

A MEGVILÁGOSODÁS TANÍTÁSA

zen buddhista nevelési módszerek

Terebess Pál



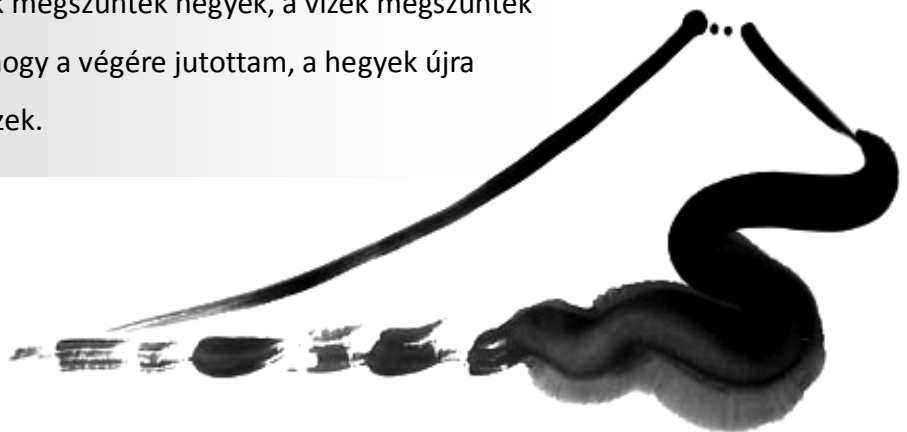
TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS
2. BUDDHA ÉS BUDDHIZMUS
3. CSAN ÉS ZEN
4. DUKKHA ÉS NIRVÁNA
5. KŌAN
6. BUDDHISTA KOLOSTORI ÉLET
7. A ZEN ISKOLÁI
8. AZ ÖNTUDATOSÍTÁS MÓDSZERE
9. AZ EGY SZÓ MÓDSZER
10. A SZEMLÉLTETÉS MÓDSZERE
11. A HÉTKÖZNAPISÁG MÓDSZERE
12. A ÜVÖLTÉS ÉS BOTOZÁS MÓDSZEREI
13. FOGALOMTÁR
14. BIBLIOGRÁFIA

CSING-JÜAN

Harminc éven át tanulmányoztam a csant.

Eleinte a hegyek hegyek voltak, a vizek vizek. Ahogy jobban elmélyültem, a hegyek megszűntek hegyek, a vizek megszűntek vizek lenni. De most, hogy a végére jutottam, a hegyek újra hegyek, a vizek újra vizek.



Minél többet gondolkodunk valamin, annál kevésbé látjuk, annak ami valójában.

BEVEZETÉS



A három nagy világvallás – a buddhizmus, a kereszténység és az iszlám – közül a buddhizmus a legrégebbi. Két és fél évezredes története folyamán több mint harminc ázsiai országban játszott kisebb-nagyobb társadalmi szerepet.

„Állandóan változott, hogy megmaradhasson, alkalmazkodott, hogy hódíthasson, átvett, hogy adhasson.”¹

Egész életemben a keleti kultúrák hatása alatt voltam, a buddhizmus eszménye és gyakorlatai sosem álltak egy karnyújtásnál távolabb tőlem. Most, az ELTE pedagógia szakára kerülve, ez a neveléstörténeti kutatás, a buddhizmus és a pedagógia különös házasságát eredményezheti.

Célom ősi buddhista mesterek tanítási módszereit feltérképezni, kielemezni és adaptivitásukat a modern pedagógia lencséjén keresztül megvizsgálni. Ez a témakör igen távol áll a pedagógus közösségtől, így szükséges egyfajta buddhista történelmi gyorstalpalóval nyitni a tanulmányt, hogy az megfelelő és stabil keretet adjon a bemutatásra váró buddhista tanítási módszerek számára. Ez magában foglalja Buddha életét, a buddhizmus eredetét és elterjedését, különböző buddhista irányzatok összehasonlítását, a kōanok szerepét és a zen kolostori életvitel sajátosságait.



Ezt követően feltárok számos tanítási módszert, amiket régen élt mesterek alkalmaztak tanítványaik nyájának terelésében a buddhizmus végtelen mezején. A módszerek rendszerezése és módszertani kategorizálása a fennmaradt történelmi anekdotáknak köszönhető, elvont és legendás párbeszédnek mesterek és tanítványaik között.

¹ Terebess Gábor (1990) Folyik a híd, Officia Nova, Budapest

HSZÜAN-SA

- Mivel kezdjem a csan tanulmányozását? – kérdezte egy szerzetes Hszüan-sától.
- Hallod a patakcsobogást?
- Hallom.
- Akkor kezd azzal.



Mindig onnan indulsz, ahol éppen vagy.

BUDDHIZMUS

A buddhizmus filozófiai, illetve gyakorlat-alapú világnézet, amely bizonyos országokban vallási irányzatok kialakulását eredményezte. Nagy mértékben Buddha tanításain alapszik, aki India észak-keleti részén élt és tanított. A buddhizmusra hagyományosan úgy tekintenek, mint a felszabadulás útjára, melyet a valóság legvégső természetének megismerésén keresztül lehet elérni.

