



Shunryu Suzuki

A zen szellem
az örök kezdők szelleme



Magvetés Kiadó Budapest

A zen szellem, az örök kezdők szelleme

Shunryu Suzuki

Buddhista Misszió (1987)

Címke: Meditáció, vallás, Zen

A zen szellem vagy zen attitűd nem más, mint a kezdő szellem. Rácsodálkozó kérdésfeltevés, amely önmagunk mibenlétét kutatja – ez az, amire a zen gyakorlása során mindvégig szükség van. A kezdők szelleme üres, és mentes a tanultak szokásaitól. Tud elfogadni, tud kételkedni, és nyitott minden eshetőségre. Olyan hozzáállás, amely az élet minden területén hasznunkra válik, amely úgy képes a dolgokat látni, ahogy azok vannak. E kezdő szellem az, amely lépésről lépésre és egyetlen időtlen pillanatban megértheti minden dolgok eredetét. A zen gyakorlás e hozzáállásáról szól a könyv minden sora. Fejezeteiben közvetve vagy közvetlenül arról beszél, hogyan tarthatjuk fenn ezt az attitűdöt a meditációnkban és a mindennapi életünkben egyaránt. Ősi módja ez a tanításnak, amely egyszerű és erőteljes nyelven szól, példáit pedig az élet adja. Ez a könyv, amely ma már a zen klasszikusok sorába emelkedett, Sunryu Suzuki zen mester Los Altos-i és kaliforniai beszédeiből született. Meditációs gyakorlataik végeztével válaszolt az emberek kérdéseire, bátorította őket a zen gyakorlásában, és segített nekik mindennapi életük problémáinak megoldásában. A könyv minden oldala azzal az örömmel és egyszerűséggel lélegzik, amely egy szabad életet lát és láttat. Suzuki rósi azt mondja: „Az élet önmaga varázslata.” Ez az érzés áthatja az egész könyvet. Amikor figyelmesen olvassuk a szöveget, ugyanaz az állítás vagy gondolatsor egyszerre nyilvánvaló és egyszerű, homályos, zavarba ejtő és megvilágosító. Ez valóban az intenzív, mély és örömteli elmélkedés könyve.

Shunryū Suzuki

**A ZEN SZELLEM,
AZ ÖRÖK KEZDŐK SZELLEME**

Mesteremnek Gyokujun So-On-Daisho-nak

KÉT SUZUKI

Fél évszázada történt, hogy Daisetz Suzuki egymaga hozta el a zent Nyugatnak és ez az átültetés történelmi jelentőségében vetekszik Arisztotelész életművének 13. századi vagy Platón műveinek 15. századi latinra fordításával. Ötven évvel később Shunryū Suzuki valami hasonlóan jelentős dolgot cselekedett. Ebben a könyvében, mely egyetlen könyve, s mely most első ízben jelenik meg papírkötésben, Suzuki pontosan megadja azt a kezdő hangot, amit a zen iránt érdeklődő amerikaiaknak hallaniuk kell.

Daisetz Suzuki zenje drámai, Shunryū Suzukié a mindennapok zenje. A satori élménye Daisetznél központi helyet foglal el, s nagyrészt ezen rendkívüli állapot lenyűgöző voltának köszönhető írásainak magával ragadó jellege. Shunryū Suzuki könyvében a satori vagy kensho szó, vagy ehhez hasonlóak, sehol sem jelennek meg.

Mikor úgy négy hónappal halála előtt volt alkalmam beszélni vele, s megkérdeztem, hogy a satori fogalma miért nem jelenik meg könyvében, felesége odahajolt hozzám, s huncutkodva azt súgta „azért, mert nem volt neki!” Mire a Mester tettetett megrökönyödéssel rávert a legyezőjével, ujját a szája elé téve így szólt „pszt, ne mondd meg neki!” Azután, mikor nevetésünk alábbhagyott, egyszerűen csak ennyit mondott „nem arról van szó, hogy a satori nem fontos, hanem csak arról van szó, hogy ez nem az a része a zennek, amit hangsúlyozni kellene.”

Suzuki-roshi mindössze tizenkét évet töltött velünk Amerikában – ez egy ciklus a keletázsiai évszámításban –, de ennyi is elegendő volt neki. Ezen apró, csendes ember munkálkodása nyomán egy Soto zen szervezet virul ma földrészünkön. Élete oly tökéletesen képviselte a Soto Utat, hogy maga az ember és az Ut egyé vált. „Egot nélkülöző attitűdje következtében nem lehet hóbortjairól történeteket szőni. A világi értékítélet szempontjából személyiségként nem keltett ugyan hullámokat és nem hagyott nyomokat maga mögött, lábnyomai a történelem láthatatlan világában mégis előre mutatnak.” Életművéhez tartozik az első nyugati Soto zen kolostor, a Zen Mountain Center Tassarajarában,

amely a San Francisco-i Zen Centerhez tartozik; s a nagy nyilvánosság számára ez a könyv.

Semmit sem bízva a véletlenre, előre felkészítette tanítványait arra a nehéz pillanatra, mikor kézzelfogható jelenléte elenyészik az ürességben:

„Tudjátok, hogy amikor meghalok, ha a halálom pillanatában szenvednék, ez rendjén való; ez a Buddha szenvedése. Nincs itt semmi zavar. Talán mindannyian viaskodunk majd a testi és a lelki agónia miatt is. Ez így van rendjén, az nem probléma. Hálásnak kellene lennünk, hogy határok közé szorított testünk van... amilyen az enyém vagy a tiétek. Az igazi probléma az lenne, ha határtalan életetek lenne.”

A tanítás átadását is biztosította. A Mountain Seat szertartás keretében 1971. november 21-én beiktatta Richard Baker-t, Dharma-örököséként. Aztán rákbetegsége annyira előrehaladott stádiumba lépett, hogy a menetben már csak fiára támaszkodva tudott vonulni. S még így is, minden lépésnél, botja kemény koppanása jelezte azt az acélos zen akaratot, ami szelíd külsejét is áthatotta. Baker ezzel a verssel fogadta a köntöst:

*Ezt a füstölőt
Melyet oly rég őrzök,
Most felajánlom nem-kézzelel
Mesteremnek, barátomnak,
Suzuki Shunryū Daiosho-nak,
E templomok alapítójának.
Semmihez nem mérhető az, amit tettél.
Sétálva veled Buddha szitáló esőjében
Köntösünk teljesen átázott.
De a lótuszleveleken
Egy csepp víz sem marad.*

Két héttel később a Mester elhunyt, és a temetésén, december 4-én Baker-roshi a következő szavakat mondta a tiszteletét és részvételét kifejezni összegyűlt tömeg előtt: Nem könnyű tanítónak vagy tanítványnak lenni, bár legnagyobb öröm lehet ebben az életben. Nem is olyan könnyű olyan országba jönni, ahol ismeretlen

a buddhizmus, s aztán eltávozni, azok után, hogy sok-sok tanítványt – papot és világít – helyes útra vezetett és megváltoztatta ezek életét országszerte; nem könnyű elindítani és gondozni egy kolostort, egy közösséget és gyakorló központokat létesíteni Kaliforniában és sok más helyen az Egyesül Államokban. Mind e mellett, ez a teljesítmény – semmi kétség – tőle függött, mert ő saját valódi természetéből adta azt nekünk, a mi valódi természetünkből. Oly sokat hagyott hátra nekünk, amennyit csak ember hátrahagyni képes, mindent, ami nélkülözhetetlen, a Buddha szellemét és szívét, a Buddha gyakorlatát, a Buddha tanítását és életét. Ő itt van mindegyikünkben, amikor csak akarjuk.

Huston Smith

A filozófia professzora

Műszaki Tudományok Intézete, Massachusetts

BEVEZETÉS

Suzuki-roshi tanítványának e könyv Suzuki-roshi szellemét jelenti. Nem hétköznapi vagy, személyes szellemét, hanem a zen szellemét, mesterének Gyokujun So-on daiosho-nak szellemét, Dogen-zenji szellemét, az utódok szellemét, akár megszakadt a tanítványi lánc, akár nem – történeti és mitológiai értelemben egyaránt – ez a mesterek, a pátriárkák, szerzetesek, világi követők szelleme Buddhától napjainkig, ez magának a Buddhának a szelleme, ez a zen gyakorlás szelleme. Ugyanakkor az olvasók többségének a könyv példa arra is, hogyan tanít egy zen mester. E könyv betekintést nyújt a zen gyakorlásába, a zen életvitelébe, és megmutatja azt a hozzáállást és felfogást, ami a zen gyakorlást lehetővé teszi. Ez a könyv minden olvasót bátorítani fog, hogy váltsa valóra saját természetét, saját zen szellemét.

A zen szellem egyike azon rejtélyes kifejezéseknek, melyeket a zen mesterek azért használnak, hogy figyeljétek meg saját magatokat, hogy lépjétek túl a szavakon, és tűnődjétek el azon, mi is a ti saját szellemeitek, mi is a lényetek. Az minden zen tanítás célja, hogy tűnődjétek el, és válaszoljátok meg ezt a tűnődést saját természetetek legmélyebb kifejezésével. Azt, amit a borítón lévő kalligráfia jelent, japánul nyorainak, szanszkritül tathagatának mondják. Ez a Buddha egyik neve, ami azt jelenti „ő, aki az ösvényt követte, aki visszatért az olyanságból”, avagy azt is jelentheti „olyanság, amúgyanság, van-ság, üresség, a teljes tökéletesség”. Ez az alapvető princípium, ami a Buddha megjelenését lehetővé teszi. Ez a zen szellem. Amikor Suzuki-roshi ezt a kalligráfiát írta – ecsetként a Zen Mountain Center körüli hegyekben növő yucca növény kirojtosodott végét használta, – így szólt „Ez azt jelenti, hogy a Tathagata a földkerekség teste.”

A zen szellem gyakorlása a kezdő szellem. Az első keresés ártatlanságára – mi vagyok én? – a zen gyakorlás egészében mindvégig szükség van. A kezdők szelleme üres, mentes a kitanultak szokásaitól, készséges az elfogadásra, a kételkedésre, és nyitott minden lehetőségre. Ez az a szellem, ami úgy tekint a dolgokat, amilyenek, és amely lépésről- lépésre és villanásszerűen felismerheti minden dolog eredeti természetét. Az ilyen fajta

gyakorlása a zen szellemnek a könyv minden részében megtalálható. A könyv minden fejezete – közvetlenül vagy néha csak utalással – arra a kérdésre vonatkozik, hogyan lehet fenntartani ezt a magatartást a meditáció alatt és a mindennapi életben. Nagyon ősi tanítási módszer ez, ami a mindennapi élet legegyszerűbb nyelvét és helyzetét használja. Ez azt jelenti, hogy a tanítványnak kell saját magát tanítania.

A kezdő szellem kedvelt kifejezése volt Dogen-zenjinek. A belső címoldal kalligráfiája szintén Suzuki-roshi műve, és a shoshint, vagyis az örök kezdő szellemet jelenti. A zen módszerrel készült kalligráfiát az egyenesség és az egyszerűség jellemzi. Úgy kell megalkotnotok, mintha kezdők volnátok, azaz anélkül, hogy megpróbálnátok valamit ügyesen vagy szépen csinálni. Egyszerűen úgy írjatok, teljes figyelemmel, mintha akkor fedeznétek fel először azt, amit írtok; akkor egész természetetek benne lesz az írásban.

Ez a gyakorlás útja pillanatról-pillanatarra.

E könyv létrehozásának gondolata Marian Derby-ben ötlött föl elsőként, aki Suzuki-roshi közvetlen tanítványa és a Los Altos-i zen csoport szervezője; ő kezdeményezte és inspirálta. Suzuki-roshi hetente egyszer-kétszer csatlakozott a csoport zazen meditációihoz, és minden meditáció után szokása szerint beszélt nekik, bátorította gyakorlatukat, és segített nehézségeikben. Marian magnetofonra vette beszédeit, és hamarosan észrevette, hogy ahogy a csoport fejlődött, úgy fejlődtek és váltak folytonossá a beszédek is. Ezek már alkalmasak voltak arra, hogy könyv lehessen belőlük, s így várva várt dokumentumai legyenek Suzuki-roshi rendkívüli szellemiségének és tanításának. Néhány ívnyi beszédeinek átdolgozásából állította össze a könyv első tervezetét.

Azután Trudy Dixon, Suzuki-roshi másik közeli tanítványa, készítette elő és szerkesztette meg kiadásra a kéziratot, minthogy nagy tapasztalata volt a Zen Center kiadványainak, a Wind Bell-nek szerkesztésében. Nem könnyű ilyen könyvet szerkeszteni, és ez magyarázza, miért van szüksége az olvasónak arra, hogy segítséget kapjon a könyv jobb megértéséhez. Suzuki-roshi a legnehezebb, de legmeggyőzőbb utat választotta, hogy a buddhizmusról beszéljen –

az emberi élet megszokott körülményei adta kifejezésekkel – mikor a tanítás egészét olyan egyszerű szavakkal próbálja meg kifejezni, mint „igyál egy csésze teát.” A szerkesztőnek ismernie kell az ilyen kijelentések mögöttes jelentését, nehogy a világosság és a nyelvtan kedvéért az előadások igazi értelmét meghamisítsa. Azután anélkül, hogy valaki jól ismerné Suzuki-roshit, és anélkül, hogy tapasztalata lenne a vele való munkában, esetleg könnyen kifelejltheti, hogy a háttérrel is ismertesse, s így Suzuki személyisége, energikussága, akarata veszendőbe mehet. Fennáll az a veszély is, hogy az olvasó számára elvész a mélyebb jelentés, s ezért szükség van az ismétlésre, a látszólag homályos logikára és a költészetre ahhoz, hogy azt felismerhesse. Egyes szakaszok, melyek homályosnak vagy kézenfekvőnek látszanak, gyakran akkor válnak világossá, ha nagyon gondosan olvassuk őket, és eltűnődünk, miért is mondja ez az ember ezt.

A szerkesztést megnehezíti az is, hogy az angol kettősségekre épülő nyelv, és nem volt lehetősége századokon át, hogy úgy fejlődhessen, hogy kifejezhesse a nem-dualista buddhista fogalmakat, úgy, ahogyan ez a japán nyelvnek sikerült. Suzuki-roshi eléggé könnyedén használja ezt a más kultúrából származó szókészletet a japán érzés-jelzés vonatkozású és a nyugati fogalom-meghatározta gondolkodásmód kombinálásával fejezve ki magát, amellyel hallgatóinak aztán tökéletes költői és filozófiai értelmezést nyújt. Az átdolgozásban azonban könnyel elveszhetnek a szünetek, a ritmus, a hangsúlyok, amelyek megadják a szavak mélyebb értelmét, s amelyek összefogják gondolatait. Ezért dolgozott Trudy hónapokig egyedül, és azután Suzuki-roshival együtt is, hogy így mégis megőrizhesse eredeti szavait, azok savát-borsát, de azért olyan kéziratot alkothasson, amely angolul is érthető. Trudy a hangsúlyoknak megfelelően három részre osztotta a könyvet – Helyes Gyakorlás, Helyes Attitűd és Helyes Felfogás, – ami durván a testnek, az érzésnek és a szellemnek felel meg. Ő választotta a beszédek címeit és az idézeteket, melyek a címeket követik, ezeket rendszerint a beszédek szövegéből vette. Választásai persze valamiképp önkényesek, de azért tette így, hogy egyféle feszültséget teremtsen az egyes fejezetek, címek, az idézetek és a beszédek között. A beszédek és az ezen hozzáfűzött részek közötti kapcsolat

segít az olvasónak a beszédek mélyrehatóbb megértésében. Az egyetlen beszéd, amit nem a Los Altos-i csoportnál mondott, az Epilógus, ami annak a két beszédnek az egybefoglalása, ami akkor hangzott el, amikor a Zen Center az új San Francisco-i székhelyére költözött.

