne egyszer s mindenkorra

Mindig azt mondom, hogy ami veled született, az most is aktív és most is működik, nem kell külön keresned, nem kell rendbe raknod, nem kell gyakorolnod és bizonyítanod sem. Csak bízz benne egyszer s mindenkorra! Ezzel rengeteg energiát megspórolhatsz.

Miért nem érted már meg, hogy a lényeg mindig is ott volt? A buddhizmus nem olyan bonyolult; csak tisztán lásd az utad, ennyi az egész! Nem kívánja meg tőled, hogy oltsd ki a véletlen gondolatokat, nyomd el a tested és az elméd, hunyd be a szemed, és mondd azt: „na, ez az!”. Egyáltalán nem ilyen.

A jelen állapotot kell megfigyelned. Hogy mi a logikája? Mik a fő irányelvei? Már megint mi kavart így meg? Ez a legegyszerűbb megközelítése!

FOYAN

*Az erőfeszítés ennek a zavarodottságnak a jele. Kérdezz mélyen, és meglá-  
tod te is!*



## Minden csoda

Szeretek egyedül sétálni a vidéki utakon, a rizsültetvények és a kaszálatlan fű között, minden lépésnél tudatában annak, hogy ezen a csodálatos földön járhatok. Ilyenkor a létezés csodálatos és rejtélyes valóság. Az emberek általában azt tartják csak csodának, ha valaki vízen vagy a levegőben jár. De szerintem az igazi csoda nem az, ha valaki vízen vagy a levegőben jár, hanem ha a földet tapodhatja. Mindennap olyan csodák vesznek körül minket, amiket észre sem veszünk: a kék ég, fehér fellegek, zöld lombok, egy gyermek kíváncsi, fekete szeme – a tulajdon két szemünk. Minden csoda.

THICH NHAT HANH

*Ha különleges jeleket és csodákat keresünk, könnyen megeshet, hogy nem vesszük észre, ami a szemünk láttára esik meg. A szemed végigolvasta ezt a részt is – de pompás! Lélegzel – de csodálatos!*



## Tartsd magad könnyedén

Ha ébren vagy, minden pillanatban megnyilvánul előtted a szépség. A fotósok egész életükben ezt keresik – az alkonyati fényben fürdőző dűnéket, a fán pihenő cinkét, a felhőkbe vesző hegycsúcsokat. Minden pillanatban van valami, valami meghatározhatatlan, egy név, amit nem lehet kimondani. Akik jól figyelnek, akik láthatnak, tudják, hogy Isten átcsordul minden pillanaton, minden fűszálon, minden szemvillanásban. De ahhoz, hogy ezt láthasd, könnyedén kell tartanod magad, mert ha túlságosan mereven ragaszkodsz a félelmeidhez, a haragodhoz, a szégyenedhez, akkor csak magadat láthatod. A világmindenség elcsörömpöl melletted, Isten jelenléteinek minden megnyilvánulásával, de ha nem tisztulsz meg, csak a sarokban ülve vinnyogsz az életeden.

JAMES A. CONNOR



## Isten hangja

A tanító azt mondta: „minden Isten”. A beavatott meghallotta, és megértette: Isten az egyetlen valóság. Az isteni mozzgat mindent, szenvedés nélkül, érinthetetlenül: és a világon minden, a tárgy és a vágy is csak mayájának\* fátyla.

...Úgy érezte magát, mintha hatalmas, fénylő felhő lenne... ami elszabadult a gravitáció uralma alól. Teljes önmagába fordulásban maradt az út közepén, mikor hirtelen egy elefánt tűnt fel, és teljes sebességgel felé dobogott. A hajtó az állat nyakában ült, és ordított, hogy „Utat! Utat!” A beavatott eksztázisa dacára is látta az elefántot, de nem tért ki az útjából. Úgy gondolta magában: „Miért is kellene kitérnem? Isten vagyok, az elefánt is Isten. Vajon Istennek félnie kellene magától?” Félelem nélkül lépkedett hát tovább az állat felé – aztán az utolsó pillanatban az elefánt felkapta az ormányával, arrébb lökte, és erősen az út porába csapta.

A beavatott alaposan összetörte magát, és amúgy porosan elment a tanítójához. Mindent elmesélt neki. A tanító így válaszolt: „Teljesen igazad van: te is Isten vagy, és az elefánt is Isten! De miért nem hallgattál Isten hangjára, amely az elefánthajtó képében szólt le hozzád?”

INDIAI TANMESE\*\*

\* Maya – illúzió.

\*\* Heinrich Zimmer: *Wisdom of India* (India bölcsessége) című kötetéből.



## A hópihe forrása

(Les Kaye zen szerzetes és üzletember)

Kettős karrierem arra tanított meg, hogy akár egy meditációs párnán ülök, akár az irodámban, akár szerzetesi csuha van rajtam, akár elegáns öltöny, alapvetően ugyanolyan vagyok. Az, hogy ide-oda mozgok a lelki gyakorlatok és a mindennapi élet apró-cseprő teendői között, egyre természetesebbé vált. A munkahelyem is inkább örökké változó kapcsolatok helyszíne lett, mint feszült szembenállások hadszíntere.

Már rég elpárolgott az a szenvedélyes vágy, amellyel annak idején az élet örökkévaló „forrását” akartam megtalálni. Csak egy érzés volt, egy réges-régi ötlet. Éppolyan értelmetlen ilyesmi után kutatni, mint a hópihe forrását keresni. Ha szigorúan az elemző szemével nézem, akkor a hópihét kitermelő körülmények – a megfelelő hőmérséklet és nedvességtartalom – még nem tartalmazzák a hópiheség természetét. De bármit mondanak is az érzéink és a logika, az az egyedi kis fehér kristály mégis megjelenik! Rá kellett jönnöm, hogy minden „forrása” az örökké változó jelen pillanat.

LES KAYE



## A most egy fogalom

*Kérdés:* Hogyan élhetek a mostban?

*Katie:* Ott élsz! Épp csak nem tűnt fel neked!

Csak ebben a pillanatban vagyunk a valóságban. Te is, és mindenki más is meg tud tanulni a pillanatban élni, a pillanatban élni, és szeretni mindazt, ami előtted van, saját magadként szeretni, bármi is az. Ha továbbra is folytatod a munkát\*, egyre tisztábban látni fogod, hogy nincs múltad, sem pedig jövőd. A szeretet csodáját az értelmetlen pillanat jelenlétében tapasztalhatod meg. Ha lélekben valahol máshol vagy, elveszítetted a valódi életedet.

De még a *most* is egy fogalom. Ahogy a gondolat kiteljesedik, el is múlt, semmi sem bizonyítja, hogy valaha is létezett, csak a fogalom, ami arra vezet, hogy elhidd, hogy létezett – és most már az is elmúlt. A valóság mindig a múlt története. Mielőtt megfoghatnád, máris elmúlt. Mindegyikünknek megvan az a béke az elméjében, amit keres.

BYRON KATIE

\* Byron Katie munkája voltaképp egy folyamat, melyben négy kérdéssel vizsgálja a történeteket és azt, ki miben hisz.





## Abszurditás

Míthogy az elménk természetétől fogva buddha, nem kell mást tennünk, csak felismernünk ezt, és belenyugodni valódi természetünkbe. Ebből a szempontból a tudatra ébredt állapot nem más, mint tulajdon hétköznapi elménk, mindennapos tapasztalataink. Ennek ellenére még ha meg is mutatják nekünk mindezt, akkor is képtelenek vagyunk megmaradni ennél a felismerésnél. Tulajdon ez irányú próbálkozásaink akadályoznak meg, mert rossz irányba indulunk. Erőfeszítést teszünk azért, hogy megváltoztassuk magunkat, hogy megtaláljunk valamit, elérjünk egy célt, és ezek az erőfeszítések épp az elkenkedőjét érik el. Kicsit sarkítva végül is nem kell semmit sem tennünk és semmin sem változtatnunk. Mégis kételkedni kezdünk, és úgy érezzük, hogy képtelenek vagyunk bármit is elérni. Elkeseredünk, amiért nem jutunk sehova, pedig tulajdonképp nincs is hova mennünk! Ezt az önellentmondást világítják meg ezek a kérdések\*, melyek rádöbbenhetnek, hogy felismerjük a helyzet abszurditását.

FRANCESCA FREEMANTLE



## Csak ez!

Mikor megmutatják az erő pontját, ahol magába léphet,  
Az önmagadról való tudásod jelen pillanatban csak ez!  
Elfogulatlan önmegvilágításod csak ez,  
Miért mondd hát, hogy nem érted meg az elme mibenlétét?  
Odabenn nincs semmi, amin elmélkedned kellene,  
Miért mondd hát, hogy elmélkedés közben nem történik semmi?  
A tapasztalás legközvetlenebb tudatossága csak ez,  
Miért mondd hát, hogy nem leled a saját elméd?  
A zavartalan tudatosság és a tisztánlátás csak ez,  
Miért mondd hát, hogy nem ismered fel a saját elméd?  
Az elméről az elme maga elmélkedik,  
Miért mondd hát, hogy nem találsz, hiába keresed?  
Semmit nem kell tenned vele,  
Miért mondd hát, hogy semmi sem történik, bármit is teszel?  
Csak természetesen hagynod kell a helyén,  
Miért mondd hát, hogy nem nyugszik sehogy?  
Csak békén kell hagyni, tétlenül,  
Miért mondd hát, hogy nem tudod ezt tenni?  
A tisztánlátás, tudatosság és az elválaszthatatlan üresség önkéntelenül jelen van,  
Miért mondd hát, hogy a gyakorlat sikertelen?  
...Tudd, hogy a jelen pillanat csak ez,  
Miért mondd hát, hogy nem tudod?

PADMASAMBAHAVA\*

\* A kérdések a következő fejezetben olvashatóak.

\* Francesca Freemantle: *Luminous Emptiness* (Fénylő üresség) című kötetéből.





## Szentség nélkül szent

– Megérted – mondta Chaydem –, de a valóságot mégsem érzed! A megértés semmi! A szemedet folyamatosan nyitva kell tartanod! Ahhoz pedig, hogy a szemedet nyitva tarthasd, el kell engedned magad, nem szabad megfeszülnöd! Ne félj attól, hogy hanyatt esel egy végtelen mély gödörbe! Nincs mibe zuhannod! Benne vagy, belőle vagy, és egy szép nap, ha kitartasz odáig, te magad leszel a gödör. Nem mondom, hogy a tiéd lesz, *kérlek*, ezt vedd észbe, mert nincs mit birtokolnod. De téged sem birtokolhatnak, ezt ne feledd! Fel kell szabadítanod az énedet! Nincsenek gyakorlatok, sem testi, sem szellemi gyakorlatok nincsenek. Az ilyesmi olyan, mint a tömjén – a szentség érzetét keltik. De szentség nélkül kell szentnek lennünk. Egésznek kell lennünk... teljesnek. Ez a szent lét. Minden másfajta szentség hamis, csapda, illúzió...

HENRY MILLER

*Éveken át próbáltam komoly, szent szerzetes lenni. Olyan művi volt, szükségtelen és röhejes! Megpróbáltam világot látni a sötétben, holott az igazság szerint minden magától fénylett.*



Ha valamit csinálsz, teljes lényedből csináld! És egyszerre csak egy dolgot csinálj! Most ideülök, most eszem. A világon nem létezik más a számomra, csak ez az asztal, ez az étel. Teljes figyelemmel eszem. Te is így tedd – minden dolgodat!

GEORGE I. GURDJIEFF

Nem halaszthatjuk addig az életet, amíg nem készültünk fel rá. Az élet legerősebb vonása a sürgőssége, az elhalaszthatatlan „itt és most”. Az élet éles lószerelemmel támad.

JOSE ORTEGA Y GASSET



## Intimitás

Az intimitás az összetartozás megtapasztalása, az *érzés*, hogy bármi történik is, azzal egyek vagyunk, semmi nem választ el tőle. Hajlunk rá, hogy úgy véljük, most nem vagyunk teljesen rendben – túlságosan is félénkek vagyunk, mohók, mérgesek, vagy ki tudja, mik –, de ha nekilátunk valami lelki gyakorlatnak, fejleszthetjük magunkat. Majd valamikor később teljesen jók leszünk.

„Azért, hogy” elménk van: mindig azért csináljuk *ezt*, hogy *azt* elérjük, vagy *azok* legyünk. De már a puszta törekvés – az erőfeszítések, a becsvágy, a cél iránti elkötelezettség, a gyors haladás – kiszakít minket a jelen pillanattól, el onnan, ahol épp vagyunk. És megakadályozhatja az intimitást. Aztán pedig panaszkodunk, hogy nem érezzük. Az intimitás utáni vágyunk megakadályozhatja, hogy elérjük.

LARRY ROSENBERG



## Egyetlenegy hely

Később felidézett olyan pillanatok, melyekben már ott lapult *ennek* a pillanatnak minden hatalma, mint valami magban. Visszagondolt arra az órára abban a másik déli kertben (Caprin), mikor a madárdal nem tört meg a teste vonalán, hanem egyszerre volt kívül és a lény legmélyében is, egyetlen zavartalan térbe fogva mindet, amelyben csak valami rejtélyes módon megóva, a legtisztább, legmélyebb tudat egyetlenegy kis helye maradt meg. Akkor becsukta a szemét... És a végtelen minden irányból beléözönlött, olyan bensőségesen, hogy azt hitte, azt is érzi, ahogy a közben előpislákoló csillagok fénye a mellkasában lüktet.

RAINER MARIA RILKE



## A valóság

Pár évvel ezelőtt hallottam egy interjút Janet Baker úrhölgygel a rádióban. Megkérdezték tőle, hogy meg szokta-e hallgatni a lemezeit, és ha igen, melyik a kedvence? Azt válaszolta, hogy szinte soha nem hallgatja vissza magát. Számára minden egyes most olyan izgalmas és új, hogy hiba lenne megpróbálni megismételni bármelyiket is. Éneklés közben egyik korábbi előadását sem próbálta meg újratekinteni, és nem akarta ugyanúgy megoldani a csúcspontokat sem, mint bármelyik előző estén. Újra és újra a legmélyebb tisztelettel szólt a mostról, és arról, hogy újnak és spontánnak kell lennie.

– A most a valóság – mondta.

Úgy éreztem, hogy ez a tökéletes művészi kifejezése annak, amit az időtlen kvantum kozmológiáról gondolok.

JULIAN BARBOUR

*A nagy művészek nem termelik újra a múltat és nem tervezik meg a jövőt. Szabadon megbíznak a közvetlen kifejezésben.*



## Makom: a hely

Ott vagy, ahol lenned kell. Nem kell máshová menned. Érezd a nyelveden a nedvességet. Érezd, ahogy erőfeszítés nélkül telik meg és ürül ki a tüdőd, önkéntelenül pislog a szemed. Csak egy-két hüvelyknyire a bordáidtól a szíved dobog. Ott a *makom*\*. Itt volt eddig is, de nem tudtuk, mert mélyen aludtunk, itt, a *makom* szívében.

LAWRENCE KUSHNER RABBI

\* Makom – héber kifejezés a szent helyre, Isten helyére. Isten egyik neve is.



## Szavak nélkül írtam a szerelmemnek

Azt mondtam,  
Apró kis nő vagyok,  
elég merész, hogy azt akarjam,  
egy bolygó is elférjen megtört szívemben.

Azt mondtam,  
Itt csend zuhan  
a csend vállára  
és az egyik árnyék a másikban vesz el.  
Minden itt van,  
a pillanat hegyén, a levegőben.

Azt mondtam,  
A csend keze alatt  
életre kel most ez az asszony,  
mint a vízésés, mely önmagát vetkezteti.

Azt mondtam,  
A fény tűjévé szűkülve,  
teljesen magam vagyok.

Azt mondtam,  
Minden pillanatban  
a világmindenség története ismétlődik meg:  
Nem volt semmi,  
És nézd, mi lett.  
Mindig meglepsz.

DEENA METZGER



## A keresés gondolata előtt

Arra kérlek, hogy hagyj magad mögött minden örömet, amit az jelentett, ha magad olvasgattad, tanulmányoztad a szövegeket, vagy ha mások ébresztgettek és tanítottak téged. Légy tudás és értés nélkül való, mint egy hároméves gyermek, akiben bár ott a vele született tudat, még nem működik. Aztán merengj el azon, mi van a keresés gondolata előtt, mielőtt felmerül, hogy a legfontosabbakat kutasd: figyelj és figyelj. Ahogy érzed, hogy kicsúszik a kezed közül, és a szíved egyre nehezebb, ne add fel, tarts ki: itt tudod levágni ezer bölcs fejét. Az *út* tanuló a leggyakrabban itt vonulnak vissza. De ha a hited alapos, csak merengj tovább azon, mi van a keresés gondolata előtt, mielőtt felmerül, hogy a legfontosabbakat kutasd. Hirtelen felébredsz majd álmodból, és nem lesz már benne több hiba.

TA HUI



## Valódi emberség



A végén aztán minden stratégia kudarcot vall, az életet nem lehet tovább elkerülni, és mi más marad akkor, ha nem egy emberi lény? Mélységesen elszomorít, hogy az emberi magaviselet, akár lelkinék, akár tudományosnak hívják, tulajdonképp csak öntudatlan menekülési kísérlet arra, hogy az emberi életből a lelki megváltás vagy a technológia biztonságának álmovilágába szökhessünk. A tudatra ébredés tánca nem valamiféle képzelt sérthetetlenség, amit a transzcendenssel való kapcsolat ránk varázsol, hanem felhívás, hogy az életünk életebb, a tudatunk felelősségteljesebb legyen. A megvilágosult ember egyszerűen csak ember. De az önátalakulást ritkán látják így, hiszen a legtöbben arra használják a lelkiiséget és az intellektust, hogy megmenekülhessenek az élet fájdalmától és küzdelmétől, hogy kapcsolatba se kerüljenek a valódi emberséggel.

Ez a mélyülő figyelem azonban rávezet, hogy a lelki dolgok nem ott történnek, ahol sok a parafenomenális eset, nem köthetők a templomhoz vagy bármilyen más szertartás helyéhez, sem a Machu Picchuhoz, sem a piramisokhoz, de még a New Age-hívők túldicséret zarándokhelyeihez sem. A szent voltaképp mindent ott van. A szent minden. És mindenki a szent folyamatok része.

RICHARD MOSS

*Rendszeresen rá kellett ébrednem, hogy tulajdonképp pont ott kellene lennem, ahonnan épp menekülök. Hát te mi elől fusz?*

A hasonlóságok dacára minden élő helyzet, akárcsak minden csecsemő, új és sosem látott – soha ilyen még nem volt, és soha nem is lesz. Olyan reakcióra kényszerít, amit nem készíthettél elő időben. Jelenlét és felelősséget kíván; téged kíván.

MARTIN BUBER

(Martin Buber) a legemberibb ember volt, akivel valaha is találkoztam. Azt hiszem, sosem csüggedt, hiszen mindig készen állt arra, hogy teljes lényével szembenézzen az új pillanattal, bármit is hoz. És talán ez a titka – már ha titokról beszélhetünk – annak a párbeszédnek is, ami sosem lett technika vagy filozófia, mindig is megmaradt eleven jelenlétnek, ami a helyzet jelenében van jelen, és a többieket is a jelenbe hívja.

MAURICE FRIEDMAN





## A konyhában

Emlékszem, ez a megvilágosodás egyik nap délben történt, épp a konyhában álltam, és néztem, ahogy a gyerekek mogyoróvajaslakváros szendvicset majszolnak. A lehető legjelentéktelenebb időszak volt ez egy amúgy sem kiemelkedő napban, a legfárasztóbb rutinmunkák közepette. Nem füstöltem körbe az asztalt, nem hintettem meg az ülés párnákat szentelt vízzel, és nem szenteltem meg a csodálatos kenyeret sem egy halk imával. Nem éreztem magam különösen „lelkinek”. De mintha csak hallottam volna valamit, nem tudom, mit, egyszerre megálltam mosogatás vagy kenyérkenés közben, és körbenéztem, mintha aznap most először nyitottam volna ki a szememet.

Az egész szoba fényelni kezdett, és olyannyira megtöltötte élettél a mozgás, hogy minden mintha megdermedt volna – bár lüktetett – egy pillanatra, mint a fényhullámok. Erős öröm áradt el bennem, és elsőképp hála – hála mindazért, ami ott volt velem, a legkisebb aprósággért is. A szoba menedéke forró ölelés lett, a gyermekeim pedig egy pillanatra nem a tulajdonom voltak, nem elvégzendő feladatok és rám bízott teendők, hanem végtelenül egyedi és összetett lények, akiknek egy szép napon majd, egy eljövendő korban megérthetem csodálatos tökéletességét.

HOLLY BRIDGES ELLIOT

*A megvilágosodás mindig történik. Néha látod, néha pedig nem.*



## Ami számít

Ha a jelen pillanatban élsz, nincs külön és magányos Te, nem azonosulsz az önközpontúsággal.

Az önutálat biztosítja, hogy ez meg ne történhessen.

Az önutálat kirángat a jelen pillanat megtapasztalásából, csak hogy ilyen kérdéseket szegezzen neked, mint: „Mi a baj? Mit csináltam?”

Ez az öntudatos kérdezősködés az, ami kirángat a jelenből, és vagy a múltba visz „Milyennek kellett volna lennem ahelyett, amilyen voltam?”, vagy a jövőbe „És most mihez kezdjek veled?”

Nem számít, mi történt akkor és mi nem.

Csak az számít, MOST mi van.

CHERI HUBER



## Nagy Tökély

Hallgassátok újra, szív-barátaim!

Ne tervezetek, ne tervezzetek, ne változtassátok meg elméteket,  
Ne tegyétek magatokévé a módosítást, manipulációt,  
Az elmét ez zavarja,  
És ez a megtervezett elmeállapot  
Eltompítja a lényeg szívét.

Az elme-maga képzetektől mentes, az ember igazi, hiteles állapota.  
Meztelenül mered valós természetére, változtatás nélkül,  
Az elmélkedés folyamatát őrizve,  
Mesterséges változtatás nélkül.

Figyelemelterelés nélkül, ragaszkodás nélkül, elmélkedés nélkül, túl  
az észen:

marad az észen túli állapotban, a Nagy Tökélyben\*.

Éntelen, meg nem született, szélsőségtől mentes, kifejezhetetlen:

Maradj a változatlan természeteden: a Nagy Tökélyben.

NYOSHUL KHENPO

*Nem kell megvilágosodottnak, lelkinék vagy Buddhának lenned. Csak légy.*

\* A Nagy Tökély (Dzogchen) a tibeti buddhizmus Nyingma-iskolájának legfőbb tanítása.



## A micsodaság állapotában

Jó néhány évvel ezelőtt ijesztő eredményt kaptam a prosztatarák szűrővizsgálaton. Ahelyett, hogy szövettani mintát vettem volna, hat hónapig én kezeltem magamat gyógyító meditációval, akupunktúrával és gyógyfűvekkel. Utána ismét elmentem egy szűrővizsgálatra, hogy megtudjam, milyen mértékben maradt meg a rák, már ha egyáltalán megmaradt. Tudatában voltam annak, hogy igencsak kellemetlen lenne, ha el kellene távolítaniuk a prosztatámat, hiszen az inkontinencia és az impotencia veszélye is fenyegetne, és meglehetősen féltém, miközben vártam az eredményeket. Azt gyakoroltam, hogy csak a testemnél maradok, és újra és újra megkérdezem magamtól: „Mi ez?” A félelem és az önsajnálát vegyüléke nagyon erős volt, legalább annyira erős, mint a menekülésre ösztönző vágy, de ahogy folyamatosan próbáltam visszatérni a pillanat fizikai valóságába, a mondóka lassan aláaknázza a félelmemet. A kérdés, hogy „Mi ez?”, olyan volt, mint egy lézersugár, amit a félelem tapasztalatára irányítanak. Kétnapi gyakorlás után rájöttem, hogy egyetlen olyan dolog sem történik, amitől úgy rettegettem, és soha nem is történt meg velem mindez! Nem volt más valós fájdalom, csak amit a gondolataim szültek! Ez a felismerés végül kipukkasztotta a félelem-buborékot. A megoldást nem a gondolkozás hozta el, hanem az, hogy a „micsodaság” állapotában maradtam. Az hozta meg a sikert, hogy kíváncsi voltam a valóságra.

EZRA BAYDA

*Az elménk aggodalmait és szenvedést szülhet pusztán azzal, hogy rémítő jövőképeket vetít elénk. De rá kellett jönnöm, hogy a képzeletem sokkal ijesztőbb a valóságnál!*



## Hogy elérhetőek legyünk

Látjátok, ó fivérek, nővérek, ti is?  
Nem káosz az, nem halál – forma, egység, terv –  
az örök élet az – a boldogság.