BUDDHA ÉLETE

Eredeti nevén Gautama Sziddhártha, a Sákja törzsből származott, akik a Himalája déli lankáin éltek. A család királyi rangnak örvendett, ezáltal fiatalon a pompa és az élvezetesség jegyében telt. Sziddhártha azonban beleunt a fényűzésbe, ezért 29 évesen háttal fordított családjának, és elindult a megszabadulás keresésére. Többéves remeteség és vándorlás után leült egy fügefafa alá és úgy döntött, nem mozdul el onnan, amíg meg nem találja a lét szenvedő mivoltának feloldását, azaz amíg el nem éri a megszabadulást. Már az önsanyargatásig vitte a gyakorlatokat, de végül elhatározta, hogy a középutat kell járnia. Megvilágosodott. Ezután 49 napig tartózkodott a megvilágosodás helyszínén, míg kidolgozta tanításainak alapjait. Tanításait soha sem tartotta abszolútnak, csak kifejtette, hogy ő személyesen miként jött rá a dolgokra, és hogyan érte el a megszabadulást. Számos tanítványát gyűjtötte maga köré, akik később létrehozták az első buddhista közösséget. 80 éves korában hunyt el és elhamvasztották, majd ereklyéit 8 részre osztották. Ezen ereklyék egy jelentős része Srí Lankán található meg.



सिद्धार्थ गौतम

KORAI BUDDHIZMUS

Az i.e. VI. században alapított buddhizmus az i.e. IV. század közepétől elkezdett iskolákra tagozódni. Három nagy iskola alakult ki: Hínajána („kisszerű eszköz”), Mahajána („nagyszerű eszköz”) és Vadszrajána (tantrikus buddhizmus), majd ezek tovább tagozódtak. A korai buddhizmusnak, összesen 30 iskolája közül ma csak egyetlenegy virul és őrizte meg hagyományait, Ceylonban, Burmában, Kambodzsában, Laoszon, majd Délkelet-Ázsiában elterjedt Theraváda („az idősbek útja”).

CSAO-CSOU

Csao-csou vándorútra kelő tanítványát csak arra intette:

- Ahol van Buddha, ott ne időzz, ahol nincs Buddha, onnan tüstént eredj tovább.



Ráérünk megállni akkor, amikor életünk végéhez érkezünk.

Idővel a buddhizmus kinőtte még a hatalmas Indiát is, s továbbterjedt Tibetbe, Koreába, Vietnámba, Kínába, s onnan pedig Japánba. A csan és a zen egyazon írásjegy, kiejtése különböző: Kínaiul csan, japánul zen. A szanszkrit dhjána szóból származik, jelentése meditáció, elmélyülés.



Csan / Zen

BÓDHIDHARMA

Bódhidharma az V. század végén született Indiában és onnan indult el a buddhizmust továbbterjeszteni Kínába. Találkozott Vu-ti császárral, aki később nagy támogatójává vált tanainak. Ezután a Saosi-hegyre vándorolt, a nemrég alapított Shaolin kolostorba. Az ottani szerzetesek nem engedték be, így ő a kolostor falai előtt lévő barlangban telepedett meg. Kilenc évig ült a barlangfalat nézve és csak meditált. A legenda szerint a tekintete lyukakat vájt a falba és az árnyéka mai napig látható a barlang falán. A szerzeteseket annyira lenyűgözte az elkötelezettsége, hogy végül beengedték a kolostorba, s megalapította a buddhizmus egy új ágát, amit csannak nevezünk.

CSAN BUDDHIZMUS

Kínában hamar népszerűvé vált a buddhizmus, egyre több kolostor és templom épült. Kínában is kialakult a pátriárka rendszer. A pátriárka egyfajta utódlási cím, a mesterek minden esetben csak egy utódot neveznek meg, s csak nekik adják át tanításaik összességét. Bódhidharma volt az első kínai és egyben 28. indiai pátriárka. Kínában is számtalan irányzat és iskola alakult ki, ezek közül az egyik a csan, ami végül átkerült Japánba is.

ZEN BUDDHIZMUS

Japánban a XII. századtól a zen buddhista irányzat három iskolája vert gyökeret. A japánok egy nagyon hagyományőrző nép és bizonyos értelemben jobban megőrizték a buddhista eszméket, mint a kínaiak. Ugyanakkor merevségük, egyszerűségük keményen rányomta a bélyegét a buddhista gyakorlatokra és tanítási módszerekre, így mára a zen, a csantól eltérően, nagyon egyedi és „japános” stílussal rendelkezik.

HSZÜAN-SA

Egy szerzetes megkérdezte Hszüan-sát:

- Amikor a hajdani mesterek felmutatták a légycsapót,
kinyilatkoztatták ezzel a csan lényegét?
- Nem – mondta Hszüan-sa.
- Akkor mi értelme volt?

Hszüan-sa felmutatta a légycsapóját.