Röviddel azután, hogy Trudy befejezte a könyv munkálatait, meghalt rákban, harminc évesen. Két gyermeke maradt hátra, Annie és Will, és a férje, Mike, aki festő. Tőle származik a légy rajza a könyv 77. oldalán. Sok éve zen tanítvány, s amikor megkérték, hogy tegyen valamit ő is ezért a könyvért, azt mondta: „Nem tudok zen rajzot készíteni. Nem tudok rajzolni valaminek a céljából, hanem csak önmagáért. Nem tudom elképzelni, hogy olyasmit rajzoljak, mint például egy zafu (meditációs párna), vagy lótuszvirágokat, vagy efféle pótlékokat. Ezt mégis el tudom képzelni ide.” Egy valóságghű légy gyakran fordul elő Mike festményein. Suzuki-roshi nagyon szereti a békát, ami olyan csendben ül, mintha aludna, de elég éber ahhoz, hogy észrevegyen minden egyes rovar, ami a közelébe jön. Meglehet, hogy ez a légy is békára vár.

Sokféleképpen dolgoztunk együtt Trudyval a könyvön, és arra kért, hogy fejezzem be a szerkesztést, írjam meg a bevezetést, és foglalkozzak a publikálással is. Miután szóba jött néhány új kiadó, úgy látszott, hogy John Weatherby és Andie Bock alkalmasak lesznek arra, hogy pontosan olyanra csiszolják-formálják, és úgy publikálják ezt a könyvet, amilyennek annak lennie kell. A publikáció előtt elolvasta a kéziratot Kogen Mizomu professzor, a Komazawa Egyetem buddhista tanszékének vezetője, az indiai buddhizmus kiváló tudósa. Nagylelkűen segített a szanszkrit és a japán buddhista kifejezések átírásában is.

Suzuki-roshi sohasem beszélt a múltjáról, de valamit azért sikerült összegyűjtenem róla. Gyokujun So-on daiosho-nak, kora egyik vezető Soto zen mesterének volt a tanítványa. Persze más tanítói is voltak, amelyek egyike nagy súlyt fektetett a szútrák mély és alapos megértésére. Suzuki-roshi apja is zen mester volt, és Suzuki még fiúként Gyokujun-nak, apja egyik tanítványának, vezetésével kezdte tanítvány éveit. Suzukit már elég fiatalon, úgy harminc évesen, zen mesterként ismerték el. Sok templom és kolostor tartozott felügyelete alá Japánban, és felelőse volt jó néhány templom

újjáépítésének. A Második Világháború alatt egy pacifista csoport vezetője volt Japánban. Már fiatalon Amerikába akart jönni, de már régen feladta ezt a tervét, amikor egy barátja arra kérte, menjen San Franciscoba egy-két évre, hogy ott a Japán Soto Buddhisták közösségét vezesse.

1958-ban, ötvenhárom évesen, Amerikába jött. Miután többször is elhalasztotta visszatérését, úgy határozott, hogy Amerikában marad. Maradt, mert úgy találta, hogy az amerikaiaknak kezdő szellemük van, kevés előre kialakított nézetük van a zenről, eléggé nyitottak rá, és bíznak abban, hogy az segíthet nekik életükben. Úgy találta, hogy oly módon kérdeznek rá a zenre, ami a zennek életet ad. Megérkezése után hamarosan felkeresték néhányan, és megkérdezték tőle, hogy tanulmányozhatják-e a zent vele együtt. Azt felelte, hogy minden reggel korán zazent végez, és ha akarják, csatlakozhatnak hozzá. Azóta elég nagy zen csoport alakult ki körülötte, amely Kalifornia hat különböző helyén telepedett le. Jelenleg idejének legnagyobb részét a Zen Centerben tölti – San Francisco, 300 Page Street, – ahol körülbelül hatvan tanítvány él, és még több folytat rendszeresen zazent, valamint a Zen Mountain Centerben, a Carmel Valley feletti Tassajara Springsben is sokat tartózkodik. Ez utóbbi az első zen kolostor Amerikában, s ott is körülbelül hatvan tanítvány él, és gyakorol három hónapos vagy annál hosszabb időtartamokban. Trudy érezte, hogy ha az olvasó megérti, hogyan is érzi a zen tanítvány a mesterének „erejét”, ezzel kapja a legtöbb segítséget a beszédek megértésében. Amit a mester a tanítványnak tud nyújtani, az valójában nem más, mint hogy eleven példaként szolgál arra, hogy ezek a tanítások és a látszólag lehetetlen célok megvalósíthatók ebben az életben. Minél mélyebbre juttok el a gyakorlásban, annál mélyebbnek fogjátok találni mesteretek szellemét és az ő szelleme Buddha szelleme.

És úgy találjátok majd, hogy a zazen meditáció a ti valódi természetetek legtökéletesebb kifejeződése. A következő, Trudytól származó, mesterét jellemző, méltatás nagyon jól fejezi ki a zen mester és a tanítvány közötti viszonyt:

„A roshi az az ember, aki megvalósította a teljes szabadságot, ami minden emberi lét lehetősége. Szabadon létezik, egész lényének teljességében. Tudatának folyama nem a mi szokásos

önközepontú tudatunk rögzült ismétlődő mintája, hanem a jelen adott körülményeiből származik, spontán és természetes módon. Ennek eredményeképpen rendkívüli tulajdonságok jellemzik – elevenesség, élénkség, egyenesség, egyszerűség, alázat, derű, vidámság, rendkívüli éleselméjűség és mérhetetlen együttérzés. Egész lénye azt tanúsítja, mit is jelent a jelen valóságában élni. Anélkül, hogy mondana vagy tenne bármit is, az ilyen emelkedett személyiséggel való találkozás hatása önmagában is elég lehet ahhoz, hogy megváltoztassa valakinek az egész életútját. De végül is nem a mester rendkívülisége az, ami a tanítványt zavarba ejti, lenyűgözi, magával ragadja, hanem a mester egyszerű volta. Mivel ő csak önmaga, ezért tükör a tanítványai számára. Amikor vele vagyunk, érezzük saját erősségeinket és gyengeségeinket anélkül, hogy tőle a dicséret vagy kritika bármely megnyilatkozása érne. Jelenlétében látjuk eredeti arcunkat, és a rendkívüliség, amit látunk, csak a mi igazi természetünk. Mihelyt megtanuljuk saját természetünket felszabadítani, a mester és tanítvány közötti határok eltűnnek a lét mély folyamában és a Buddha szellem kibontakozásának örömeiben.”

Richard Baker Kyoto, 1970

A ZEN SZELLEM, AZ ÖRÖK KEZDŐK SZELLEME

„Bölcsesség az, mely a bölcsességet keresi.”

ELŐSZÓ

AZ ÖRÖK KEZDŐK SZELLEME

„Az örök kezdők szelleme sokra képes, a kitanultaké csak kevésre.”

Azt mondják, hogy a zen gyakorlása nehéz, de a miértjét félreértik. Nem azért nehéz, mert kemény dolog keresztbe tett lábakkal ülni, vagy a megvilágosodást elérni. Hanem azért nehéz, mert nehéz tisztán tartani szellemünket és gyakorlásunkat annak valódi értelmében. A zen iskola sokféleképpen alakult, miután Kínában meghonosodott, viszont egyre inkább elvesztette tisztaságát. De nem a kínai zenről, vagy a zen történetéről akarok beszélni. Nekem fontos, hogy abban segítek nektek, hogy gyakorlásotok nem váljék zavarossá. Japánban van erre egy kifejezés shoshin, ami azt jelenti „a kezdők szelleme”. A gyakorlás célja az, hogy mindig fenntartsuk az örök kezdő szellemet. Tegyük fel, hogy felmondjátok egyetlen egyszer a Prajna Paramita Sutrát. Lehet, hogy éppen nagyon jól recitáljátok. De mi történik, ha kétszer, háromszor, négyszer vagy többször ismétlitek ugyanazt? Könnyen elveszíthetitek eredeti hozzáállásotokat. Ugyanez történhet meg veletek egyéb zen gyakorlatoknál is. Eleinte tartjátok ezt az örök kezdő szellemet, de ha a gyakorlatot egy, két, három évig vagy tovább folytatjátok, hajlamosak lesztek arra, hogy elveszítsétek eredeti szellemetek korlátlan voltát, még ha bizonyos haladást elérték is. A zen tanítvány legfőképpen arra vigyázzon, nehogy kettősségek rabja legyen. A bennünk rejlő „eredeti szellem” mindent magába foglal. Mindig gazdag és elegendő önmagában. Ne veszítsétek hát el szellemetek önmagában is elegendő voltát. Ez nem elzárkózó, hanem éppenséggel üres és éber szellemet jelent. Mert ha szellemetek üres akkor mindig kész befogadni bármit, nyitott mindenre. A kezdő szellem sokra képes; a kitanultaké csak kevésre. Ha túl sokat okoskodtok, önmagatokat korlátozzátok. Ha nagyon mohók vagy túl sóváragtok, szellemetek nem lesz gazdag, és önmagában is elegendő. Ha elveszítjük eredeti, önmagában is elegendő szellemünket, elveszítjük akkor fogadalmainkat is. Ha szellemetek követelődzövé válik, ha vágytok valamire, az lesz a vége, hogy megsértitek saját fogadalmaitokat, azt, hogy ne hazudjatok, ne lopjatok, ne öljetek, ne legyetek erkölcstelenek, és így tovább. Ha megőrzitek eredeti szellemeteket a fogadalmak maguktól betartatnak. Az örök kezdők szellemében nincsen ilyen gondolat „elértem valamit.” Minden önközéppontú gondolat korlátozza végtelen szellemünket. Ha nem gondolunk sem a sikerre, sem pedig

önmagunkra, igazi kezdők vagyunk. Akkor tényleg tanulhatunk valamit. Az örök kezdők szelleme az együttérzés szelleme. Ha szellemünk együttérző, akkor határtalan. Dogen-zenji, iskolánk megalapítója, mindig hangsúlyozta, milyen fontos is az, hogy visszanyerjük határtalan eredeti szellemünket. Akkor mindig hűek leszünk önmagunkhoz, és rokonszenvvel minden lény iránt; így tudunk igazán gyakorolni is.

A legnehezebb dolog az örök kezdő szellemet fenntartani. Nincs szükség a zen mély megértésére. Még ha sok zen irodalmat olvastok is, minden mondatot friss szellemmel olvassatok. Ne mondjátok azt, hogy „tudom, mi a zen”, vagy hogy „elértem a megvilágosodást”. Ez a valódi titka a művészeteknek is: mindig örök kezdőnek kell lenni. Ezt mindig tartsátok észben! Mikor elkezdték a zazen gyakorlását, értékelni kezdték majd kezdő szellemeteket. Ez a zen gyakorlás titka.

ELSŐ RÉSZ

A HELYES GYAKORLÁS

*„A zazen gyakorlat valódi természetünk közvetlen kifejeződése.
Pontosabban szólva: az ember számára nincs is más gyakorlás,
csak ez; nincs más út, csak ez”*

A TARTÁS

„Ezek a formák nem a helyes tudatállapot kieszközölésére valók, hanem ez a testtartás már maga a helyes tudatállapot. Nincs szükség valamilyen különleges tudatállapot elérésére.”

Most a zazen testtartásról szeretnék beszélni. Mikor teljes lótuszülésben ültök, bal lábfejetek a jobb combon, jobb lábfejetek a bal combon van. Ha lábainkat így kereszteljük, akkor eggyé válnak, ha van is jobb és bal lábunk. A tartás kifejezi az egységet a kettősségben: nem kettő és nem egy. Ez a legfontosabb tanítás: nem kettő és nem egy. Testünk és szellemünk nem kettő és nem egy. Ha úgy vélitek, hogy testetek és szellemeitek kettő, akkor tévedtek. Ha úgy vélitek, hogy egy, akkor is tévedtek. Testünk és szellemünk kettő is, és egy is. Ha nem egyes, akkor többes. De a való tapasztalásban életünk nem csak többes, hanem egyes is. Mindegyikünk függő és független egyszerre.

Egyszer majd meghalunk. Ha csak azt gondoljuk, hogy ez az életünknek vége, akkor téves ez a felfogásunk. Másrészt, ha azt gondoljuk, hogy nem halunk meg, az is tévedés. Meghalunk és nem halunk meg. Ez a helyes felfogás. Van aki azt mondaná, hogy szellemünk és lelkünk örökké létezik, és csak a fizikai test az, ami meghal. De ez nem egészen helyes, mivel a szellem és a test egyaránt végesek. De ugyanakkor az is igaz, hogy örökké léteznek. S még ha szellemről és testről beszélünk is, azok valójában az érem két oldala. Ez a helyes felfogás. Amikor tehát felvesszük a helyes tartást, az maga is jelképezi ezt az igazságot. Amikor a bal lábam a testem jobb oldalán van, a jobb lábam pedig a testem bal oldalán, nem tudom, melyik-melyik. Bármelyik lehet a bal és a jobb oldali is.

A zazen tartás felvételénél az a legfontosabb, hogy egyenesen tartsátok a gerincet. Füleiteknek és vállaitoknak egy vonalban kell lenniük. Lazítsátok el vállaitokat és toljátok a fejtetőt a mennyezet felé. Az állat viszont be kell húzni. Ha ugyanis feltartjátok az állatokat, nincs szilárdság a tartásban; ez álmodozáshoz vezethet. Ezért, hogy szilárd tartásotok legyen, nyomjátok rekeszizmotokat lefelé, a hara, vagyis az alhas felé. Ez majd segít a testi és szellemi egyensúly fenntartásában. Amikor próbáljátok tartani ezt a helyzetet,

lehet egy kis nehézségetek a természetes légzésben, de ha hozzászoktok, képesek lesztek természetesen és mélyen lélegezni.

Kezetek a „kozmosz mudrát” képezze. Ha bal kezeteket úgy helyezitek a jobbra, hogy a középső ujjak középső ízei vannak egymáson, és a hüvelykek finoman érintkeznek (mintha egy papírlapot tartanának), a kezeitek szép oválist alkotnak. Nagyon gondosan tartsátok ezt az egyetemes mudrát, úgy mintha valami nagyon drága kincset tartanátok a kezeitekben. A kezek érjenek a testhez, a hüvelykek körülbelül a köldök magasságában legyenek. Szabadon és könnyedén tartsátok karotokat, egy kicsit eltartva a testtől. Mintha egy-egy tojást tartanátok hónaljatok alatt, vigyázva, nehogy eltörjenek.

Ne dőljetek se oldalra, se hátra, se előre. Egyenesen üljete, mintha az eget támasztanátok fejetekkel. Ez nem pusztán testtartás vagy lélegzés. Itt van a buddhizmus nyitja. Itt tökéletesen kifejeződik a Buddha természet. Ha igazán meg akarjátok érteni a buddhizmust, így gyakoroljátok. Ezek a formák nem a helyes tudatállapot kieszközölésére valók, hanem ez a testtartás maga a gyakorlat célja. Ha megvan ez a tartás, megvan a helyes tudatállapot is, és nincs szükségetek arra, hogy valamilyen különleges állapot elérésére törekedjete. Ha törekedtek valamire, akkor gondolataitok valahová máshová kezdenek vándorolni. Ha viszont nem törekedtek semmire sem, akkor testetek és szellemetek teljesen itt van. A zen mester azt mondaná: „Öld meg a Buddhát!” Öljéte meg a Buddhát, ha a Buddha valahol máshol van. Öljéte meg a Buddhát, mert nektek saját Buddha természeteteket kell visszanyerni.