WALT WHITMAN

És minden dolgok végén a boldogok ezt mondják majd:  
– Sosem éltünk máshol, csak a mennyben!

C. S. LEWIS

Ha csak egy pillanatra kibékülnénk kicsinyes önmagunkkal, nem kí-  
válnánk rosszat senkinek sem, nem lennénk más, csak kristály, mely  
visszatükrözi a fényt – mit nem tükröznénk akkor vissza! Micsoda  
mindenség ragyogna fel körülöttünk kristályosan!

HENRY DAVID THOREAU

Újra és újra olyan emberekbe botlok, akik eltévedtek a spirituális út-  
keresés közben, vagy elvesztek a fájalmukban, mert azt hiszik, hogy  
ugyanabban éltek egészen eddig, mint amiben ezután fognak. Azt hi-  
szik, hogy a múltjuk meghatározza az életüket most és mindörökké.  
De én azt hiszem, hogy földi életünk legnagyobb csodája – és legna-  
gyobb rejtélye is – hogy ha abbahagyjuk a feltételezések gyártását,  
többé már nem teszünk úgy, mintha Isten lennénk, és rájövünk, hogy  
egyáltalán nem tudjuk, mi fog velünk történni ezután. És ez a teljes  
tudáshiány teszi lehetővé számunkra – már ha hagyjuk, hogy minden  
porcikánkba beigya magát – hogy nagyobb és nagyobb lelki szabad-  
ságra tegyünk szert.

RAPHAEL CUSHNIR



## A szemem láttára

...Épp az utcán mennék, mikor hirtelen minden megváltozna a szemem láttára, csodálatosan szép lenne és *valódi*. Mindaz, amit a tudósok a fényről és a hanghullámokról mondtak, a gravitációról, az atomokról és a többről, hirtelen olyan tiszta volt és érthető. És azok a bibliai részek is, amiket addig nem értettem... A színek lélegzetelállítóan gyönyörűek voltak, mindennek jelentősége volt, és *minden és mindenki egy volt*. Nem csak minden más emberi lény, de az állatok is, a növények, a kövek, minden egyetlen nagy egységbe olvadt, és teljesen értelmetlenné tette azt a nézetet, hogy az embereknek van lelkük. Nincs olyan sem, hogy idő – legalábbis nem úgy, ahogy azt mi véljük. Minden, ami van, volt, az lesz, örökké létezik... És *itt és most* vagyunk az örökkévalóságban.

RERU\*-BESZÁMOLÓ



## Nincs hely

A legerősebb támaszunk a tudatos figyelem lehet, azaz ha minden egyes pillanatban tökéletesen jelen vagyunk. Ha az elme erre figyel, nem fog mindenféle történetet kitalálni a világ igazságtalanságáról, a barátokról, a vágyakról, a bánatokról. Mindannyian köteteket tölthetnénk meg efféle történetekkel, de ha figyelünk, ez a fajta fecsegés megszűnik. Ha figyelünk, teljesen feliszik minket a pillanat, és nincs helye semmi másnak. Tökéletesen eltölt minket mindaz, ami ebben a pillanatban történik, bármi legyen is az – ha felállunk, ha leülünk, ha lefekszünk, ha öröm vagy bánat ér – és ítékezés nélkül tudatában vagyunk mindennek: „csak tudjuk”.

AYYA KHEMA

\* RERU – Vallásosélmény-kutató Központ.



## Gyorsan!

Egyenesen át akarsz törni, szabad szeretnél lenni? Ha ezt mondom, sokan figyelnek! Gyorsan! Nézd meg azt, aki épp rám figyel! Ki az, aki épp most figyel?

BASSUI



## Amit látsz

A Buddha arra tanított minket, hogy vessünk el mindent, aminek nincs maradandó lényege. Ha mindent elvetünk, meglátjuk az igazságot. Ha nem, akkor nem. Ennyi az egész.

És ha felébred benned a bölcsesség, az igazságot látod, bárhová nézel is. Csak az igazságot látod.

AJAHN CHAH

*Most épp mibe kapaszkodsz?*





A tanítványai azt kérdezték tőle:

– Mikor jön el a Királyság?

– Nem azért jön el, mert várjátok.

Nem is attól, hogy azt mondják, „itt van” vagy „ott”!

Az atya királysága inkább coszlik a földön, és az emberek nem látják!

JÉZUS



## Minden dolog igazát

Hogy ráébredjünk  
kik vagyunk  
miért vagyunk itt.

Hogy az életet  
költőibbé, józanabbá,  
élőbbé, szeretőbbé  
tehessük.

Hogy megtapasztaljuk  
minden dolog igazát  
Ezt a percet...  
Ezt a percet...  
Ezt a percet.

WILLIAM SEGAL



## Egyetlenegy olyan pont



Ha egyik edényből a másikba olajat töltünk, tökéletesen sima ívben, hangtalanul folyik. Az ember lenyűgözve nézi, milyen üvegszerűnek, mozdulatlanak tűnik, bármilyen sebesen folyik is át. Talán eszünkbe juttatja az idő más aspektusát, is a múltnál és jövőnél is nagyobb rejtélyeket: a két irányba végtelen hosszan elterülő múlt és jövő közé ékelt, végtelenül rövid jelent. Ez a legközvetlenebb és legérinthetenebb kapcsolatunk a valósággal. Nincs hossza, de mégis ez az egyetlen olyan pont az időben, ahol megtörténik, ami megtörténik, megváltozik, ami megváltozik, és mégis, minthogy minden egyes jelen pillanatot máris a következő jelen pillanat követ, a most az egyetlen közvetlen valóságélményünk...

PAUL WATZLAWIK

Mert tudom, az idő mindig csak idő  
A hely mindig és mindenütt csak hely  
És ami számít, csak egyszer számít  
Egy helyütt  
És örülök, hogy úgy van ez, ahogy...

T. S. ELIOT



## Isten minden

Istenről kérdezel: arra kérsz, határozzam meg a Névtelent, helyezem tenyeredbe a végső titkot. Ne hidd, hogy valahol, messze tőled rejtezik! A végső titok mindegyik közül a legnyitottabb. Íme: Isten minden.

...Hadd illusztráljam valamivel! Egész éjszaka szakadt az eső, és az utca csupa sár. Megálltam, és elnéztem, ahogy a gyerekek a sárral játszanak. Nem zavarta őket, hogy csuromvizesek lesznek, sárszobrokat építettek: házakat, állatokat, tornyokat. A szavaikból kitűnt, hogy mindegyiket önálló személyiséggel ruházták fel. Nevet adtak neki, és történeteket meséltek róla. A sárszobrok egy időre önálló létre keltek. De akkor is csak sárból voltak. Sárból készültek, sárból álltak. A gyerekek szempontjából viszont sárteremtényeiknek önálló lénye volt. A sár szempontjából ez a függetlenség természetesen csak illúzió volt – elvégre mindegyik teremtmény sár volt, semmi több.

...Ha a világot nézem, nem Istent látom. Mindenféle és fajta dolgot látok, különböző embereket, házakat, mezőket, tavakat, teheneket, lovakat, csirkéket és a többi. Ebből a szempontból olyan vagyok, mint a gyerekek, akik igazi lényeket látnak, nem csak a sárat. És hol van ebben Isten? A kérdés önmagában félrevezető. Isten nincs „benne”: Isten ez.

YERACHMIEL BEN YISRAEL RABBI



## Az vagy

Lelkek lelke, élet élete – Az vagy

Látva, láthatatlan, mozdulva, mozdulatlan – Az vagy

A városba vezető út végtelen;

Fej és láb nélkül menj

És máris ott leszel.

Mi más lehetnél? – Az vagy.

RUMI



## Közel van

Ha a világról szóló valódi tapasztalatainkat nézzük, mindig valami furcsa kettősségre jutunk. Emberként törekényebbek vagyunk, mint aminek a tudatát el tudnánk viselni, ki vagyunk szolgáltatva háborúnak, földrengésnek – de a belőlünk fakadó, végtelen érzéseknek is, a mániáinknak, vágyainknak, félelmeinknek és haragunknak. Ugyanakkor viszont az örökkévalóság egyfolytában ránk nehezedik: Olyan közel van hozzánk, mint amennyire a hegyoldal, amin állunk, közel van – elfeledve, hatalmasan, táplálékot és nyughelyet ad, és felfelé szurkálja a fűszálakat, amikre lefekszünk. Az igazság mindkét megnyilvánulása mindig velünk van: a szellem magával hozza örökkévaló ragyogását, a lélek segít elfogadni a szellem hatalmas ajándékát.

Ha igazán megnyitjuk elménket, elfogadjuk létünk kicsiségét és nagyságát is... De ez a tapasztalás a mindennapok tapasztalata. Ráébredünk az életünkben rejlő különlegességre – és a hétköznapi morderben folyik minden tovább. Megvan a magunk ritmusa; dolgozunk, eszünk, iszunk, és késő éjszakáig beszélgetünk. A katalizátor a világ egyetlen fontos dolgává válik, akár egy virág az, akár a rádió gombja. És akkor eszünkbe jut az örökkévaló, a hegyoldal, amin állunk, a virágok és a rádiógombok forrása, ahonnan a kocsik és a napfényben csillogó zivatarok is erednek. És ébredésünkkor a szellem az előtérbe kerül, átveszi felettünk a hatalmat, addig ráz, amíg fel nem ébredünk, és kemény, szikár – kopáran tiszta, akár egy bükkerdő – és vitathatatlanul, áldottan valódi. A szellem fényében nézve az örökkévalóság dús és boldog, végtelen egyesülés.

JOHN TARRANT



## Képtelenül gyönyörű

**Kérdés:** Osho, végtelenül unalmasnak érzem az életem. Mit tegyek?

**Válasz:** Már így is épp eleget tettél! Sikerült unalmassá tenned az életed – és ez nem kis eredmény! Az élet az önkívület vad tánca, de neked sikerült az unalomig apasztanod! Csodát tettél! Mi mást akarsz még? Ennél többet el sem tudnál érni! Az élet unalmas? Alighanem döbbenetes képességed van rá, hogy *ne végy tudomást az életről!*

...A tudatlanság nem más, mint annak a képessége, hogy nem veszel tudomást valamiről. Alighanem nem veszel tudomást a fákról, a madarokról, a virágokról, az emberekről. Másképp ugyanis az élet elképesztően gyönyörű, olyan *képtelenül* gyönyörű, hogy ha meglátod, soha többé nem fogod tudni abbahagyni a nevetést! Kacagni fogsz – legalábbis magadban. Az élet nem unalmas, de az *elme* unalmas. És olyan elmét gyártunk, olyan erős elmét, ami úgy vesz körbe minket, mint a kínai nagy fal, és nem hagyja, hogy belénk hatoljon az élet. Elszakít az élettől. Elzártak leszünk, bezártak, ablaktalanok...

Tedd félre a tudást! És nézz körbe üres szemmel... Akkor az élet *folyamatos* meglepetés lesz. És nem valami isteni életről beszélek – hanem a hétköznapi, egyszerű életről, ami olyan kevésbé hétköznapi és egyszerű. A legkisebb dolgokban is Isten jelenlétét láthatod. De ha elszalasztod a jelent, unalomban élsz. *Légy* a jelenben, és meg fog lepni, hogy unalom egyáltalán létezik!

OSHO



## A nem erőlködés Vangja

...Poonjaji odafordult hozzám, és nagyon egyenesen megkérdezte: – Amikor nincs múlt és nincs jövő, akkor ki vagy te? Azon kaptam magam, hogy befelé nézve keresem, ki vagyok, s a befelé fordulás pillanatában történt meg az, amit leginkább talán a csend robbanásának nevezhetnék. A testem lüktetett az energiától, de az elmém teljesen néma volt. Poonjaji megismételte a kérdést, s én így válaszoltam: – Én vagyok – nem volt más mondanivalóm. – Nagyon jó – mondta felderülő arccal. – És ki vagy akkor, amikor „Én vagyok”? Újabb robbanás történt odabent, s utána a szám így szólt: – Semmi – a szó ismeretlen helyről jött, de amint kiejtettem, tudtam, hogy ez a helyes válasz. Miközben elhagyta számat a szó, a testem és az elmém ismét mintha még mélyebb csendbe robbant volna. Korábban már beszéltem Poonjajival a szellemi szokásaimról és hajlamaimról, megemlítve, hogy nagyon tisztán látom, hogy valami valahogy gátolja a tudatosságomat. Rám nézett, és megkérdezte: – Na és milyenek ezek a szellemi hajlamok, amikről korábban beszéltél?

Az éppen átélt élmény adta meg a választ. – Nem valóságosak.

– Jó – mondta. – Most már érted. Elkezdhetjük a munkát.

MURRAY FELDMAN\*

*Ez a fajta beszámoló könnyen „gururigységet” szülhet, és nyilván jó pár olvasó kedvet kap rá, hogy felpattanjon a következő, Indiába induló gépre. De ne feledjétek, hogy a misztikus tapasztalat kergetése megakadályoz minket abban, hogy itt és most meglássuk a csodát!*

\* Lásd: Poonja a Források és Engedélyek fejezetben. A *Nothing Ever Happened, Volume 3* (Soha semmi sem történt, 3. kötet) című válogatásból, David Godman szerkesztésében



## A jelen pillanat

Bármit tesz is az ember meditáció közben, bárhogy gyakorol is, a cél nem valami magasztosabb tudatállapot elérése, nem is egy eszme vagy egy elmélet követése, hanem hogy egyszerűen, akadályok és ambíciók nélkül lássa, mi van itt és most. Tudatosnak kell lenni a jelen pillanatra, és ezt olyasmivel lehet elérni, mint hogy az ember a lélegzésre összpontosít... Ez a mostság tudatának kifejlesztésén alapul, mert minden belélegzés egyedi, és mind a *most* kifejezése.

CHÖGYAM TRUNGPA

*A meditáció nem arra szolgál, hogy eljussunk vele valahova. Felejtjük el a haladást! Felejtjük el a magasztos tudatállapotokat! Lélegezzünk ki! Lélegezzünk be!*





## Időtlenység

... Olyan gondatlanok vagyunk, hogy nem a saját időnkben kalandozunk, és még csak el sem gondolkozunk az egyetlen időn, ami valóban a miénk.

BLAISE PASCAL

Csak napról napra lehet boldogan élni, amíg meg nem halunk.

MARGARET BONNANO

Ha mindent úgy nézünk, mintha először látnánk, felfedezzük a hétköznapi döbbenetes hihetlenségét – csak meg kell látnunk benne az újdonságot.

RUTH BERNARD

Első alkalommal (nyolc-tíz éves lehettem) épp a kertben voltam, egyedül vacakoltam valamivel. Egy kakukk szállt át a kerten, hívott. Hirtelen valami olyasmit éreztem, amit legjobban talán ahhoz az élményhez lehet hasonlítani, ami egy kaleidoszkóp megforgatása után tölti el az embert. Az időtlenség érzése szállt meg, de nem csak azt éreztem, hogy az idő megállt, és nem volt tartama, de én magam is teljességgel az időn kívülre kerültem. Valahogy tudtam, hogy az örökkévalóság része vagyok. És volt egy tértelenségérzet is. Nem volt tudomásom a környezetemről sem. És ebben az elszakadtságban a legintenzívebb öröm fogott el, amit valaha is éreztem életemben, és olyan erős vágyakozás – nem tudtam, mire –, hogy alig tudtam megkülönböztetni a szenvedéstől...

A második jóval az első után következett. Tökéletesen nyugodt nap volt, csak úgy előntötte a napfény. A kertben minden lélegzetvisszafojtva ragyogott, mintha csak várt volna valamire. Hirtelen úgy éreztem, hogy igen, Isten igenis létezik, és mintha csak a kezemet kellett volna kinyújtanom, hogy megérinthessem. És ugyanakkor ismét éreztem ezt a hihetetlen vad örömet és vágyat, mintha száműzetésben lettem volna, és talán az otthonom után vágyakoznék. Olyan volt, mintha a szívem ki akart volna ugrani a testemből.

RERU-BESZÁMOLÓ



## Ez az!

Próbáld néha emlékeztetni magad arra, hogy „ez az”. Próbáld ki, hogy van-e bármi is, amire nem tudod ráaggatni! Emlékeztessd magad, hogy a jelen pillanat elfogadása nem azt jelenti, hogy mindennek behódolsz, ami jön. Csak azt jelenti, hogy tisztán látva tudomásul veszed, hogy *az történik, ami*. Az elfogadás nem mondja meg neked, mit csinálj. Ami ezután történik, amit választasz, az viszont mind a jelen pillanat megértéséből születik. Megpróbálhatsz az „ez az” mély tudásból cselekedni. Vajon befolyásolja, hogy hogyan választasz, mit csinálsz? Vajon lehetséges mindezt igazi, valódi mivoltában átgondolni, hogy talán *ez* a legjobb időpont, életed legszebb pillanata? És ha így van, akkor számodra mit jelent?

JON KABAT-ZINN



## Csak a nagy kérdést tartsd meg

– Tévút megtartani a megvilágosodásra vágyó elmét... Csak a nagy kérdést tartsd meg! A nagy kérdés azt jelenti, hogy abbahagyod a gondolkozást, és üres elme leszel! Így hát az elme, amelyik a nagy kérdést tartja meg, *megvilágosodott!* Már megvilágosodtál, csak még te magad sem tudod. Úgyhogy hosszú és kemény tanulás után rájössz: ó, *ez* a megvilágosodás! Olyan könnyű! Látod a szemed?

– *Nem.*

– Talán nincs szemed? *Van* szemed! Meg tudod fogni az elméd?

– *Nem.*

– Talán nincs elméd? Ez is ugyanaz! Látod ezt a csészét? Hallod a hangomat?

– *Igen.*

– EZ az elméd! A szemem nem látja a szemem! Tévútra visz, ha látni akarom a saját szemem! Az elmém nem értheti meg az elmémet! Így hát ha megpróbálok megérteni az elmémet, az csak tévútra vihet! Ha elvágod ezt az elmét, nemsokára eléred a megvilágosodást. Látom ezt a csészét, tehát van szemem. Hallom ezt a hangot, tehát van elmém! Mi vagyok?, kérdezem. Nincsenek ellentétek. Az ellentétek hiánya az abszolút. El kell vágnunk minden gondolatunkat. Csak a nem tudás van, csak az üres elme. Ez a valódi énem. Olyan könnyű!

SHEUNG SAHN

*Ha elszántan kérdezel anélkül, hogy múltbéli tapasztalataidhoz fordulnál válaszáért, te magad vagy a nem tudás elméje.*



## Bármi is az

Mikor elmondom az Úr imájának első sorát: „Mi Atyánk, ki vagy a mennyekben”, úgy képzelem el ezt a mennyországot, mint valami láthatatlan, átléphetetlen, de bensőségesen közeli dolgot. Nincs benne semmi barokk, nincsenek örvénylő végtelenségek és szemképrázató rövidülés sem. Ahhoz, hogy megtaláljuk – ha valaki ebben a kegyben részesül – csak annyi kellene, hogy felemelünk valami olyan aprót és hétköznapi, mint egy kavics, vagy a sórtartó az asztalon...

„Jöjjön el a Te országod...” A különbség föld és menny között végtelen, de a távolság minimális. Simone Weil így írt erről a mondatról: „vágyaink itt átszakítják az időt, hogy mögötte megleljék a végtelent, és ez fog történni, ha tudjuk, hogyan változtassuk vágyunk tárgyává mindazt, ami történik, bármi is az.”

JOHN BERGER



## Minden örökre rendben

Épp a virágokat szagolgattam a kertben, mikor felálltam, mély levegőt vettem, az agyamba tódult a vér, és hanyatt fekve, holtan ébredtem a kertemben. Úgy tűnik, elájultam, vagy meghaltam – talán úgy hatvan másodpercre. A szomszédom látott, de azt hitte, csak hirtelen eldobtam magam a fűvön, hogy élvezzem a napsütést. De az öntudatlanság időtlen pillanatában megláttam az arany örökkévalóságot. Láttam a mennyországot. Soha semmi sem történt benne, a több millió évvel ezelőtti események éppúgy megfoghatatlanok és ködszerűek voltak, mint a mostaniak, vagy a több millió év múlva elkövetkezők, vagy akár az, ami tíz perc múlva fog megessni. Tökéletes volt, a tökéletes, arany magány, arany üresség, a Valami-Vagy-Semmi, valami biztosan alázatos.

JACK KEROUAC



## A Káposzta-szútra

Benáreszben meditáltam, egy kolostorban, ami a buszállomás és a vasútállomás között volt. A dermesztően hangos, városi környezet kellős közepén volt egy kis kertecske, alig egy-két négyzetláb nagyságú. Egyik nap odakinn ültem a pár fűcsomó és a többi növényke között, és észrevettem a kertben egyetlen káposztát. És abban a másodpercben, ahogy a káposztára néztem, megláttam a természet minden erejét, csábító színeit és csábító formáit, ahogy a megadott időben a megfelelő kombinációba állnak: születnek, megöregszenek, eloszlanak, meghalnak. Önállóként jelennek meg előttünk, de voltaképp nincs önálló létük – csak az őket létrehozó körülmények függvényei. És arra is ráébredtem, hogy amit „énnek” hívtam, az is csak a természet ereje volt, csábító szín és forma, amint a megadott időben a megadott helyen összekapcsolódtak – megszülettem, megöregszem, eloszlok és meghalok... Az energia folyamatosan folyik, és nincs mögötte, nincs fölötte semmiféle egyén vagy én. Ahogy ott ültem és néztem, teljesen eggyé váltam a káposztával.

SHARON SALZBERG



## Lélegzet a lélegzetben

Engem keresel? A melletted lévő széken ülök.  
A vállam a tiédhez simul.  
Nem a sztúpákban\* találisz, nem az indiai szentélyekben, sem a zsinagógában, a katedrálisokban:  
Nem a miséken, a kirtánokban\*\*, nem a nyakad köré csavarodó bokákban, nem a zöldségevésben.  
Ha tényleg engem keresel, azonnal meglátsz –  
Az idő legkisebb házában lelsz rám.  
Kabir azt mondja: Tanítványok, mondjátok, mi Isten?  
Ő a lélegzet a lélegzetben!

KABIR

\* Sztúpa: buddhista szentély.  
\*\* Kirtán: vallásos ének.





## Amiből kinézel

Van egyetlenegy dolog, amiről én mondhatom csak ki a végső és megkérdőjelezhetetlen igazságot, és ez nem más, mint ami itt van. Arról, ahol te vagy, csak te mondhatod ki a végső és megkérdőjelezhetetlen igazságot. Csak te tudod, milyen érzés most a székedben ülni. Én nem. Úgyhogy megkérdeznék erről az egyetlenegy dologról, amiről senki más nem nyilatkozhat hitelen, a te valóságodról, arról, amiből kinézel. Az, ahol épp vagy, ami teljesen, egyértelműen elérhető. Ez nem valami szent látásmód, még csak nem is különleges. Egyszerűen csak jó irányba kell nézned. Mindannyian meglehetősen boldogan nézünk *ki*, de meglehetősen ügyetlenek vagyunk, ha száznyolcvan fokot kell fordítani a látószögön, és *befelé* kell néznünk, oda, ahonnan jövünk. Pedig amiből kinézel, az nem múlandó. Nincs benne semmi, ami elmúlhatna.

Ez a sem-mi. Én is láthatóan sem-mi vagyok, és ahol sem-mi van, ott nem lehet változás. És ahol nincs változás, ott az idő sem mérhető. És ahol az idő nem mérhető, az időnek esélye sincsen. Az idő azt nem éli túl.

DOUGLAS E. HARDING



## Ami van, ahogy van

Élet vagy és semmi több. Te magad vagy a végtelen kifejezés, és most, miközben felteszed a kérdést, lehet, hogy látod is a választ a kérdésben. Ne kérdezd, hogy „miért”, csak hagyd, hogy magába szívjon az élet tökéletesen pompás csodája úgy, ahogy van, itt és most. Hát nem látod, hogy bármi történt is veled ebben a pillanatban, soha nem történt még meg veled, és már soha nem is fog megtörténni? Tökéletesen egyedi, friss és ártatlan, itt van, azután már el is tűnik. Hát nem csodálatos? És nézd, már megint megtörtént, és nem vetted észre, mert épp fel akartál tenni egy újabb kérdést a tudatosságról és arról, hogy a te kis énecskédnek ez mit tartogathat. Csak hagyd abba a játszóasztalt, ennyi az egész! A kérdés-válasz tünetegyüttes az idő végzetéig eltarthat, és az elme gyakorta meggyőz minket arról, hogy a következő válasz a következő oldalon már tényleg megoldja az életünket.