Vannak dolgok, amiket nem lehet szavakkal kifejezni.

DUKKHA ÉS NIRVÁNA

Ahhoz, hogy sikeresen megragadjuk a buddhizmus lényegét és értelmét, tisztában kell lennünk egy pár nagy jelentőségű alapfogalommal. A keleti kultúra és nyelvei bizonyos szempontokból nagyon távol állnak a nyugati világtól, ami jelen esetben vallási és nyelvi szinten nehezíti meg a tudáshalmaz pontos átadását. A keleti nyelvekben, például a szanszkritban és a páliban számtalan kifejezés található, melyeket képtelenség direkt módon fordítani, így magyarázatra szorulnak. A páli, buddhista vallási nyelv, a szanszkrit egyik leánynyelve. Jelentős átfedés van a szanszkrit és a páli között, de sok kifejezés átalakult, hogy buddhista szempontból átfogóbb értelmet kapjon.

DUKKHA – दुःख (SZANSZKRIT) DUKKHA – दुक्ख (PÁLI)

A dukkha szó megjelenik egyaránt a szanszkritban és a páliban is, de páli nyelven a jelentése fokozottan kibővült. A szanszkrit dukkha szó szenvedést jelent, viszont a páliban már átalakult egyfajta gyűjtőnévvé, ami a következőket foglalja magában: szenvedés, fájdalom, elégedetlenség, kielégületlenség, szomorúság, bánat, szorongás, rossz közérzet, stressz, nyomor, frusztráció. A dukkha, gyakorlatiasan kifejezve, egy ember negatív érzelmi állapotainak vagy érzelmi terhének összessége. Ezáltal dukkha szót sosem használjuk többes számban, egy ember csak egy dukkhával rendelkezhet. A klasszikus szanszkrit nyelvben a dukkhát gyakran egy nagy, csikorgó fazekas kerékhez hasonlították. A dukkha ellentéte a szukha, amely egy szépen és csendben forgó fazekas kereket jelentett.

NIRVÁNA – निर्वाण (SZANSZKRIT) NIBBÁNA – निब्बान (PÁLI)

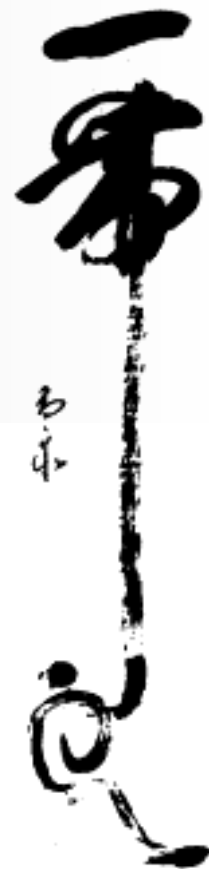
A Nirvána szintén kölcsönösen szanszkrit és páli kifejezés, szanszkritul a szenvedélyek tüzének végső kioltását jelenti. A Buddha úgy jellemezte a Nirvánát, hogy a tökéletesen nyugodt tudat állapota, amely megszabadult a vágyakozásoktól, haragtól és egyéb kínzó állapotoktól. Ez a dukkhától mentes állapot. Fontos megjegyezni, hogy feltétlenül magában foglalja azt a tényt is, hogy a jövőben sem esünk dukkhánk rabjává, mindenképpen egy tartósan tiszta tudati és érzelmi állapotot feltételez. Esetenként a halál utáni életet is nevezik Nirvánának. A Buddha halála előtt, egyik tanítványa például úgy utal a magasztos eltávozására, mint a Nirvánába való visszatérésre.

A mester feladata, hogy segítse tanítványait megszabadulni dukkhájuktól, hogy elérhessék a Nirvánát, azaz a megvilágosodást.

CSAO-CSOU

Csao-csou megszólított egy szövegolvasásba merült szerzetest:

- Hány tekercs szútrát tudsz elolvasni egy nap?
- Általában hét-nyolc tekercset, de van, hogy tízet is.
- Akkor fogalmad sincs a szútraolvasásról!
- Miért, te hány tekercset tudsz elolvasni? – kérdezte a szerzetes.
- Én csak egy szót olvasok naponta – felelte Csao-csou.

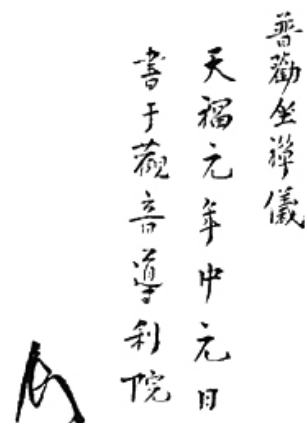


Jobb lenne, ha egy betűt se olvasnál.

A kōan egy megtörtént talányos történelmi cselekmény amit később segédeszközként használnak a tanítvány megvilágosodásához.

A kōan japán szó, közokiratot jelent. Kínaiul kungannak nevezik. Az e fajta buddhista anekdotákat szokták mondōnak (kínaiul ven-tának) is nevezni, ezeknek jelentése „kérdés-felelet”. A kōan kifejezés a történetek hitelességét, a ven-ta pedig élőszóbeliségét hangsúlyozza.