Ha teszünk valamit, saját természetünket fejezzük ki. Nem valami másnak a kedvéért létezzünk. Saját magunkért létezzünk. Ez az az alapvető tanítás, ami az általunk megfigyelt formákban jut kifejeződésre. A zendo-ban nemcsak az ülésre, hanem az állásra is van néhány szabályunk. De ezeknek a szabályoknak nem az a célja, hogy mindenkit egyformává tegyenek, hanem az, hogy lehetővé tegyünk mindenkinek, hogy saját énjét a legszabadabban fejezze ki. Például, mindannyiunknak van saját állásmódja, mivel az saját testünk arányain alapul. Mikor álltok, sarkatok olyan messze legyen egymástól, mint az öklötök szélessége, nagylábujjaitok legyenek egy szélességben a mellék közepével. Mint a zazenél, helyezete erőt

az alhasba. Bal kezetek tegyétek a mellkashoz, ujjaitok zárják körül a hüvelyket, és helyezzétek rá a jobb kezeteket. A hüvelyk mutasson lefelé, alkarotok legyen párhuzamos a padlóval, akkor majd úgy érzitek, mintha egy kerek oszlopot ölelnétek át – egy nagy kerek templomoszlopot – és így nem tudtok meggörnyedni vagy oldalra dőlni. Az a legfontosabb, hogy legyetek saját fizikai testetek birtokában. Ha görnyedtek vagytok elveszítitek önmagatokat. Gondolataitok máshol járnak, nem vagytok a testetekben. Ez nem út. Itt kell léteznünk, itt és most! Ez a nyitja.

Legyetek saját testetek és szellemetek birtokában Minden legyen a megfelelő helyen, a helyes módon. Akkor nincs semmi nehézség. Ha a mikrofon, amit használtok, másutt van, amikor beszéltek, nem tudja ellátni a feladatát. Ha testünk és szellemünk rendben van, minden más is megfelelőképpen a helyére kerül.

Rendszerint azonban anélkül, hogy tudatában lennének ennek, nem magunkat, hanem valami mást akarunk megváltoztatni, a rajtunk kívüli dolgokat akarjuk rendezni. Lehetetlen azonban a dolgokat úgy alakítani, hogy saját magatok nem vagytok rendben. Ha a helyes módon teszitek a dolgokat, és a helyes időben is, minden más is megfelelően alakul majd. Ti vagytok a „főnök”. Ha a főnök alszik mindenki alszik. Ha a főnök jól teszi a dolgát, mindenki jókor és jól fog végezni mindent. Ez a buddhizmus titka. Ezért próbáljátok mindig a helyes testtartást megőrizni. És nemcsak akkor, ha a zazen gyakoroljátok, hanem minden tevékenységben. Vegyétek fel a helyes testtartást, ha éppen autót vezettek, és akkor is, ha olvastok. Próbáljátok csak ki. Meglátjátok majd, hogy milyen fontos is a helyes tartást megőrizni. Ez az igazi tan. A papírra írt tan nem az igazi. A leírt tanítás csak egyfajta szellemi táplálék. Ez persze szükséges, de sokkal fontosabb az, hogy a helyes gyakorlás révén azonosuljatok önmagatokkal. Ezért nem tudta elfogadni a Buddha sem korának vallásait. Sok vallást tanulmányozott, de nem volt megelégedve azok gyakorlatával. Nem tudta megtalálni a választ sem az önsanyargatásban, sem a filozófiában. Nem valamiféle metafizikai lét érdekelte őt, hanem saját teste és szelleme, itt és most. Amikor aztán megtalálta önmagát, látta, hogy minden létezőnek Buddha természete van. Ez volt az ő megvilágosodása. A megvilágosodás nem egyfajta „jó érzés”, vagy

valami különleges tudati állapot. Az a tudati állapot, ami akkor áll fenn, amikor a helyes helyzetben ültök, már maga a megvilágosodás. Ha nem tudtok megelégedni azzal a tudatállapottal, ami a zazen sajátja, ez azt jelenti, hogy gondolataitok még mindig elkalandoznak. Ne ingadozzon és kalandozzon el se testünk, se szellemünk. Az ilyen testtartásban a helyes tudatállapot megléte nem kérdés. Már rendelkeztek vele.

Ebben összegződik a buddhizmus.

A LÉLEGZÉS

„Amit ‘én’-nek nevezünk, lengőajtó csupán, amelyik ide-oda leng, amikor ki- s belélegzünk.”

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

Amikor tehát a zazent gyakoroljuk, mindössze a lélegzés mozgása az, ami létezik. Erről a mozgásról azonban tudomásunk van. Ne legyetek figyelmetlenek! De az, hogy tudatában vagytok e mozgásnak, egyáltalában nem azt jelenti, hogy kis éneteknek legyetek tudatában, ellenkezőleg, az egyetemes, a Buddha természeteknek kell tudatában lennetek. A tudatosság e fajtája igen fontos, mert rendszerint nagyon egyoldalúak vagyunk. Az általános létszemlélet kettősségek szerint tapasztal: te és én, ez és az, jó és rossz. A megannyi megkülönböztetés azonban valójában az egyetemes létezésről való tudomásulvétel maga. A „te” jelenti a mindenségnek a te formájában való tudomásulvételét, s az „én” jelenti az én formájában való tudomásulvételét. A te és az én csupán lengőajtó. Így kell ezt felfogni. Talán még felfogásnak sem nevezném, hiszen ez nem más, mint az élet zen módon való igaz megtapasztalása.

Így tehát, amikor a zazent gyakoroljátok, nincs idő- vagy tér-képzet. Lehet, hogy azt mondjátok „háromnegyed hatkor kezdtük az ülést ebben a szobában”. Van tehát valami elképzelések az időről (háromnegyed hat), és a térről is (ebben a szobában). Pedig amit

valójában tesztek, az nem más, mint hogy ültök, s tudatában vagytok az egyetemes aktivitásnak. Ez minden. Ebben a pillanatban a lengőajtó az egyik irányba nyílik, a következő pillanatban a lengőajtó az ellenkező irányba nyílik. Mindegyikünk ezt a tevékenységet ismétli pillanatról pillanatra. Nincs elképzelésünk itt a térről vagy az időről.

Az idő és tér egy. „Dolgom van ma délután” szoktátok mondani, de valójában nincs a „ma délután”. Tesszük a dolgunkat egymás után. Ez minden. Nincs olyan idő, mint „ma délután”, vagy „egy órákor”, vagy „két órákor”. Egy órákor ebédelni fogtok. Az ebédelés maga az egy órákor. Valahol lesztek majd, de ez a hely nem választható el az „egy órákor”-tól. Az olyan embernek, aki valójában értékeli az életet, ezek egyet jelentenek. De ha beleununk az életünkbe, akkor lehet, hogy azt mondjuk „Nem kellett volna ide jönnöm. Sokkal jobb lett volna valami más helyre menni ebédelni. Ez nem valami jó hely.” Szellemeitekben olyan teret képzeltek el, amely különvált a valóságos időtől.

Vagy lehet, hogy azt mondjátok „ez rossz, ezért nem kellene tennem.” Amikor azt mondjátok „nem kellene tennem”, valójában a nem-tevést teszitek abban a pillanatban. Tehát nincs választás számotokra. Ha különválasztjátok az idő és a tér képzetét, úgy érezhetitek, mintha lenne választás számotokra. Valójában azonban vagy tennetek, vagy nem-tennetek kell valamit. A nem-cselekvés is cselekvés. A jó és a rossz csak az elmétekben van. Ezért nem kellene azt mondanotok, hogy „ez jó”, vagy „ez rossz”. Ahelyett, hogy azt mondanátok rossz, mondjátok azt „nem teszem”! Ha azt gondoljátok, hogy „ez rossz”, akkor az zavart kelt bennetek. A tiszta vallás világában tehát nincs meg az idő és a tér, vagy a jó és a rossz keltette zavarodottság. Amit tennünk kell, az az, hogy úgy tesszük a dolgokat, ahogyan jönnek. Tenni valamit! Bármilyen legyen is az, tegyük, még ha az valaminek a nem-tevése is. Ebben a pillanatban éljünk. Tehát ha ülünk, a lélegzésre összpontosítunk, és lengőajtóvá válunk, és tesszük, amit tennünk kell, amit meg kell tennünk. Ez a zen gyakorlás. Ebben a gyakorlásban nincs zavarodottság. Ha így formáljátok életeteket, nincs zavarodottságotok sem.

Tozan, a híres zen mester mondta egyszer: „A kék hegy a fehér felhő atyja. A fehér felhő a kék hegy fia. Naphosszat egymástól

függnek anélkül, hogy függenének egymástól. A fehér felhő mindig a fehér felhő. A kék hegy mindig a kék hegy.”

Ez az élet tiszta, világos értelmezése. Sok olyan dolog van, mint a fehér felhő és a kék hegy: férfi és nő, mester és tanítvány. Függnnek egymástól, de a fehér felhő ne zavartassa magát a kék hegytől. A kék hegy ne zavartassa magát a fehér felhőtől, teljesen függetlenek, de mégis függők. Így élünk és így gyakoroljuk a zazent.

Ha igazán önmagunkká válunk, csak egy lengőajtó leszünk, teljesen függetlenné válunk, ugyanakkor függünk is mindentől. Levegő nélkül nem tudunk lélegezni. Mindegyikünk megszámlálhatatlan világok közepette van. A világ közepe vagyunk, mindig, pillanatról, pillanatra. Teljesen függők és függetlenek vagyunk így. Ha megtapasztaljátok ezt, az ilyen létet, a teljes függetlenség a tiétek, semmi sem zavarhat. Amikor tehát zazent gyakoroltok, lélegzésekre összpontosítatok. Az ilyen tevékenység az egyetemes létezés alapvető tevékenysége. Ezen tapasztalás, ezen gyakorlás nélkül lehetetlen abszolút szabadságot elérni.

AZ IRÁNYÍTÁS

„Adj juhodnak vagy tehenednek nagy, tágas rétet, hogy irányítani lehessen.”

A Buddha természet világában élni annyi, mint pillanatról pillanatra egy kis lényként meghalni. Amikor egyensúlyunkat elveszítjük, meghalunk, de ugyanakkor újra létre is jövünk és kibontakozunk. Minden, amit csak látunk, változik, elveszti egyensúlyát. Minden azért látszik szépnek, mert kibillen egyensúlyából, de a háttér tökéletes összhangban van. Így létezik minden a Buddha természet világában. Egyensúlyt veszít a tökéletes egyensúly háttérével. Ha tehát úgy szemlélitek a dolgokat, hogy nem ismeritek fel háttérükben a Buddha természetet, minden a szenvedés képét mutatja. De ha felismeritek a létezés háttérét, felismeritek azt is, hogy a szenvedés maga, nem más, mint az, ahogyan élünk és ahogyan életünk zajlik. Ezért hangsúlyozzuk ki néha a zenben az élet egyensúly nélküliségét és zűrzavarát.

A hagyományos japán festészet igencsak formális és élettelen lett manapság. Ezért fejlődött ki a modern művészet. A régi mesterek gyakorlata az volt, hogy művészi rendetlenségben vetettek pontokat a papírra. Ez igencsak nehéz valami. Ha megpróbálkoztok is vele, amit csináltok, az általában valamilyen rendbe áll össze. Azt hiszitek, hogy irányíthatjátok, de nem tudjátok. Úgyszólván lehetetlen, hogy a pontok ne vegyenek fel valamilyen rendezettséget. Ugyanez áll a mindennapi életvitelre is. Ha valamennyire is irányítás alá akarjátok vonni az embereket, ez lehetetlen. Képtelenek vagytok rá. Az emberek vezetésének legjobb módja az, hogy bátorítani kell őket, hogy rosszalkodjanak csak. Akkor lesznek tágabb értelemben irányítás alatt. Adj juhodnak vagy tehenednek nagy, tágas rétet, hogy irányítani lehessen. Így van ez az emberekkel is: először hadd tegyék, amit akarnak, te csak figyeld őket. Ez a legjobb módszer. Ha nem veszel tudomást róluk, az sem jó, sőt, ez a legrosszabb módszer. A második legrosszabb az, ha irányítani próbáljátok őket. Az a legjobb, ha figyelitek, csak figyelitek őket anélkül, hogy irányítani próbálnátok.

Ez érvényes saját magatokra is. Ha tökéletes nyugalmat akartok elérni a zazenben, ne zavartassátok magatokat a szellemetekben talált különféle képzetektől. Hadd jöjjenek, és hadd menjenek. Akkor lesznek irányítás alatt. Ám ez az eljárás bizony elég nehéz. Könnyűnek hangzik, de bizonyos különleges erőfeszítést igényel. Hogy miként is tegyünk ezt a fajta erőfeszítést, az a gyakorlás titka. Tegyük fel, hogy valamilyen rendkívüli körülmények között ültök. Ha nyugtatni próbáljátok szellemeteket, akkor képtelenek lesztek ülni, ha pedig arra törekedtek, hogy ne érezzétek magatokat zavartatva, erőfeszítésetek nem a helyes erőfeszítés lesz. Az egyetlen erőfeszítés, ami segíthet, az, ha lélegzéseteket számoljátok, vagy pedig a be- és kilélegzésére összpontosítotok.

Összpontosítást mondunk ugyan, de a figyelem valamire való összpontosítása nem a zen igazi célja. Az igazi cél, úgy látni a dolgokat, ahogyan vannak, megfigyelni a dolgokat, ahogyan vannak, és hagyni mindent, ahogy az megy. Ez jelenti mindennek a tágabb értelemben vett irányítását. A zen gyakorlás a mi kis szellemünk megnyitására szolgál. Az összpontosítás csak segédeszköz tehát, ami abban segít, hogy felismerjétek a „nagy szellemet”, vagyis azt a szellemet, ami minden. Ha fel akarjátok fedezni a zen valódi értelmét a mindennapi életben, meg kell értenetek, mit is jelent tudatotokat a lélegzésen és a testen tartani a helyes tartásban, a zazenben. Kövessétek a gyakorlat szabályait, és tanulmányozásotok legyen egyre finomabb és gondosabb. Csak így tapasztalhatjátok meg a zen életteli szabadságát.

Dogen-zenji azt mondta: „A jelenből a múltba halad az idő.” Ez abszurd, de gyakorlásunkban néha igaz. Az idő ahelyett, hogy a múltból a jelen felé haladna, a jelenből a múltba megy vissza. Yoshitsune híres harcos volt, aki a középkori Japánban élt. Az ország akkori helyzetében az északi tartományokba küldték, ahol megölték őt. Mielőtt elment, búcsút mondott feleségének, aki hamarosan e szavakat írta egy versében: „Ahogy a fonalat a gombolyagról letekered, éppen úgy legyen a múlt jelen.” Amikor ezt mondta, a múltat tette valójában jelenné. Szellemében élővé vált a múlt, és múlttá a jelen. Éppúgy, ahogyan Dogen mondta: „A jelenből a múltba halad az idő.” Ez nem igaz a logika szerint, de igaz a múlt

jelenné alakításának valóságos tapasztalásában. Ebben van költészetünk, és ebben van emberi létünk.

Ha megtapasztaljuk ezt az igazságot, ez azt is jelenti, hogy megtaláltuk az idő igazi értelmét. Az idő folyamatosan halad a múltból a jelenbe és a jelenből a jövőbe. Ez igaz, de az is igaz, hogy az idő a jövőből halad a jelenbe és a jelenből a múltba. Egy zen mester azt mondta egyszer: „Egy mérföldet keletre menni annyi, mint egy mérföldet nyugatra menni.” Ez élő szabadság. Az ilyenfajta élő szabadságot kell megszereznünk.