De tudod, már igazán nincs szükséged erre az elképzelt személyre. Erre a valakire, aki csak kérdez, kérdez és kérdez, mindent megfél, kiszámol – hagyd már a fenébe! Sosem volt rá szükséged, csak annyiban, hogy ide hoz, ebbe a pillanatba, ahol most ülsz, és hallod, hogy soha életedben nem volt rá szükséged. Most pedig hagyd ott mindörökre, és hagyd, hadd történjen meg veled az élet anélkül, hogy bármiféle képzelte időponthoz vagy horgonyhoz kötnéd magad. Add fel az irányítást, élj káoszban! Szeress bele ebbe, itt és most...

TONY PARSONS





## Hokusai azt mondja (részlet)

[Hokusai (1760–1849) híres japán művész volt.]

Hokusai azt mondja, nézz meg alaposan.  
Hokusai azt mondja, figyelj, vedd észre.  
Hokusai azt mondja, nézelődj, maradj kíváncsi.  
Hokusai azt mondja, a látványnak nincs vége...

Azt mondja, minden él –  
a kagylók, a házak, az emberek, a halak, a hegyek, a fák.  
Az erdő él. A víz él.  
Mindennek megvan a maga élete.  
Minden bennünk él.  
Azt mondja, élj a benned élő világgal.  
Azt mondja, nem számít, rajzolsz vagy könyvet írsz.  
Nem számít, hogy fát fűrészelsz vagy halat fogsz...

Az számít, hogy törödsz-e vele? Az számít, hogy érzel-e?  
Az számít, hogy észreveszed.  
Az számít, hogy rajtad keresztül él az élet.

ROGER KEYES

SANDY BOUCHER

Mikor meghallottam a rákról szóló híreket, megértettem, hogy igen, mostantól nem tehetek mást, mint hogy teljességgel jelen vagyok minden új tapasztalatomban, akármilyen mélyen belemerülök, amilyen mélyen csak tudok. Nem állítom, hogy ilyesmiket mondtam magamnak. Csak azt mondom, hogy az egész lényem megváltozott, és a tapasztalás felé fordult és indult.

*Kérdés:* Hogyan tapasztalhatjuk meg a legfelsőbb állapotot?

*Maharaj:* Nem tapasztalás kérdése. Az az állapot vagy.

NISARGADATTA MAHARAJ

*Ha tisztán látod, mi vagy, hogyan lehetne felsőbb állapot?*



## Közvetlen valóság

...Míthogy az „elme” szinonimái, a ráaggasztható címkék végtelenek, ismerd meg olyannak, amilyen valójában. Úgy ismerd meg, mint az itt és a most. Elméd természetes állapotában szedd össze magad.

Ha pihen az elme, egyszerűen csak figyel, mezítelen és dísztelen, és ha egyenest ránézel, nem látsz mást, csak fényt; tudásként fény és felébredt állapotának nyugodt virrasztása; ha semmi különösként veszed, titkos teljesség; a kettősség nélküli üresség és ragyogás végső lényege.

Nem örök, mert nincs benne semmi, amit létezőnek bizonyíthatunk volna. Nem űr, mert ragyogás és éberség van benne. Nem egység, mert a többszörösség önmagától értetődően megfigyelhető. Nem többszörösség, mert mind érezzük az egység ízét. Nem külső ténykedés, mert a tudás a közvetlen valóság belső lényege.

SHAKBAR LÁMA\*



## Semmi más, csak Isten

...De ha az ember jól végzi dolgát, Isten valóban benne van, mindenütt vele van, az utcán kavargó tömegben éppúgy, mint a templomban, a sivatagban vagy egy cellában. Ha Isten tényleg az övé, és semmi mása nincsen, semmi sem zavarja. Miért? Mert számára *csak* Isten van, csak Istent gondolja, és számára mindaz, ami van, semmi más, csak Isten. Minden tettében, mindenütt Isten nyilvánul meg. Az egész személyisége Istenhez adódik. A tettei csak tőle származnak, csak ő szerzi őket, nem az ember maga, hiszen ő csak egyszerű eszköz.

...Ha valaki isteninek veszi Istent, és benne van Isten valósága, Isten mindent megvilágít neki. Minden ízében Istent érzi, minden Istent tükrözi vissza. Isten mindig benne ragyog.

ECKHART MESTER

*A buddhizmusban a nondualizmust az „egy íznek” hívják.*

\* Keith Dowman: *The Flight of Garuda* (Garuda szökése) című könyvéből.



## Maga az élet

Először megpróbálunk úgy nézni valódi természetünkre, mintha egy tárgy volna. Aztán megértjük, hogy ez a kísérlet kudarcra van ítélve. Utána úgy próbáljuk meg megérteni, mint egy tárgy hiányát, és egy idő után megértjük, hogy ez a kísérlet is kudarcra van ítélve. Végül aztán a nem tudás állapotában találjuk magunkat, egy olyan állapotban, ahol az elme már kimerítette minden lehetőségét, és nincsenek további ötletei. Eljutunk oda, hogy megértsük: az elme nem tudja fel-fogni ezt a fénylő tudatosságot, ami megvilágítja, és elcsendesedünk. Meg kell barátkoznunk ezzel a nem tudással, meg kell szoknunk ezt az új dimenziót, és fel kell fedoznunk, hogy ez nem a semmi. Ez a csendes jelenlét nem a gondolatok pusztá hiánya. Él. Ez maga az élet.

FRANCIS LUCILLE

*Ha nincs hová menni, az a nyugalom. A béke.*



## Élő Buddhák

A Metropolitan Museumban van egy csodálatos Buddha-szobor. Nemzeti kincsnek számító bódhiszattvák és egyéb szobrok sorakoznak. Persze hogy csodálatosak, de... Ti mindannyian *élő bódhiszattvák* vagytok, élők, elevenek! Nem bronzból öntöttek, fából faragottak! Meglehet, hogy egyszer valami rettenetes történik veletek. „Ó, Buddhához imádkozom”, mondjátok. Nem, nem, nem! Ilyen Buddha nincsen! Csak ezt vegyétek észre, és minden emberi lény csodálatos lesz... Nyissátok ki a szemeteket! Ne gondoljátok, hogy „ó, én nem világosodtam még meg... majd egyszer megvilágosodom!” Mától fogva minden illet felejtsetek el! A kezdetek kezdetétől megvilágosodtak vagyunk! Higgyétek őszinte hittel... És ebben a tudatban hajoljunk meg egymás előtt...

Kivétel nélkül mindannyian élő Buddhák vagytok... Kivétel nélkül, hallottátok?

SOEN NAKAGAWA



## Létünk ténye

... Nincs menekülési útvonalunk. És az egész folyamatirányú világ a menekülési útvonalokról szól. Nem arról van szó, hogy magunkkal kell törődnünk. Arról van szó, hogy *ne* szálljunk szembe magunkkal úgy, hogy időt teremtünk, folyamatokat hozunk létre. Ha végigülök még egy csendes hetet, ha elmegyek még egy szemináriumra, ha elolvasok még egy könyvet, mindent rendbe fogok tudni hozni. Természetesen ez sosem működik! Csak egyre messzebb és messzebb kerülünk az igazságtól.

Mi van, ha az egész világ nem más, mint a tény, hogy vagyunk? Mi van, ha én magam csak harag vagyok, és nincs menekvés? Akkor igencsak másfajta világ tárul elém, amit fel kell fedeznem, ugye? Fel kell fedeznem, hogy tulajdonképp mi is a harag! És azt fogom találni, hogy a harag nem az, amit a pszichiáterem leírt, és nem is az, amiről a tanfolyam vezetője beszélt. Valami olyasmi, aminek megvan a maga minősége. A testem bizonyos részeit mozgatja meg, bizonyos érzéseket és emlékeket kelt fel, amik most mind-mind léteznek. De csak most.

Ebben a pillanatban kiléptünk az időből, kiléptünk a térből, és egy átalakuló világegyetemben vagyunk. Ebben a pillanatban a harag energia lesz, és csak ha időre és fogalomra robbantjuk a pillanatot, akkor lesz harag. És akkor úgy belénk akasz kodik, hogy örök lesz.

STEVEN HARRISON

*Mik a te képzeletbeli menekülési útvonalaid? Hogyan használod őket, hogy elkerülhesd azt, ami most történik?*



## Bújj ki a bőrödből teljesen

Ne nézz magadba, ne keress magadon kívül! Ne próbáld elcsitítani a gondolataidat és elnyugtatni a tested. Csak tudd bensőségesen; értsd meg bensőségesen, egyszerre elszakadva, csak ülj egy kicsit és nézz. Bár mondhatod, hogy sehol nincs egy talpalatnyi föld sem, ahová mehetnél, és a világon sehová sem fér a tested, végül nem szabad mások hatalmától függened.

Ha így nézed, nincs bőr, se hús, se velő, se csont, ami neked rendeltetett volna: a születés és a halál, a jövés és a menés nem változtathat meg. Ha teljesen kibújtál a bőrödből, csak egyetlenegy igazi valóság létezik. Átragyog az időn, és nem mér sem teret, sem órát.

KEIZAN



## Az örökkévalóság illata

(Arthur Koestler spanyolországi bebörtönöztetése során érte ez az élmény.)

Hullámként csapott át fölöttem. A hullám kimondott szóbeli megérzésből fakadt; de mindez azonnal elpárolgott, és csak a szavak nélküli lényeg maradt meg, az örökkévalóság illata, a levegőben remegő nyíl nyoma. Alighanem percekig álltam transzba esve, szavakon túli tudatában annak, hogy „ez tökéletes – tökéletes”... Aztán hanyatt ringatóztam a béke folyóján, a csend hídjai alatt. Sehonnan sem eredt és sehová nem folyt. Aztán nem volt már folyó sem, és én sem. Az én megszűnt létezni... Mikor azt mondom, „az én megszűnt létezni”, olyan megtörtént tapasztalatra utalok, amit szavakkal legalább olyan lehetetlenség volna leírni, mint egy zongoraverseny csodáját, de ami legalább annyira valós – csak még sokkal valósabb. Tulajdonképp az elsődleges ismertetőjele épp az, hogy ez az állapot minden más előtte tapasztalt állapotnál valósabb.

ARTHUR KOESTLER



## A nagy halál

Az egész mindenség  
száz szilánkra hull szét.  
A nagy halálban  
nincs menny és nincs föld sem.

Ha az elme és a test elfordult  
nincs mi mást mondani:

Az elmúlt elmét meg nem foghatod  
a jelen elmét meg nem foghatod  
a jövő elmét meg nem foghatod.

DOGEN

*Miért próbálnád megfogni a megfoghatatlant, ha már most belehalhatsz a titokba?*





## Az igazsághoz nincs út

...Az embernek minden tapasztaláshoz meg kell halnia, mert a személy, az „én” halmozódik és növekszik, és mindig csak a saját biztonságát, öröklétét és folytonosságát keresi. Az az elme, melynek ebből az ön-örökkévaló vágyból fakadnak a gondolatai, az eredmények, az akár e világi, akár másvilági siker utáni vágyból fakadnak a gondolatai, elkerülhetetlenül az illúziók csapdájába esik és szenvedni fog. Míg ha az elme megérti magát, és tudatosan szemléli saját tetteit, figyeli saját mozgását és reakcióit, ha képes fizikailag meghalni a biztonságvágy számára, hogy múltjától, tulajdon vágyai és tapasztalatai felhalmozódásából és az „én”, a személy folytonosságából felépülő múltjától elszakadva szabad lehessen, akkor meglátja, hogy az igazsághoz nincs út, csak a pillanatról pillanatra való felfedezés.

Mindezek után a gyűjtögető, felhalmozó, folyamatos „én”, a személy szenved, és az idő szülötte. Az „én” és az „enyém” önközpontú emléke – az *én* tulajdonom, az *én* erényeim, az *én* tulajdonságaim, az *én* hitem – vágyik biztonságra és folytatásra. Ez az elme találja ki a különféle utakat, melyeknek azonban nincsen valósága... Ha az elme pszichológiailag meg tud halni minden olyasmi számára, amit saját biztonságáért gyűjtött össze, akkor és csak akkor létrejön a *valóság*.

J. KRISHNAMURTI



## Nincs más élet, csak ez

Az örökkévalóságban tényleg van valami igaz és rejtett. De ez a számtalan idő, hely és lehetőség itt van és most. Isten maga is a jelen pillanatban csúcsosodik ki, és egyetlen korszakban sem lesz ennél istenibb.

Kapd el az időt a szarvánál fogva. Most vagy soha! A jelenben kell élned, minden egyes hullámot meg kell lovagolnod, minden pillanatban meg kell találnod az örökkévalóságot. A bolondok a lehetőségek szigetén állnak, és onnan néznek át más földrészekre. Pedig nincs más föld; nincs más élet, csak ez, csak az ehhez hasonlatos.

Én is úgy akarok élni, hogy a leghétköznapiabb dolgokból nyerjem a megelégedettséget és az ihletet, a nap mint nap lejátszódó jelenségek tápláljanak, az óráról órára látott események, a reggeli séta, a szomszédok csevegése ihlessen meg, hogy ne álmodjak más mennyországáról, mint ami jelenleg is körülvesz.

HENRY DAVID THOREAU



## A látás pillanata

Egy nap, mikor csendben ültem, és úgy éreztem magam, mint egy anyátlan gyermek – az is voltam –, rádöbentem: elöntött az az érzés, hogy minden része vagyok, és semmi nem választ el a többitől. Tudtam, hogy ha megvágnam azt a fát, az én karom vérezne. És nevettem és sírtam, és fel-alá rohagáltam a házban. Egyszerűen csak tudtam, mi történik. Tulajdonképp ha megtörténik, el sem tévesztheti az ember.

ALICE WALKER

Éppúgy a nap része vagyok, mint ahogy a szemem a testem része. És a föld része is vagyok, melyet olyan jól ismer a lábam, és a vérem a tenger része. Nincs bennem semmi, ami egyedül lenne, ami abszolút lenne, csak az elmém, és rá kell jönnünk, hogy az elme önmagában nem létezik, hanem csak a nap visszfénye a vízen.

D. H. LAWRENCE

Az elme lényegébe való betekintés első pillanatát a „szándékos figyelem tudatosságának” hívják. A második pillanatot a „látás pillanatában való megszabadulásnak” írják le, és nem azt jelenti, hogy még jobban nézni kell, arra gondolva, hogy „na, akkor most hol van? Még alaposabban meg kell nézнем”. Ettől csak még inkább gondolkodni kezd az ember a buddha természetállapotában, pedig ez az állapot természetétől fogva gondolatmentes.

...És mindegyik gondolat jelentéktelen. A látás pillanata felszabadítja a gondolatmentes folyamatosságot. Egyszerűen csak nyugodj meg ebben.

TULKU URGYEN RINPOCHE

*Ne építsess! Láss! Csak nézz, és hagyd, hadd legyen.*



## Olyan, hogy megvilágosodás, nincsen

Olyan, hogy megvilágosodás, nincsen. Teljességgel fölösleges ezt kutatni. Ahogy megrohan a felismerés, hogy a Buddha-elme, amit születéstől örököltél, meg nem született és döbbenetesen megvilágít – az a megvilágosodás. Ha *nem* ismered fel mindezt, tévedésben élsz. Mint-hogy az eredeti Buddha-elme sosem született, tévhittel telt gondolatok és a megvilágosodást célzó gondolatok nélkül működik. Amint arra gondolsz, hogy meg szeretnél világosodni, elhagyod a meg nem született helyet, és az ellenkező irányba indulsz. A gondolatok a téveszmék forrásai. Ha a gondolatok eltűnnek, a téveszmék is velük vesznek. És ha nem téveszmékben élsz, egyértelműen értelmetlen lesz arról beszélni, hogy szeretnél „megvilágosodni”, ugye te is így gondold?

Ha megpróbálsz elfojtani a gondolataidat, kettősséget hozol létre az elfojtó elme és az elfojtott elme között, és sosem lész békére. Csak hidd el, hogy a gondolatok eredetileg nem léteznek, csak megszületnek és elfakulnak válaszul mindarra, amit látsz és hallasz, és nincs önálló létük.

BANKEI

*A meditációs tanítványok jelentős része folyamatosan harcban áll a gondolataival és az érzéseivel. Ez a végtelen háborúskodás egészen addig nem szakad meg, amíg nem ismerjük fel, hogy ami születik, azt nem kell eltörölni.*



## Csendes hely

*(Toni Packer ezt a Világkereskedelmi Központ elleni támadás után írta.)*

Valaki megkérdezte, mit tanácsolok, hogyan bánjon el a benne forrongó érzésekkel, érzelmekkel, zavarodottsággal, ami most ezek után az odakinn történő szörnyűséges robbantások után a legtöbbször belől is alapjainkban megráztak.

Ha lehet, tudunk találni egy csendes pillanatot egy csendes helyen mindezen zaj, kiabálás és fájdalom közepette is, egy csendes kis zugot a szomorúság és bánat, harag és vak düh, bosszúvágy, biztonságkeresés közepén is? Meg tudjuk csendben hallgatni tulajdon félelmeink, haragunk fortyogását, a biztonság utáni vágy lüktetését?

... Vissza tudunk-e térni időről időre végtelen türelemmel arra, hogy *épp most* mi történik, most, ebben a pillanatban mi van – a szívünkben és lelkünkben sajnó fájdalomra és bánatra, a gyomrunkat görcsbe szorító félelemre, a szívverést felgyorsító haragra, a fejünkbe toلولó vérre, és halljuk közben az eső kopogását, a kocsik zúgását, a szoba sötétjét vagy világosát, látjuk az eget, érezzük a levegő illatát? Oda tudunk figyelni a hangokra, a képekre, képesek vagyunk megérezni azt, ami történik ahelyett, hogy csak reagálnánk minderre?

TONI PACKER



## Térj észre

Csak egyetlen igazság van  
és ahogy elindulsz, hogy megkeresd  
a kutatás erdőjén át  
vigyázz, ne menj neki a fának.  
A púp a fejedén  
eszedbe juttathatja,  
hogyminden Isten

Olyan vagy, mint egy erdőlakó  
aki az erdőt keresi.  
Most mihez kezdjek?

Hallgass meg, barátom  
minden levélcserenést a talpad alatt  
mind téged hív  
hogyminden Isten

Eszedbe jutott már  
hogyminden Isten a tulajdon  
szemével keresed?

ADYASHANTI

*Minden hang, amit hallasz, téged hív, hogy térj észre, itt légy otthon!*



## A senki sem vagyok ekstázisa

A megvilágosodás  
a jövő nélküli élet  
a szabadulás a biztonság megjárásától.

Ha nincs jövő, hova tűnt a múlt?

Ez az ismert világ vége,  
az ismeretlen végeérhetetlen kutatása.

Vége a küzdelemnek  
hogyminden Isten légy, vagy valamit megszerezz.  
Vége a keresésnek.  
Vége annak, hogyminden Isten lenni akarj.  
Vége annak, hogyminden Isten bármihez ragaszkodj.  
Vége annak, hogyminden Isten valamit elintézz,  
vagy megakadályozz.

Micsoda megkönnyebbülés!

SCOTT MORRISON





## Rigpa

A Rigpa\* az igazi állapot, a belső mibenlét\*\*. Tulajdonképp kifejezetten szép, ha „hétköznapi elmének” nevezzük. A hétköznapi elme itt nem a hétköznapi ember elméjére vonatkozik. Azt az állapot fejezi ki, amikor teljességgel foltalanul, romlatlanul létezik az elme, és nem szennyezi semmiféle zavaró érzelem, fogalom vagy elképzelés.

Ezt hívjuk hétköznapi elmének, önmagában való tudatosságnak vagy Buddha-természetnek – de bárhogy hívjuk is, „ez” mindig jelen van bennünk. Sajnos általában nem ismerjük fel, hogy jelen van bennünk, mint tulajdon alaptermészetünk. Senki más nem ismerheti fel ezt a belső önmagától való éberséget helyettünk. Amint magunk mögött hagyunk minden olyan fogalmakkal terhelt tevékenységet, mint például az elfogadás vagy az elutasítás, a megtartás vagy az elküldés, az ítélkezés és az értékelés, a hétköznapi elme, az önmagától való tudatosság természetesen jelen van.

CHOKYI NYIMA RINPOCHE

*Ahol felismerik a dolgok valódi lényegét, a különleges hétköznapi lesz, és a hétköznapi különleges.*

\* Rigpa – Belső Tudatosság, valódi lényeg.

\*\* A buddhizmusban a mibenlét kifejezést gyakran használják a dolgok valódi lényegére.



## Örökké meglepődik

Mikor Zorba ír, tudatlan munkásember módjára mindig beletöri a tollat a papírba fene nagy igyekezetében. Akár az első emberek, akik ledobták magukról a majombőrt, és akár a legnagyobb filozófusok, ő is csak az emberiség alapproblémáival foglalkozik. Úgy éli meg őket, mint a legközvetlenebb, legsürgetőbb szükségletet. Mindent mintha most látna először – akárcsak egy kisgyermek. Örökké meglepődik, és azon gondolkodik, hogy hogyan és miért. Számára minden csodás, és minden reggel, mikor kinyitja a szemét, és meglátja a fákat, a tengert, a sziklákat, a madarakat, meg van döbbenve.

– Mi ez a hatalmas csoda? – kiált fel. – Mi ennek a rejtélynek a neve: fa, tenger, szikla, madár?

NIKOS KAZANTZAKIS

*Újabb gyakorlat: ha felébredsz holnap reggel, láss mindent csodának, rejtélynek!*





## Hogy azok legyünk, akik vagyunk

Thoreau arra jutott, mikor kinyitotta a szemét, hogy az élet mindent megad, amire az embernek békéjéhez és öröméhez csak szüksége lehet – csak fel kell használnia, amit lát... „Az élet bőkezű”, mintha mindig ezt mondaná. „Nyugodj meg! Az élet itt van, körülötted, nem ott, nem a domb túloldalán!”

Megtalálta Waldent. De Walden mindenhol ott van, ha az ember ott van! Walden jelkép lett. Pedig valóságnak kellene lennie. Thoreau maga is jelkép lett. Pedig csak ember volt, ezt ne feledjük egy pillanatra sem! Azzal, hogy jelkép lett belőle, hogy emlékműveket állítottak neki, élete valódi célját semmisítjük meg. Csak azzal tisztelegnénk előtte igazán, ha teljességgel megélnénk az életünket. Nem szabad megpróbálni utánozni; meg kell próbálni túlszárnyalni! Mindnyájunknak más és más életet kell élnie. Nem szabad azon lennünk, hogy olyanok legyünk, mint Thoreau, vagy akár Jézus Krisztus, hanem hogy azok legyünk, akik vagyunk. Minden egyes nagy egyéniségnek ez az üzenete, és az egyéni lét valódi értelme is ez. Minden, ami ennél kevesebb, a nullához visz közlebb minket.

HENRY MILLER



## A jelen pillanat vagyok

linden, ami a jelen pillanatban történik, szükségszerű.

Az ember dilemmáinak méregfoga az idő fogalmában rejlik. Míg a jövőbeli, mítikus boldogságot kergetjük, nincs időnk kiélvezni a jelen percet. És persze tulajdonképp nincs is olyan, hogy jelen, hiszen mire rágondolunk, már el is múlt. Ebből következik, hogy életbevágóan fontos, hogy ne *gondoljunk* a jelenre, hanem mi magunk *legyünk* a jelen pillanat – és ez nem más, mint a megvilágosodás.

Ahhoz, hogy megértsük ezt a különös, ismeretlen, kíméletlen valamit, amit halálnak nevezünk, először meg kell értenünk az életet. Ki kell találnunk, *most mi vagyunk*. Meg kell halnunk *most*, minden pillanatban, és minden tapasztalatunk a halál, ami az **ÖRÖKKÉ-VALÓSÁG MAGA**.

RAMESH S. BALSEKAR

*Minden, ami megtörténik, szükségszerű. No, ez aztán érdekes hoan! Próbáld egy napig mindenre ezt mondani, és nézd meg, mi lesz a vége!*



utam a folyó homokban  
 a völgyben és a dűnén  
 a nyári eső életemre hull  
 hull rám, ki cudarul kínozom menekülök  
 belőle vissza az eljére a végére előre

a béke itt a foszló ködben  
 ahol nem kell tovább koptatnom, hosszú, mozgó küszöböt  
 az ajtó légében élni  
 mit kinyílt újra becsapott.

SAMUEL BECKETT



## Öröm

Kilencéves voltam. Tripoliban éltünk, Líbiában, és vagy harminc másodpercre olyan erős örömeiméményem volt, hogy máig is azt tartom tudatos létem kezdetének...