A kōanokat a Tang (618 - 907) és Szung (960 - 1279) dinasztiák alatt jegyezték le Kínában, így szereplők csan buddhista mesterek,



egy eredeti kōan kínaiul

szereztesek és akkor élt kínai hétköznapi személyek. A Tang-dinasztia kora nemcsak a középkori kínai kultúra és a kínai buddhizmus, hanem a csan irodalom virágkora is. A csan irodalom nyelve, stílusa különbözik a klasszikus irodalmi kínaitól. A csan ugyan megvetett és elvetett minden írott szót, de a tanítványok mégis buzgón jegyezték le mestereik beszélgetéseit, mondásait és tanításait. Ezen felül fontos megjegyezni, hogy léteznek modern kōanok is, de számuk és jelentőségük elenyésző.

A kōanok javarészt párbeszédnek egy mester és tanítványa között, melyekben a mester neveli, okítja vagy helyes útra tereli tanítványát. Előfordulnak olyan kōanok ahol nem kolostorbéli szerzetesek beszélgetnek a mesterrel, hanem a társadalom különböző figurái, némelyikben pedig két mester elmélkedik egymás közt a buddhizmus alapkérdéseiről. Egy dolog, kivétel nélkül jellemző minden egyes kōanra: szerepel bennük egy mester. Lejegyezték, nem több mint egy maroknyi kōant, amelyekben látszólag nem szerepel mester, pusztán egy szerzetes elmélkedik önmagában. Azonban ezen anekdoták végén a szerzetes megvilágosodik, s így válik ő maga saját történetének mesterévé. Ez a másik fontos momentuma a kōanoknak, a végükön a tanítás alanya megvilágosodik vagy felel meg, lényegében mélyebb felismeréshez jut a szóban forgó probléma vagy kérdés kapcsán.

A kōanoknak történelmi és szépirodalmi szerepükön túl, a zen buddhizmusban van jelentőségük, azon belül is a Rinzaik irányzatban. A Rinzaik iskola követői a kōanok tanulmányozása által igyekeznek mélyebb megértéshez jutni, lényegében kínai szerzetes-elődeik hibáiból és fejlődési folyamataiból tanulva közelítenek a saját megvilágosodásukhoz.

A kōanok biztosítják azt az elsődleges forrást aminek köszönhetően áthatolhatunk a történelem fátylán és megérthetjük a csan mesterek közel tíz generációjának tanításait.

NAN-CSÜAN

Lu Keng, Hszüan-cseng kormányzója tanácsot kért Nan-csüantól:

- Egy kő lakik a házamban, és mást se tesz, csak ül vagy fekszik.

Lehet Buddhát faragni belőle?

- Lehet.

- Tényleg nem lehetetlen?

- Most már az – mondta a mester. – Lehetetlen.



Abban a pillanatban, hogy elbizonytalanodsz, mindennek vége.

Japánban számos kolostor létezik, ahol zavartalanul lehet gyakorolni a buddhizmust. Egy ma élő belvárosi modern ember is meditálhat napi szinten, olvasgathatja a kōanokat, akár járhat zen buddhista dōjōba rendszeresen, hogy többedmagával egy igazi buddhista mester irányítása alatt meditálhasson. Ezek kiváló elfoglaltságok, amik adaptívnek bizonyulnak bárki számára. Ellenben a megvilágosodás teljesen más dimenziójú problémakörbe tartozik, olyanok számára, akik nem szerzetesek és nem kolostorban gyakorolják a buddhizmust, szinte elérhetetlen. A mai világ nem biztosít számunkra a megvilágosodáshoz alkalmas környezetet a buddhista kolostorok falain kívül. Olyan körülmények között, ahol ítélezéssel, agresszióval, közönnyel és szexuális propagandákkal szembesülünk naponta számtalanszor, a buddhizmus adaptivitása a megvilágosodás érdekében drasztikusan lecsökken. Így biztosan kijelenthetem, hogy azoknak, akik buddhista gyakorlatok által kívánják elérni a megvilágosodást, a kolostorbéli élet a leghatékonyabb. A szerzetesi életvitel nemhogy csak a kolostorokon belül élvez elsőfokú védelmet, hanem azokon kívül, a társadalom életterének mélyvizében is. Minden kultúrában a szerzetesek tiszteletnek örvendenek és ez sokkal lágyabb bánásmódot eredményez irányukban. Nem fognak az utcán beléjük kötni, nem hajítják le őket a tömegközlekedési eszközökről, nem kezdenek ki velük könnyebb vérű nőszemélyek. Ez a fajta hozzáállás a társadalom részéről, termékeny táptalajt biztosít a szerzetesek számára és így nem kényszeríti rá őket a kolostorokon belüli elzárkózásra. Tisztelni kell a szerzeteseket az elhivatottságukért, de a társadalmat is a toleranciájáért.