Tökéletes szabadság viszont nem található egynéhány szabály nélkül. Az emberek, különösen a fiatalok, azt hiszik, hogy az a szabadság, ha azt teszik, amit éppen akarnak, és hogy a zenben nincsen szükség szabályokra. Feltétlenül szükséges azonban, hogy legyen néhány szabályunk. De ez nem jelenti azt, hogy mindig irányítás alatt kell lenni. Amíg szabályaitok vannak, addig van esélyetek a szabadságra. Úgy törekedni a szabadság elnyerésére, hogy nem tudatosulnak a szabályok – értelmetlen. Azért gyakoroljuk mi a zazent, hogy szert tegyünk erre a tökéletes szabadságra.

A SZELLEM HULLÁMAI

„Mivel az élet minden megnyilvánulását szívesen fogadjuk, hiszen mindez a nagy szellem kibontakozása, nem törekszünk rendkívüli örömökre. Ezért aztán rendíthetetlen a nyugalunk.”

Amikor a zazent gyakoroljátok, ne igyekezzetek a gondolkodást leállítani. Hadd szűnjön meg magától, Ha valami eszetekbe jut, hagyjátok jönni és menni. Nem marad majd soká. Ha leállítani igyekezték a gondolkodást, ez azt jelenti, hogy zavar benneteket. Ne zavartassátok magatokat semmitől sem. Úgy tűnik, mintha kívülről hatolna be valami a szellemetekbe, valójában azonban ez szellemetek hullámozása csupán, s ha nem hagyjátok zavartatni magatokat e hullámoktól, azok fokozatosan lecsillapodnak. Öt vagy legfeljebb tíz perc után tökéletesen derűs, nyugodt lesz szellemetek, lélegzésetek ekkor eléggé lelassul, pulzusotok viszont kicsit szaporább lesz.

Elég sokáig eltart majd, míg megtaláljátok szellemetek derűjét és nyugalját a gyakorlás folyamán. Érzések sokasága jön, sok gondolat és kép tűnik fel, de ezek saját szellemetek hullámai csupán. Semmi sem jön kívülről szellemetekbe. Szellemünket rendszerint úgy képzeljük el, hogy az kívülről kap benyomásokat és ingereket, de ez a felfogás nem valóság. A valóság felfogás az, hogy a szellem magába foglalja mindent; ha azt gondoljátok, hogy valami kívülről jön, az csak annyit jelent, hogy valami felbukkant szellemetekben.

Semmi rajtatok kívüli nem tud nehézségeket okozni nektek. Saját magatok hozzatok létre a hullámokat szellemetekben. Ha úgy hagyjátok szellemeteket, ahogy van, megnyugszik. Ez a szellem az, amit nagy szellemnek neveznek. Ha szellemetek valami rajta kívül áll kapcsolatban, akkor az kicsiny szellem, korlátozott szellem. Ha szellemetek nem valami mással van kapcsolatban, akkor szellemetek tevékenységében nincs dualista felfogás. Szellemetek tevékenységét csupán hullámainak fogjátok fel. A nagy szellem mindent magában tapasztal.

Értitek a különbséget a két szellem között? A mindent magába foglaló szellem és a valamivel kapcsolatban lévő szellem között? A

kettő valójában ugyanaz, a felfogás az, ami különböző, és az étellel szembeni magatartások is felfogások szerint alakul különbözőképpen.

Az, hogy minden a szellemben foglaltatik benne, a szellem lényege. Ennek tapasztalása a vallásos érzület. Még ha keletkeznek is hullámok, szellemetek lényege tiszta, olyan tiszta, mint a hullámzó tiszta víz. A víznek valójában mindig vannak hullámai. A hullámok a víz gyakorlata. Víz nélküli hullámokról vagy hullámok nélküli vízről beszélni: tévedés. A víz és a hullám egy.

Nagy szellem és kis szellem is egy. Ha így fogjátok fel szellemeteket, ez biztonságérzetet ad nektek. Szellemetek, mivel semmit sem vár kívülről, mindig teljes. A szellem, amelyet hullámok fodroznak, nem megzavart, hanem éppenséggel ez a felerősödött szellem. Bármi, amit tapasztaltok, a nagy szellem kifejeződése. A nagy szellem működése az, hogy különféle tapasztalatokkal kitágítja önmagát. Élményeink, tapasztalataink bizonyos értelemben mindig frissen és újszerűen jönnek egymásután, más értelemben viszont nem egyebek, mint az egyetemes nagy szellem folyamatos vagy ismétlődő kibontakozásai. Ha például valami jó van reggelire, azt mondjátok „ez jó.” A „jó”-t úgy teszitek hozzá, mint egy valaha régen átélt tapasztalatot, bárha ne is emlékeztek rá, mikor történhetett az. A nagy szellemmel úgy fogadunk el minden élményt, mint ahogy magunkénak ismerjük fel a tükörben látott arcot.

Nem félünk attól, hogy elveszítjük ez a szellemet. Nincs honnét jönni vagy hová menni; nincs haláltól való félelem, nincs öregségtől vagy betegségtől való szenvedés. Mivel az élet minden megnyilvánulását szívesen fogadjuk, hiszen mindez a nagy szellem kibontakozása, nem törekszünk rendkívüli örömökre. Ezért aztán rendíthetetlen nyugalunk és a nagy szellem ezen tántoríthatatlan nyugalmaival gyakoroljuk a zazent.

A SZELLEMI GYOMOK

„Legyetek inkább hálásak a szellemben meglévő gyomoknak, mivel azok végül is a gyakorlásotokat gazdagítják.”

Kora reggel, mikor megszólal az ébresztő és felkeltek, nem érzitek valami rózsásan magatokat, azt hiszem. Nem könnyű elindulni, majd leülni, és még a zendo-ba való megérkezés és a zazen megkezdése után is ösztökélni kell magatokat, hogy helyesen üljete. Mindezek szellemetek hullámai csupán. A tiszta zazenben nem lehetnek hullámok a szellemben. Ülés alatt ezek a hullámok kisebbek és kisebbek lesznek, erőfeszítések pedig valamiféle szubtilis érzéssé alakul át.

Azt mondjuk: „a gyomot kihúzza adunk tápanyagot a növénynek.” Kihúzzuk a gyomot, és a növény közelében ássuk el, hogy tápanyagot adjon neki. Ha tehát van is valami nehézségek a gyakorlásban, ha vannak is hullámok mialatt ültök, ezek a hullámok maguk segítenek majd nektek. Ezért nem zavartassátok magatokat szellemetek által. Legyetek inkább hálásak a szellemben meglévő gyomoknak, mivel azok végül is gyakorlásotokat gazdagítják. Ha lesz majd némi tapasztalatotok arról, hogyan alakulnak át a szellemi gyomok tudati táplálékká, gyakorlásotok figyelemreméltó haladást ér el. Érzitek majd a haladást. Érzitek majd, hogyan alakulnak öntáplálékká. Nem nehéz persze, hogy valami filozófiai vagy lélektani magyarázatot alkossunk a gyakorlásról, de ennyivel nem elégedhetünk meg. Valóságában kell megtapasztalnunk, hogyan alakulnak át a gyomok táplálékká.

Az igazat megvallva, semmilyen erőfeszítés sem jó a gyakorlásnak, mivel hullámokat hoz létre szellemünkben. Mégsem lehetséges, hogy elérjük szellemünk teljes nyugalmát anélkül, hogy ne tennénk valami erőfeszítést. Bizonyos erőfeszítést kell tennünk, de el is kell feledkezni magunkról a megtett erőfeszítésben. Ebben a világban nincs sem énség, sem tárgyiség. Szellemünk egyszerűen csak nyugodt, még tudomásulvétel sincs. Ebben a tudomásulvétel nélküiségben minden erőfeszítés és minden képzet vagy gondolat elenyészik. Szükséges tehát, hogy ösztökéljük magunkat, és egészen az utolsó pillanatig tegyünk erőfeszítést, amikor aztán

minden erőfeszítés elenyészik. Addig összpontosítsatok a lélegzésre, míg aztán már nem tudtok a lélegzésről.

Örökösen arra kell törekedni, hogy fenntartsuk erőfeszítésünket, de ne arra várjunk, hogy elérünk majd egy állapotot, amikor teljesen el fogunk feledkezni róla. Csak arra törekedjünk, hogy lélegzésünket figyelemmel kísérjük. Ez a tényleges gyakorlás. Erőfeszítések eleinte meglehetősen durva, és nem elég tiszta, de a gyakorlás ereje által egyre tisztább lesz. Ha erőfeszítések tisztává válik, testetek és szellemetek is tiszta lesz. Így gyakoroljuk mi a zent. Ha egyszer megértitek majd ezt a bennünk lévő erőt, amely a magunk és a környezetünk megtisztítására szolgál, helyesen tudtok majd cselekedni, és tanulni fogtok azoktól, akik körülöttek vannak, és barátságosak lesztek másokhoz. Ez a zen gyakorlás érdeme. A gyakorlás módja azonban az, hogy lélegzésekre kell összpontosítani a helyes tartásban, nagy, tiszta erőfeszítéssel. Ez a mi zen gyakorlásunk módja.

A ZEN VELEJE

„A zazen tartásban szellemeteknek és testeteknek nagy ereje van ahhoz, hogy úgy fogadja a dolgokat, ahogyan vannak, akár kellemesek, akár kellemetlenek.”

Írásainkban sok szó esik arról (Samyuktagama Sutra, 33. kötet), hogy négyféle ló létezik: kiváló, jó, gyenge és rossz. A legjobb ló a hajtó akarata szerint fut gyorsan vagy lassan, jobbra vagy balra, és már azelőtt teszi ezt, hogy akár az ostor árnyékát is látná. A második legjobb épp olyan jól fut, mint az első, de csak akkor, ha az ostor már majdnem a bőrét érinti; a harmadik csak akkor fut, ha fájdalmat érez a testén; a negyedik viszont akkor fut csak, ha a kín már velejéig hatolt. Elképzélhetitek, hogy milyen nehezére eshet a negyediknek, hogy megtanulja, hogyan kell futni.

Ha ezt a történetet halljuk, majd mindegyikünk a legjobb ló akar lenni. Ha lehetetlen a legjobbnak lennünk, akkor a második legjobbnak szeretnénk lenni. Azt hiszem, így szokták felfogni ezt a történetet és a zent is. Talán azt hiszitek, hogy ha a zazenben ültök, rájöttök majd arra, hogy a legjobb vagy a legrosszabb ló vagytok-e. Itt értitek félre a zent! Ha azt hiszitek, hogy az a zen gyakorlás célja, hogy abban iskolázzátok magatokat, hogy a legjobb lovak egyike legyetek, akkor nagy nehézséggel számolhattok. Nem ez a helyes felfogás. Ha helyes módon gyakoroljátok a zent, nem számít, hogy a legjobb vagy a legrosszabb ló vagytok-e. Ha a Buddha könyörületességére gondoltok, mit gondoltok, vajon hogyan érez Buddha a négyféle ló iránt? Jobban együtt érez a legrosszabbal, mint a legjobbal.

Ha elhatároztátok, hogy a Buddha nagy szellemével gyakoroljátok a zazent, meglátjátok, hogy a legrosszabb ló a legértékesebb. Pont a tökéletlenségeitekben találjátok meg az alapot állhatatos, útkereső-szellemetek számára. Azoknak, akik fizikailag tökéletesen tudnak ülni, rendszerint több időbe telik a zen igazi útját, a valós zen érzést, a zen velejét elérni. Azok viszont, akik nagy nehézségekkel találkoznak a zen gyakorlásában, több értelmet találnak majd benne. Azt gondolom tehát, hogy néha a legjobb ló a legrosszabb, és a legrosszabb ló lehet a legjobb is.

Ha kalligráfiát tanultok, tapasztaljátok majd, hogy azok lesznek a legjobb kalligráfusok, akik nem éppen a legügyesebbek. Azoknak, akiknek nagyon jó a kézügyességük, gyakran kell egy bizonyos fejlődési szakasz elérése után nagy nehézségekkel számolniuk. Ez igaz a művészetre és a zenre is. Igaz az életben is. Amikor tehát a zenről beszélünk, nem mondhatjuk a szó közönséges értelmében, hogy „ő jó”, vagy hogy „ő rossz”. A zazenben felvett tartás nem egyforma feladat mindenki számára. Van aki képtelen arra, hogy felvegye a keresztbe tett lábú testhelyzetet. Azonban, ha nem is tudjátok felvenni a helyes tartást, viszont felkeltitek a valódi útkereső szellemet, akkor helyes felfogásban tudjátok gyakorolni a zazent. Tulajdonképpen azoknak könnyebb felkelteni az igazi útkereső szellemet, akiknek nehézségeik vannak az üléssel, szemben azokkal, akiknek könnyű az ülés.

Ha meggondoljuk, mit is teszünk mindennapi életünkben, mindig szégyenkezniük kell. Egyik tanítványom azt írta nekem: „Egy naptárt küldtél nekem, és én igyekeztem is azokat a szép mottókat követni, melyekből minden oldalon van egy. Ám alig kezdődött el az év, máris kudarcot vallottam.” Dogen-zenji azt mondta „Shoshaku jushaku”. Shaku általában azt jelenti „tévedés” vagy „hibás”. Shoshaku jushaku azt jelenti, „hibát hibára halmozni”, vagyis egy folytonos tévedést. Dogen szerint egy folytonos tévedés is lehet zen. A zen mester életéről elmondható, hogy az sok évi shoshaku jushaku. Ez tehát sok esztendei egy-szellemű törekvést jelent.

Azt mondjuk „a jó apa nem jó apa”. Értitek? Aki azt gondolja magáról, hogy jó apa, az nem jó apa, aki azt hiszi magáról, hogy jó férj, az nem jó férj. Aki azt hiszi, hogy ő a legrosszabb férjek egyike, jó is lehet, ha egy szellemű törekvéssel (teljes szívével) mindig azon van, hogy jó férj legyen. Ha úgy ítéletek meg, hogy lehetetlenség az, hogy üljetek, mivel fáj, vagy valami fizikai nehézséget jelent, akkor is üljetek valahogy, használjátok vastag párnát, vagy egy széket. Legyetek bár a legrosszabb ló, eljuttok majd a zen velejéig.

Tegyük fel, hogy gyermekeitek gyógyíthatatlan betegségben szenved. Nem is tudjátok, mitévők legyetek; még az ágyban sem tudtok megnyugodni. A legkényelmesebb helynek számít általában a meleg, kényelmes ágy, de most lelki kínjaitok miatt nincs nyugalmatok. Járkálhattok fel s alá, ki és be, de ez nem segít. A

legjobb mód arra, hogy lelki kínjaitokon segítsetek, valójában az, ha zazenben ültök, ha mégolyan feldúlt lelkiállapotban és rossz tartásban teszitek is azt. Ha nincs tapasztalatotok arról, mit is jelent ilyen nehéz helyzetben ülni, nem is vagytok zen tanítványok. Semmi más tevékenység nem enyhíti szenvedéséteket. Egyéb nyugtalan tartásban nincs erőteök elfogadni a nehézségeket, viszont a hosszú, komoly gyakorlással megszerzett zazen tartásban szellemeteknek és testeteknek nagy ereje van ahhoz, hogy úgy fogadja a dolgokat, ahogyan vannak, akár kellemesek, akár kellemetlenek.

Ha kellemetlenül érzitek magatokat, jobb ha ültök. Nincs más mód a nehézségek elfogadására és feldolgozására. Akár a legjobb ló vagytok, akár a legrosszabb, jó-e tartásotok, vagy rossz – nem kérdés. Mindenki gyakorolhatja a zazent, és ily módon feldolgozhatja nehézségeit, és elfogadhatja azokat.

Mikor e nehézségek közepette ültök, mi valóságosabb nektek: a nehézségek vagy ti magatok? Annak tudata, hogy itt vagytok, pont most – végső tény. Ez tudatosul majd a zen gyakorlat révén. Az egymást követő kellemes és kellemetlen helyzetekben végzett folyamatos gyakorlásban felismeritek majd a zen velejét, és megszerzitek igazi erősségét.