Talán fél nyolc lehetett, mikor egy alacsony szikla tetején álltam, egy fa lépcsősor mellett. A Földközi-tenger békéje – akkor még tisztább, fényesebb volt az is – elválaszthatatlannak tűnt a levegő édességétől, a hullámok locsogásától. A hófehér főveny elhagyatott volt. Csak az enyém. A tér, ami elválasztott mindattól, amit láttam, jelentőségteljesen szikrázott. Bárhová néztem is – a tegnap este hagyott lábnyomokra, a szikla kiszögellésére, a kezem alá feszülő fakorlátra – minden döbbenetesen egyedinek tűnt, élesen kimarta őket a fény, és mintha mind tudatában lett volna magának, mintha mindegyik „tudta” volna. Ugyanakkor mégis minden összetartozott, és ez az összetartozás is tudatos volt, és mintha azt mondta volna, most megláttál minket. Úgy éreztem, beleolvadok a látványba. Már nem valakinek a fia voltam, nem iskolás kölyök, nem cserkész. És mégis élesen éreztem az egyéniségemet, mintha most először tudtam volna, ki vagyok. Akkor jöttem létre. Valami olyasmit mormoltam, hogy „én vagyok én”, vagy hogy „ez vagyok én”. Néha még most is hasznosnak találom ezt a fajta megfogalmazást.

IAN MCEWAN



## Isten London (részlet)

Fogadd el, amit a jelen hoz, és élj benne. Ha valaki nem a jelenben gyökeredzik, akkor nincs sehol, és semmi sem lehetséges számára.

RODNEY COLLIN

Az örökkévalóság nem valamikor később jön el. Az örökkévalóság nem is hosszú. Az örökkévalóságnak semmi köze nincs az időhöz. Az örökkévalóság az a dimenzió, az az itt és most, ahol minden, az idővel kapcsolatos gondolat megszűnik. És ha itt nem találsz meg, akkor máshol sem fogod... Az örökkévalóságot itt és most tapasztalhatod meg, mindenben, akár jónak, akár rossznak gondoltad, és ez az élet célja. Ennyi az egész.

JOSEPH CAMPBELL

A kopár estében  
A kórházi szoba ablakából  
Felemeltem a tekintetem... fel... fel...  
Nagy és szürke égére.  
Egész magamban őt éreztem.  
Legyőzhetetlen ereje  
Gúzsba kötötte az elmém és a testem  
Trónt emelt a szívemben  
Mert Isten ott volt a Temzében  
Csodásan virágzott.  
Isten ott volt a Big Benben  
Mindenhatóan állt.  
Isten ott volt a Westminster Bridge-ben  
Olyan felszabadultan...  
És ott volt a könnyeimben is  
Olyan keserűen és mégis olyan megnyugtatóan  
Olyan vigasztalóan, szeretően  
Hogy valahonnan tudtam.  
Tudtam, hogy ott van bennem  
Tudtam, hogy ott van Londonban  
Tudtam, hogy Isten London.

RERU-VERS



## A legkisebb részletben

Ha valaki kiszabadul a megkülönböztető elme karmai közül, újfajta látásmód születik meg benne. Kamaszkoromban öntudatlanul kifejlesztettem azt az elképzelést, hogy egyes tárgyak inkább megérdemelték, hogy lefényképezem őket, mint mások. Nem írtam össze még magamban sem, hogy mi az elfogadható, és mi nem, de egy idő után észrevettem, hogy mintha mindig ugyanazt a pár dolgot fényképezném – családot, barátokat, állatokat, tájakat és sporteseményeket.

Egy nap aztán döbbenetes élményben volt részem. Valaki egy ajtó képével nyerte meg a fotókiállítás fődíját. Nem hittem volna, hogy egy ilyen közönséges tárgy is díjra érdemes lehetne! Természetesen mindez azelőtt volt, hogy valaha megpróbáltam volna lefényképezni egy ajtót. El nem tudtam képzelni, hogy milyen nehéz úgy megszerkeszteni egy képet, hogy azon egy egyszerű ajtó is érdekesen mutasson. Idővel aztán elkezdtem értékelni mind a fényképészetben, mind a hétköznapi életben az ősi taoista mester, Lao-ce szavait: „a Tao titka a hétköznapi legkisebb részleteiben búj meg”.

PHILIPPE L. GROSS

*Ezt próbáld ki: vizsgáld meg alaposan egy teljesen hétköznapi napot, mindenféle történet nélkül!*



## Isten levelei

Mindenben Istent hallom és látom, de egy cseppet sem értem Istent, és azt sem értem, hogyan lehetne bárki is csodálatosabb saját magamnál.

Miért akarnám jobban látni Istent, mint ma látom?

A huszonnégy óra mindegyikében látok belőle valamit, minden egyes percben,

A férfiak, a nők arcában Istent látom, a tükörből is ő néz vissza.

Az utcán isten levelei hevernek elszórva, mindegyiket maga írta alá,

És ott hagyom őket, ahol voltak, mert tudom, bárhova megyek is,

Újabb levelek jönnek utánam folyamatosan, pontosan.

WALT WHITMAN





## Visszanéz rád

Azért tudod az éberséget gyakorolni, mert van felejtés; de a tudatosságot nem tudod gyakorolni, mert csak tudatosság van, nincs semmi más. Az éberségben odafigyelsz a jelen pillanatra. Megpróbálsz „itt lenni, most”. De a tiszta tudatosság az a tudatosság jelenléte anélkül, hogy *bármis is* megpróbáltál volna tenni érte. Ha megpróbálsz „itt lenni, most”, ahhoz kell egy jövőbeli pillanat is, amikor majd éber leszel; de a tiszta tudatosság ez a pillanat, mielőtt bármit is tennél. Máris tudatos vagy; máris megvilágosodtál...

...Olyan ez, mintha egy áruháza ablakán lesnél be, és látnád, ahogy egy homályos alak néz vissza rád. Hagyod, hogy közelebb érjen, tisztább legyen, és döbbenet ébredsz rá, hogy a tulajdon tükörképed az. A hagyományok szerint az egész világ csak a tulajdon lényed visszatükröződése, amit a tulajdon tudatosságod vetít elé. Látnod? Máris ezt nézed!

KEN WILBER



## Egyszerre egy világ

(1862: a részlet Henry David Thoreau haldoklását írja le.)

...„Soha nem láttam még ilyen békésen, ilyen örömmel haldokló embert!”, mondta később az egyik látogatója, ami ismét csak Thoreau utolsó levelét idézi: „éppúgy élvezem a létet, mint eddig, és semmit sem bántam meg!”

Ekkoriban rengeteg olyasmit mondott és írt, ami nagyon is jellemző volt rá. Mikor tanulmányai és sétái hű és baráti társa, Channing utalt arra, hogy milyen fárasztó változásokat hozott számára az élet, és hogy a „magány kíváncsian méregeti a dombok közül és az erdei utakon járva”, Thoreau azt sutogta válaszul: „van, aminek jobb, ha vége lesz!” Alcottnak azt mondta, hogy „anélkül hagyja el a világot, hogy bármit is megbánt volna”. Még az utolsó hónapok kimerítő szenvedései közepette sem veszítette el a rá jellemző gúnyos humort és beszéde természetes élénkségét. „Nos, Mr. Thoreau, mindenkinek el kell mennie”, mondta egy jóakarató látogatója, aki közhelyekkel próbálta megvigasztalni a haldoklót. „Gyermekkoromban”, válaszolta Thoreau, „megtanították, hogy meg kell halnom, most hát nem vagyok csalódott. De a halál éppolyan közel áll önhöz, mint én-hozzám!” Mikor megkérdezték, hogy „megbékélt-e Istennel”, azt válaszolta, hogy „sosem veszekedett vele”. Egy másik ismerőse pedig vallási tartalmú beszélgetésre buzdította a másvilágot illetően. „Egyszerre egy világ épp elég lesz”, érkezett a válasz.

HENRY S. SALT

*A halál mindig közel van. Minden lélegzetvétellel békélj meg.*





## Ez épp elég

Tulajdonképp nincs olyan pillanat, mikor ne jönnél létre. Most is ez történik veled! Miért épp most? Mert most is ez történik veled! Csak az elméd nem ismeri fel!

...És ez épp elég! Vajon az érett alma elgondolkozik azon, hogy mikor esik le? Amint azt mondja: „mikor?“, „mikor?“, hidd el, soha nem esik le! Sose kérdezd, mikor! A mikor a jövőt jelenti. Akkor az elméd a jövőbe szökell.

Felismered: itt vagyok. Ő is itt van. Ő is. Hadd legyek csendben! Valamit mondanak. Hallgatás. Hadd hallgassak! Ennyi az egész. Hadd ne mondjak semmit. Elme, maradj csendben! Hallgass. Az épp elég lesz. A létezés gondoskodik a többitől.

DR. VIJAI S. SHANKAR



## A Szent Grál

A keresés kezdődhet valami nyugtalansággal is, mintha folyamatosan megfigyelnék az embert. Bármerre fordul, mégsem lát semmit. De mégis tudja, hogy ez a mélyreható nyugtalanság valahonnan csak ered; és hogy az odavezető út nem idegen helyre visz, hanem haza. (De hát otthon *vagy!* – kiáltott rá az Északi Boszorka. – Csak fel kell ébredned!) Az út nehéz, mert ezt a titkos helyet, *ahol mindig is volt*, már jócskán benőtte az „eszmék”, félelmek, védelmek, előítéletek és elfojtások bozótosa és gyomja. A Szent Grál nem más, mint amit a buddhisták az ember „igazi természetének” hívnak, hiszen végtére is minden ember a tulajdon megváltója.

PETER MATTHIESSEN

*Ki nehezíti meg az utat, és ki könnyítheti meg? Ki vethet véget a kutatásnak akár most is?*



## A szemünk előtt

*Egy szerzetes megkérdezte Wei-kuant: Hol a Taoi\*?*

*Kuan: A szemünk előtt!*

*Szerzetes: Akkor miért nem látom?*

*Kuan: Mert saját magadtól nem láthatod!*

*Szerzetes: De ha én saját magamtól nem láthatom, tiszteletre méltó uram hogyan látja?*

*Kuan: Amíg van „én és ön”, addig bonyolult a helyzet, és nem láthatod a Taót!*

*Szerzetes: Ha nincs sem „én”, sem „ön”, láthatóvá válik?*

*Kuan: Ha nincs sem „én”, sem „ön”, ki látná?*

WEI-KUAN



## Anélkül, hogy bármit is kérdeznél

Ha őszinték vagyunk magunkkal, rájövünk, hogy folyamatosan valamiféle cél felé vezető eszköznek nézzük a jelen. A hagyományos valóságkép szerint a jelen eseményei múltbeli okokra vezethetők vissza. Az, hogy mit csinálunk ezekkel az eredményekkel, hogy hogyan reagálunk rájuk, meghatározza, hogy mi vár ránk a jövőben. Ebben a világban élünk. Látjuk az okokat a múltban; megtapasztaljuk a következményeiket a jelenben; reagálunk és válaszolunk ezekre a következményekre; és így újabb okokká alakítjuk őket a jövőben.

Ha így nézzük a világot, csapdába estünk. Valójában nem a világot látjuk – csak azt látjuk, *számmra* milyen a világ, *nekem* mit jelent, és *én* mit nyerek vele. Ily módon a jelen csak egy eszköz, amit elfogyasztunk, manipulálunk is kihasználunk; valami, amit jövőbeli hasznunkra fordíthatunk. Még ha a belső munkáról beszélünk – a tisztánlátásról, a kérdésekről, a vizsgálódásról, az odafigyelésről – akkor is nyerni akar vele valamit az elme. Mi lenne, ha egyszer úgy néznénk az életre, hogy nem azt keresnénk, mit kaphatunk tőle – akár csak egy pillanatra?

CHRISTOPHER TITMUSS

\* Tao – az Út, a Lényeg, az Igazság a kínai taoista hagyományokban. A kínai buddhizmusban gyakran használják a *dharma* helyett.



A lelki fejlődés iránt érdeklődő emberek általában az elme jelentőség-  
teljességében gondolkoznak, abban a rejtélyes, mély és magas dolog-  
ban, amiről úgy döntöttünk, hogy érdemes mégiscsak többet megtud-  
nunk. De meglepő módon a szent és a transzcendens a gyárban talál-  
ható.

CHÖGYAM TRUNGPA

Máskor pedig kávézás közben azt mondta nekem egy nő, hogy nehéz  
összeegyeztetnie a zent a házimunkával. Azt mondta, olyan, mintha  
egy létrára mászna, de ahányszor fellép egy újabb lépcsőfokra, kettőt  
csúszik vissza.

– Felejtse el a létrát – mondta neki Suzuki –, a zenben minden a  
földön van!

SHUNRYU SUZUKI



## A múlt dolgai

Bár a tudósok még mindig nem találtak az agyban egyetlen olyan  
szervet sem, ami az „időért” lenne felelős, mint ahogy például látó-  
központunk van, lehet, hogy a jövőben megtalálják, hogy melyik agy-  
terület felelős az idő múlásának érzékeléséért. Elképzelhető, hogy ki-  
dolgoznak olyan gyógyszereket, amivel fel tudják függeszteni a beteg  
időérzékelését. Egyes meditálók állítólag már maguktól, természetes  
úton elérték ilyen eredményeket.

És mi lenne, ha a tudomány meg tudná magyarázni, hogy az idő  
folyása nem létezik? Talán nem idegeskednénk annyit a jövő miatt,  
és nem sírnánk a múlton. A halál éppúgy nem aggasztana minket,  
mint a születés. A várakozás és a nosztalgia kifakulna az emberek  
szókincséből. És mindenekfelett az emberi tevékenységekhez kapcsó-  
ló, folyamatos sürgetettség is elmúlna. Senki sem élne ezentúl  
Henry Wadsworth Longfellow felhívásának rabságában, hogy „csele-  
kedj, cselekedj az élő jelenben”, mert a múlt, a jelen és a jövő szó sze-  
rint a múlt része lenne.

PAUL DAVIES



## Ahol épp vagy

*Hallaj:* Ne félj és ne próbálj meg velem tartani! Rád a te saját utad vár, ne az enyémet utánozd! Megtalálod az utad.

*Ibn Ata:* Mikor, mester?

*Hallaj:* Mikor akár tömegben, akár magadban észreveszed, hogy eltűnt a türelmetlenséged, és tudod, hol vagy, és hol kellene lenned.

*Ibn Ata:* És az hol lesz, mester?

*Hallaj:* Bárhol! Tudni fogod magadtól is! Ott leszel jelen, nem fogsz arra gondolni, hogy máshol kellene lenned!

HERBERT MANSON, A *THE DEATH OF FAL-HALLAJ* (AL HALLAJ HALÁLA) CÍMŰ KÖTET-  
BŐL



## Hallgass csendben

Mikor Shen-t'san zen mester készült elhagyni ezt a létet, leborotválta a fejét, megfürdött, és megkongatta a templom harangját, hogy összegyűljön a közösség, és bejelenthesse nekik távozását.

Aztán megkérdezte.

– Testvérek, megértettétek a hangtalan *samadhi*\*?

Az összegyűltek így válaszoltak:

– Nem, nem értettük meg!

A mester ezt mondta nekik.

– Hallgassatok csendben anélkül, hogy bármiféle eszme járna a fejetekben!

És miközben a gyülekezet lábujjhegyen várta, hogy végre meg tudhatják, mi a hangtalan *samadhi* lényege, Shen-t'san mester eltávozott e világból.

SHEN-T'SAN

*Most hallgass, és ne próbálj megérteni!*

\* *Samadhi* – a tudatosság vagy egység állapotának mély meditációs megélése.



## Közvetlen és valós

Még azt az eseményt sem tudjuk megtalálni, amit az „erre az oldalra lapozásnak” lehetne nevezni. *Most* nem létezik. Nincs egyetlen olyan valós esemény sem, ami az „erre az oldalra lapozás” kifejezésének megfelelő. Mindez csak relatív esemény, fogalom, ami az emlékeztünkben él, és alighanem nemsokára el is felejtjük. Nem a *most*. Nincs benne abban, ahogy ezt *most* olvasod. Nincs a valóságban. Akkor hol van ez az „erre az oldalra lapozás”? Hogyan kerültünk *ide*, ha nem *valós*? Hogyan kerültünk ebbe a dinamikus történésbe, ami a *most*? Az Igazság az, hogy nem kerültünk *ide*. Mindig is a *mostban* voltunk.

A józan paraszti eszünk alighanem arra jutna, hogy amiről *most* itt beszélünk, annak mind semmi értelme – vagy legjobb esetben is csak a szavakkal játszunk, és kivehetetlen elvontságokra jutunk, amiknek semmi köze nincs a való világhoz. De ebben a józan megállapításban pont az ellenkezőjére jutunk. Épp azért maradunk mindig zavarodottak, azért nem találjuk sehogy sem az igazsághoz vezető utat, mert megszokásból így gondolkozunk.

Épp ellenkezőleg, amiről itt beszélünk, az közvetlen és *valós*. A mi fogalmi valóságunk, amiben leéljük intellektuális életünket, az az, ami tökéletesen elvont. És a józan ész segítségével folyamatosan összekeverjük az elvont fogalmakat a valósággal. Amit általában „*mostnak*” hívunk, az a múlttól és a jövőtől eltérően abszolút és egyáltalán nem relatív. Ez a *most*. A *mostban* mind a múlt, mind a jövő benne van, és az időn kívül „zajlik”. Ezért van az, hogy a *mostot* nem tudjuk fogalmakkal leírni.

STEVE HAGEN



## A csend kezét fogva

(*Marc Lerner húsz éve kapott szklerózis multiplexet, és megvakult. A zsidó húsvét idején mindennap verseket ír.*)

A legtöbb neveltetésük és gondolataik  
ösvénye mentén járnak végig az életet,  
de tőlem ezt elrabolta a kór,  
rákényszerített, hogy csendes vezetóm vigyen a pillanatba.  
Mintha a csend kezét fogva lépnek az ismeretlenbe  
a gondolkodás védőpajzsa nélkül,  
olyasmiket fedezek fel a pillanatban,  
miket csak legmélyebb bölcsességem sejt.  
A kór megnyomorította társas életem,  
de minden pillanatban a gondolkodáson túlra sodor,  
ahol lélegzetem mintha csendben Istent érintené.

MARC LERNER





## Igen

bármelyik pillanatban megeshet, tornádó,  
földrengés, az Armageddon. Megeshet.  
Vagy napfény, szerelem, megváltás.

Te is tudod, hogy megeshet. Ezért ébredünk fel  
és nézünk ki – nincs garancia  
az életben semmire.

De néhány ajándék, mint a reggelek,  
mint a most, a dél,  
az este.

WILLIAM STAFFORD



## Bennetek és kívületek

Ha így szól, ki titeket vezet:  
„íme, a királyság az égben van”  
akkor az ég madarai éltek valók.  
Ha azt mondja: „a tengerben van”,  
A halak megelőznek titeket.  
De a királyság bennetek van, és kívületek van.  
Ha megismeritek magatok, megismertettek,  
és rájöttök, ti magatok  
vagytok az élő atya fiai.

JÉZUS

*Nincs bennetek. Nincs kívületek. Az egész a királyságotok!*



## Amit már tudunk

A legtöbben erősen kötődünk a történetünkhöz, mindahhoz, ami a múltban történt, és sokszor észre sem vesszük, hogy mindez milyen erősen befolyásolja az életünket. Nem csak a szép emlékekhez ragaszkodunk, de a csúfakhoz is. Attól félünk, hogyha mindezt elengedjük, akkor kevésbé leszünk érdekesekek, és nem fogjuk tudni ezentúl, kik is vagyunk – valami velünk kapcsolatban nagyon fontos meghal. Ahhoz azonban, hogy emberi lényként elérjük teljes hatalmunkat, el kell felejtünk mindazt, amit tudunk. A legtöbben azért ragaszkodnak mindahhoz, amit tudnak, mert félnek, hogy különben elpusztulnának. Azért nem tudunk kikavarodni a történeteinkből, mert nem hagyjuk őket befejeződni. A felébredés, a jelen pillanatban létezés képessége viszont a régi halálát jelenti, és el kell vetnünk régi világlátásunkat is. Ki kell lépünk a múlt kötöttségeiből, hogy rájójunk, ebben a pillanatban kik vagyunk.

ARIEL ÉS SHYA KANE



## Mire tartogatod magad?

Vajon valóban ott vagy a kezdedben, vagy csak messziről mozgatod? Valóban jelen vagy minden egyes sejtédben, megtöltöd, belakod az egész testedet? De ha nem a testedben vagy, akkor mi a jelentősége a jelenlegi tapasztalataidnak? Arra készülsz talán, hogy a jövőben itt lehess? Feltételeket szabsz, azt mondod magadnak: „majd ha ez és ez megvan, lesz időm, lesz arra is időm, hogy itt legyek”? De ha nem itt vagy, mire tartogatod magad?

Bármit mesélsz is magadnak, ez a pillanat, ez a szent pillanat, csak ez az egy pillanat van, itt, most. Semmi más nem létezik. Közvetlen tapasztalataid szempontjából csak az itt és a most érdekes. Csak a most valós. És ez mindig így van. Minden egyes pillanatban csak a pillanat létezik. Úgyhogy igenis meg kell kérdeznünk az emberektől, hogy miért tartják vissza magukat, miért várnak a megfelelő pillanatra, miért várnak a megfelelő körülményekre, melyek valamilyenkor a jövőben biztos létrejönnek... De lehet, hogy sosem jön el a megfelelő pillanat! Lehet, hogy azok a körülmények, amiket megálmodtál magadnak, sosem jönnek létre! És akkor mikor kezdesz létezni? Mikor kezdesz itt lenni, élni? A tapasztalataidat domináló múlt és jövő dacára most, ebben a pillanatban csak ez a pillanat létezik, és csak ez a pillanat számít neked bármit is...

A. H. ALMAAS



## Annyi szépség

*(Az Amerikai szépség című filmben Lester halála előtt mondja el ezt a monológot.)*

...Olyan nehéz dühösnek lenni, mikor annyi szépség van a világban. Néha úgy érzem, mintha mindent egyszerre látnék, túl sok, túl sok, a szívem úgy feszül, mint kidurranás előtt álló léggömb... És aztán eszembe jut, hogy el kell engednem magam, nem szabad ragaszkodnom mindehhez, és olyankor úgy folyik át rajtam, mint az eső, és nem érzek mást, csak hálát, hálát ostoba kis életem minden percéért...

LESTER AZ AMERIKAI SZÉPSÉGBŐL (ALAN BALL FORGATÓKÖNYVÍRŐ)



## A kezünk ügyében

Tudatra ébredéskor visszakapjuk a velünk született félelmetes szabadságot, amit a külön én álfüggetlenségéért adtunk fel. Nem számít, hogy mennyire megrémít, nem számít, hogy mennyire állunk ellen neki, ez a szabadság itt van, a kezünk ügyében. Bármikor betörhet az életünkbe, akár keressük, akár nem, és általa megpillanthatjuk azt a valóságot, amely egyszerre ismerősebb és külsmerhetlenebb, mint bármi, amivel cleddig találkoztunk, és amiben egyszerre döbbenetesen egyedül és döbbenetesen mindenhez kötődve érezzük magunkat. De a szokás hatalma akkora, hogy hirtelen ismét elveszítjük, és visszatérünk egyértelmű valóságunkba.

A szokás hatalmának ellenszegülő dharmagyakorlatoknak\* két célja van: az egyik, hogy lemondjunk önközpontú vágyainkról, hogy az életünk fokról fokra éberebb lehessen; a másik pedig, hogy bármelyik pillanatban felkészülten várjuk, hogy az ébredés hirtelen berobbanjon az életünkbe. Az ébredés egyszerre a szabadulás egyenes vonalú folyamata, mely az időben előre halad, és a szabadság örökké jelenlévő lehetősége. A központi ösvény egyszerre egy kezdettel és véggel rendelkező út, és a tapasztalat közepén rejlő, alaktalan lehetőség.

STEPHEN BATCHELOR

*A tudatra ébredés életed minden pillanatát magába foglalja, de csak most valósul meg, sosem egy elképzelt jövőben. A fokozatos és a hirtelen eltűnik a pillanatban.*

\* Az olyan buddhista gyakorlatokra utal, mint meditáció, tanítók követése stb.



## Ez a víz



Oren Lyons volt az első onondagan indián, aki egyetemre ment. Mikor az első szünidőben visszatért törzse rezervátumába, a nagybátyja elhívta egy horgászkirándulásra a tavon. Mikor már kinn voltak a víz közepén, ahogy tervezte, nekiállt kifagtatni a fiút.

– Nos, Oren – kezdte –, megjártad már az egyetemet is, úgyhogy biztosan nagyon okos vagy, annyit tömték a fejed! Hadd kérdezzek tőled valamit! Ki vagy?