A szerzetesek a kolostoron belül szinte teljesen önfenntartó életet élnek, minden szerzetes kiveszi a részét a munkából. A meditáción túl feladataik közé tartozik a takarítás, a főzés és kerti munkák is. Vegetáriánusok, csak havonta egyszer esznek halat. A modern makrobiotikus étrend a zen szerzetesi étkezéskultúrára alapszik. Minden szerzetesrend koldul havi jelleggel. Két módja van a koldulásnak, egyedül vagy csoportban. Amikor új szerzetes érkezik, az első feladata összekoldulni a pénzt a szerzeti ruhájára. Amikor egyedül koldulnak, akkor házról-házra járnak a karikás botjukkal, csapatosan pedig libasorban, rohanó léptekkel vonulnak fel a város utcáin, s közben kántálnak. Az adományokat a rizses-bowljukba kell tenni, melyet a szemük fölé tartanak, hogy ne láthassák az adomány összegét. Sohasem köszönik meg az adományokat, mert azzal ellenszolgáltatást nyújtanának és csökkentenék annak értékét.



MA-CU

- Hogy igazodjunk az Úthoz? – kérdezte egy szerzetes.
- Én nem igazodom – jelentette ki Ma-cu.

Mindenki a saját útját járja.

A zen buddhizmusnak három iskolája, irányzata vagy szektája létezik Japánban. Szótó, Rinzai és Ōbaku. Tanításaik, kolostoraik berendezkedése és a szerzetesi feladatok igen hasonlóak. Mindhárom iskola célja a buddhizmus tanítása és a megvilágosodás elérése meditáción keresztül, de módszereik, stílusuk és kolostori életvitelük színezete meglehetősen különbözik.



szótó címér

SZÓTÓ - 曹洞宗

A Szótó passzív és csendes zen irányzat.

Dōgen alapította meg ezt az iskolát a XIII. század folyamán Japánban. Vezető templomai az Eiheiji, ami Fukui városa mellett helyezkedik el és a Sōji-ji, Tsurumiban. Az ülőmeditáció falknak fordulva történik, közös teremben. A kinhin nagyon lassú, minden lépéssel csak egy fél talpnyi távolságot szabad megtenni. Elnyomó kéztartás jellemző a meditációkra, az aktívabb kéz takarja vagy közrefogja az esetlenebb kezét. A Szótó iskola univerzális és szinte kizárólagos módszere a sikantaza, jelentése „csak ülés”.



rinzai címér

RINZAI - 臨濟宗

A Rinzaizisták egy aktív és kommunikációban gazdag zen irányzat.

Rinzai Gigen alapította a Tang-dinasztia alatt Kínában, majd Myōan Eisainak köszönhetően vert gyökeret Japán területén 1191-ben. A többi iskolával szemben a Rinzaizisták nem rendelkeznek központi szervezettel, hanem feloszlott 15 ágazatra. Ha meg kellene nevezni a legnagyobb jelentőséggel bíró templomát, az a Myōshin-ji templom lenne Kiotóban. Az ülőmeditációt egymás felé fordulva végzik a szerzetesek. A kinhin nagyon gyors, rohanó léptekkel, szinte sokkolják magukat az elnyugvást biztosító ülőmeditációt követően. Ők felszabadító kéztartást használnak, a jobbik kéz tartja vagy támasztja alá a párját. A Rinzaizisták módszere, a meditáción túl, áll a kōanok tanulmányozásából és folyamatos beszélgetésekből a mesterrel.



ōbaku címér

ŌBAKU - 黄檗宗

Az Ōbaku egy mérsékelten népszerű zen irányzat, ami a legkevesebb kolostornak és követőnek örvend.

Alapítói Yinyuan Longqi, Mokuan Shōtō és Sokuhi Nyoitsu, őket nevezik az Ōbaku három ecsetének. Vezető temploma a kiotói Mampukuji. Az Ōbaku irányzat a tanulmány szempontjából nem szorul különösebb magyarázatra.

TA-SZUJ

- Mi lesz velünk, ha elérkezik a születés és a halál órája? – kérdezték Ta-szujt.
- Ha tea van, igyál teát, ha rizs van, egyél rizst – felelte.



Ami jön, fogadd, ami megy, engedd el.

AZ ÖNTUDATOSÍTÁS MÓDSZERE

A mester átirányítja a tanítvány figyelmét a szóban forgó gondolatról önmagára, hogy a felismerhesse azon lelkiállapotát, amiből a gondolat fakadt.



CSAO-CSOU

- Üres kézzel jöttem - szabadkozott egy szerzetes.
- Tedd le! - mondta Csao-csou.
- Mit tegyek le, ha egyszer semmit se hoztam?
- Akkor csak cipeld tovább!

HUJ-NENG

A szél lobogtatta a templomi zászlót. Két szerzetes arról vitatkozott, vajon a zászló mozog-e vagy a szél. Csúrték-csavarták a szót, de egyikük sem tudta meggyőzni a másikat.

Egyszer csak megszólalt mellettük a hatodik pátriárka:

- Nem a szél és nem a zászló az, ami mozog. Hanem a tiszteletre méltó elmétek.