SEMMI DUALIZMUS

„Szellemetek leállítása nem a szellemi tevékenység leállítását jelenti, hanem azt, hogy szellemetek áthatja az egész testeteket. Teljes tudatossággal alakítsátok a mudrát a kezeitekben.”

Azt mondjuk, hogy gyakorlásunk legyen mentes a nyereség gondolatától, minden elvárástól, még a megvilágosodás várásától is. Ez mégsem jelenti azt, hogy csupán céltalanul üldögéljünk. A haszon gondolatától mentes gyakorlás a Prajna Paramita Sutrán alapszik. Mégis, ha nem vigyáztok, a szútra maga adhatja a haszon gondolatát. Így szól: „A forma üresség, és az üresség forma.” De ha ragaszkodtok ehhez a megállapításhoz könnyen dualista képzetekbe bonyolódtok: itt vagytok ti, az alak, és itt pedig az üresség, amit az alak révén próbáltok megvalósítani. Így tehát „a forma üresség, és az üresség forma” még dualista jellegű. Szerencsére azonban tanításunk továbbmegy, amikor azt mondja: „A forma forma, és az üresség üresség.” Itt már nincs dualizmus.

Ha nehéznek találjátok gondolataitok leállítását, míg ültök, és ha még a gondolatok leállításával próbálkoztok, akkor ez „a forma üresség és az üresség forma” szintje. Miközben azonban ekképpen dualista módon gyakoroltok, egyre inkább egygyé váltok a célotokkal. És amikor gyakorlásotok erőfeszítés nélkülivé válik, le tudjátok állítani a gondolkodást. Ez „a forma forma, az üresség üresség” szintje.

Szellemetek leállítása nem a szellemi tevékenység leállítását jelenti, hanem azt, hogy szellemetek áthatja egész testeteket. Teljes tudatossággal alakítsátok a mudrát kezeitekben. Teljes szellemmel ültök fájó lábakkal anélkül, hogy azok zavarnának. Ez a haszon gondolatától mentes ülés. A testtartást eleinte kötöttségnek érzitek, mihelyt azonban nem zavar már ez a kötöttség, megtaláltátok „az üresség üresség, a forma forma” értelmét. A gyakorlás módja tehát, hogy bizonyos kötöttség szorításában találjátok meg a magatok útját.

A gyakorlás nem azt jelenti, hogy bármit tesztek is, akárha lefeküdtök is, az már zazen. Ha kötöttségeitek nem korlátoznak benneteket, akkor megtaláltátok azt, amit mi gyakorlás alatt értünk.

Ha azt mondjátok „akármit is teszek, az úgyis Buddha természet, és így nem érdekes, hogy mit is teszek, és nincs szükség rá, hogy a zazen gyakoroljam”, nos, ez már dualista felfogása a mindennapi életeteknek. Ha tényleg nem számít, akkor meg minek mondjátok? Amíg foglalkoztok azzal, hogy mit is tegyetek, addig ez dualista felfogás. Ha nem törődtek azzal, hogy mit tesztek, akkor már nem beszéltek így. Ha ültök, akkor ültök. Ha esztek, akkor esztek. Ez minden. Ha azt mondjátok, hogy „nem számít”, akkor amiatt mentegetőztök tulajdonképpen, hogy valamit magatok szerint, kis szellemetekkel tesztek. Ez azt jelenti, hogy ragaszkodtok egy meghatározott dologhoz vagy módhoz. Nem ez az, amit azalatt értünk, hogy „csak ülni elegendő”, vagy hogy „akármit tesztek is az zazen”.

Persze akármit teszünk is, az zazen, de ha így van, nem szükséges ezt mondani.

Ha ültök, csak üljetez anélkül, hogy zavartatnátok magatokat fájó lábaitoktól vagy az álmoságtól. Ez a zazen. Eleinte persze nehéz a dolgokat úgy fogadni, ahogyan vannak. Bosszant az az érzés, ami gyakorlatokban jelentkezik. Ha mindent meg tudtok tenni, akár jó, akár rossz, zavar vagy bosszankodás érzése nélkül, akkor rájöttök, mit is értünk azalatt, hogy „a forma forma, az üresség üresség”.

Ha olyan betegségben szenvedtek, mint a rák, és tudjátok, hogy nem élhettek két-három évnél tovább, akkor kerestek valamit, amire támaszkodhattok, gyakorolni kezdtek talán. Van aki Isten segítségére bízta magát. Egy másik talán a zazen kezdte gyakorolni. Gyakorlását a szellem kiürítésére összpontosítja. Azaz, próbál szabadulni a dualizmus okozta szenvedéstől. Ez a gyakorlat „a forma üresség és az üresség forma” gyakorlása. Az üresség igazsága ösztökéli őt, hogy ténylegesen megvalósítsa azt a saját életében. Ha így gyakorol, hittel és erőfeszítéssel, ez persze majd segít rajta, de ez nem a tökéletes gyakorlás.

Tudván, hogy az élet rövid, mégis élvezitek azt napról napra, percről percre, ez az élet „a forma forma és az üresség üresség” élete. Ha a Buddha jön, üdvözlitek, ha az ördög jön, üdvözlitek. Ummon, a híres kínai zen mester mondta: ” Nap-arcú Buddha és Hold-arcú Buddha.” Mikor beteg volt, megkérdezte őt valaki: „Hogy érzed magad?” Erre azt válaszolta: „Nap-arcú Buddha és Hold-arcú

Buddha.” Ez az élet „a forma forma és az üresség üresség” élete. Semmi baj. Egy évnyi élet jó. Száz évnyi élet jó. Ha folytatjátok gyakorlásunkat, eléritek majd ezt a szintet.

Lesznek eleinte különféle nehézségeitek, és szükség van arra, hogy bizonyos erőfeszítést tegyetek gyakorlásunk folytatására. A kezdő számára az erőfeszítés nélküli gyakorlat nem igazi gyakorlat. A kezdőnek nagy erőfeszítésre van szüksége a gyakorláshoz. Különösen a fiataloknak kell nagyon keményen próbálkozniuk, hogy elérjenek valamit. Nyújtsátok ki kezeteket és lábatokat oly messzire, amennyire lehet. A forma forma. Hűnek kell lennetek saját utatokhoz, míg végül valóban ahhoz a ponthoz érkeztok, ahol látjátok, hogy mindent el kell felejtenek magatokról. Míg e ponthoz nem értek, teljes félreértés azt hinni, hogy ha bármit is tesztek, az zen, vagy hogy nem számít az, hogy gyakoroltok-e vagy sem. De ha megtesztek minden tőletek telhető erőfeszítést egész testetekkel és szellemetekkel a gyakorlás folytatására, nyereségvágy nélkül, akkor bármit is tesztek, igazi gyakorlás lesz. Csak folytatni, ez legyen célotok. Ha tesztek valamit, célotok ne legyen más, mint azt tenni. A forma forma, és ti ti vagytok, és az igazi üresség valósul meg gyakorlásotokban.

A LEBORULÁS

„A leborulás igen komoly gyakorlat. Késznek kell lennetek leborulni még az utolsó pillanatokban is. Még ha lehetetlen is megszabadulnunk önközéppontú vágyainktól, ezt kell tennünk. A valódi természetünk kívánja meg tőlünk ezt.”

A zazen után kilencszer a földre borulunk. A leborulással lemondunk önmagunkról. Az önmagunkról való lemondás dualista szemléletünk feladását jelenti. Nincs tehát különbség a zazen gyakorlat és a leborulás között. A leborulás azt jelenti rendszerint, hogy tiszteletünket fejezzük ki általa olyasmivel szemben, ami méltóbb a tiszteletre, mint magunk. De amikor a Buddha előtt borulunk le, ne gondoljatok a Buddhára, hanem csak váljatok eggyé a Buddhával, hiszen már ti vagytok a Buddha maga. Ha eggyé váltok a Buddhával, eggyé mindennel, ami létezik, megtaláljátok a lét igazi értelmét. Ha teljesen elfelejtitek a dualista szemléletet, minden a ti mesteretekké válik, és minden hódolat tárgya lehet.

Ha minden a nagy szellemekben létezik, minden dualizmus elenyészik. Nincs különbség ég és föld, férfi és nő, mester és tanítvány között. Néha a férfi borul le a nő előtt, néha a nő borul le a férfi előtt. Olykor a tanítvány borul le a mester előtt, olykor a mester borul le a tanítvány előtt. Az a mester, aki nem tud leborulni tanítványa előtt, nem tud leborulni a Buddha előtt sem. Olykor a mester és a tanítvány együtt borul le a Buddha előtt. Olykor leborulhatunk macskák és kutyák előtt.

A nagy szellemben mindennek ugyanolyan az értéke. Minden maga a Buddha. Láttok valamit, vagy hallotok egy hangot, és minden, ahogy van, a tiétek. A gyakorlásban úgy fogadjatok mindent, ahogyan van, ugyanazt a tiszteletet adjátok mindenkinek, mint a Buddhának. Ebben van a Buddháság. A Buddha leborul a Buddha előtt, és ti leborultok önmagatok előtt. Ez az igazi leborulás.

Ha a nagy szellemben való ezen szilárd meggyőződés hiányzik a gyakorlásból, leborulásotok dualista jellegű. Ha ti csak önmagatok vagytok, akkor borultok le valódi értelemben önmagatok előtt, és így egyek vagytok mindennel. A leborulás igen komoly gyakorlat. Késznek kell lennetek leborulni még az utolsó pillanatokban is; ha

nem tudtok mást tenni, mint leborulni, tegyétek meg. Ez a meggyőződés nélkülözhetetlen. Ezzel e lelkülettel boruljatok le, és akkor minden előírás, minden tanítás a tiétek, a nagy szellemben minden tiétek lesz.

A japán teaszertartás megalapítója, Sen no Rikyu, 1591-ben ura, Hideyoshi, parancsára harakirivel ölte meg magát (hasfelmetszés általi rituális öngyilkosság). Rikyu, mielőtt kioltotta volna az életét, így szólt: „Ha van kardom, nincs Buddha, sem pátriárkák”. Azt értette ez alatt, hogy ha a nagy szellemünk kardjával egyé válunk, akkor nincs dualista világ. Ez a lelkület az egyetlen létező valami. Ez a rendíthetetlen lelkület mindig jelen volt Rikyu teaszertartásain. Ő sohasem tett semmit sem pusztán dualista felfogással; minden pillanatban kész volt a halálra. A szertartások során újra és újra meghalt és megújult. Ez a teaszertartás lelkülete. Ez az, ahogyan mi leborulunk.

Mesteremnek az arcra borulástól bőrkeményedés lett a homlokán. Tudta magáról, hogy makacs és önfejű szerzet, ezért aztán leborult, és leborult, és leborult. Ennek az volt az oka, hogy mindig hallotta belülről mesterének korholását. Harminc évesen lépett a Soto rendbe, ami japán papoknál viszonylag késői időpont. Míg fiatalok vagyunk, kevésbé vagyunk önfejűek, és így könnyebb önzésünktől megszabadulni. Mestere tehát így szólította mesteremet „te-későnjött-szerzet”, és korholta a késői belépés miatt.

Tulajdonképpen azonban szerette őt önfejű természetéért. Mesterem, mikor hetven éves lett, azt mondta: „Fiatal koromban olyan voltam, mint egy tigris, most viszont olyan vagyok, mint egy macska!” Meg volt elégedve azzal, hogy olyan, mint egy macska.

A leborulás segít eloszlatni önközéppontú felfogásunkat. Ez bizony nem könnyű. Nehéz ettől a felfogástól megszabadulni, ezért is nagyon értékes gyakorlat a leborulás. Nem az eredmény az, ami számít; a magunkat javító erőfeszítés az, ami sokat ér. Ennek a leborulásnak soha sincs vége.

Minden leborulás kifejezésre juttat egyet a négy buddhista fogadalom közül. Ezek így szólnak: „Számptalanok bár az érző lények, fogadjuk, hogy megmentjük őket. Bár kártékony vágyaink határtalanok, fogadjuk, hogy megszabadulunk tőlük. Határtalan bár a tanítás, fogadjuk, hogy mind megtanuljuk Elérhetetlen bár a

buddhizmus, fogadjuk, hogy elérjük.” Ha elérhetetlen, hogy érhetjük el? De kell! Ez a buddhizmus.

Az gondolni „megtesszük, mert lehetséges”, nem a buddhizmus. Legyen bár lehetetlen, mégis így kell tennünk, mert valódi természetünk követeli meg tőlünk. Nem az a lényeg, hogy lehetséges-e vagy sem. Ha legbelső vágyunk megszabadulni önközéppontú felfogásunktól, ezt kell tennünk. Ha megtesszük ezt az erőfeszítést, ezzel legbelső vágyunk csillapul, s ott a Nirvána. Mielőtt rászánjátok magatokat, nehéznek tűnik, de ha nekikezdték, ez elmúlik. Erőfeszítések csillapítja legbelső vágyatokat. Nincs más út a nyugalom elérésére. A szellem nyugalma nem jelenti a tevékenység leállítását. A tevékenységben magában kell az igazi nyugalmat megtalálni. Azt mondjuk „könnyű nyugalmat lelni a tétlenségben, de nehéz nyugalmat lelni a tevékenységben, de a tevékenységben rejlő nyugalom az igazi nyugalom.”

Ha már gyakoroltatok egy ideig, tapasztaljátok majd, hogy lehetetlen gyors, rendkívüli haladást elérni. Ha nagyon keményen próbálkoztok is, haladásotok mindig apránkénti. Nem olyan, mint kiállni a záporba, ahol tudjátok, hogy mikor lesztek vizesek. A ködben nem veszitek észre, hogy mikor lesztek vizesek, de ha tovább sétáltok, egyre jobban átáztok. Ha a haladás gondolata foglalkoztat, lehet, hogy azt gondoljátok „de szörnyű, milyen lassú ez!” Pedig éppenséggel nem így van. Ha átnedvesedtek a ködben, akkor nagyon nehéz megszárítani. Ne aggódjatok tehát a haladás miatt. Ez olyan, mint a nyelvtanulás; nem tudjátok egy csapásra megtanulni, de újra és újra ismételve elsajátíthatjátok. Ez a gyakorlás Soto útja. Azt is mondhatjuk, hogy haladásunk apránkénti, de azt is, hogy még csak haladást sem várunk. Elég, ha komoly a szándékunk, és teljes erőfeszítést teszünk minden pillanatban. Nincs Nirvána a gyakorlásunkon kívül.

SEMMI KÜLÖNÖS

„Ha minden nap elvégzitek ezt az egyszerű gyakorlatot, csodálatos erőt szereztek.

Mielőtt eléritek azt, csodálatos dolognak tűnik, de miután megszereztétek, nincs már semmi különös benne.”

Nincs kedvemre, hogy beszéljek a zazen után. Úgy érzem, hogy a zazen gyakorlat önmagában is elég. De ha már mondanom kell valamit, legszívesebben arról beszélnék, milyen csodálatos dolog is a zazen. Nincs is más célunk, csak az, hogy ezt a gyakorlatot fenntartsuk. Időtlen időktől tart már e gyakorlás, és végtelen jövőben is tart majd. Pontosabban szólva, az ember számára nincs is más gyakorlás, csak ez. Nincs más módja az életnek, csak ez. A zen gyakorlás valódi természetünk közvetlen kifejeződése.