Oren teljességgel megdöbben a kérdés hallatán, ügyetlenkedett egy keveset, aztán kibökte.

– Hogy érted, hogy ki vagyok? Az unokaöcséd vagyok!

A nagybátyja nem fogadta el a választ, és újra nekiszegezte a kérdést. Az unokaöcs sorban válaszolta, hogy Oren Lyons, hogy onondagan, hogy ember, férfi, fiatal férfi, de mindez mit sem ért. Mikor már csak hallgatott, a nagybátyja azt mondta neki.

– Látod azt a sziklát? Oren, te az a szikla vagy! És azt az óriásfenyőt a túloldalon? Oren, te az a fenyőfa vagy! És a vizet, amin a csónakunk lebeg? Ez a víz vagy!

HUSTON SMITH

*Szóval ki vagy?*

megragadtunk abban a hitben, hogy ez nem az igazi...

DASARATH

Ha tudni akarod, az örökkévalóság mit jelent, nincs messzebb, mint ez a pillanat. Ha nem tudod elkapni ezt a jelen pillanatot, nem éred el, akárhányszor születesz is újra, akárhány százézer éven át!

SEPPO



## Könnyű és egyszerű

Mindaz az erőfeszítés, az az energia, amit az én megsemmisítésébe fektetünk... pedig kezdjük ott, hogy az én nincs is. Nincs mire törni, nincs mitől megszabadulni. Csak azt kell megállnunk, hogy minden egyes pillanatban megteremtsük az ént az elménkben. Hogy fogalmak, képek, ragaszkodás nélkül lehessünk a pillanatban. Hogy könnyűek és egyszerűek legyünk. Ebben a láthatatlanságban, ebben a törekvés nélkülségben nincsen küzdelem vagy feszültség.

*Kérdés:* De milyen az erőfeszítés nélküli törekvés?

*Válasz:* Pontosan arra kell törekednünk, hogy ne tegyünk erőfeszítést; hogy nyugodtan szemlélhessük a pillanatot. Néhányan közületek talán tapasztalták, hogy ahogy a tudatosság növekedett bennetek, egyre kevésbé ragadtak el a fogalmak és a képzetek. Mikor az elme ebben az űrben van, nincs mit tenni. Mikor leülsz, leül, és erőfeszítés nélkül vagy tudatában annak, mi történik veled.

*Kérdés:* és mi van azokkal a tervekkel, amiket igenis ki kell gondolni?

*Válasz:* A kérdező elme is a pillanatban van. Úgy légy a tervező elme tudatában, hogy tisztán lásd, ez is a jelen pillanat kifejezése. Hogy gazdágosan bánj a világgal, a világi dolgokhoz használd a gondolati folyamatokat és a fogalmak keretét, de maradj tudatában annak, hogy mindez csak most történik. És a tett gyümölcseitől függetlenül cselekedj.

JOSEPH GOLDSTEIN



## A mag

A színdarab véget ér, amint rájövünk, hogy ez is csak színdarab. Ha tisztán látjuk, hogy a történet csak egy történet, és a mesélő is csak egy történet, hogy az én is csak egy „történet”, akkor lehullik a függöny. A taps csak a tökéletes csendben olyan fülsiketítő.

Felfedeztük, hogy létezésünk magja nem középpont, hanem mint a közmondásban is szereplő hagyma esetében is történik, a rétegeket visszafejtve végül a semmihez jutunk. Senki sincs a magban.

Most használhatjuk a semmi kifejezést, de nem a kifejezés van a magban. Éppilyen könnyedén mondhatnánk azt is, hogy a középpontban a minden van. Mondhatnánk azt is, hogy az ott a szeretet, a tudat, vagy a tudatosság hatalmas mezője, amiből minden születik, még a különálló én fogalma is.

Ami a magban van, az nem része a nyelvnek, nem alany és nem tárgy, és sem szóval, sem bármiféle gondolattal le nem írható. Nem megosztott, így hát nem tárgyasítható. Nem birtokolják, így hát nem lehet az enyém sem.

És itt végül megtaláljuk magát az életet. A cselekvés nélküli létet, a csend forгатókönyvét, a valaha el nem mesélt legnagyobb történetet.

STEVEN HARRISON





## Egy szelet élet

Az időnk jelentős részét vagy az emlékeinkbe merülve, a múltba visszaráveve töltjük, vagy a jövőnkön gondolkozunk, telve félelemmel és tervekkel. De a lélegzetben nincs semmi, ami „más idő” foglya lenne. Ha valóban odafigyelünk a lélegzetvételünkre, automatikusan a jelenben vagyunk. A lélegzetünk kiránt minket a költött képek hátlójából, és az itt és most csupasz tapasztalatába vezet. Ebből a szemzőből nézve a lélek egy szelet élet a valóságból. Az ilyen miniatűr élet-modellek alapos megfigyelése olyan felismerésekre vezethet, ami egész tapasztalatunkra alkalmazható.

HENELOPA GUNARATANA

*A tudatosság könnyebb lehet, mint gondolnád. Mindennap több ezerszer veszel lélegzetet. Csak vedd észre, mi is a lélegzet!*



## Most vagy soha

Ahhoz, hogy a megmérhetetlent megértse az elme, kivételesen csendben kell lennie; de ha azt hiszem, hogy valamikor később érem csak majd el ezt a csendet, azzal máris lerombolom a csend lehetőségét is. Most vagy soha. Ezt rettenetesen nehéz megérteni, mivel mindannyian az idő vonalán gondolkozunk a mennyben is.

A csendnek semmi másra nincs szüksége, csak csendre; a csend saját maga vége és kezdete. Semmi nem kell ahhoz, hogy létrejöjjön, mert hiszen létezik. És semmivel el nem érhető. Csak akkor számít, mi módon próbálják elérni, ha valaki meg akarja kapni, magáénak akarja tudni a csendet. Ha a csendet meg lehetne vásárolni, a pénz számítana; de a pénz, és mindaz, amit megvehet, nem csend. A módok mind hangosak, erőszakosak, netán alattomosak, és a végeredményük is ilyen, mert az eredményt a mód, az eszköz határozza meg. Ha a kezdet a csend, a vég is csend lesz. A csendnek nincsenek módjai; a csend ott van, ahol nincs hang. A hang pedig nem csitul el az erőfeszítés hangoskodása hallatán, a fegyelem, az önsanyargatás zaja sem halkítja le, de még az akarat sem. Lásd be ennek az igazát, és csend lesz.

J. KRISHNAMURTI



Eszembe jutott az egyik reggel. Hajnalban keltem. Éreztem, hogy most minden lehetséges. Mindent meg tudunk csinálni! Ismered ezt az érzést? Emlékszem, azt gondoltam: „ez a boldogság kezdete”. Ezt gondoltam. „Szóval ez az az érzés! Itt kezdődik! És természetesen mindig csak több és több lesz!” Eszembe sem jutott, hogy ez nem a kezdet volt. Ez maga volt a boldogság. Abban a pillanatban, magában a pillanatban.

CLARISSA AZ ÓRÁK CÍMŰ FILMBEN (DAVID HARE FORGATÓKÖNYVÍRŐ)

...Ezek a rózsák itt az ablakom alatt nem utalnak vissza régmúlt rózsákra vagy szebb rózsákra, azok, amik, Istennel léteznek ma. Számukra nincs idő. Csak a rózsza van; létezés minden pillanatában tökéletes. Mielőtt felpattan a bimbó, az egész élete cselekszik; a nyíló virágban sincsen több; és a kopár gyökérben sincsen kevesebb. A természete kielégített, és kielégíti a természetet, minden egyes pillanatban ugyanúgy, mint a többiben.

RALPH WALDO EMERSON



## Csak lásd, amit a Buddha látott

Nem azt akarom mondani, hogy valami haladó meditációs formulát kellene gyakorolnod. Csak lásd, amit a Buddha látott! Az elméd Buddha-elme.

A „Buddha-elme”, a „minden lény”, a „bölcesség”, a „romlás” mind különböző névre hallgat, de tulajdonképp egy test részei. Mindnyájatoknak fel kellene ismernetek csodálatos elméteket. A lény nem tartozik sem az időlegeshez, sem az időtlenhez. A természet nem foltalan és nincs bemocskolva. Tiszta és tökéletes. A közönséges emberek ugyanolyanok, mint a legnagyobb bölcsek. Ez az elme mindenhová határok nélkül elér... Ha ezt megérted, semmiben nem szenvedsz már hiányt!

SHI TOU

*A lelki gyakorlatok végzői közül sokan azt hiszik, hogy fejlettebb meditációs technikákat kell gyakorolniuk ahhoz, hogy elérhessék a legfőbb igazságot. Vedd észre, hogy ezek a feltételezések elválaszthatnak az egyszerű, tiszta látástól!*



## Életre kelt

Egyik ilyen látogatásom alkalmával esett meg az, hogy átéltem a legtisztább öröm egy pillanatát, és azt hiszem, közelebb jutottam az ekstázishoz, mint előtte vagy azóta bármikor is. A British Museum-ban voltunk, egy háromezer éves egyiptomi szobor előtt álltunk, amit Dante barátom különösen szeretett. Úgy vélte, hogy egy nagy lelki vezető munkája lehetett, és mély bölcsesség rejlett benne, amit a nézőnek magába kellett szívnia. Már többször meglátogattuk, és idővel egészen jól megismertem. De most hirtelen rá kellett ébrednem, hogy még soha nem láttam. Egy pillanatra, nem tudom, milyen hosszú pillanatra, de életre kelt, tökéletes volt, tele szépséggel és bölcsességgel, együttérzést és békét árasztott. Életemben először teljesen összeszedtettnak és nyugodtnak ércstem magamat. És abban a pillanatban rájöttem, mit jelent „Istent megtalálni”... Abban az egy, időn kívül rekedt pillanatban megleshettem a valóságot, ami sohasem *nem lehetett* volna, és a minden lény magvában rejlő örökkévalóságot is megpillantottam.

IRMA ZALESKI

*Nem olyannak látjuk a dolgokat, amilyenek – olyannak látjuk őket, amilyenek mi magunk vagyunk. Ha elvetem a történetemet, minden új és friss, és úgy látom, mintha most vetném rá először a tekintetemet.*



## Egy szívverésig

*(A hatéves Frederick az édesanyjával piknikezett. Egyedül elkószált, és meghallotta, hogy valahol egy zenekar játszik.)*

...Megláttam a lehetőséget, hogy ott, azon a keskeny kis patakon át elmenekülhetek, és nemsokára egy napban fürdőző mezőn találtam magamat. Lefeküdtem az illatos, lágyan ringó fűszálak közé: elég magasak voltak ahhoz, hogy eltakarjanak. Innen hallgattam a zongora arpeggióit és a cselló távoli sírását.

Aztán hirtelen valami hangos zúgás harsant fel a fülem mellett. Halálra rémültem. Egy hatalmas, bársonyos méh körözött a fejem körül, szinte hozzám a hajamhoz. De végül aztán nem törődött velem, leszállt inkább egy jókora lila virágra, és nekiállt nektárt szívni. Olyan közel volt, hogy nagynak és elmosódottnak láttam.

És ebben a pillanatban történt valami: hirtelen minden félelmem tovaszállt, de ezzel együtt a méh, a nap, a fű és jómagam is mind eltűntünk. A napfény, az ég, a fű, a méh és én egybeolvadtunk, összefolytunk, de valahogy mégis napfény, ég, fű, méh és én maradtunk. Lehet, hogy csak egy szívverésig tartott, vagy egy óráig, akár egy évig is; időden volt. Aztán épp ilyen hirtelen a fű megint fű volt, és én is én voltam, de csordultig töltött ez a hihetetlen öröm.

FREDERICK FRANCK



## Csak látás dolga

Yin-tsung azt is megkérdezte:

– Hogyan mutatják meg és továbbítják az Ötödik Zen Pátriárka örökségét?

Azt válaszoltam neki:

– Nem mutatjuk meg és nem továbbítjuk; az egész csak látás dolga, az igazi természet látásának dolga, nem pedig a meditációé vagy a felszabadulásé.

Yin-tsung azt kérdezte:

– Miért nem a meditáció és a felszabadulás dolga?

Azt válaszoltam erre:

– Mert ez a két dolog nem a buddhizmus; a buddhizmus nem kettős tanítás.

HUI-NENG

*Évek meditációs és spirituális gyakorlása után találkoztam ezzel az írással, és teljesen megdöbbentett. A kínai zen megalapítója itt azt állítja, hogy a zennek semmi köze nincs a meditációhoz, a bemutatókhöz és a felszabaduláshoz. Csak a látásról szól.*



## Látám, hogy igen jó

*Thaiföldi nyaralása során egy rablási kísérletben megmérgezték John Wren-Lewist. Kómába esett, és csak napokkal később tért magához – ekkor tapasztalta, hogy a tudatossága megváltozott.)*

...Még mindig ott van minden, a fénylő, sötét űr és a tapasztalás, ahogy ebből és valamiféleképp erre válaszként jövök létre. A saját magamról való tudatom és minden más is megváltozott. Úgy érzem magam, mintha lefűrészelték volna a koponyám hátulját, és többé már nem a hatvanéves John néz ki belőle a világra, hanem a fénylő, sötét, végtelen üresség, ami valami egész különleges módon szintén „én” vagyok.

És ez a világ, mindaz, amit a szememmel vagy másképp tapasztalok, mintha pillanatról pillanatra születne újonnan, és minden pillanatra lelkes „látám, hogy igen jó” kiáltásokat csal ki belőlem. De most megint egy paradoxonhoz jutottam, miközben megpróbáltam leírni ezt az élményt. Egyrésztől ugyanis olyan, mintha rettenetesen távolról nézném a világot, másrésztől pedig épp az ellenkezőjét érzem, mintha a tudatom már egyáltalán nem a fejemben lenne, hanem odakinn mindabban, amit megtapasztalok...

JOHN WREN-LEWIS





## Felszabadulás mindenütt

Ne keresd a Buddhát, ne keresd a tanítást, ne keresd a közösséget! Ne keresd az érényt, a tudást, az értelemmel való értést, és így tovább. Mikor a bemocskolás és a folttalanság érzése elhagy, még mindig ne kapaszkodj ebbe a nem keresésbe, ne hidd azt, hogy ennyi is elég. Ne maradj a végpontnál, és ne vágyj a mennyre, és ne rettegj a pokoltól sem. Ha már nem akadályoz sem lánc, sem szabadság, azt úgy hívják, hogy az elme és a test felszabadulása mindenütt.

A Buddha nem keres. Ha ezt keresed, elfordulsz tőle. Az alapelv a nem keresés alapelve, és ha keresed, elveszíted. Ha ragaszkodsz a nem kereséshez, az éppolyan, mintha keresnél. Ha ragaszkodsz a nem törekvéshez, az éppolyan, mintha törekednél.

PAI-CHANG

*Végtelenül könnyű a „jelenben létezés” vagy a nem keresés fogalmához ragaszkodni. Vessd el mindet, még az itt olvasott legszebbeket is.*



## Előttünk

Mikor visszatértem a mesteremhez, Ajahn Chahhoz, miután hosszabb ideig más kolostorokban tanultam, elmeséltem neki mindazt a megérzést és különleges tapasztalatot, amit átéltem. Kedvesen végighallgatott, aztán végigmért.

– Újabb dolgok, amiket el kell vetni, ugye?

Nem szabad elfelejtenünk, hogy itt van, ahová jövünk, és minden gyakorlat csak arra való, hogy kinyissa a szívünket arra, ami előttünk van. Bárhol vagyunk is, az az út és a cél.

JACK KORNFIELD

*Keresés közben hegyláncnyi csomagot halmozunk fel, és teljesen eltakarja előlünk az igazságot. Tedd le mindet. Mindennap. Minden percben.*





## Mert ott van

A szünet nélküli imádkozás valódi jelentése számomra nem más, mint hogy az isteni jelenlét vagy az örök értékek a jelen pillanatban láthatóvá válnak; mintha ez lenne a negyedik dimenzió háromdimenziós világunkban. Az, hogy tudatában vagyunk Isten jelenlétének a valóság legrejtettebb rétegeiben is, egy idő után hozzáadódik rendes tudatosságunkhoz, és nem kell sem gondolkozni hozzá, sem pedig törekedni rá, hanem egyszerűen ott van. Az ilyen látásra való képességet az elmélkedő imádság fejleszti ki bennünk. Ha sikerül eljutnunk a bennünk rejlő istenihez, úgy tűnik, az felébreszti bennünk a képességet arra is, hogy minden eseményben meglássuk, bármilyen homályosnak tűnne is amúgy az emberi szem számára. Úgyhogy a szünet nélküli imádság nem más, mint hogy az ember tudatosan, a valóság természetes részeként látja az isteni jelenlétet.

THOMAS KEATING TESTVÉR



## A sárkányok átváltoznak

...Ha csak egyszerűen annak az alapelvnek megfelelően alakítanánk az életünket, mely szerint mindig a nehézségekben kell bízunk, mindaz, ami most felfoghatatlanul idegennek tűnik, a legbensőségesebb jó barátunk lenne. Hogyan is feledkezhetnénk el azokról az ősi legendákról, melyek minden nép hajnalán ott állnak, és melyekben a sárkányok az utolsó pillanatban hercegnővé változnak? Talán az életünkben minden egyes sárkány valójában hercegnő, aki arra vár, hogy lássa, hogy csak egyszer, egyetlenegyszer bátran és szépen cselekszünk. Talán mindaz, ami úgy elrémít minket, valójában lényé mélyén tehetetlenül csak arra vár, hogy szeressük.

Úgyhogy nem szabad félnünk... Ha olyan szomorúság környékez meg, amelyet még soha sem éreztél; ha valami aggodalom fut át rajtad, mint a fény vagy a felhők árnyéka, és minden cselekedetedet átütja... Fel kell ismerned, hogy ez mind veled történik, hogy az élet nem feledkezett el rólad, hogy a tenyerén hordoz, és nem hagyja, hogy leessél. Miért akarsz kizárni az életedből minden kényelmetlenséget, nyomorúságot, bánatot, ha egyszer nem tudod, miféle munkát végeznének benned ezek az érzelmek?

RAINER MARIA RILKE

*Mit zársz ki az életedből? Töltsd azzal ezt a pillanatot, hogy visszafogadd a száműzötteidet!*



## Légy olvadó hó

*Lásd, én mindig veled vagyok* – ez azt jelenti, ha Istent keresed, Isten a kereső tekintetben él, keresés gondolatában, közelebb hozzád, mint te magad vagy ami veled történt nem kell kimenned.

Légy olvadó hó.  
Magad most magad.

A fehér virág a csendben nő.  
Hagyd, hogy az a virág legyen nyelved.

RUMI

*Mindennek egy íze van.*



## Csak a jelenben

Nincs múlt és nincsen jövő sem; csak a jelen létezik. A tegnap jelen volt, mikor megélted; a holnap is jelen lesz, mikor megtapasztalod. Ebből következően minden tapasztalás a jelenben történik meg, és a tapasztaláson kívül és túl semmi nem létezik. Még a jelen is csak képzelődés, hiszen az idő fogalma csak értelmünkben létezik.

Minthogy az embereknek valami bonyolult és rejtelmes kell, számos vallás keletkezett. Csak az érett ember értheti meg a lényegét mezítelen egyszerűségében.

Minthogy az emberek a rejtelmeket szeretik, nem az igazságot, a vallások kiszolgálják őket, és végül az énhez vezetik el mindegyiküket. És bármi módon, de végül legalább az énhez el kell jutnod; akkor hát miért ne maradnál már eleve is az én mellett?

RAMANA MAHARASHI

*Miért szenvednél végig egy hosszú és nehéz utat, ha úgyis ugyanebbe a pillanatba érsz vissza a végén?*



## Ma boldog voltam, hát megírtam ezt a verset

Ahogy a kövér mókus végigbukfencezik  
A szerszámosbódé tetején,  
A hold hirtelen feláll a sötétben,  
És látom, nem lehet meghalni.  
Minden pillanat hegy az időben.  
Sas köröz a tölgy mennye felett,  
Rikoltva  
Ezt akartam!

JAMES WRIGHT

*Tudnád őszintén azt mondani: „ezt akartam“?*



## Merüljünk mélyre

...A Buddha sehol nem ígért szabadulást a mindennapi élet apróságaitól. Sehol sem beszél testetlen, transzcendens tapasztalatokról és birodalomról. A Buddha arra biztat minket, hogy töröljük ki szemünkől a port. A felébredés itt lehetséges, itt és most, a folyó kövében, a fűszálon megcsillanó napfényben, ebben a testben, elmében, ebben az életben. Sehol sem biztat arra, hogy semmisítsük meg az életet, csak arra, hogy vessük el az illúziókat. A Buddha misztikus volt és nem volt misztikus, és véget vetett a szent és a világi közti szizofréniának, az ellenkező irányba húzó feszültségnek. Nem arra kért, hogy haladjuk meg ezt a világot, hanem arra, hogy merüljünk benne mélyre, és találjuk meg a bölcsességet. Arra kért, hogy legyünk a világban, ne a világból – hogy ne ragaszkodjunk semmihez, és semmit se vessünk el. A felébredés arra biztat, hogy fogadjuk el, hogy társas, szexuális, lelki lények vagyunk. Ha magunkba fogadjuk teljességünket, egész életünkben éberén látjuk a felébredés kínálkozó ajtóit. Amnéziás Buddhák vagyunk, és most tanulunk meg emlékezni magunkra.

CHRISTINA FEIDMAN



## Itt lenni

...Az igazi emberi probléma mindig azzal van, ami épp itt van, épp most. Itt találkozunk az étellel és a halállal is. Nem úgy van az, hogy most élünk, a halál meg majd valamikor később jön el. Minden itt történik. Nem a jövőben halunk meg; most halunk meg, ebben a pillanatban. Így hát bármi is az, itt kell megküzdünk vele. Nem távolodhatunk el tőle, hogy tárgyilagosan megvizsgáljuk. Úgy nem tudunk semmivel sem megbirkózni, ha ellökjük magunktól, eltesszük máshova, későbbre. Az igazság elől nem mehetünk el sehova sem. Olyan hely sehol sem létezik, mert a valóság örökké a közvetlen közelünkben van.

A világ egyszerűen nem úgy működik, ahogy mi azt elképzeljük. Nem kell mást tennünk ahhoz, hogy ezt bebizonyítsuk, elég csak néz-nünk. Az, hogy itt vagyunk, épp elég. Semmi sem jön, semmi sem tűnik el. Ugyanabban a végeérhetetlen szobában vagyunk, csak átrendez-zük a dolgokat, és leszámolunk vak szokásainkkal és tudatlanságunkkal. Körbe-körbe tologatjuk a bútorokat, hátha úgy majd akkor jó lesz, hátha ez most kielégít minket. De egész végig eszünkbe sem jut, hogy megvizsgáljuk a szoba természetét. Ebben a szobában, ahol most va-gyunk, nincsenek sem ajtók, sem ablakok. Innen sosem mehetünk ki. Tulajdonképp nem is éreztünk. Már itt voltunk. Csak itt lehetünk. Ez azért van így, mert nem tudjuk elhagyni a szobát, nem léphetünk ki az itt és most keretei közül, úgyhogy jobban tennénk, ha tanulmányoz-nánk a jelent...

STEVE HAGEN

*Képzeld azt, hogy a szoba, ahol épp most vagy, az egész életed. EZ az egész! Sehová máshová nem mehetsz! Nincsenek kijáratok, még vészki-járatok sem! Börtön vagy palota? Te döntöd el...*

302



## Természetes kincs

Ne válogass,  
ne véleményezz,  
ne változtass,  
csak hagyd, hadd legyen elméd nyugodt,  
mert a másíthatan elme a nem született természetes kincse,  
a túlmenő bölcsesség\* nem kettős útja.

NAGARJUNA

\* Túlmenő bölcsesség: a szanszkrit *Prajnaparamita*, azaz a legvégső igazság, a transz-cendens bölcsesség.

303



## Csak vedd észre

Ülj kényelmes tartásban, de húzd ki magad! Ernyeszd el a hasizmaidat, és ejtsd le a válladat! A tekintetedet durván egy méterre magad előtt pihentesd. Végy pár mély levegőt, aztán hagyd, hogy a lélegzeted visszatérjen rendes ritmusába. Érezd, ahogy a tested lélegzik! Érezd, ahogy a levegő beáramlik a testedbe, megtölti, aztán elhagyja!

Gondolatok születnek és foszlanak el. Érzések születnek és foszlanak el. Hangokat hallasz, szagokat érzel, képeket látsz, érzések árasztanak el. Csak vedd észre mindet, ne utasíts el egyet sem, ne ragaszkodj egyhez sem (ne állj ellent semminek, ne kapaszkodj semmi-be), hagyd, hogy minden úgy legyen, ahogy van.