A szerzetesek riadtan elhallgattak.

Ez a módszer a legfontosabb, gyakorlatilag az összes többi módszer háttérében ez áll. A fenti kōanok gyönyörűen szemléltetik a mesterek alapvető hozzáállását tanítványaik problémáihoz. Egy zen mestertől hiába is várunk magyarázatot, neki az csak „vadrókacsaholás”, mert saját meggyőződésének ismertetésével még nem adta át az élményeit. Sose szabad túl nyíltan beszélnie, nehogy megfossa tanítványát a felfedezés örömetől, a tanítása minden esetben időhöz, helyhez és egyénhez szabott. A tanítvány kérdéseire adott válaszok azért tűnnek sokszor következtelenek, mert nem a kérdésre reagálnak, hanem a kérdésével magát mutató kérdező lelkiállapotára. Ha a felelet a kérdezőre vonatkozik, fölösleges logikai összefüggést keresni a kérdés és a felelet között. A mester nem a problémára figyel, hanem az emberre, akiben a problémák felmerülnek.

Ha a tanítványnak sikerül felismernie a probléma vagy kérdés mögött rejlő érzelmi terhét, korlátait vagy blokkját, akkor problémája szertefoszlik, kérdésére válasz nélkül kap választ... önmagától.

CSAO-CSOU

A mester tüzet csiholt, és közben odaszólt egy szerzetesnek:

- Ezt én fénynek nevezem. Hát te?

A szerzetes nem szólt semmit.

- Ha nem fogod fel a csan értelmét – jegyezte meg

Csao-csou –, fölösleges csöndben maradnod.



AZ EGY SZÓ MÓDSZER

A mester meghökkentő egyszavas válasszal felel a tanítvány kérdésére, hogy rádöbbsentse gondolatmenetének feleslegességére vagy értelmetlenségére.

JÜN-MEN

- Hogyan menekülünk meg a születéstől, haláltól?
- Hol vagy?
- Mi az Út?
- Menj.
- Mi a Buddha?
- Egy használt seggtörő.

Ez a módszer a Jün-men nevéhez fűződik, hiszen ő alkalmazta először. A szerzetesek gyakran hatalmas badarságokkal és triviális kérdésekkel fordulnak mestereikhez, feltételezem, hogy Jün-men belefáradt a sok magyarázásba, üvöltésbe, botozásba és talán ezért fejlesztette ki ezt a módszert. Az egy szó módszer lényegében az öntudatosítás módszerének egy rövidített változata, megfűszerezve egy kis rejtett cinizmussal és elvont humorral.

A fenti kōanokból az utolsót boncolva, a megvilágosodás útjára lépő szerzetesnek, azon töprengeni, hogy mi a Buddha, nem csak hogy felesleges és értelmetlen, hanem egyenesen káros. Az efféle gondolati láncok negatív érzelmi állapotok tárházát dönthetik a szerzetes nyakába. Próbáljuk a szerzetes cipőjébe képzelni magunkat. Párhuzamot vonni saját életünk produktuma és Buddha legendás tettei között, könnyen szorongást, önbizalomhiányt és vallási stresszt eredményez. Válaszával Jün-men igyekszik kizökkenteni tanítványát, hogy ráébredje arra, hogy nem Buddhával kellene foglalkoznia, hanem saját magával.

Jün-men minden kōanjában, amelyekben az egy szó módszert alkalmazza, bár válasza sokszínűek, halványan ugyanaz sejlik át: „Már megint?“, „Ne foglalkozz ezzel, takarodj meditálni!”

Ce-HU

Seng-kuang kapálás közben kettévágott egy gilisztát.

- Nézzétek – mondta a többieknek –, kettévágtam egy gilisztát,
és mindkét vége mozog. Vajon melyikben van az élete?

Mestere, Ce-hu válaszul felemelte a kapáját, rábökött az egyik,
majd a másik felére, végül a kettő közti közre is, aztán
visszaindult a kolostorba.



A zenben nincs különbség élet és halál közt.

A SZEMLÉLTETÉS MÓDSZERE

A mester hasonlattal szolgál a tanítványnak egy valós példán keresztül, hogy a szóban forgó gondolatát mélyebben megérthesse.



HUAJ-ZSANG

Ma-cu remetekunyhójában élt a Heng-hegyen, és éjt-nap belemerült az elmélkedésbe. Fel se nézett, amikor Huaj-zsang mester meglátogatta.

- Miért elmélkedsz? – kérdezte a mester.
- Hogy Buddha legyek – felelte Ma-cu.

Huaj-zsang felvett egy téglát, s az ajtó előtt csiszolni kezdte egy kövön.

- Mit csinálsz?
- Tükröt csiszolok.
- Hiába csiszolod, attól nem lesz tükör a téglá!
- Hiába elmélkedsz, attól nem leszel Buddha!
- Akkor mit tegyek?
- Ha nem indul el az szekér, az ökörré kell suhintani vagy a szekérré?