Persze bármi, amit csak teszünk, mindig a valódi természetünk kifejeződése, de e gyakorlat nélkül ezt nehéz megélni. Emberi természetünk a tevékenykedés, és ez minden létezés természete is egyben. Amíg élünk, mindig teszünk valamit. Mihelyt viszont azt gondoljátok, hogy „ezt teszem”, vagy „ezt kell tennem” vagy „valami különöset kell elérnem”, valójában semmit sem tesztek az égvilágon. Ha viszont feladjátok ezt, ha már nem akartok valamit, vagy ha semmi különöset sem igyekeztek tenni, akkor tesztek csak valamit. Amit a zazenben tesztek, nem valaminek a kedvéért van. Úgy érezhetitek tán, hogy valami különlegest tesztek, pedig ez csak a valódi természetetek kifejeződése; ez az a tevékenység, ami legbenső vágyatokat csillapítja. Amíg persze azt hiszitek, hogy a zazent valaminek a kedvéért gyakoroljátok, addig az nem lesz igazi gyakorlat.

Ha minden nap elvégzitek ezt az egyszerű gyakorlatot, csodálatos erőt szereztek. Mielőtt eléritek ezt, csodálatos dolognak tűnik, de miután megszereztétek, nincs már semmi különös benne. Hiszen nem valami különös dolog az, hanem csak ti, önmagatok. Ahogy a kínai vers is mondja: „Elmentem, és visszajöttem. Nem volt semmi különös. Rozan köd borított ormairól híres; Sekko vizeiről.” Azt hiszitek sokan, hogy csodálatos lehet látni a víztükröt, amiről azt

mondják, hogy befedi az egész földet. De ha odamentek, csak vizet és hegyeket láttok. Semmi különös.

Van valami rejtélyes abban, hogy akik nem tapasztalták, csodálatos valaminek tartják a megvilágosodást. De ha elérik, kiderül, semmi. És mégsem semmi. Értitek? Az anya számára nem valami különös dolog az, hogy gyermeke van. Ez a zazen. Ha tehát folyamatosan végzitek ezt a gyakorlatot, egyre jobban megszereztek valamit – semmi különös, – de mégis valamit. Nevezhetitek így „egyetemes természet”, vagy „Buddha természet”, vagy „megvilágosodás”. Sokféleképpen hívhatjátok, de annak, aki magáénak tudhatja, semmi az, és... valami.

Ha valódi természetünket fejezzük ki, emberi lények vagyunk. Ha nem tesszük ezt, nem tudjuk, hogy mik vagyunk. Állatok nem vagyunk, mivel két lábra állunk. Valami más vagyunk, mint az állat, de mégis mi? Szellemek vagyunk talán, nem tudjuk minek is hívjuk magunkat. Ilyen teremtmény valójában nincs is. Ez az egész káprázat. Nem vagyunk emberi lények többé, bár létezőnk. Ha a zen nem zen, semmi sem létezik. Intellektuálisan nincs értelme szavainknak, de ha van tapasztalat az igazi gyakorlásról, megértitek majd, hogy mire is gondolok. Ha létezik valami, megvan akkor a saját valódi természete, Buddha természete. A Buddha azt mondja a Parinirvana Sutrában: „Mindennek Buddha természete van”. Dogen viszont ezt így olvassa: „Minden Buddha természetű.” Ez mást jelent. Ha azt mondjátok, hogy „mindennek Buddha természete van”, ez azt jelenti, hogy a Buddha természet és minden egyes létezés két különböző valami. Ha viszont azt mondjátok „minden Buddha természetű” ez azt jelenti, hogy minden maga a Buddha természet. Ha nincs Buddha természet, egyáltalán semmi sincs. A Buddha természetén kívüli valami puszta illúzió. Ilyesmi csak a fejtekben létezhet, nem a valóságban.

Emberi lénynek lenni tehát annyi, mint Buddhának lenni. A Buddha természet csak egy másik elnevezése az emberi természetnek, a mi igazi emberi természetünknek. Így valójában, ha nem is csináltok semmit sem, akkor is cselekedtek valamit. Magatokat fejezitek ki. Valódi természeteteket fejezitek ki. Beszél a szemetek, beszél a hanghordozásotok, beszél a fellépésestek. Az a legfontosabb, hogy a legegyszerűbben, a legmegfelelőbben

fejezzétek ki valódi természeteteket, és becsüljétek meg azt a legparányibb lényben is.

Ezen gyakorlat végzése folyamán hétről hétre, évről évre mélyül majd tapasztalásokat, és mindenre kiterjed, amit mindennapi életetekben végeztek. Az a legfontosabb, hogy felejtsétek el a nyereség minden gondolatát, az egész dualista felfogást. Más szavakkal, csak gyakorolni a zazen egy bizonyos tartásban. Ne gondoljatok semmire sem! Csak maradjatok a párnátokon, és ne várjatok semmit sem. Akkor végül is valódi természeteteket nyeritek vissza. Azaz, saját valódi természetetek nyeri vissza magát.

MÁSODIK RÉSZ **A HELYES ATTITŰD**

*„Erős bizalom az eredeti természetünkben – ez az, amit
hangsúlyozunk.”*

EGY SZELLEMŰ ÚT

„Ha a nap nyugaton kelne is, a Bódhiszattva útja akkor is csak ugyanaz lenne.”

Nem az a célja beszédemnek, hogy valamilyen intellektuális magyarázatot adjak, hanem csak kifejezésre szeretném juttatni, milyen nagyra is értékelem zen gyakorlásunkat. Igen-igen rendkívüli dolog, hogy zazenben ülhetek veletek. Persze bármi, amit teszünk, rendkívüli, mivel az életünk is rendkívüli valami. A Buddha mondta: „Az, hogy megbecsülitek emberi életeteket, olyan ritkaságszámba megy, mint a piszok körmötökön.” Tudjátok, hogy alig ragad piszok a körmötökre. Emberi életünk ritka és csodálatos; mikor ülök, örökre ülve szeretnék maradni, de arra ösztökélem magamat, hogy más gyakorlatba fogjak, szútrát mondjak, vagy leboruljak. És amikor leborulok, azt gondolom „ez csodálatos”. De ismét változtatnom kell gyakorlatomat, hogy szútrát mondjak. Beszédem célja tehát az, hogy megbecsülésemnek adjak hangot, ennyi az egész. Nem azért ülünk, hogy megszerezzünk valamit, hanem, hogy kifejezzük valódi természetünket. Ez a mi gyakorlásunk.

Ha kifejezésre akarjátok juttatni önmagatokat, valódi természeteteket, akkor a kifejezésnek természetesnek és megfelelőnek kell lennie. Még az is önmagatok kifejezése amikor zazenbe leülve vagy abból felkelve jobbra-balra ingatjátok magatokat. Ez nem a gyakorlatra való felkészülés, nem is a gyakorlat utáni lazítás, hanem a gyakorlat része. Tehát ne úgy tegyünk, mintha valami másra készülnénk. Ez legyen érvényes mindennapjaitokra is. Dogen szerint a főzés, ételkészítés, nem előkészület hanem maga a gyakorlás. A főzés nemcsak annyit jelent, hogy ételt készítünk magunknak vagy másnak, hanem az őszinteségünk kifejezésre-juttatását is. Ha tehát főztök, fejezzétek ki magatokat a konyhai tevés-vevésben. Hagyjatok elég időt magatoknak, úgy dolgozzatok, hogy ne járjon más az eszetekben, ne várjatok semmire sem. Csak főzzetek! Ez is őszinteségetek kifejeződése, ez is gyakorlásunk része. Szükség van ugyan arra is, hogy ilyen beállítottsággal zazenben üljetek, de az ülés nem az egyetlen lehetőségünk. Legyen bármi, amit tesztek, ugyanolyan

mély tevékenységnek a kifejeződése. Becsüljük meg, amit éppen teszünk. A valami másra való előkészület nem létezik.

A Bódhiszattva útját az „egy-szellemű út”-nak, vagy a „sok ezer mérföldnyi sínpár”-nak hívják. A sínpár mindig ugyanaz. Végzetes lenne, ha kiszélesedne, vagy elkeskenyedne. Bárhol jártok is, a sínpár mindig ugyanaz. Ez a Bódhiszattva útja. Ezért, ha a Nap nyugaton kelne is, a Bódhiszattva útja akkor is csak ugyanaz lenne. Minden pillanatban kifejezi természetét és őszinteségét – ez az ő útja.

Sínpárt mondunk, de valójában nincsen ilyesmi. Az őszinteség maga a sínpár. A látvány, amit látunk a vonatból változhat, de mindig ugyanazon a sínpáron haladunk. És a pályának nincsen kezdete, sem vége: kezdet és vég nélküli pálya. Nincs kiindulópont, sem cél, nincsen mit elérni. Csak haladjunk a pályán, ez az utunk. Ez a zen gyakorlás természete.

Ám ha a sínpár kelti fel érdeklődésedet, veszély leselkedik rátok. Ne nézzetek a sínpárra. Ha a sínpárra néztek, beleszédültök. Élvezzétek inkább a vonatból kínálkozó látványt. Ez a mi utunk. Nem kell, hogy az utasok a sínpárra legyenek kíváncsiak. Valaki gondját viseli majd; a Buddha majd gondját viseli, ügyel rá. Néha mégis szeretnénk felderíteni ezt a sínpárt, mivel kíváncsiak vagyunk, hogy valami mindig ugyanolyan-e. Ámulunk „hogyan tud egy Bódhiszattva mindig ugyanolyan lenni? Mi a titka? Pedig nincs semmi titok. Mindenkinek olyan a természete, mint a sínpáré.

Volt két jó barát Chokei és Hofuku. A Bódhiszattva útjáról beszélgettek, és Chokei így szólt: „Még ha az arhatnak (egy megvilágosodottnak) rossz vágyai támadnának is, a Tathágatának (a Buddhának) mégsem lenne kétféle szava. Én azt mondom, hogy a Tathágatának vannak szavai, de nem dualista felfogású szavak.” Hofuku így válaszolt: „Szavaid azt mutatják, hogy nem látod tökéletesen a dolgokat.” Chokei megkérdezte: „Te hogyan értelmezed a Tathágata szavait?” Hofuku így válaszolt: „Eleget beszélgettünk, igyunk egy csésze teát.” Hofuku nem adott választ barátjának, mivel utunkat lehetetlen szavakkal megmagyarázni. Ez a két jó barát mégis megvitatta a Bódhiszattva útját – gyakorlásuk részeként – mégsem várták, hogy új magyarázatot találjanak rá. Hofuku tehát azt válaszolta: „Hagyjuk a vitát, igyunk egy csésze

teát!” Ez nagyon jó válasz, ugye? Ez áll a beszédemre is: ha már vége, már ti sem hallgatjátok. Nem kell emlékezni, mit is mondtam; nem kell megérteni, amit mondok. Értitek? Önmagatokban van a teljes megértés. Nincs semmi nehézség.

AZ ISMÉTLÉS

„Ha elveszítitek az ismétlés szellemét, gyakorlástok bizony elég nehéz lesz.”

Az az indiai gondolkodásmód és gyakorlat, amivel a Buddha találkozott, azon felfogáson alapul, hogy az ember testi és lelki összetevőkből áll. Úgy gondolták, hogy az ember testi oldala köti a lelki oldalát, és ezért a vallási gyakorlat azt célozta, hogy a fizikai rész gyengítésével szabadítsa fel és erősítse meg a lelket. A Buddha tehát olyan gyakorlattal találkozott Indiában, amely az aszkézist hangsúlyozta. A Buddha azonban arra jött rá az aszkézis gyakorlása közben, hogy a testi megtisztulást célzó próbálkozásoknak se vége, se hossza, és ez a vallási gyakorlatot nagyon idealisztikussá teszi. Az ilyen, testünkkel vívott háború vége csak a halálunk lehet. Ezen indiai felfogás szerint visszatérünk majd egy másik életbe, majd ismét egy másikba, és folytathatjuk a küzdelmet újra – és újra – teljes megvilágosodást sohasem érhetünk el. Ha mégis azt gondoljátok, hogy lecsökkenthetitek testi erőteket lelki képességeitek szabaddá tételére, ez akkor is csak addig használ, amíg az aszketikus életmódot folytatjátok. Ha azután újra elkezdedek majd a mindennapi életvitelt, erősítenetek kell majd testeteket, ám azután újra gyengítenetek kell azt, hogy lelki képességeiteket visszanyerhessétek. Aztán újra meg újra ismételhettek majd ezt a folyamatot. Lehet, hogy ez túlzott leegyszerűsítése annak az indiai gyakorlatnak, amellyel a Buddha találkozott, és nevetségesnek tarthatjuk, pedig vannak, akik ezt még ma is gyakorolják. Néha még akkor is ez az aszketikus felfogás rejlik tudatuk mélyén, ha nem is veszik észre. De az ilyen gyakorlás nem eredményez semmilyen haladást.

A Buddha útja egészen más volt. Eleinte tanulmányozta ugyan korának hinduista gyakorlatát, és aszkétaként élt. A Buddhát azonban nem érdekelték az emberi lény elemi összetevői; sem a lét metafizikai teóriái. Az foglalkoztatta inkább, hogy miként is létezik ő ebben a pillanatban. Ez volt számára a kérdés. A kenyér lisztből készül. A Buddhának az volt a legfontosabb, hogyan lesz a lisztből kenyér, ha a kemencébe teszik. Hogyan világosodhatunk meg, ez

érdekelte. A megvilágosodott ember oly lény, aki saját maga és mások számára is tökéletes, vonzó személyiség. A Buddha azt akarta megtudni, hogy miként lehet ezt az eszményi emberi személyiséget kialakítani, hogyan is lettek a múlt idők bölcsei bölcsekké. Hogy rájöjjön arra, hogy miként lesz a tésztából tökéletes kenyér, egyre-egyre csak kísérletezett, amíg aztán egyszer csak sikerült neki. Ez volt az ő gyakorlása. Lehet persze, hogy nem nagyon tartjuk érdekesnek, hogy mindennap újra és újra ugyanazt főzzük. Ez bizony elég unalmas, mondhatjátok. Ha elveszítitek az ismétlés szellemét, gyakorlásotok elég nehéz lesz, bizony, de ha teli vagytok erővel és életkedvvel, nem lesz nehéz. Különben is, nem tudunk nyugton maradni amúgy sem, tennünk kell valamit. Ha tehát végeztek valamit, nagyon figyelmesek, gondosak és éberek legyetek. Az az eljárásunk, hogy kemencébe tesszük a tésztát, és gondosan figyeljük. Ha egyszer már tudjátok, hogyan lesz a tésztából kenyér, megértitek majd a megvilágosodást. Az érdekel minket, hogyan jön létre ebből a fizikai testből a bölcs. Nem azzal törődünk, hogy mi a liszt, mi a tészta, mi a bölcs. A bölcs az bölcs. Az emberi természet metafizikai magyarázatai nem kérdések számunkra.

A gyakorlásnak az a módja tehát, amit mi hangsúlyozunk, nem válhat túlságosan eszményesítetté. Ha egy művész túlzottan az eszményt keresi, öngyilkos is lehet, mivel nagy a szakadék, ami eszménye és valóságos képessége között tátong. Mivel nem képes a szakadékot áthidalni, kétségbe esik. Ez a szokványos lelki út. A mi lelki utunk viszont nem ilyen idealisztikus. Bizonyos értelemben keressük azért az eszményt: érdekeljen azért, hogy olyan kenyeret süssünk, ami ízlik, és jól néz ki! A gyakorlás valójában abból áll, hogy újra és újra ismételni kell, míg rá nem jöttök, hogyan váltok kenyérré. Nincs semmi titok a módszerünkben. Gyakorolni csak a zazent, és magatokat kemencébe rakni: ennyi az utunk.

A ZEN ÉS AZ IZGALOM

„A zen nem egyfajta felajzott, izgatott állapot, hanem a mindennapi tevékenységünkre való összpontosítás.”

Mesterem meghalt, mikor harmincegy éves voltam. Bár kizárólag a zen gyakorlásának akartam magamat szentelni az Eiheiji kolostorban, a mesterem nyomdokába kellett lépnem az ő templomában. Sok dolgom akadt, s mert fiatal voltam, sok nehézségem is. Ezek a nehézségek nyújtottak ugyan némi tapasztalatot, de ez nem jelentett semmit számomra az igaz, nyugalmas, derűs életmódhoz képest.