Csak ülj – ne próbálj meg bármit is elérni, ne próbálj meg bármin is változtatni, különösképp ne saját magadon. Lélegezz be, lélegezz ki!

Tudatos	épp itt
Éber	épp most
Figyelmes	elfogadja, ami jön
Jelenlévő	egyszerűen csak észrevesz

CHERI HUBER



## Rejtett dimenziók

A megértés szabadságának kulcsmotívuma nem más, mint hogy a *jelen pillanatban nincs idő*. A világ nagy vallásainak szent írásai mind megemlítik az „örökkévaló jelen” fogalmát tanításaikban, és arra utasítják az Istent keresőket, hogy ne másutt keressék a királyságot, mint ahol épp vannak. Másképp megfogalmazva az *örökkévalóság a most*, és ha a jelenre összpontosítva megtanuljuk „elveszíteni az időérzékünket”, nekiláthatunk felfedezni a hétköznapi események rejtett dimenzióit, amik mindig is ránk vártak, és amiket az idő kötöttsége elfedett tekintetünk elől. A pillanat az örökkévalóságba vezető ajtó.

RAM DASS





Ahhoz, hogy a megvilágosodás megtörténhessen, a figyelőnek teljességgel meg kell fordulnia, és rá kell ébrednie a tényre, hogy tulajdonképp saját természetével néz farkasszemet – hogy Ő AZ. A lelki kereső végül csak rájön, hogy ő maga a kutatás tárgya, ő maga AZ, amit keresett, és voltaképp mindig is otthon volt.

RAMESH S. BALSEKAR

Térj észhez! Nem a világ dolgai vezetnek tévútra, nem a csokoládé vagy a barna rizs! Azért tévedtél el, mert nem figyeltél arra, ami jelen volt, hanem csak képzelt örömeiket kergettél, elérhetetlen illúziókat! A felébredés nem más, mint hogy tudod, mid van.

EDWARD ESPE BROWN



## Ölelés

Azt hiszem, hiba lenne bármikor is magunkon kívülre fordulni reménységért. Egyik nap friss kenyér illatában úszik a ház, másik nap már füstben és vérben. Egyik nap elájulsz, mert a kertész levágta az ujját, és egy hét múlva az aluljáróban szétbombázott gyermekek holtteste fölött mászol át. Miben reménykedhetnél, ha egyszer így van? A háború vége felé megpróbáltam meghalni. Minden éjszaka ugyanazt álmodtam, és egy idő után már nem mertem elaludni sem. Meg is betegedtem. Álmomban volt egy gyermekem, és még álmomban is tudtam, hogy ez nem más, mint az életem, és láttam, hogy szellemi fogyatékos, így hát elfutottam előle. De újra és újra az ölembe mászott, a ruhámba kapaszkodott. Végül aztán azt gondoltam, hogy talán ha meg tudnám csókolni, bármi is az enyém belőle, talán akkor majd tudok aludni... Végül ráhajoltam ocsmány arcára, borzalmas volt – de megcsókoltam. Azt hiszem, az embernek végül csak a keblére kell ölelni az életét!

ARTHUR MILLER



## Lemondás

Nincs mit feladnod  
 Nincs mit letenned, nincs mit elengedned.  
 Már szabad vagy.  
 Hogyan is hiheted azt, hogy elengedheted,  
 Ami sosem létezett?  
 Azt hiszed, fel kell adnod mindent, amihez ragaszkodsz.  
 De az én hogyan ragaszkodhat bármihez?  
 Úgy véled, fel kell adnod a félelmeidet,  
 A bánatodat,  
 Mindazt, ami zavar.  
 De kinek? Ez mind nem a tiéd!  
 Nem tartoznak hozzád.

Tiszta valóság vagy. Halhatatlan én.  
 Sosem születél, sosem győztél,  
 És sosem méész el.  
 Az vagy. A mindenek fölött álló.  
 Tehát semmid nincs, amit feladhatnál.  
 Mert már a kezdetek kezdetén sem volt semmid.

ROBERT ADAMS

*Szó sincs róla, hogy fel kellene adnod bármit is. Hagynod kell mindent.*



## Isten mindig a most

...A teljesség állapota mindig jelen van. Nem a múltban és nem a jövőben. Isten mindig a most.

A meditáció mindig csak újabb lépés Isten örök mostjába. Ahányszor csak meditálunk, újabb lépést teszünk az isteni élet eleven birodalmába, ahol mindenki, aki megnyitja magát, és ezzel a lépéssel is elfordul az éntől, kiteljesedik. A paradoxon, amit ez a lépés jelent nap mint nap, az isteni paradoxon – a teljességgel jelen levő élet, álmodozás és képzelődés nélkül való, aktuális és teljes lét, ami mégis a transzcendensbe siklik át. Az isteni paradoxon a szeretet. De a növekedéshez hasonlóan az is fájdalommal jár, ha belépünk a jelen pillanatra isteni tapasztalásába. Abból fakad, hogy magunk mögött kell hagynunk életünk korábbi állapotát, mindazt, amik voltunk azért, hogy megfeleljünk az isteni hívásnak.

JOHN MAIN



## Köszönöm (részlet)

köszönöm India  
 köszönöm terror  
 köszönöm csalódottság  
 köszönöm törekenység  
 köszönöm következmények  
 köszönöm, köszönöm csend  
 mi lenne, ha nem téged okolnálak mindenért  
 mi lenne, ha egyszer élvezném a percet  
 mi lenne, ha elhinném, ilyen jó megbocsátani  
 mi lenne, ha egyszerre csak egy dolgot siratnék meg  
 abban a pillanatban, hogy elengedtem, abban a pillanatban  
 többet kaptam, mint amit el tudtam viselni  
 abban a pillanatban, hogy leugrottam  
 abban a pillanatban értem földet  
 mi lenne, ha nem kínoznám tovább magam  
 mi lenne, ha eszedbe jutna isteni mivoltod  
 mi lenne, ha szégyenkezés nélkül kibögnéd a szemed  
 mi lenne, ha a halált nem megállásnak hinnéd  
 köszönöm India  
 köszönöm gondviselés  
 köszönöm csalódottság  
 köszönöm semmi  
 köszönöm tisztánlátás  
 köszönöm, köszönöm csend

ALANIS MORISSETTE

*Képzeld el, hogy hálás vagy, amiért megfélemlítettek; megértően, örömmel, együttérzéssel fogadod, ami jön.*

310



## Egyszerűen csak hagyd

Gyakorolnunk kell ezt a gondolatmentes éberséget, de nem úgy, hogy ezen elmélkedünk, vagy megpróbáljuk elképzelni. De ez a jelen éberség mégis összekavarodik a gondolkodással. Ahhoz, hogy megszabadulj a gondolataidtól, egyszerűen csak ismerd fel; ismerd fel jelen éberségedet. Ne feledd, ne hagyd, hogy elkalandozzon a figyelmed! Ez persze nem azt jelenti, hogy cövekként kell ülnöd, és erőszakkal magadra kell kényszerítened a figyelmet és az emlékezést. Az csak tovább rontaná a dolgot. Egyszerűen csak hagyd, hogy a természetes állapotod a zavartalan meditációmentesség legyen. Mikor a kettős elme tevékenysége elcsitul, mikor tökéletesen szilárdak vagyunk korlátlan, üres tudatunkban, akkor már nincs okunk a szamszára három birodalmában maradni.

TULKU URGYEN RINPOCHE

*A Tulku Urgyenhez hasonló Dzogchen-mesterek megmutatják, hogy hogyan ismerd fel erőfeszítés és erőltetett figyelem nélkül ezt a természetes éberséget. A ráhagyás nyugalma akkora megkönnyebbülés!*

311



## A tulajdon elméd

*Kérdés:* Azok alapján, amit most mondott, az elme a Buddha, de még mindig nem teljesen tiszta előttem, hogy miféle elmére gondolt, mikor azt mondta, „az elme, ami a Buddha”!

*Válasz:* Hány elméd van?

*Kérdés:* De a Buddha-elme a rendes elme, vagy a megvilágosodott elme?

*Válasz:* Hol tartod a „rendes elmédet”, és hol a „megvilágosodott elmédet”? A tanításokban érthetően elmagyarázzák, hogy a rendes és a megvilágosodott elme is csak illúzió. Nem érted! Ha ragaszkodsz ahhoz, hogy a dolgok léteznek, akkor az ürességet igazságnak hiszed! Már hogy lehetne ez a sok fogalom más, mint illúzió? Illúziók, melyek elrejtik előled az elmét! Ha megszabadulnál a rendes és a megvilágosodott fogalmától, rájössz, hogy nincs más Buddha, mint a tulajdon elméd Buddhája.

*Kérdés:* Épp most mondta, hogy a kezdet nélküli múlt és a jelen egy és ugyanaz. Mit értett ez alatt?

*Válasz:* Csak a KERESÉS miatt különbözteted meg őket! Ha nem keresel tovább, hogyan lehetne köztük különbség?

HUANG PO



## A mával a szememben

*(Truman Alabamában nőtt fel, és kedves társa Queenie nevű kutyája és egy idősebb unokatestvére volt, akis „barátnőmként” emleget. Unokatestvére halála előtt mondta mindezt.)*

– Istenem, hogy én milyen ostoba voltam! – kiált fel barátnőm, és hirtelen egészen riadtnak tűnik; egészen olyan, mint egy háziasszony, akinek most jutott eszébe, hogy a sütőben felejtette a piskótát. – Tudod, mit gondoltam mindig is? – kérdezi az új felfedezés hangján, de nem mosolyog rám, túl van már azon is. – Mindig úgy véltem, hogy a testnek először betegnek és törődöttnnek kell lennie, haldokolnia kell, hogy megláthassuk az Urat! Úgy képzeltem, hogy ha eljön, az olyan lesz, mint amikor a baptista templom ablakát bámulja az ember: a napfény beárad a színes üvegen, és úgy ragyog, hogy el sem hiszed, hogy már esteledik. Megnyugtató volt azt hinnem, hogy ez a ragyogás majd elmossa a sok ijedelmet. De most már biztosra veszem, hogy ez nem így megy. Biztos vagyok benne, hogy végül a test ráébred, hogy az Úr már réges-rég megmutatta magát. Hogy a dolgok – köröz a kezével, és a mozdulat magába foglalja a felhőket, a sárkányokat, a fűvet és Queenie-t is, ahogy épp földet kapar a csontjára –, hogy mindaz, amit valaha is látott, mind ő volt. Én a magam részéről kész lennék ithagyni a világot a mával a szememben.

TRUMAN CAPOTE

*Szemtől szembe, minden pillanatban.*



## Az egész értelme

Mindent láttam, úgy, ahogy most van, ahogy VAN – az egész élet és a világmindenség értelmét. Láttam, amit az *Upanisádok* úgy mondanak, hogy „ami vagy”, vagy „az egész világ Brahman”, és szóról szóra így is értették, ahogy ez le van írva! Minden dolog, minden esemény, minden egyes tapasztalat, a kikerülhetetlen most különleges egyedisége mind pontosan úgy van, ahogy lennie kell, és olyannyira úgy van, hogy isteni felhatalmazást és eredetet nyert. A legtisztábban láttam, hogy mindez így van, és nem azon múlik, én hogyan látom; mindig is így volt, akár megértettem, akár nem, és ha nem értettem, az is EZ volt. Továbbá úgy éreztem, hogy most már megértem azt is, amit a kereszténység Isten szeretetének nevez – egészen pontosan azt, hogy a józan ésszel tökéletlennek tartott dolgokat is úgy szereti Isten, ahogy vannak, és ez a szeretet egyszerre meg is isteníti őket.

ALAN WAITS



Most hát, szerzetesek, mi a minden? Csak a szemünk az és a látható tárgyak, a fülünk és a hangok, az orrunk és az illatok, a nyelvünk és az ízek, a testünk és az elme megfogható dolgai. Ez, szerzetesek, a minden.

BUDDHA

Ahogy csendben ültem a kis kápolnában, ráébredtem, hogy a hatalmas kőoszlopok tömör szilárdsága csak illúzió. Akárcsak a testem és a barátom teste is – mindegyik csak pulzáló atomok teljességgel anyag-talan oszlópa. Úgy vibráltak, mintha az erő szünni nem akaró megtestesülése volnának – mint ahogy az utolsó akkord még ott remeg a levegőben, még miután a zenész már abbahagyta a játékot, akkor is. A szilárdságuk csak illúzió volt. Az egész világmindenség csak illúzió volt. És semmi más nem létezik, csak az Energia – semmi más, csak Isten.

RERU-BESZÁMOLÓ





## Pusztá tudatosság

Mikor pedig megmutatják (tulajdon belső tudatosságodat), három dolgot kell átgondolnod, mikor belemerülsz.

A múlt gondolatai tiszták, üresek, és nem hagynak nyomot maguk után.

A jövő gondolatai tiszták és nem befolyásolja őket semmi.

A jelen pillanatban, mikor az elméd saját állapotában van, anélkül, hogy bármit is kitalálna, a tudatosság tökéletesen köznap.

És ha ekkor így, pusztán csak magadra nézel (eltelőd gondolatok nélkül), romlatlan tisztánlátásra lelsz, ahol nincs senki, aki figyelne; csak a pusztá tudatosság van jelen. Ez a tudatosság üres és makulátlanul tiszta, nem teremti semmi sem. Eredeti és bemolesztetlen, a tisztánlátás és az üresség kettőssége nélkül való.

PADMASAMBHAVA



## Csak hagyd eloszlani a hamis képzeteket

Semmit sem ér, ha az igazságot keresed,  
Csak hagyd eloszlani a hamis képzeteket.

Ne maradj meg a kettősségben,

És ügyelj rá, hogy ne keress,

Mert amint van igen és nem,

Az elme elvész, megzavarodik.

A kettő az egyből lesz,

De ne nézd az egyet sem,

Mert mikor még az egy elme sem született,

A milliárd dolog akkor hibátlan,

Nincs hiba, hisz nincs dolog.

SENG TS'AN

*Hogyan választjuk el az igazat a hamistól? A percről percre való kérdés-köddéssel. Nem kerestünk; csak látunk.*



## A béke teája

Csak egy csésze tea. Csak egy újabb lehetőség a gyógyulásra. Csak a kéz, ahogy kinyúlik a csésze füle után. Csak ahogy megérzi a meleget. Megérzi a meleget és az anyagot. Csak egy csésze tea. Csak ez a pillanat, a maga újszerűségében. Csak a kéz, ahogy a csészéhez ér. Csak a kar, ahogy hátrahúzódik. Az illat egyre erősebb, ahogy a csésze az ajkához ér. Olyan jelenvaló. Megérzi, ahogy az alsó ajak átveszi a csésze melegét, a felső ajak ívbe görbül, hogy befogadja a benne rejlő folyadékot. Megérzi az ízeket, még mielőtt a tea az ajkához érne. Az íz és a meleg előnti a szájat. Megérzi most az ízt is. A forró tea érintését a vágyakozó nyelven. A nyelvet, ahogy szájában megkavarja a teát. A nyelés ingerét. A melegség a gyomorig hatol. De pompás ez a csésze tea! A béke teája, a megelégedésé. Megiszom egy csésze teát, és véget ér a háború.

STEPHEN LEVINE



## Tehát ki vagy?

Tehát ki vagy? Nem a kinti dolgok közül vagy, nem az érzéseid vagy, nem a gondolataid – erőfeszítés nélkül a tudatában vagy mindezeknek, tehát nem az vagy. De akkor ki vagy, mi vagy? Mondd magadnak: *vannak* érzéseim, de nem az érzéseim vagyok! Ki vagyok? *Vannak* gondolataim, de nem a gondolataim vagyok! Ki vagyok? ...

Visszavonulsz hát tudatosságod forrásába. Visszavonulsz abba, aki figyel, megnyugszol abban, aki figyel. Nem tárgy vagyok, nem érzés, nem vágy, nem gondolat. De az emberek többsége itt általában nagy hibát követ el. Azt hiszik, hogy ha megnyugszanak abban, aki figyel, látnak majd valamit, éreznek majd valamit – valami igazán szépet és különlegeset. De semmit sem fognak látni. Ha látsz valamit, az csak egy újabb tárgy lehet – újabb érzés, újabb gondolat, újabb érzet, újabb kép. De azok mind tárgyak, mind-mind olyasmi, ami *nem* vagy.

Nem, miután megnyugodtál abban, aki figyel, csak a szabadság érzését fogod megérezni, a felszabadulást, hogy elengedtek – hogy elengedtek annak a rettenetes szorításából, hogy ilyen véges, kicsi kis dolgokkal kell azonosítanod magad, ilyen aprócska testtel, elmével, aprócska énnel, ami mind-mind látható tárgy csupán, tehát nem az igazi látó, nem a valódi én, nem a tiszta figyelő, ami pedig valójában vagy.

KEN WILBER

*Tehát ki vagy?*



## Kifejezhetetlen ragyogás

Ha a világmindenség igazi természetét nézem,  
Minden a titokzatos való  
Tévedhetetlen megnyilvánulása.

Minden anyagi részecske  
Minden percben  
Mindenütt  
Csak a Tathagata\*  
Kifejezhetetlen ragyogása.

TOREI ZENJI



## Hallgasd a köveket

Csend  
Hallgasd a köveket a falban  
Maradj csendben, a neved  
Próbálják elmondani

Neked.  
Hallgasd  
Az élő falakat

Ki vagy?  
Ki  
Vagy? Kinek  
A csendje?

THOMAS MERTON

\* Buddha egy másik neve.



Ne nézz hátra. És ne álmodj a jövőről sem. Nem adja vissza neked a múltadat, és nem teljesíti be az álmaidat sem. A kötelességed, a jutalmad – a sorsod – itt és most van.

DAG HAMMARSKJÖLD

Felejtsd el a hibákat! Felejtsd el a kudarccokat! Felejtsd el mindent, csak azt nem, amit itt és most teszel! Ez a te napod!

WILL DURANT

A boldogság nem másutt van, csak itt... nem más óra szülötte, csak ezé...

WALT WHITMAN

Az örökkévalóság nem a halálod után kezdődik el. Mindig jelen van.

CHARLOTTE PERKINS GILMAN

Ha az örökkévalóságra nem úgy gondolunk, mint végtelen időtartamra, hanem mint az időtlenségre, akkor az örökkévalóság azé, aki a jelenben él.

LUDWIG WITTGENSTEIN

Henry hajnalban fogta a botját.  
Sem túl hosszú nem volt, sem túl rövid.  
Sem túl vastag nem volt, sem túl vékony.  
Amilyennek lennie kellett, olyan volt, mint a vadon.  
Henry végignézett a világon.  
És beleereszkedett a felszálló ködbe.

THOMAS LOCKER



## Túl a kívánságokon és álmokon

Csak mikor túljutunk már a képzeleten, túl a kívánságokon és álmokon, csak akkor térünk meg valójában, akkor születünk újjá, akkor lesz az álom újból valóság. Mert a valóság a cél, akárhogy tagadjuk is. És csak egyre növekvő tudatossággal érhetjük el, úgy, ha egyre fényesebben és fényesebben ragyogunk, míg csak el nem tűnnek az emlékek is.



Ha az egyén tökéletesen kreatív és egy sorsával, nincs sem tér, sem pedig idő, sem születés, sem pedig halál. Az isten-érzés olyan erős lesz, hogy minden, szerves és szervetlen egyaránt az isteni ritmusra lüktet. A legfelsőbb egyéniség pillanatában, mikor minden lény egyéniségét megérzi az ember, és mégis csodálatosan, tökéletesen egyedül van, végre elszakad a köldökzsinór. Már nem vágyunk sem az anyaméh, sem a túlvilág után. Az öröklét biztos érzése tölt el. Nincsen fejlődés, csak a teremtéstől teremtésig vivő folyamatosság.

HENRY MILLER



## Maga az átváltozás

Tehát az örökkévalóság, amit kerestünk, mindig is velünk volt – közelebb hozzánk, mint mi magunk, hogy Szent Ágoston szavait idézzem, hiszen nem kell mást tennünk, elég, ha „elfeledkezünk” magunkról, és ráébredünk, hogy mindig is voltunk. De minthogy az elménk szokása a nyughatatlanság, most nem tudjuk megtapasztalni a jelent – a jelenlétet –, így hát egy része óhatatlanul elsikkad. Vajon milyen lehet megtapasztalni a kettősség nélküli időt? Nem a dermedt „világkockát” ... hiszen szerintem a *Most megváltoztathatatlansága nem összeférhetetlen a változással*. Még mindig lenne átalakulás, bár másképp nézne ki, hiszen itt az ember maga az átváltozás lenne, nem az átváltozást kívülről figyelő személy. Ez a fajta változás simább, folyamatosabb lenne, mint amibehez hozzászoktunk, minthogy nem kötdődnének hozzá aggodalmas gondolatok és gondolatkivetítések, az elme nem ugrálna összevissza az egyik gondolatról a másikra, hogy egyensúlyban tartsa magát. Bizonyos szempontból nézve nem változna semmi, az „én” még mindig felkelne reggel, megreggelizne, elmenne dolgozni és a többi. De ugyanakkor lenne valami tökéletesen időtlen mindezen tevékenységekben... A szilárdnak tűnő én helyett, aki mindezt *csinálja*, üresség és elnyomhatatlan béke itatná át mindet.

DAVID LOY





## A válasz (részlet)

Az igazság mindenhol ott van, minden tapasztalatunkban benne rejlik. Nem kell erőnek erejével azon lennünk, hogy kiismerhetetlen, varázslatos tapasztalatok érjenek, hiszen ha erre törekszünk, nem veszünk észre, valójában mi történik körülöttünk. Nem kell küzdenünk, hogy ráleljünk az igazságra. Minden egyes pillanat életünk igazságának megnyilvánulása, ha tudjuk, hogyan nézzük.

SHARON SALZBERG

Ne mozdulj. Csak halj meg újra és újra. Ne várj semmit. Semmi sem menthet meg, hiszen csak ez a pillanat létezik. Most még a megvilágosodás sem segíthet, hiszen nincs más pillanat! Nincs jövőd, hát légy hű önmagadhoz, és fejezd ki teljesen magad! Ne mozdulj.

SHUNRYU SUZUKI

Az agyamban kigyúlt a fény:  
Ó, mondtam vidorull!  
Szabad voltam, ó, egek,  
A világ szép volt és kerek,  
Mint borsó, ha gurul.

És azon szeles este óta  
A lápon kinn, mi ködbe mos  
Életemet bölcsen élem,  
Vidám vagyok nyáron, télen  
És mint a béka, illatos.

STEPHEN MITCHELL



## Buddhák

Azok, akik megvilágítanak, mind a Buddhák. Ahelyett, hogy magas és drága helyeken keresnék a Buddhákat, nem inkább a tulajdon városokban, a tulajdon piacaitokon, a tulajdon utcáitokon kellene körbenéznetek? Mindenki van értékes és megvilágító vonások. Ha kitanulod és gyakorolod ezeket, az éppolyan, mintha a Buddhával találkoznál, és az ő tanításait gyakorolnád.

JAE WOONG KIM



## Ha eljön a halál (részlet)

Ezért hát mindenre úgy nézek,  
mint fivérekre és nővérekre,  
és az időt is csak eszmének tartom,  
az örökkévalót egy másik lehetőségnek,

azt hiszem, minden élet egy virág, egyszerű,  
mint a százszorszép, és egyedi,

és minden név zenéje szép a számnak,  
és mint a zene, a csendbe hajlik,

és minden testben az oroszlánok bátorsága él, és  
drága a földnek.

Ha vége lesz, ezt szeretném mondani: egész életemben  
a csoda felesége voltam  
a világ férje, úgy öleltem.

MARY OLIVER



## Ez a makacs illúzió

1955. március 15-én Albert Einstein részvétlevelet írt barátja, Michele Besso családjának. Michele egy héttel korábban halt meg. A levél kínzó önvallomással kezdődik. „Michele-ben azt becsültem a legtöbbször, hogy olyan sok hosszú évet képes volt leélni egy nő mellett, nemcsak békében, de folyamatos egységben is – márpedig én kétszer is elbuktam ebben.” Ezek után felidézte, hogyan találkozott Michele-lel kis híján hat évtizeddel korábban, a zürichi egyetemen, hogy milyen nehéz volt kapcsolatban maradniuk az eltelt időben, de végül Einstein lerázta magáról a szomorúságot, és a levél fennkölt magasságokba emelkedik. Zárószövege tiszta lelki hatalommal csengenek. „Így hát ebben is megelőzött – előttem hagyta itt ezt a különös világot. Mindez mit sem számít. Mi, akik hiszünk a fizikában, tudjuk, hogy a múlt, a jelen és a jövő szétválasztása csak illúzió, bár makacs illúzió.” Einstein alig négy héttel később követte barátját, és ő is elhagyta ezt a különös világot.