Ezt a módszert minden mester használta és használja a mai napig, egyfajta pedagógiai helyzetteremtésnek is minősíthető.

A mesterek időközönként szörnyű, gusztustalan és megbotránkoztató tetteket képesek véghezvinni a tanítás érdekében: Gilisztákat és macskákat vágnak ketté, levágják tanítványuk ujját, megérintik egy apáca szemérmét. Bizonyos dolgok így működnek, bizonyos tanokat csak így lehet átadni, bizonyos emberek csak így juthatnak átfogóbb megértéshez.

De miért viselkednek úgy a mesterek, mint szociopata számkivetettek, akik látszólag nincsenek tekintettel másokra? Miért olyan hasznos számunkra az a mélyen áhított megvilágosodás, ha a mesterekre ilyen hatással van?

A zen mesterek megszabadultak dukkhájuktól, nem korlátozza őket többé érzelmi terhük összessége. Túlléptek minden alapvető morális és szociális kérdésem, nem ismernek többé illetem, nem érdeklik őket a társadalmi normák. Elfelejtették a múltjukat és nem félnek a jövőjüktől. Egy dolog viszont mindennél fontosabb számukra: tanítványaik dukkhája. Bármit és mindent megtesznek annak érdekében, hogy segítsék tanítványaikat megszabadulni dukkhájuktól. Akármit is tesznek növendékeikkel, azok végtelenül hálásak lesznek tanításaikért.

MU-CSOU

Mu-csounak panaszkodott egy szerzetes:

- Mindennap öltözni, vetkezni és enni kell. Hogy szabaduljunk meg ettől a sok nyűgtől?
- Egyszerűen csak öltözünk, vetkezünk és eszünk – közölte Mu-csou.
- Nem értem.
- Ha nem érted, akkor bizony mindennap öltöznöd, vetkezned és enned kell.



Nem a tevékenység korlátol, hanem annak helytelen megélése.

A HÉTKÖZNAPISÁG MÓDSZERE

A mester mindennapos tevékenységre ösztönzi a tanítványt, hogy belefeledkezessen a cselekvésbe és elhagyja felesleges gondolatmeneteit.



CSAO-CSOU

Egy szerzetes a csan legfontosabb alapelvét tudakolta, de Csaó-csou kimentette magát:

- Pisálni kell mennem - mondta. - Látod, még egy ilyen kis dolgot is magam intézek el.

HUJ-HAJ

- Mester, teszel-e valami komoly erőfeszítést, hogy gyakorold az Utat?
- Igen - mondta Huj-haj.
- Mit?
- Ha éhes vagyok, eszem - ha álmos vagyok, alszom.
- Hát nem ezt tesszük mindnyájan?
- Nem bizony.
- Miért nem?
- Ha esztek, közben száz dolgon jár az eszetek, és ha aludni tértek, ezer gondolattól terhes az elmétek - mondta Huj-haj. - Hát ezért nem.

Ez az a módszer, amit legjobban lehet gyakorlatba átültetni és mindenki ugyanolyan hatásfokkal képes alkalmazni, különösebb előfeltételek nélkül. Ha a zen módszerek adaptivitását vizsgáljuk egy ma élő ember számára, arra jutunk egyáltalán nem adaptívak. A hétköznapiság módszere viszont kivételnek számít. Könnyedén és nagy hatásfokkal alkalmazható bárki által. Vannak olyan betanult tevékenységek, amik közben nem szükséges gondolkodnunk és így lehetőségünk nyílik könnyíteni elménken. Másodfokú egyenletek bizonyítása közben nem lehet megvilágosodni, toaletten ülve már nagyobb az esély rá. Igazán jó példák erre az úszás és a kertészkedés. Egyik elfoglaltság sem igényel terhelő agyműködést, önmagukban nem eredményezhetnek negatív érzelmi állapotokat. Viszont kellőképpen lefoglalják az elmét és nem hagynak helyet a „félregondolkodásra”. Ilyen tevékenységek közben lehetetlen a termékeny elmélkedés és pont ezért jár felszabadító érzéssel. A zen mesterek tisztában vannak ezzel és ezért helyeznek fokozott hangsúlyt a fizikai munkára és tették részévé a kolostori életnek.

NAN-CSÜAN

Egyszer a Nyugati és a Keleti Csarnok szerzetesei veszekedtek egy kismacskán. Nan-csüan mester felvette a macskát és elibük tartotta:

- Szóljatok érte egy szót, vagy megölöm!

A szerzetesek zavartan hallgattak, mire Nan-csüan kettévágta a macskát.

Estefelé megérkezett Csao-csou, és Nan-csüan elmesélte neki, mi történt. Csao-csou levette a szalmabocskorát, feltette a fejére és indult kifelé.

- Ha itt lettél volna, megmented azt a macskát. - sóhajtott Nan-csüan.



A mesterek nem szeretik a habozást...

AZ ÜVÖLTÉS ÉS BOTOZÁS MÓDSZEREI

A mester üvöltéssel vagy fizikai fájdalom okozásával sokkolja és zökkenti ki a tanítványt felesleges gondolatmenetéből.