Egy állandó úthoz kell tartanunk magunkat. A zen nem egyfajta felajzott, izgatott állapot, hanem a mindennapi tevékenységünkre való összpontosítás. Ha túlzottan elfoglaltak és izgatottak vagytok, kapkodó és hányt-vetett lesz szellemetek. Ez pedig nem jó. Ha lehet, igyekezzetek mindig derűsek és nyugodtak lenni, és tartózkodjatok az izgalmaktól. Rendszerint napról-napra, évről-évre elfoglaltabbak vagyunk, különösen a mai modern világban. Ha hosszú idő múltán felkeressük a régi, meghitt helyeinket, megütközünk azon, mennyire megváltoztak. Ezen bizony nem lehet segíteni. Ha azonban valami izgalom válik fontossá a számunkra, vagy a saját magunk megváltoztatása hoz izgalomba, akkor teljesen belebonyolódunk lázasan mozgalmas életünkbe, és elveszünk. Ha viszont nyugodt és állandó a szellemetek, távol tudjátok tartani magatokat a zajos világtól, még ha a kellős közepén vagytok is. A zaj és a változások közepette szellemetek nyugodt és kiegyensúlyozott marad.

A zen nem olyasmi, ami miatt izgatottnak kellene lenni. Vannak, akik kíváncsiságból kezdik el gyakorolni a zent, és csak még elfoglaltabbak lesznek általa. Ha gyakorlásotok rosszabbá tesz benneteket, akkor ez egyszerűen nevetséges. Ha csak hetente egyszer próbálkoztok is meg a zazennel, ez is eléggé elfoglalttá tesz benneteket. Ne foglalkoztasson benneteket túlságosan a zen. Ha fiatal emberek izgalomba jönnek a zentől, gyakran ott hagyják tanulmányaikat is, és kimennek egy hegyre vagy erdőbe, hogy ott üljenek. Az ilyenfajta érdeklődés nem az igazi érdeklődés.

Csak folytatni kell nyugodt, szokásos gyakorlásotokat, és kialakul majd személyiségetek. Ha szellemetek mindig elfoglalt, nem lesz majd idő az alakulásra, és nem lesztek eredményesek, főleg akkor nem, ha túl erősen töritek magatokat utána. A személyiség alakítása olyan, mint a kenyérsütés – gyúrni kell, apránként, lépésről-lépésre, és mérsékelt hőmérsékletet igényel. Elég jól ismeritek magatokat ahhoz, hogy tudjátok, mekkora hőmérsékletre van szükségetek. Pontosan tudjátok, mire van szükségetek. Ha viszont túlságosan izgatottak lesztek, elfelejtitek, milyen hőmérséklet kell nektek, és elveszítitek saját utatokat. Nagyon veszélyes ez.

Ugyanezt mondta a Buddha a jó ökorhajcsárról: A hajcsár jól tudja, mekkora terhet tud ökre elhúzni, és így megkíméli a túlterheléstől. Ismeritek saját utatokat és lelkiállapototokat. Ne vigyetek túl nagy terhet! A Buddha is azt mondta, hogy a személyiség építése a gát építéséhez hasonlít. Nagyon gondosan csináljátok meg az alapokat. Ha egyszerre akarjátok megcsinálni, át fog szivárogni a víz rajta. Gondosan készítsétek el az alapokat, így lesz kitűnő gátja a tározónak.

Gyakorlásunk izgalom-mentes módja nagyon negatívnak tűnhet. Pedig nem az. Ez a bölcs és hatékony módja a saját magunkon végzett munkálkodásnak. Nagyon egyszerű ez tulajdonképpen. Nagyon nehéz ezt megérteni az embereknek, különösen a fiataloknak – úgy látom. Másrészt úgy tűnhet, mintha valaminek a fokozatos eléréséről beszélnék.

Valójában ez a hirtelen út, mivel, ha nyugodt és mindennapos gyakorlásotok, a mindennapi élet maga a megvilágosodás.

A HELYES ERŐFESZÍTÉS

„Ha jó a gyakorlásotok, lehet, hogy büszkék lesztek rá. Amit csináltok, jó, de valami többlet is adódik hozzá. A büszkeség: többlet. A helyes erőfeszítés a többlettől való megszabadulást jelenti.”

Gyakorlásunkban az a legfontosabb, hogy erőfeszítésünk helyes, vagyis tökéletes legyen. A helyes erőfeszítést a helyes irányba kell megtenni. Ha rossz irányt vesz fel erőfeszítésetek, főleg ha ezt nem veszitek észre, akkor ez megtévesztő erőfeszítés, Gyakorlásunkban az erőfeszítésnek az eléréstől a nem-elérés felé kell irányulnia.

Rendszerint, ha valamit tesztek, el akartok érní valamit, az eredményhez kötődtek. Az eléréstől a nem-elérés felé” azt jelenti, hogy meg kell szabadulni az erőlködés okozta szükségtelen és rossz következményektől. Ha valamit a nem-elérés szellemében tesztek, abban jó sajátosság van. Elég tehát, ha minden különösebb erőfeszítés nélkül teszünk valamit. Ha különleges erőfeszítést tesztek ahhoz, hogy elérjeteK valamit, akkor ebben valami felesleges, valami többlet-elem is benne foglaltatik. Meg kell szabadulnotok a fölösleges dolgoktól. Ha jó a gyakorlásotok anélkül, hogy észrevennétek, büszkék lesztek rá. Ez a büszkeség: többlet. Amit tesztek jó, de valami többlet is adódik hozzá. Meg kell szabadulnotok attól a valamitől, ami a többlet. Ez nagyon, nagyon fontos dolog, rendszerint azonban nem vagyunk eléggé érzékenyek arra, hogy észrevegyük, így aztán hamis irányba megyünk.

Mivel mindnyájan ugyanazt tesszük, ugyanazt a tévedést követjük el, így nem is vesszük észre. Sokat tévedünk tehát anélkül, hogy észrevennénk ezt. És aztán kölcsönösen nehézségeket okozunk egymásnak. Az ilyen rossz erőfeszítést hívják, „dharma-gyötörte” vagy „gyakorlás gyötörte” erőfeszítésnek. Belegabalyodtok valamilyen gyakorlateszménybe, vagy elérés-eszménybe, és nem tudtok szabadulni tőle. Tisztaság alatt nem azt értjük, hogy valamit ki kell fényesíteni, hogy megpróbáljuk megtisztítani a piszkosat. Hanem egyszerűen csak a dolgokat: a dolgokat, ahogy vannak. Ha hozzáteszünk valamit, az a tisztátalanság. Ha dualista jellegű lesz valami, akkor már nem tiszta. Ha azt gondoljátok, hogy valamit

kaptok a zen gyakorlása révén, máris tisztátalan gyakorlatokba keveredtetek. Joggal mondható ugyan, hogy van gyakorlás és van megvilágosodás, de nehogy csapdájába essünk ennek a megállapításnak. Ne szennyeződjetek be általa. Mikor gyakoroljátok a zazent, csak gyakoroljátok a zazent. Ha jön a megvilágosodás, hát jön. Ne ragaszkodjatok az eléréshez. A zazen valódi jellege mindig jelen van, ha nincs is tudomásotok róla, felejtsetek el hát teljesen, hogy valamit elnyerni véltetek általa. Csak folytassátok. A zazen jellege kifejezi majd magát; akkor majd sajátotokká válik.

Meg szokták kérdezni, mit is jelent az, hogy a zazent a haszon gondolata nélkül kell gyakorolni, és miféle erőfeszítés is az, ami az ilyen gyakorláshoz szükségeltetik. A válasz: az olyan erőfeszítés, ami minden többletet kiküszöböl a gyakorlásunkból. Ha valami felesleges elképzelés jön, törekedni kel arra, hogy leállítsátok: tiszta gyakorlásnál kell maradnotok. Ez az a pont, amire erőfeszítésünk irányul.

Az mondjuk, "Hogyan szól egy tenyér, ha csattan? Két kézzel szoktunk tapsolni, és azt hisszük, hogy egy tenyér tapsa nem is ad hangot. Valójában azonban egy tenyér a hang. Ha nem is halljátok, van hang. Ha két kézzel tapsoltok, hallhatjátok a hangot. De ha a hang nem létezett volna már, mielőtt tapsoltok, nem tudnátok hangot kelteni. Mielőtt teszitek, van hang. Mivel van hang, létrehozhatjátok és hallhatjátok. Hang van mindenütt. Ha épp gyakoroljátok, van hang. Ne törekedjetez meghallani. Ha nem hallgattok oda, a hang mindenütt van. Mivel igyekeztek meghallani, néha van hang, néha nincs: Értitek? Ha nem csináltok semmit sem, mégis mindig rendelkeztek a zazen jellegével. Ha viszont igyekeztek megtalálni, ha igyekeztek a jelleget meglátni, nem rendelkeztek azzal.

Egyénként élsz ezen a világon, de még mielőtt emberi lény alakjában jelensz meg, már itt vagy, mindig itt vagy. Mindig itt vagyunk. Értitek? Azt hiszed, hogy születésed előtt még nem voltál itt. De hogy lehet az, hogy megjelenysz ezen a világon, ha nincs te? Mivel már vagy, megjelenhetsz a világban. Ugyanígy, az sem lehetséges, hogy eltűnjön olyasmi, ami nem létezik. Mivel van valami, el is tűnhet az a valami. Lehet, hogy azt hiszitek, hogy ha meghaltok, akkor megszűntök, s már nem létezték többé. Ha eltűntök is, valami, ami létező, nem lehet nem-létező. Ez varázslat.

Mi magunk semmilyen varázslattal sem bővíthetjük meg a világot. A világ önmaga varázsa. Ha nézünk valamit, el tud tűnni szemünk előtt, de ha nem igyekszünk meglátni, az a valami nem tud eltűnni. Mert figyelitek, megszűnhet, de ha senki se figyeli, hogyan szűnhet meg bármi is? Ha figyel valaki, megszökhetsz előle, de ha senki sem figyel, nem tudsz megszökni saját magad előtt.

Ne igyekezzetek valami különlegeset látni; ne igyekezzetek semmilyen különöset elérni. Már mindennel rendelkeztek a ti saját tisztaságotokban. Ha ezt a végső tény megértitek, akkor megszűnik a félelem. Lehet valami, ami akadályt jelent persze de nincs félelem. Ha az ember előtt akadály van, de nincs ennek tudatában, ez az igazi akadály. Látszhat ugyan nagyon magabiztosnak, hiheti, hogy a helyes irányba tesz nagy erőfeszítést, de félelemből teszi anélkül, hogy ezt észrevenné. Valami eltűnhet előle. Ha viszont helyes irányba teszitek az erőfeszítést, akkor nem féltek, hogy elveszítetek bármit is. Sőt, ha helytelen lenne is az irány, ha tudatában vagytok ennek, nem lesztek tévedés áldozatai. Nincs mit veszíteni. Nincs más, csak a helyes gyakorlás állandó tisztasága.

NYOMTALANUL

„Ha cselekedtek valamit; égessétek el magatokat teljesen, mint a jó tűz, nyoma se maradjon éneteknek.”

Mikor a zazent gyakoroljuk, szellemünk nyugodt és teljesen egyszerű. Általában viszont nagyon elfoglalt és szövevényes, és nehéz összpontosítani arra, amit cselekszünk. Azért van ez, mert gondolkodunk, mielőtt cselekednénk, és ez a gondolkodás hagy bizonyos nyomot. Tevékenységünket beárnyékolja valamilyen előzetes elképzelés. És nem elég az, hogy nyomot hagy, hogy némi árnyékot vet a gondolkodás, hanem fel is idéz más, egyéb cselekvésekkel és dolgokkal kapcsolatos képzeteket is. Ezek a nyomok és képzetek nagyon szövevényessé teszik szellemünket. Ha egészen egyszerű, világos szellemmel teszünk valamit, akkor nincsenek képzetek, sem beárnyékolások, tevékenységünk erőteljes és egyenes irányú. Ha viszont szövevényes szellemmel végzünk valamit, akkor a dolgokkal, emberekkel vagy a társadalommal kapcsolatos tevékenységünk nagyon bonyolulttá válik.

A legtöbb embernek két vagy három elképzelése is van egy tevékenységgel kapcsolatban. Van egy közmondás: „Két legyet egy csapásra.” A legtöbb ember erre törekszik általában. Mivel aztán túl sok legyet akarnak, nehezükre esik egy tevékenységre összpontosítani, így lehet, hogy végül is egy legyet sem sikerül fogniuk! Az ilyen gondolkodásmód mindig ráveti árnyékát tevékenységünkre. Tulajdonképpen nem a gondolkodás maga az árnyék. Hiszen természetes, hogy gyakorta kell gondolkodni vagy felkészülni mielőtt cselekednénk. A helyes gondolkodás viszont sohasem vet árnyékot. Mindig az a gondolkodás hagy nyomot, ami a viszonylagos, zavaros szellemből ered. Az a viszonylagos szellem, ami hozzákapcsolódik más egyébhez, és így aztán korlátozza önmagát. Ez a kis szellem az, ami a nyereség gondolatát megteremti, és saját nyomait otthagyja.

Ha gondolkodásokat nyomot hagy cselekvéseinken, a nyomhoz fogtok ragaszkodni. Azt mondjátok például „ezt én csináltam”. Valójában persze nincs így. Emlékezetetek szerint lehet, hogy azt mondjátok „ezt és ezt a dolgot tettem ezen és ezen a módon”,

mégis, valójában sohasem pontosan az, ami történt. Ha így gondolkodtok, valójában cselekvésetek valóságú átélését korlátozzátok. Tehát, ha ragaszkodtok ahhoz a felfogáshoz, hogy ti tettétek azt, önös elképzeléseitekbe gabalyodtok.

Azt hisszük gyakran, hogy jó, amit csinálunk, pedig nem biztos, hogy tényleg így is van. Mikor megöregszünk, sokszor nagyon büszkék vagyunk arra, amit tettünk. Ha mások hallgatják, mint büszkélkedik valaki azzal, hogy mit is tett, megmosolyogják, mert tudják, hogy emlékezete milyen egyoldalú. Tudják, hogy amit mond nekik, nem pontosan egyezik azzal, amit tett. Mi több, ha büszke arra, amit tett, maga a büszkesége teremt majd nehézségeket neki. Hiszen ha így ismételteti visszaemlékezéseit, akkor egyre torzabb lesz személyisége, míg végül kellemetlen, önfejű alak válik majd belőle. Példa ez arra, hogyan hagy nyomot az önös gondolkodás. Nem kell elfelejteni, amit tettünk, de a nyom többlete ne legyen benne. Nyomot hagyni vagy emlékezni valamire nem ugyanaz. Szükséges, hogy emlékezzünk arra, amit tettünk, de ne ragaszkodjunk sajátos módon a cselekedethez. Gondolkodásunknak és tevékenységünknek éppen ezek a nyomai azok, amit „ragaszkodásnak” hívunk.

Hogy ne hagyjatok semmi nyomot, amikor tesztek valamit, egész testtel és szellemmel tegyétek azt; összpontosítsatok arra, amit tesztek. Tökéletesen végezzétek, mint ahogyan a jó tűz ég. Ne legyetek olyanok, mint a kormozó láng. Égessétek el magatokat tökéletesen. Ha nem égetitek el magatokat tökéletesen, ott marad énetek nyoma mindabban, amit tesztek. Visszamarad nektek valami, ami nem égett el tökéletesen. A zen tevékenység tökéletes elégést jelent, csak hamu marad utána, semmi más. Ez gyakorlásunk célja. Ezt akarta kifejezni Dogen, amikor azt mondta: „A hamu nem válik többé tűzifává.” A hamu hamu. A hamu legyen igazán hamu. A tűzifa legyen tűzifa. Ha ilyen a tevékenység, ami uralomra jut, úgy egyetlen tevékenység mindenre kiterjed, mindent felölel.