HANS CHRISTIAN VON BAEYER

*Einstein azt mondta, a most megtapasztalása különleges az ember számára; lényegében más, mint a múlt vagy a jövő, és hogy ez a fontos különbség nincs és nem is lehet meg a tudomány keretein belül.*



## A csend zenéje

A kolostori létforma központi üzenete az éneklésben fogalmazódik meg, és nem más, mint az idő és az ember idővel való kapcsolatának fontossága: mert fontos, hogy hogyan óvjuk a jelen pillanatot, és hogyan *válaszoljuk meg* azt, ami előttünk áll.

Az órák azt üzenik: mindig a napok *valódi* ritmusával élj! A dolgokra megfelelően, tudatosan, szándékosan irányítva élni az életünket, nem úgy, hogy az óra parancsa sodor előre kötelességről kötelességre, nem külső időrend szabja meg, mit teszel, nem csak reagálsz arra, ami történik veled. Ha a valódi ritmus szerint élünk, tulajdon életünk is valóságosabb lesz. Megtanulunk a pillanat zenéjére hallgatni, felismerjük édes utalásait, józan utasításait. Megtanulunk kicsit táncolni a szívünkben, egy résnyivel szélesebbre tárjuk belső kapuinkat, odafigyelünk a csend zenéjére, a világmindenséget lélegző isteni életre.

DAVID STEINDL-RAST ÉS SHARON LEBELL



## Közvetlen kapcsolat

Ha a hétköznapi tapasztalatokat megfelelő tudatossággal és elfogultlansággal nézzük, megtisztulunk és megihletődünk. És a megtisztulás és megihletődés révén belső boldogságunk, valódi, született előjogunk és lelki valóságunk a felszínre kerül, és ráébredünk, hogy amit jelenségek világának hittünk – az idő, a tér, az anyag világát – az valójában a spirituális energia világa, és pillanatról pillanatra közvetlen kapcsolatban vagyunk vele. Mert amikor az érzékek megtisztulnak, mikor a belső konfliktusok minden szintje elcsitul, ezeknek a közönséges érzékeknek a folyása imává, mantrává, szent énekké lényegül, és rájövünk, hogy csupán azzal, hogy éljük az életünket, pillanatról pillanatra kapcsolatban vagyunk a forrással.

SHINZEN YOUNG



## Ébredlétbe zuhantam

Egyik este épp álomba zuhantam, mikor az elmém hirtelen abba-hagyta szünni nem akaró tevékenységét, és elcsendesült. Olyan volt, mintha magába fordult és összeomlott volna. Úgy éreztem, hogy az egész lényemet valami feljebbvaló kényelmesség itatja át lágyan, és az elmémet egy pillanatra nem korlátozta sem meglátás, sem gondolat. Tökéletesen eltöltött a boldogság és a jólét. Mintha a szeretet és biztonság dunyhájába burkoltak volna, vagy még inkább, mintha én magam lettem volna az, a dunyha és a dunyha alatt pihegő egyaránt. Amit megtapasztaltam, nem tett különbséget a kettő között. EZ az állapot voltam, semmi más. Nem valami magamon kívüli dolgot éreztem. Nem egy bizonyos dolog miatt voltam boldog, hanem feltétel nélküli, mindent átító öröm fogott el, ami saját magán kívül semmitől sem függ. Olyan volt, mintha az öntudat mindig cselekvő folyója, a gondolatok és meglátások egész ér- és patakhalózata most végre elérte volna a tudatosság csendes, örökké teli, parttalan óceánját.

Fogalmam sem volt róla, mi ez, nem voltak rá fogalmaim, nem volt összehasonlítási alapom, és eszembe sem jutott, hogy valakivel meg kellene beszélnem. Esténként számtalanszor „megpróbáltam” előidézni még egyszer, megpróbáltam elkapni, de mintha ezzel csak még messzebbre kerültem volna tőle. Akkoriban nyolc- vagy kilencéves lehettem.

DAVID W. ORME-JOHNSON

*A tapasztalatok jönnek és mennek, de a tudatosság mindig itt van.*



## Nem lesz több idő

– Nem, nem az eljövendő örök életben, hanem itt, az örök életben!  
Vannak olyan pillanatok, mikor elérhetem a pillanatot, mikor az idő  
hirtelen megáll, és örök lesz.

– És egy ilyen pillanatot akar elérni?

– Igen!

– Ez aligha lehetséges a mi időnkben – válaszolta Nyikolaj las-  
san, szinte álmosan; mind a ketten a gúny leghalványabb nyoma nél-  
kül beszéltek. – Az apokalipszisben az angyal megesküdt, hogy  
nem lesz több idő.

– Tudom. Ez tökéletesen igaz; éles és pontos. Ha az egész embe-  
riség boldog lesz, nem lesz több idő, mert nem lesz rá szükség; mi-  
csoda igaz gondolat!

– És akkor mit kezdenek vele?

– Semmit! Az idő nem tárgy, hanem csak fogalom. Kialszik az  
emberek agyában.

FIODOR DOSZTOJEVSZKIJ



## Aki vagyok

Időről időre belestem arra a titkos helyre, általában, mintha egy sötét  
ablakon néztem volna át, de néha fellobbant a tisztaság fénye. Egy-  
szer épp egy vörös szegfűből áradt egy virágárus kirakatában. Egyszer  
az ellibbenő virágpor volt, egyszer a jégtűkkel szurkáló égbolt. Volt,  
hogy egy körbe-körbe futó póniló maga után húzott porsálában lát-  
tam meg. Volt, hogy egy csillogó kavics villantotta fel a patak pala-  
medrében. Besurrantam a titkos helyre, miközben a sólymokat néz-  
tem, egy liliom torkába bámultam, a feleségem haját fésültem. A me-  
taforák pontatlanok. Nem olyan a tapasztalat, mintha ismeretlen bi-  
rodalmak tárulnának fel az ember szeme előtt, nem is cserélődtem ki  
tőle, hanem csak kurtán és teljesen elfogadtam, aki vagyok.

SCOTT RUSSEL SANDERS

*Ha elvetjük a „rendkívüli” fogalmát, mindent természetesen ragyogónak  
és különlegesnek fogunk látni.*





## Hálásan lenni

...Az egész élmény pusztán hála és öröm volt, és néha eksztatikus magasságokba hágott, máskor pedig hatalmas, őszinte, fényes békébe mélyült. Nem volt benne negatív érzés, sem kétség, sem küzdés vagy félelem – csak az életbe és az élet megtartásába vetett tökéletes bizalom. Ez a halhatatlanság volt, *most*; az érezhetően *jelenlévő* örökkévalóság. Az ember nem akart sehova sem menni, semmit sem megváltoztatni, csak hálásan *lenni*. Egyetlenegy kínzó sürgetés maradt csak, hogy mindenki mással is megismertethessem ezt a boldogságot, mert ez mindenkinek jár, ajándékba kaptuk attól a megmagyarázhatatlan rejtélytől, aki az egészségért felelős. Nem mintha nem lett volna fájdalom vagy bánat. Volt, de sokkal felszínesebb, sokkal mulandóbb – mondhatni, mintha az csak a gyakorlás és a próba idejére tartozott volna.

Az érzés nagyjából húsz perc könnyörgő ima után érkezett, egyre erősödött, míg csak egyetlen ragyogó öröm nem lett. Úgy éreztem, elmos az élet iránti hála... Letaglózott az élet túlbujánzása. Alig tudtam elviselni. Úgy éreztem, akár bele is halhatok, bár tudtam, hogy ez lehetetlen.

RERU-BESZÁMOLÓ



## Csendes elme

Azt mondjátok, hogy az elme nyugalma és a szív békéje elengedhetetlen. Valóban így volna? Vagy ez csak elmélet, vágy? Mert olyan zavartak vagyunk, szétszórtak, hogy nyugalomra vágyunk és békére – pedig az csak menekülés. Nem szükségszerűség; menekülés. Ha belátjuk a szükségességét, ha meggyőzzük magunkat róla, hogy csak ez az igazán fontos – akkor megkérdezzük, hogyan érhetjük el? Kell-e módszer, ha látjuk, hogy valami elengedhetetlen?

A módszer időbe tart, ugye? Ha nem most, akkor majd végül – holnap vagy tíz év múlva – nyugodt leszek. Ami azt jelenti, hogy nem látjátok a nyugalom szükségességét. És így a „hogyan” is csak eltereli a figyelmeteket; a módszer a halogatás eszköze lesz, amivel mindig arrébb toljátok a nyugalom elengedhetetlenségét. Azért meditáltok egyfolytában, azért találjátok ki ezt a sznob, hamis önuralmat, hogy majd megszerezétek az elme nyugalomát, és megtanuljatok jó pár módszert arra, hogy kellően fegyelmezzétek magatokat ahhoz, hogy végül elérjétek a nyugalomát. Ami azt jelenti, hogy nem látjátok be a szükségét, a közvetlen szükségét a nyugodt elmének. Ha majd meglátjátok, akkor nem kérdezősködtök a módszer felől. Ha rájöttök, milyen fontos a csendes elme, az elmétek elcsendesül.

J. KRISHNAMURTI



## Miféle tévképzeteid vannak?

Egy odalátogató szerzetes megkérdezte.

– Egyik este azt prédikálta, hogy mindenki Buddha-elmével született. Bár hálás vagyok ezért a tanításért, úgy vélem, hogy ha valóban mindenkinek Buddha-elméje lenne, nem születhetnének tévképzetek!

A mester így válaszolt neki.

– Ebben a pillanatban, ahogy ezt kimondtad, miféle tévképzeteid vannak?

BANKEI



## Átlátsz

A pillanat örökkévalóság;  
Az örökkévalóság a most;  
Ha átlátod ezt a pillanatot;  
Átlátsz azon, aki lát.

WU-MEN



## A feladat

Mikor minden nap  
szent

mikor minden óra  
szent

mikor minden pillanat  
szent

a föld és te  
az űr és te  
bennetek a szentség  
az időn át

eléred  
a fény mezőit.

GUILLEVIC

*És ezek a fény mezői.*



## Kérdezzétek, merre

Ti fafejek, azt kérditek, Buddha mi  
ahelyett, hogy minden gondolkozó lényről kérdeznétek.  
Mindentről kérdezzetek.

Ha éhesek vagytok  
az ételről kérdezzetek.

A holdfénytől kérdezzétek, merre visz az út.

Keressetek egy kikötőt, hol virágozik a citrom  
hol virágozik a citrom

Kérdezzétek, hol lehet inni a kikötőben.

Kérdezzetek, kérdezzetek, míg már nem lehet mit kérdezni.

KO UN

*Ó, de szép citromfa! Használd ki a lehetőséget, kérdezd meg, amit félsz  
megkérdezni!*



Szárítsd fel múltad maradékát, és ne legyen semmi a jövőben. Ha nem ragaszkodsz a jelenhez, békében mehetsz egyik helyről a másikra.

BUDDHA

Ne hosszabbítsd meg a múltat,  
Ne hívd a jövőt,  
ne másítsd meg belső éberséged,  
Ne félj a látszattól.  
Nincs ennél semmi több!

PATRUL RINPOCHE



## Teljes birtokába

Az életnek nem valami távoli jövőben kell spirituális tapasztalatokban bővelkednie, hiszen minden pillanatban így élhetünk, ha elménk elveti az illúziók terheit. Csak a tiszta és nyugodt elme foghatja meg a spirituális végtelen valódi természetét – nem valami majd egyszer létrejövő dolgot, hanem azt, ami mindig is az örök én kiteljesítése volt és lesz. Ha minden pillanat örök jelentőségteljességgel rendelkezik, nem kapaszkodunk továbbra is halott múltunkba, és nem várunk vágyakozva a jövőre sem, hanem teljességgel az örök mostban élünk. Az igazság spirituális végtelenét csak így valósíthatjuk meg életünkben.

Nem helyes, ha a jelent megfosztjuk a jelentőségétől, és valami jövőbeli cél alá rendeljük. Ez ugyanis azzal jár, hogy minden fontos dolgot egy elképzelt jövőben halmozunk fel ahelyett, hogy felismer-nénk és megfigyel-nénk az örök *mostban* létező dolgok valódi fontosságát. Az öröklétben nincs apály és dagály, nincsenek az egymást követő aratások közti értelmetlen, üres időszakok, csak a lét teljessége, ami nem viselhet el egyetlen szegényes pillanatot sem. Ha az élet üresnek vagy lustának tűnik, az nem a végtelen *igazság* szűkmarkúsága miatt van, hanem azért, mert az egyén képtelen teljes birtokába lépni...

MEHER BABA



## Ki van most itt?

*Kérdés:* Várom kellene, hogy a közvetlen megtapasztalást átéljem?

*Válasz:* Nem! A várakozás azt jelenti, hogy még nincs itt! A várakozással a jövőbe helyezed, és nem most éled át! Ami nincs itt, most, azt sosem leheted fel saját, valódi természetedben!

Nem mondom, hogy várd ki, mit hoz a jövő! Csak azt akarom megkérdezni tőled: most ki vagy? Ha még nem vagy az, ami vagy, akkor valami más leszel, és ha valami más leszel, elvesztél. Épp ezért ne vágyj olyasmire, ami nincs *itt!* Találd inkább ki, ki van most *itt!* Nem a múltban, nem a jövőben. Mi van jelen itt, most?

H. W. L. POONJA (POONJAI)

*Újabb igen hasznos kérdés. Ahányszor csak azt mondom, „én...”, kérdezd meg magad: „ki van most itt?”.*



## Nem törődünk leghatalmasabb ajándékunkkal

...Magunkon kívül mindenhol keressük saját magunkat. Tapasztalatokat gyűjtünk, kapcsolatokat, tárgyakat. Azt reméljük, hogy mások majd elismernek, és ettől mi is fontosnak érezzük magunkat. De bár számtalan módon örömhöz és elismeréshez juthatunk, gyakran nem törődünk leghatalmasabb ajándékunkkal, holott a szemünk előtt rejtőzködik – tulajdon szenvedélyes jelenlétünkkel. Nem törődünk ezzel az ajándékkal, olyan elszántan keresünk valahol máshol, valami többet. Amíg azonban valami fejlettebb változatunktól várjuk a boldogságot, csalódni fogunk. Ha arról beszélünk magunknak, hogy mi hiányzik még, akkor szüntelen vágyhajhászásba kényszerítjük magunkat – a mesterem, Poonjai ezt az örült által hajtott málhás állatokhoz hasonlította. A boldogság a nyugodt egyszerűségben lelhető fel, a jelen tudatosságának megélésében, abban, hogy megelégszünk azzal, amit az élet adott nekünk.

Amit felismerésnek hívunk, nem más, mint hogy az ember megérzi ezt a makulátlan jelenlétet itt és most, felismeri, teljesen tudatában van a puszta létezés köznapi csodájának. Ezt nem kell elérni, hiszen már most is megvan. Nem kellene hozzá különleges körülmények, életre szóló vezeklés, de még ünnepi előkészület sem. Életünk minden pillanatában teljesen jelen van. Minden mélyen átértzett bánatunk, sajnálatunk, veszteségünk és kudarcunk dacára is örökké friss és ártatlan marad. Sem a szenvedés, sem a bűn nem csorbíthatja éppúgy, ahogy a magasztos tettek sem erősíthetik. Számtalan gondolat és tapasztalat jön és megy az ember életében, de egyik sem ilyen.

CATHERINE INGRAM





## A kereső maga a valóság

... Ne tartsd az elmédet „itt”, ne kutass tárgyak után „ott”. Mesterkélt-ség nélkül maradj a figyelő és a gondolkozó elméjében. Ne tartsd az elmédet „itt”, ne kutass meditációs tárgyak után „ott”. Mesterkélt-ség nélkül maradj, és figyelj, mit tesz az elme meditálás közben.

Az elmédet keresve nem találhatod. Az elme a kezdetek kezdeté-től fogva üres. Nem kell keresned, hiszen a kereső maga a valóság. Maradj megingás nélkül a keresőben. A megértés és a meg nem értés, az igaz és az igaztalan, a létező és a nem létező – bármi lesz is, mes-terkélt-ség nélkül maradj gondolkozó. Jó vagy rossz, kellemes vagy mocskos, boldog vagy szomorú, bármi jut is az eszedbe, elfogadás és elutasítás nélkül, mesterkélt-ség nélkül maradj az emlékező. Vágykel-tő vagy vágyoltó, bármi születik is benned, mesterkélt-ség nélkül ma-radj a születésen.

PATRUL RINPOCHE\*



## Hátrafelé

Tisztázzunk valamit: a tudatra ébredés nem jelent valamiféle véget. Az ember csak úgy érheti el, hogy hátrafelé átmegy minden szándékán, motivációján – beleértve a felébredésre való törekvést is. Az em-bernek le kell tennie minden szándékát, minden kívánságát, még a legnemesebbeket is. Az ember nem halad a felébredés felé, mert ha akárcsak a legkisebb érvet is fel tudja hozni a felébredés mellett, azzal máris hátat fordított neki. Tulajdonképp ez a hatalmas érték, hadd ismételjem meg, semmit sem ajánl.

STEPHEN JOURDAIN

\* *A Simply Being* (Egyszerűen csak lenni) című könyvből, James Low fordításában.



## Ne fordítsd el a fejed

Az énhez ragaszkodni romlott, az ént elengedni tiszta. Olyan ez, mint egy veszett kutya, ami mindig többet és többet akar enni. Hol van a Buddha, hol lelhető meg? Ezrével, tízezzével vannak a „Buddha-keresők” bolondok.

Mikor nem volt világ, ez a valóság már megvolt. Mikor nem lesz világ, ez a valóság akkor is meglesz. Vess rám egy pillantást, nem vagyok más, csak én magam. Az igazi én egyszerűen ennyi. Itt mi másat keresek még? Ilyenkor ne fordítsd el a fejed, és ne vágj másmilyen arcot sem. Ha azt teszed, elvesztél!

JOSHU

*Nézd meg, most milyen gyönyörű vagy. Miért akarnál szent vagy megvilágosodott lenni?*



## Ne kételkedj

Most pedig egyenesen rámutatok a benned élő eredeti elmére, képessé teszek rá, hogy felébredj, hogy kitisztítsd az elméd, és meghalld, amit mondok... Megmutatok neked egy bejáratot, amin át visszajuthatsz a forráshoz.

Hallod a varjak káromlását, a szajkók fecsegését? *Tanuló:* Hallom!

Most fordulj meg, és hallgasd meg hallgató lényegedet, még mindig annyi hang van benne? *Tanuló:* mikor oda jutok, minden hang és megkülönböztetés megfoghatatlan lesz.

Csodás, csodás... Azt mondd, mikor oda jutsz, minden hang és megkülönböztetés megfoghatatlan lesz. Minthogy nem tudod megfogni őket, ez nem azt jelenti, hogy ilyenkor üres tér vár? *Tanuló:* Eredetileg nem üres, és tisztán nem homályos.

Mi az anyaga annak, ami nem üres? *Tanuló:* Nincs alakja; szavakkal kifejezhetetlen!

Ez a Buddhák és a zen mesterek élete; ne kételkedj tovább!

CHINUL

*Miközben ezt írom, Manhattan utcáinak zaját és a fűtőcsövek zörgését hallom. Hát te mit hallasz?*



Kétféleképp lehet leélni az életet. Az egyikben egyáltalán nincs csoda.  
A másikban minden csoda.

ALBERT EINSTEIN

Az emberek nap mint nap látják Istent – csak nem ismerik fel.

PEARL BAILEY

A valódi mennyország mindenütt ott van, még ott is, ahol most állsz  
vagy jársz... Ha az ember kinyitná a szemét, látná, hogy Isten min-  
denütt ott van ebben a mennyben, mert a menny áll minden mozgás  
legmélyén, mindenütt.

JACOB BOEHME



## A remete, aki nem tudott várni

Egy remete, akit megvilágosodott emberként tiszteltek, arra a szívbéli  
meggyőződésre jutott, hogy ő tulajdonképp mégsem teljesen szabad.  
Úgy gondolta, Buddha tanítása segítene rajta, így hát átutazott egész  
Indián, míg csak el nem ért Buddha városába. Beszélni akart vele.

– Épp kolduló körútján van – mondták neki. – Várja meg itt, pi-  
henjen, nemsokára láthatja!

– Nem várhatok – válaszolta a remete –, mondják meg, merre ke-  
ressem, és megtalálom!

Elindult a városközpont felé. Ott meglátta Buddhát, ahogy kol-  
dulótányérkájával háztól házig megy. A remete térdre esett, és átölelte  
Buddha lábát.

– Te megszabadultál – mondta Buddhának –, kérlek, taníts meg  
arra a gyakorlatra, ami elhozza a megszabadulást!

– Szíves örömet – válaszolta Buddha –, de nem itt, nem itt és  
nem most! Menj vissza a meditációs központba, és várj meg!

– Nem, nem várhatok! Ilyen rövid idő alatt is meghalhatok, vagy  
meghalhatsz te is, uram! Itt az idő! Kérlek, most taníts!

Buddha ránézett, és látta, hogy a halál valóban közel van. Rábé-  
redt, hogy azonnal meg kell tanítania a remetének, amit kért.

– Látásodban – mondta –, csak látásnak szabad lennie. Hallá-  
sodban csak hallásnak, szaglásodban, ízlelésedben, tapintásodban  
csak szaglásnak, ízlelésnek, tapintásnak; gondolkodásodban pedig  
csak a gondolatnak.

BUDDHA



## Menj egyszerűen és dísztelenül

Isten szerelméért fordítom meg kicsinyke omlettemet a serpenyőben. Ha kész vagyok vele és nincs más dolgom, a földig hajlok, úgy adok hálát Istennek, hiszen tőle származik az a kegyelem, ami által megcsinálhattam. Utána kihúzom magamat, és elégedettebb vagyok a királyoknál is. Ha nem tehetek mást, azzal is beérem, a szalmát felszedem a földről Isten szerelméért.

Az emberek mindenféle módszert keresnek arra, hogy megtanulják Istent szeretni. Nem is tudom, hányféle és fajta gyakorlattal próbálnak megérkezni. Számptalan módon küzdenek azért, hogy a jelenlétben maradhassanak. Nem sokkal rövidebb és közvetlenebb, ha az ember mindent Isten szerelméért tesz, ha minden cselekedetében erről tesz tanúbizonyságot, ha úgy tartja fenn vele a kapcsolatot, hogy a szíve mélyén mindig hozzá beszél? Neki nincsenek divatos útjai. Az embernek egyszerűen és dísztelenül kell hozzá mennie.

LAWRENCE TESTVÉR



## Mind az elme

Valaki elalszik ebben a teremben, és azt álmodja, hogy világ körüli útra indult. Átutazott számtalan földrészt, és hosszú évek keserves utazása után visszatér ebbe a városba, belép a templomba, beér ebbe a terembe.

Ebben a pillanatban felébred, és rájön, hogy egyáltalán nem mozdult el innen, csak aludt. Nem hatalmas erőfeszítések árán tért ide vissza, hanem el sem mozdult innen.

Ha megkérdeznék:

– Ha szabadok vagyunk, miért képzeljük magunkat gúzsba kötve?

Azt válaszolnám:

– Mikor a teremben voltál, miért képzelted azt magadról, hogy világ körüli úton vagy, sivatagon és tengeren kelsz épp át?

Ez mind az elme.

RAMANA MAHARSHI



## Veszélyeztetett faj

(Az idézet szerzőjénél 1993-ban diagnosztizálták a Lou Gehrig-kórt, és kilenc évvel később belehalt.)

...Itt állok a kór által megrövidített kis életem peremén, és nem tudom megállni, hogy a veszteségem, a gyász, a félelem ne rántsion ki minduntalan a jelen pillanatból. Szomorúan látom, hogy hulatáncosi ügyességem a múltba vész, és előre rettegek attól, hogy egy szép napon annyi erőm sem lesz, hogy a lekváros kanalat a számhoz emeljem. De mindannyian ezen a peremen állunk. A jelen pillanat maga is perem, könnyű, tűnékeny kis szelet a múlt és a jövő között. Világi örömeink és aggodalmaink minduntalan elvonnak belőle. Még most is megeshet, hogy épp azon gondolkozol, hogy meg kellene inni még egy kávét, és még egy áfonyás süti is jólesne. Úgy tűnik, mintha mindig valami mást kellene épp tennünk, mint amit teszünk. Miközben a székedben ülsz és olvasol, azon gondolkozol, hogy tegnap min is vészekedtél a pároddal; azon gondolkozol, hogy össze kellene gреб-lyézned a leveleket, meg kellene nézned az e-mailjeidet, le kellene ugranod vásárolni...