LIN-CSI

Lin-csi megkérdezte tanítványát:

- Régen az egyik mester a botot szorgalmazta, a másik az ordítást. Ki volt közelebb az igazsághoz?
- Egyik sem.
- Akkor mi van közel hozzá?

A tanítvány elordította magát, a mester pedig megbotozta.

- FigyeljeteK ide! Húsz évvel ezelőtt a néhai Huang-po mesternél háromszor kérdezősködtem a buddhizmus alapeszméjéről, és háromszor botozott meg érte. De csak száraz kórónak éreztem a botját, és azóta is vágyom egy igazi verésre. Nos, melyikötök képes rá?

Egy szerzetes lépett elő a gyülekezetből:

- Majd én kiosztlak – mondta.

A mester nyújtotta is a botját, de a szerzetes habozását látván, jól elverte.

Minden szerzetes rendelkezik egy karikásbottal, azzal jár koldulni. Továbbá az ülőmeditáció során, a szerzetesfelügyelő bottal jár a sorok között és ha észreveszi, hogy egy szerzetes elbóbiskol, akkor két botütést mér ki a vállára, hogy felébressze őt. Mivel a bot a mesterek nevelési arzenáljának alapeszköze, előszeretettel használják. Vannak mesterek, akik agresszívabbak a többiekénél, vannak akik pedig hangosabbak, ez a személyes tanítási módszereiktől és a pillanatnyi helyzettől függ. Az első kōan jelentése, hogy nem jobb módszer a botozás az üvöltésnél, csak attól függ, hogy ki és mikor alkalmazza.

A második kōanból pedig kiderül, hogy a mesterek igen érzékenyek a habozásra, általában csak a habozásra reagálnak extrém módon. A habozás elhagyása, tehát az ösztönösen, érzelmi gátaktól mentes azonnali cselekvés, a dukkha elhalványodásának egyértelmű jele és mércéje.

HSZÜE-FENG

Hszüe-feng a gyülekezet elé lépett, felemelte a légycsapóját, és azt mondta:

- Ezt csak a gyengébbek kedvéért teszem.

Egy szerzetes megkérdezte:

- És a kiválóbbakért mit teszel?

A mester újra felemelte a légycsapóját.

- De hisz ezt a gyengébbek kedvéért tetted! – figyelmeztette a szerzetes.

A mester lecsapott rá.



- Csan buddhizmus: A kínai buddhizmus egyik irányzata, iskolája.
- Csan: Kínai, jelentése elmélyülés, meditáció.
- Dhjána: Szanszkrit, jelentése elmélyülés, meditáció.
- Dōjō: Japán, a dó utat, a jó pedig helyet jelent. A japán harcművészetek esetében edzőtermet, a buddhizmus kapcsán pedig meditáló-termet jelöl.
- Dukkha: Egy ember negatív érzelmi állapotainak összessége.
- Hindi: Mai hivatalos nyelv Indiában.
- Hindu: Indiai, de nem muzulmán vallású ember.
- Kinhin: Álló, pontosabban járómeditáció.
- Kōan: Megtörtént talányos történelmi cselekmény amit később segédezközként használnak a tanítvány megvilágosodásához.
- Magasztos: A buddhai iratokban, gyakran nevezik a Buddhát a magasztosnak.
- Nirvána: A dukkhatól mentes tartós állapot. Esetenként a halál utáni életet is nevezik Nirvánának.
- Ōbaku: A harmadik, legkevésbé népszerű zen buddhista irányzat Japánban.
- Páli buddhizmus: A buddhizmus indiai és tibeti válfaja.
- Páli: Buddhista vallási nyelv, a szanszkrit egyik leánnyelve.
- Rinzai: Aktív zen buddhista irányzat Japánban.
- Sikantaza: Zen tanítási irányelv, jelentése „csak ülés”.
- Szanszkrit: Ősi indiai nyelv.
- Szótó: Passzív zen buddhista irányzat Japánban.
- Szukha: A dukkha ellentéte, tiszta tudati és érzelmi állapot.
- Zazen: Elmekiürítéses ülőmeditáció.
- Zen buddhizmus: Japán buddhizmus.
- Zen: Japán, jelentése elmélyülés, meditáció.



JÜN-MEN

Jün-men egy fából faragott oroslán szájába dugta a kezét, aztán segítségért kiáltott.

Mondvacsinált félelem.

BIBLIOGRÁFIA

- Terebess Gábor (1990) Folyik a híd, Officia Nova, Budapest
- Deshimaru, T. (1974) Za-Zen: La pratique du Zen, Seghers, Paris
- Ohsawa, G. (1969) Le zen macrobiotique, J. Vrin, Paris.
- Sato, K. (1972) The Zen Life, Weatherhill, Tankosha, New York-Tokyo-Kyoto.
- Kondo, A. (1958) Zen in psychotherapy: The virtue of sitting, Chicago Review, 12. évf., 2. sz., 57-64 p.