A jelen pillanat veszélyeztetett faj lett, mint a hóbagoly vagy a tengeri teknős. De egyre inkább arra jutok, hogy a jelen pillanatban való létezés, bármennyire is elvonná onnan az embert ezer és egy dolog, spirituális nevelésünk legmagasabb szintje. Ha merészebb lennék, azt írnám, hogy jelenlétünk maga a megváltás; a jelen pillanat, ha teljesen beleadjuk magunkat, az örök élethez vezető kapu.

PHILIP SIMMONS



A nirvána és a szamszára nem két külön dolog.

MILAREPA

Az élet nem más, mint a nirvána,  
A nirvána nem más, mint az élet.  
Az élet kilátása a nirvánáé:  
A kettő tökéletesen ugyanaz.

NAGARJUNA

A jelen nem múló pillanat, hanem az egyetlen örökkévalóság. Az időben „él” a szamszára; a jelenben „él” a nirvána.

WEI WU WEI





## Se több, se kevesebb

Ki meditál? Ha leülsz, becsukod a szemed, és örökké csak keresel, sosem találsz meg a meditálót. Miért is meditálsz?

Miközben hát ott ülsz várakozva, vagy megpróbálsz megnyitni a megvilágosodás előtt, nem történik semmi. Erre maga a várakozás a garancia. A várakozás az elme tevékenysége, a múlt emlékeihez és a jövőbeli várakozásokhoz kapcsolódó cselekedet. Amíg működik, másnak esélye sincs megszületni. Azt hiszem, azt is mondhatnám, hogy valamiféleképp teljesen mindegy, meditálsz-e vagy sem; nem számít.

Ha ráébredsz, és megérted az „ami van” lényegét, az ebben rejlő egyszerűséget, közvetlenséget, egységiséget, átlényegülést, akkor azt is megérted, hogy a formai meditációnak nincs semmi értelme. Lehet, hogy épp a konyhaasztalnál szűrőcsőlöd a kávé, mikor azt gondolod: „most megyek és meditálok”. És aztán ráébredsz, hogy ennek az egésznek semmi értelme sincsen, mert te vagy „ami van”. Ami *van*, az van, miért kellene felmenned az emeletre érte? Ha ezt elfogadod, lehet, hogy azt is felismered, hogy te magad vagy az abszolút tudatosság – se több, se kevesebb.

TONY PARSONS



## Mi ez?

Közvetlenül mielőtt hatvanéves korában meghalt volna, Bassui lótuszülésbe ült, és a köré gyűlőknek ezt mondta:

Ne hagyd magad félrevezetni!  
Nézz egyenesen!  
Mi ez?

Hangosan megismételte még egyszer, és azután meghalt.

BASSUI

*Micsoda nagy kérdés: mi ez? Ez az elme, ez az én, ez az élet, ez a pillanat. Mi ez?*



## Igen

Mint hatalmas és kegyes gazda, üdvözöld  
és mondd neki „igen”  
„igen” erre és „igen”  
erre mind

Valódi életed folyamatosan érkezik  
ha kis boltodat megnyitottad  
a most és az igen sarkán  
minden dologban ismerd fel: követ  
hatalmas, rejtélyes akarat megnyilvánulása  
és ami *van*, mind csak, hogy segítsen  
(a segítő gondolat vagy az éned, vagy nem)  
ha minden jelen pillanatot  
végtelenül üdvözölsz, az idő megszűnik, te magad  
része leszel **annak**, az isteni jelenlétnek.  
A jelenlét rejtélyes és örömteli  
erőfeszítés nélkül segíti tudatosságodat  
ahogy a víz tartja a csónakot.

Hagyd hát, hogy tudatosságod nagy legyen, mindent befogadó  
mintha az egész világ elmédben  
élné. Hallj meg mindent  
láss meg mindent, érezz mindent  
ebben az egy köszöntésben ajkodon.

„Igen”

GARY ROSENTHAL

358



Az élet csak ez a hely, ez az idő, ezek az emberek – itt és most.

VINCENT COLLINS

Itt vagyunk és most van. Minden ezen túlmenő emberi tudás csak  
holdfény.

H. L. MENCKEN

Csak akkor kezdjük el megélni örömteli és fájdalmas tapasztalatain-  
kat, csak akkor tudunk hálában, bőségben élni, ha már nem félünk.

DOROTHY THOMPSON

359



## Minden lépés

Álombeli, képzelt birodalmam járom  
Nem keresem a saját nyomomat  
A kakukk szava hazahív  
Meghallom, félrebillentett fejjel keresem  
Ki hív vissza;  
De ne kérdezd, hova megyek,  
Ahogy e korlátlan világot járom  
Minden lépésem az otthonom.

DOGEN



## Ma reggel

Újjászülettem ma reggel, fény ragyog földemen  
Nem vágyom már holton túli, messzi mennyre sem  
Nem kellenek gyöngykapuk, sem arany utcakő  
Újjászülettem ma, s a fény lelkemből tör elő.

Újjászülettem ma reggel, újjá, de teljesen  
Két lábamon állva gondomon túlelmelek  
Kézem nem ismer határt, és a testem, mint az ég maga  
Lényemnek a bolygók lakta űr is meghitt otthona

Újjászülettem ma reggel, múltam messzi és halott  
Ez örök pillanatban rám örök hajnal ragyog  
Minden sóhaj ajkamon és szívemben minden csepp vér  
Egy lesz itt a hegyekkel s a heglánc a tengerbe ér

Érzem, a nap süt, sugara bőrömön milyen meleg  
John Henry és Jézus a lég amit most belehelek  
Segíteni szívem, lelkem, magam, mindent átadok  
Újjászülettem tudom, hogy az ígéret földje vagyok.

WOODY GURTHIE



## Előrobban

...Ha teljesen nyugodtan állunk összeütközésekkel, fogalmakkal teli világunkban, átélhetjük, ahogy szétrobban bennünk az egység, a szeretet, az élet puszta időszerűsége.

Íme, a kihívás! Állj! Nézz! Hallgass!

Semmi sem áll utdaba.

Az élet önmagától előrobban.

STEVEN HARRISON



Légy nyugodt, és tudd ki vagy: Isten.

Légy nyugodt és tudd, ki vagy.

Légy nyugodt és tudd.

Légy nyugodt.

Légy.

*Ezt a „Hatsoros Imának” hívom. A hatodik sor a kedvencem.*



## Légy minden

Zavarodottságban élünk, a dolgok illúziói közt.  
Van valóság.  
Te vagy a valóság.  
Ha ezt tudod,  
tudni fogod, hogy nem vagy semmi,  
és, hogy ha nem vagy semmi,  
minden te vagy.  
Ennyi az egész.

PATRUL RINPOCHE



## Az egész tanítás

Nincs múlt,  
Nincs jelen.

Nyitott szív,  
Nyitott elme.

Teljes figyelem,  
Nincs mi visszatartson.

Ennyi az egész.  
SCOTT MORRISON



## Utógondolatok

*(Az alábbiakban a könyvről szóló baráti beszélgetések részletei olvashatók.)*

*És akkor ezután hogyan tovább? Mit tehetnék, hogy a jelenben éljek?*

*Josh:* Vedd csak észre, hogy máris mozogni akarunk; új sebességbe kapcsolunk, célokat tűzünk ki magunk elé! Én azt javasolnám, hogy ahelyett, hogy mindenféle lelki célokat tűznél ki, inkább alaposan figyeld meg magát a gondolatot! Mit *csinálsz* az elméd, mikor azt kérdezed: „mit tehetnék, hogy a jelenben éljek”?

*Persze próbálok egyre tudatosabban létezni a jelen pillanatban, rájönni, hogyan éljem az életemet, és próbálok elérni a békét...*

*Josh:* Ugye figyeled a szavaidat? *Próbálok, rájönni, elérni...* Én csak azt szeretném megkérdezni: most hol vagy?

*Itt ülök, ebben a szobában, és egyáltalán nem érzem valamiféle megvilágosodott állapotban magamat! Az egész olyan hétköznapi.*

*Josh:* Ez egy tökéletesen hétköznapi pillanat, és arra biztatnád, hogy tapasztald meg teljesen, hogy itt ülsz a szobában: csak lélegezz mélyeket! Itt tudsz lenni? Anélkül, hogy valamiféle jövőbeli megvilágosodást vagy békét várnál?

*Azt hiszem, nagyjából érzem, miről beszélsz, de erről könnyebb beszélni, mint valóban megtenni!*

*Josh:* A jelenlét tudatosságához nem kell semmit sem tenni. Az életünket könnyedén felemésztheti a törekvés, küzdés, keresés, uralás, a világ folyamatos, kavargó akarása és tevése. Ha máshol vagy „máskor” keressük a boldogságot, akkor elsikkad a közvetlen közelünkben lévő teljesség. Az a béke, amiről ebben a könyvben írnak, nem erőfeszítés vagy törekvés gyümölcse. Ha azt képzeljük, hogy ennél lelkibb vagy különlegesebb eseménynek kellene történnie, az azt jelenti, hogy nem vettük észre a közvetlen, hétköznapi valóságot, ami pedig, ha jól nézzük, a legkülönlegesebb dolog!

*A könyvben több idézet is azt állítja, hogy a nirvána itt van, a szemünk előtt. De én a szemem előtt legfeljebb hétköznapi szemétségeket látok. Szóval akkor ez a nirvána? Vagy mit nem vettem észre?*

*Josh:* Mikor azt mondod, „szemétséget” látsz, vajon olyannak látod a dolgokat, amilyenek valójában, vagy olyannak, mint amilyen te vagy? Ébredj rá, hogy a gondolataid milyen gyakran járnak ugyanazokat a köröket, ugyanazokat a végeérhetetlen, önmagukba visszatérő értelmezéseket, ítélkezéseket, kivetítéseket! Van egy régi közmondás, mely szerint „ha egy zsebtolvaj Buddhával találkozik, csak a zsebeit veszi észre”. Ha szűk a látóköröd, te is csak Buddha zsebeit nézed! Arra biztatnának, hogy lépj hátra, és lásd meg az egész Buddhát!

*Tehát azt állítod, hogy ez a tudatra ébredt állapot?*

*Josh:* Ez aztán egy jó kérdés – akár zen koan is lehetne! Mi ez az ez? Ez a pillanat, ez a tudatosság? Teljesen lényegtelen, hogy ezek a lelki rezeztők mit mondanak, vagy én magam mit gondolok! A lényeg az, hogy te hogyan éled meg ezt a kérdést! Te vagy az egyetlen fennhatóság a tulajdon életedben! Ez az, ahol keresel, ebben a pillanatban,

ezen a helyen. Mi a te megélt tapasztalatod? Az élet hív, hogy fedezd fel, számodra mi a valóság... most, és most, és most.



*Éveken át meditáltál, és a könyvedben szereplő idézetek is meditációs mesterektől származnak. Azon gondolkozom, hogy nekem is el kellene-e kezdenem meditálni?*

*Josh:* Mit értesz „meditáció” alatt? Most talán meditálsz?

*Nem – most épp veled beszélgetek. De azon gondolkozom, hogy segítené-e, ha például reggelenként meditálnék egy félórát...*

*Josh:* Szóval szerinted a meditáció az, ha csendben, becsukott szemmel ücsörögsz egy párnán, meg ilyenek?

*Igen. De olyan sokat dolgozom, és a családom is rengeteg időt vesz el, így hát nem nagyon tudnék máskor időt szakítani az ilyesféle lelkigyakorlatokra, csak reggel!*

*Josh:* Ugye feltűnt, hogy a lelki életedet úgy emlegeted, mint ami teljesen különvált a munkádtól vagy a családi életedtől? A meditáció viszont nem más, mint hogy életed minden egyes pillanatában éber vagy. A meditáció legegyszerűbb meghatározása ez: ha látsz, csak láss, ha hallasz, csak hallj! A meditációs párnán való ülés csak az éberség egy különleges válfaja. Ha megeszel egy szendvicset, vagy ha tisztába teszed a fiadat, megtárgyalsz egy szerződést, az is mind meditáció!

*Értem, hogy hogyan lehet minden odafigyelve végzett cselekedet meditáció, de számomra nagyon nehéz fenntartani ezt a szintű tudatosságot!*

*Josh:* Hallod, most mit mondok neked?

*Igen, persze!*

*Josh:* Érzed, hogy itt ülsz a szobámban?

*Naná!*

*Josh:* Nézd, ennyi az egész: ez a természetes, hétköznapi tudatosság. Nem kell hozzá magad vagy bármi mást erőltetni, nem kell a pillanaton kívül valami különleges többlet után kutatni! Ez a meditáció.

*Igen, de még miközben ezt magyarázta, akkor is azon járt az eszem, hogy később még el kell mennem vásárolni. A fejem tele van mindenféle zavaró gondolattal.*

*Josh:* Nem a gondolatokkal van a probléma: azok is beletartoznak a pillanat teljességébe. Tudatosan megfigyelhetjük, hogyan jelennek meg, kószálnak az elménkben, és tűnnek el végül – nyugodtan, tárt karokkal, elfogadva mindet.

*Mindig azon aggódom, mindig azt tervezem, hogy mi lesz egy óra múlva, ma este, vagy a jövő héten. Néha kis híján megőrülök magamtól!*

*Josh:* Vannak olyanok, akik egész életüket a jövőben élik – én ezt hívom „máskornak” – és még csak rá sem ébrednek. Én is sokáig így voltam ezzel. Ez az életmód tele van stresszel. Ha azon kapod ma-

gad, hogy az eszed már megint a jövőn jár, óvatosan tudasd magaddal, és irányítsd vissza a figyelmedet arra, ami a közvetlen közelében van.



*Most épp csupa feszültség és harag vagyok, mert ma reggel rettenetesen összeveszttem a testvéremmel.*

*Josh:* Ezek szerint a valóság számodra most az, hogy feszült vagy és haragos. Éveken át szent próbáltam lenni, és elvágtam magam az érzelmeimtől és a gondolataimtól; spirituális kifejezésekkel magyaráztam magamnak, hogy az érzelmek csak illúziók. Végül aztán rájöttem, hogy hasznosabb (és emberbarátibb), ha megvizsgálom azokat a gondolatokat, amikből a kényelmetlen érzések születtek. Ha dühös vagyok vagy feszült, sokat segít, ha végigkérdeszem a helyzetet övező feltételezéseimet és alapvető hitemet. És arra jutottam, hogy sokkal könnyebb volt beazonosítani ezeket a gondolatokat, ha nem zárkózom el az érzelmek elől. Ami pedig azt illeti, hogy mérges vagy a testvéredre, talán megvizsgálhatnád, hogy mit mondasz magadnak róla; hogy hogyan bánt veled, mit kellett volna másképp tennie és a többi.

*Ez nem inkább pszichológia, mint spiritualitás?*

*Josh:* Ha közvetlenül azzal nézünk szembe, amit épp megtapasztalunk, az olyan címkék, mint „pszichológia” vagy „spiritualitás” tökéletesen értelmetlenek lesznek. Csak a tudatosság ér bármit is. Az egész vizsgálódás a jelenben történik. Nem kell kielemeznünk a gyermekkorunkat, és nem kell pozitív mentális állapotokat magunk

elé képzelünk. Ha valami felkavar, megvizsgálom a gondolataimat. Pillanatról pillanatra vizsgálódom, így gombolyítom fel a hamis szálakat, hogy az igazság átragyoghasson rajtuk. Byron Katie ezt hívja „megszüntetésnek”. Ilyen szempontból nagyon is hasznosnak találom Katie négy kérdését!



*A kötetben idézett tanítómesterek egy része azt mondja, fel kell adnunk a reményt. Ezt nem értem! Azt hiszem, a remény valami pozitív, sőt egyenesen csodálatos!*

*Josh: A remény talán pozitívnak tűnik, de gyakran arra vezet, hogy az ember elhanyagolja az életét, elmenekül előle. És ha túlságosan függünk a reménytől, nem leszünk soha otthon a mostban. Nem azt mondom, hogy ne tervezz előre! Csak azt, hogy gondold át, milyen lenne ebben a valódi jelenben élni!*

*Úgy érzem, hogy a meditáció és egyéb lelki gyakorlatok segítségével fejlődést értem el. Ez jó?*

*Josh: Ha a fejlődésre összpontosítunk, mi az eredmény? Folyamatosan megítéljük magunkat, valamiféle követelményhez mérjük a lelkiállapotunkat, másokhoz mérjük magunkat, és egy elképzelt szentebb és bölcebb létre törekszünk. Ez igen fárasztó lehet. Miért nem vetjük el inkább a „még jobbnak kell lennem” eszméjét és nyugszunk meg tulajdon, természetes állapotunk tisztaságában?*



*Egy barátom éveket töltött egy indiai tanítómesterrel, és láthatóan sokat nyert vele. Sokat gondolok arra, hogy talán nekem is el kellene mennem Indiába!*

*Josh: Az elménk sokat foglalkozik más emberekkel, más helyekkel, más időkkel. Hasznos ezt szem előtt tartani. Ebben a pillanatban mi köze van a barátod életének a tiédhez? Ha elképzeled őt Indiában, milyen képet látsz magad előtt?*

*(nevetés) Nos, úgy képzelem, hogy egy egzotikus kertben meditál, pávák kapirgálnak körülötte, és közben a titkos tudást adja át neki egy megvilágosodott guru, aki világít a sötétben.*

*Josh: Ez aztán szép kis kép! Ugye egyetérteneél azzal, hogy ez a kép csak a te elmédben létezik? Te vagy a rendező-forgatókönyvíró, és a barátodra osztottad a főszerepet ebben a képzelt filmben! Ami közel sem dokumentumfilm! Mit gondolsz, miközben ezt a filmet nézed?*

*Azt gondolom, hogy ha nem megyek el Indiába, kimaradok valamiből!*

*Josh: Vedd észre, hogy az egész mögött a „kimaradok valamiből” érzése áll. A legtöbb ember azonosulni tudna ezzel az érzéssel – igazán ősi mese... Vajon máskor is úgy érzed, hogy kimaradsz valamiből, máskor is vágyasz valahol máshol lenni, valami mást, valami jobbat csinálni?*

*Igen, alighanem mindennap többször is eszembe jutnak ilyen gondolatok!*

*Josh: Azt hiszem, ezek örök visszatérők – „kimaradok valamiből”, „nem vagyok elég jó”, vagy „ennek nem így kellene lennie” – ezek a*





napi élet zen koanjai! Mindennap álrühák százában kerülnek elő ezek a koanok. Még csak zen mestert sem kell keresned, hogy megtanítsa neked!

*Mikor végignézek a történeteimen, nem tűnnek túl spirituálisnak. Nem kellene valami misztikus élményt átélnem?*

*Josh:* Őszintén szólva az egész épp ennyire spirituális. Ez a valóság, ahogy valóban van – ebben a pillanatban, itt. Nem kell mást, többet, másfajta, a világot, a valóságot keresnünk. Ez a nagy, nyílt titok. Elég forradalmi érzés, ha az ember tárt karokkal fogadja élete minden egyes pillanatát!



*Azt sugallod, hogy van egy „hirtelen”, „toronyiránt” vivő út is a megvilágosodásba, nem kell az egésznek hosszadalmasnak és fokozatosnak lennie?*

*Josh:* Hirtelen vagy fokozatos – ezeket a fogalmakat csak a teljesítmény illúziója hozta létre. Az éberség túlmutat ezeken a fogalmakon. Ha nyitottan pihenünk, az örökkévalóságban vagyunk – a rejtélyes, időtlen, gondolatokon és fogalmakon túl levő örökkévalóságban. Az igazság közelebb van, mint a szemed. Nem kell haladó meditációs gyakorlathoz ahhoz, hogy erre ráébredjünk.

*Szóval nem kell évekig gyakorolni, hogy mindezt felismerhessük?*

*Josh:* A keresés időbe telik, de a látás nem. Igen, akár évtizedekig is kereshetsz, de az is lehet, hogy egy pillanat alatt meglátod. Miért várnál?

*Tehát mást nem is kell tennem, csak élnem az életem, boldogan és elégedetten, hogy épp én magam lehetek anélkül, hogy meditálnom vagy gyakorolnom kellene bármit is?*

*Josh:* Nem kell sem szentebb, sem különlegesebb életet élnünk, mint amiben épp vagyunk. A hétköznapi életünk tökéletes és elegendő. Ez a pillanat most elegendő. Azt mondtad, egyszerűen csak saját magad lennél. Volna itt azért pár kérdés, amin rágódhatsz: „ki vagy?”, „ki ez az »én«, aki vagy?”



*Ellenzed a lelki gyakorlatokat?*

*Josh:* Nem. Én inkább azt mondanám, hogy számomra az a fontos, hogyan végzik ezeket a gyakorlatokat! Ha egy bizonyos módszer segít neked abban, hogy tisztán láss, az csodálatos! De sajnos néhány, a lelki gyakorlatokkal kapcsolatos tudatalatti vagy meg nem kérdőjelezett feltételezés olykor szinte teljesen ellehetetleníti, hogy egyszerűen jelen legyél! Tapasztalatom szerint az igazság nem lelhető fel egyik gyakorlatban vagy hagyományban sem úgy, mintha valamiféle tárgy lenne. A nagy tanítások és tanítók csak megmutatják az utat a saját lényegünkhöz, és ez nagyjából független bármiféle gyakorlattól.



*Nem tudom elképzelni, hogy ne tervezzem meg a jövőmet! Hogy működik ez a valódi életben?*



*Josh:* Nem élhetünk a jövőben. Mindig csak ebben az egy pillanatban élhetünk. Gyakorlatban azonban mindannyian tervezünk napokra, hónapokra, évekre előre is. Ez így ésszerű, de megtörténhet, hogy az elménk megreked a folyamatos jövőre való összpontosításban. A valóság az, hogy a jövőt se nem ismerjük, se nem irányítjuk! Ha odafigyelünk a jelen pillanatra, az életünk gazdagabb lesz és teljesebb, és nem aggódunk a holnap miatt éppúgy, ahogy a mező virágai sem teszik. Arról beszélek most, ahogy az elménk működik, hogy magadtól is megértsd, hogyan lehetnél szabad és otthon az életedben.

*Szeretnék javítani ezen a világon, hogy a gyermekeimnek jobb legyen, és a saját életemet is szeretném jobbá tenni. Ha a jelen pillanatban élek, nem eszek passzív?*

*Josh:* Egyáltalán nem! Képzeld csak el, mi lenne, ha hirtelen tűz ütne ki ebben az épületben! Azonnal, önkéntelenül felpattannál, olyan gyorsan mozognál, amilyen gyorsan csak tudsz – elrángatnád az embereket a lángok elől, talán még valami hőstettet is végrehajtanál! A tested és az elméd ezer és egy olyan módon működik, amihez nem kell gondolkodnod sem! Tulajdonképp olyan intelligencia él benne, amit a tudatunkkal fel sem foghatunk! Ha azonban olyan gondolatok emésztenek, mint hogy „ennek nem így kellene lennie”, vagy „miért épp velem történik mindez”, az igencsak lerontja a reakciódat.

Ha jelen vagy a pillanatban, bárhogymutatkozik is meg előtted, bensőséges kapcsolatban vagy a téged körülvevő világgal és emberekkel. Nincs köztetek rés. Ez a passzivitás ellentéte. Elérhető vagy és aktívan hozzájárulsz mindenhez olyan dolgokban is, amiket még magad nem ismertél fel.



*Akkor még egyszer meg szeretném kérdezni: tudom mindezt valamiféleképp gyakorolni?*

*Josh:* Nincs mit gyakorolni vagy elérni, és schova sem kell elmenned! Az egész csak a pillanat tudatosságáról szól. Tényleg ilyen egyszerű! Nem kell hozzá filozófia, nem kell hozzá vallás, de még csak fogalmi meghatározás sem! A közvetlen felismerés a kulcsa. És akkor minden egyes pillanat meditáció lesz, cicomázatlan éberség. Nirvána itt és most.

A megvilágosodást gyakran úgy képzelik el, amit csak a kiválasztott kevesek érhetnek el szellemi gyakorlatokkal töltött hosszú évek után. A *365 nirvána itt és most* megmutatja, hogy a tudatra ébredés tulajdonképp mindenki számára azonnal elérhető akár itt és most is. Josh Baran tíz éven át válogatta e felismerés 365 legerőteljesebb, legihletettebb példáját, hogy megvilágítsa a szemünk előtt feltáruló, minden lélegzetvételben megmutatkozó bőséget és kegyelmet.

Az időtlen bölcsesség ezen kultúrákon, kontinenseken, hagyományokon átívelő tárháza egyaránt magába foglalja az ősi budd-