Gyakorlásunk tehát nem egy vagy két óra, egy nap vagy egy év kérdése. Ha teljes testtel és szellemmel gyakoroljátok a zazen, tartson bár egy pillanatig, az akkor is zazen. Ezért kell magatokat pillanatról pillanatra a gyakorlásnak szentelni. Ne maradjon vissza cselekedetek után számotokra semmi. Ez mégsem jelenti azt, hogy

felejtsetek el teljesen. Ha megértitek ezt, akkor elenyészik a dualista gondolkodásmód, és az élet nehézségei is mind megszűnnek.

Ha a zent gyakoroljátok, egyé váltok a zennel. Ti sem vagyok és zazen sincs. Ha leborultok, nincs sem a Buddha, sem ti. Egy teljes leborulás, ez minden. Ez a Nirvána. Mikor a Buddha továbbadta gyakorlásunkat Maha Kashyapának, csak egy szál virágot emelt fel mosollyal az arcán. Maha Kashyapa értette meg csupán, mit jelzett ő ezzel, senki más. Hogy történelmi tény-e ez, nem tudjuk, de jelentéssel bír. A hagyományon alapuló utunk felmutatása ez. Az a tevékenység, ami mindent felölel: az igazi tevékenység, és ennek a tevékenységnek a titkát hagyományozta ránk a Buddha. Ez a zen gyakorlás, nem pedig a Buddha által lefektetett tan, vagy életmód-szabály. A tanításnak vagy a szabályoknak változniuk kell annak megfelelően, hogy hol élnek, és kik azok az emberek, akik követik azokat, de ennek a gyakorlásnak a titka megváltoztathatatlan. Ez mindig igaz.

Nincs tehát számunkra más út ezen a világon. Úgy vélem, hogy nagy igazság ez; és könnyű elfogadni, könnyű megérteni és könnyű gyakorolni. Ha ezt az életet összehasonlítjuk azzal, ami ezen a világon zajlik, vagyis az emberek társadalmában történik, rá fogunk jönni, hogy milyen értékes is ez az igazság, amit a Buddha hagyott ránk. Nagyon egyszerű, miként a gyakorlás is az. De ha így is van, nem kellene semmibe vennünk; fel kellene fedezni fölülmúlhatatlan értékét. Ha ez ilyen egyszerű, könnyen rámondhatjuk „ó, értem, nagyon egyszerű! Ezt mindenki tudja!” Pedig ha nem ismerjük fel értékét, semmit sem ér. Annyi, mintha nem is tudnánk róla. Minél jobban megértitek, mi a kultúra, annál inkább megértitek, milyen igaz és milyen szükséges is ez a tanítás. Ahelyett, hogy kultúrákat kritizálnátok, szenteljétek inkább szellemeteket és testeteket ennek az egyszerű útnak a gyakorlására. A társadalom és a kultúra belőletek fakad. Jogos lehet azoknak az embereknek a kritikája, akik túlságosan is ragaszkodnak saját kultúrájukhoz. Kritikai attitűdjük azt jelzi, hogy ellentmondanak a Buddha által ránk hagyott egyszerű igazságnak. Mi másképp közelítjük meg ezt a dolgot: az egyszerű gyakorlásra és az élet alapjának egyszerű felfogására összpontosítunk. Ne legyenek nyomok a tevékenységünkben. Ne ragaszkodjunk ábrándképekhez, vagy gyönyörű dolgokhoz. Ne

keressük a jót. Az igazság mindig a kezetek ügyében van,
karnyújtásnyira.

ISTEN ADJA

„Adni valamit, egyet jelent a nem-ragaszkodással. Azaz, csupán ne ragaszkodj semmihez sem: adsz!”

A természet minden létezője, az emberi világ minden lényé, minden műalkotás, melyet létrehozunk, mind olyasmi, ami úgymond; adatott vagy adatik nekünk. De mivel eredetileg minden egy, mi vagyunk az valójában, akik mindent adunk. Percről-percre teremtünk valamit, ez az életörömünk. De ez az alkotó és mindig adakozó „én” nem a „kis én”, hanem a „nagy én”. Ha nem is ismeritek fel, hogy a „nagy én” egy mindennel, jó érzés az, mikor adtok valamit, mivel ilyenkor egynek érzitek magatokat azzal, amit adtok. Ezért jobb érzés adni, mint kapni.

Van egy kifejezésünk „Dana prajná paramita”. A „dana” azt jelenti: adni, a „prajna” bölcsesség, a „paramita” pedig átkelni, a túlsó partra jutni. Életünk úgy is tekinthető, mint átkelés egy folyón. Elérni a túlsó partot, a Nirvanát – ez életünk fáradozásainak a célja. A „prajna paramita”, az igazi életbölcsesség, úgy értendő, hogy az úton tulajdonképpen minden egyes lépés eléri a túlsó partot. Az átkelés minden egyes lépésével elérni a túlsó partot; ez az igaz élet útja. Az igaz élet hat útja közül az első a „dana prajna paramita”, a második a „sila prajna paramita”, vagyis a buddhista fogadalmak. Azután a „kshanti prajna paramita”, vagyis az állhatatosság; „virya prajna paramita”, vagyis buzgalom és állandó erőfeszítés; a „dhyana prajna paramita”, vagyis a zen gyakorlás, és a „prajna paramita”, a bölcsesség. Ez a hat „prajna paramita” egy, mégis hatnak vesszük, hiszen az élet különböző oldalairól szemlélhetjük.

Dogen-zenji azt mondta: „Adni valamit egyet jelent a nem ragaszkodással.” Azaz, csupán ne ragaszkodj semmihez sem: adsz! Nem számít, mit is adsz. Egy fillért adni vagy egy falevelet; „dana prajna-paramita”; a tanítás egy sorát, vagy csupán egyetlen szavát is adni: „dana prajna paramita”. Az anyagi adomány és a tan adománya egyazon értékű, ha a nem-ragaszkodás szellemében tesszük. Dogen azt mondta: „Ha készítetek valamit, ha részt vesztek az emberi tevékenységben az is ‘dana prajna paramita’. Ha helyes szellemben tesszük, akkor minden tettünk, és minden, amit alkotunk

„dana prajna paramita”. Kompot építeni vagy hidat állítani az embereknek – ez is „dana prajna paramita”. Valóban, ha a tan egy sorát adjátok is, kompot építetek valakinek!

A keresztény tanítás szerint a természet minden lényét Isten teremtette, adta nekünk. Ez az adakozás tökéletes eszménye. Persze ha úgy gondolkodtok, hogy Isten teremtette az embert, és valamiképpen Istentől különválva léteztek, könnyen hihetitek azt, hogy képesek vagytok valami különvalót alkotni, valamit, amit nem Ő adott. Repülőgépeket és autópályát alkotunk például. Aztán, ha azt ismételve „én csinálom, én csinálom, én csinálom”, akkor hamar elfelejtjük, ki is az az „én” valójában, aki a dolgok sokaságát létrehozta; hamar megfélemezünk Istentől. Ez sodorja veszélybe az emberi kultúrát. Az adakozást valójában a „nagy énnel” létrehozott alkotás jelenti; mi magunk nem alkothatunk és nem tarthatjuk magunkénak, amit alkotunk, mivel mindent Isten alkotott. Ezt sohase felejtjük el. Ha viszont megfélemezünk arról, hogy ki is az alkotás teremtője, és mi is az alkotás értelme, akkor az anyagi, vagyis csereértékéhez ragaszkodunk. Pedig ez Isten alkotásának abszolút értékéhez képest teljesen értéktelen. Ha valaminek nincs is anyagi vagy viszonylagos értéke egy „kis én” számára, azért az önmagában még abszolút értékű. Nem ragaszkodni valamihez egyet jelent azzal, hogy tudatában vagyunk abszolút értékének. Bármit cselekedtek is, ennek tudatában végezzétek, ne pedig anyagi vagy önközéppontú értékfelfogás jegyében. Akkor bármit tesztek is, igazi adakozás az; „dana prajna paramita”.

Mikor keresztbe tett lábakkal ülünk, visszanyerjük alapvető alkotótevékenységünket. Az alkotásnak három formája van – azt mondanám. Az első az, mikor a zazen befejeztével tudatosulunk önmagunk számára. Ülés alatt semmi vagyunk, még csak az sem tudatosul számunkra, hogy vagyunk egyáltalán; csak ülünk. De mikor felállunk, vagyunk! Ez az alkotás első lépése. Ha vagytok, minden más is van; minden megteremtődik egyszerre. Mikor felmerülünk a semmiből, mikor minden felmerül a semmiből, mindent vadonatúj alkotásként látunk. Ez a nem-ragaszkodás. Az alkotás második fajtája az, amikor cselekedtek, létrehoztok, készítetek valamit, például ételt, vagy teát. A harmadik pedig az, amikor magatokban alkottok meg valamit – ilyen a nevelés, vagy a

műveltség, vagy a művészet, vagy valamilyen rendszer társadalmunk számára. Háromféle alkotás van tehát. Ha azonban az elsőt, a legfontosabbat elfelejtitek, a másik kettő olyan lesz, mint azok a gyerekek, akik elveszítették szüleiket, megteremtésüknek nem lesz értelme.

Általában mindenki megfélekedzik a zazenről. Mindenki megfélekedzik Istenről. Nagyon keményen megdolgoznak ugyan a második és harmadik fajta alkotásért, de az Isten nem szolgál támaszul tevékenységükben. Hogyan is segíthetne Ő, ha nem ébredhet tudatára önmagának? Ezért van olyan sok bajunk a világban. Ha megfélekedzünk alkotótevékenységünk alapvető forrásától, olyanok vagyunk, mint a gyermekek, akik nem tudják, hogy mitévők legyenek, mert elveszítették szüleiket.

Ha megértitek, hogy mi a „dana prajna-paramita”, megértitek majd azt is, mivel is okozzuk mindig a nehézségeket magunknak. Persze az élet magában is nehézségekkel jár. Ha nem jelentünk volna meg e világon, szüleinknek sem lett volna semmi baja velünk! Már a megjelenésünkkel nehézségeket okoztunk nekik. Ez rendben is lenne így. Minden dolog támaszt nehézségeket. Persze az emberek általában azt hiszik, hogy halálukkal minden véget ér, s a nehézségek is megszűnnek. Pedig halálotok is okozhat nehézségeket! Nehézségeinket valójában ebben az életben kellene feloldani vagy eloszlatni. De ha tudjuk, hogy amit teszünk vagy alkotunk, valójában a „nagy én” ajándéka, akkor nem fogunk ragaszkodni hozzá, és nem fogunk nehézségeket okozni sem magunknak, sem másoknak. És felejtjük el napról-napra, amit tettünk; ez a valódi nemragaszkodás. És újólapon kezdjük neki mindennek. Ahhoz, hogy újólapon tegyünk valamit, ismernünk kell persze a múltunkat, ez így van jól. De ne ragaszkodjunk semmihez, amit már megtettünk; csak elmélkedjünk el rajta. És persze legyen valami fogalmunk arról, mit is teszünk majd a jövőben. De a jövő jövő, a múlt múlt; most valami újnapon kezdjük neki. Ez legyen attitűdünk, így kellene élnünk a világon. Ez a „dana prajna paramita”, adni, alkotni valamit önmagunknak. Akkor nyerjük vissza igazi alkotótevékenységünket, ha ízig-vérig tesszük, amit teszünk. Ezért ülünk. Ha nem feledkezünk meg erről, minden csodálatosan megy majd. Ám ha megfélekedzünk erről, tele lesz a világ zűrzavarral.

TÉVEDÉSEK A GYAKORLÁSBAN

„Ha túlságosan mohón gyakoroltok, el fogtok bizonytalanodni. Legyetek hálásak tehát, ha egy jel vagy figyelmeztető jelzés felhívja figyelmeteket gyakorlásotok gyenge pontjára.”

Van néhány gyatra módja a gyakorlásnak, melyet fel kell ismernetek. Amikor a zazent gyakoroljátok, általában az eszményt keresitek, kitértök egy eszményt vagy egy célt, azután arra törekedtek, hogy azt elérjétek, teljesítsétek. Pedig, ahogy gyakran mondtam is, ez értelmetlenség. Ha az eszményt keresitek, akkor valamiféle nyereség gondolata lappang bennetek; idővel aztán, amikor ideálotokat vagy célotokat elértétek, a nyereség irányította felfogásotok más ideált teremt magának. Amíg tehát valamiféle nyereségeszményen alapul gyakorlásotok, és eszményesítve gyakoroljátok a zazent, egyszerűen nem lesz időtök ideálotok elérésére. Mi több: gyakorlásotok lényegét áldozzátok fel. Mivel az „elérendő” mindig előttetek áll, jelenbeli önmagatokat áldozzák fel valami jövőbeli ideálért. Végül aztán a semmit markoltátok. Ez értelmetlenség, ez egyáltalán nem megfelelő gyakorlás. Ennél az eszményesítő magatartásnál csak az rosszabb, ha valaki a zazen gyakorlásában vetélkedik valakivel. Ez silány, hitvány módja a gyakorlásnak.

A mi Soto utunk a shikan taza-ra, a „csak ülni”-re helyezi a hangsúlyt. Tulajdonképpen semmi különleges elnevezésünk nincs a gyakorlásra; mikor a zazent gyakoroljuk, egyszerűen csak gyakoroljuk, akár örömmünk teli benne, akár nem, csak csináljuk. Ha álmosak vagyunk is, ha bele is fáradtunk a gyakorlásba, abba, hogy napról-napra ugyanazt ismételjük; még így is folytatjuk gyakorlásunkat. Akár bátorítja valaki gyakorlásunkat, akár nem, egyszerűen tesszük csak.

Még ha egyedül gyakoroljuk is a zazent, mester nélkül, azt hiszem, megtaláljátok majd a módját, hogy szembenézzetek azzal, hogy megfelelő-e gyakorlásotok, vagy sem. Ha belefáradtok az ülésbe, vagy ha torkig vagytok a gyakorlással, tekintsétek ezt figyelmeztető jelnek. El fogtok bizonytalanodni a gyakorlásotok során, ha az eszményt keresővé vált. Ilyenkor a nyereség

valamilyen gondolata lappang a gyakorlásban, és nem tiszta eléggé. Ha túlságosan mohón gyakoroltok, el fogtok bizonytalanodni. Legyetek hálásak tehát, ha egy jel vagy figyelmeztető jelzés felhívja figyelmeteket gyakorlásotok gyenge pontjára. Ekkor, teljesen megfélekezve minden tévedésről, és megújítva utatokat, visszanyerhetitek az eredeti gyakorlást. Ez nagyon fontos dolog.

Mindaddig, amíg folytatjátok a gyakorlást, elég biztosak lehettek magatokban, mihelyt azonban nagyon nehézé válik folytatni, meg kell találnotok a módját, hogy bátorítsátok magatokat. Mivel nehéz dolog úgy bátorítani magatokat, hogy ne valami értéktelen gyakorlásmódba merüljete, nagyon nehéz lesz magatok szerint folytatni a tiszta gyakorlást. Ezért van mesterünk. Mesterek által javítsátok ki a gyakorlást. Persze nehezek ezek a vele töltött idők, de legalább megóv benneteket a hibás gyakorlástól.

A zen buddhista papok többségének nehéz időket jelentett a mesterükkel való együttlét. Mikor pedig nehézségeikről beszélnek, azt, hihetitek, hogy nem is lehet ilyen nehézségek nélkül gyakorolni a zazent. Pedig ez nincs így. Akár van nehézségetek a gyakorlásban, akár nincs, míg folytatjátok a gyakorlást, az tiszta, a maga igazi értelmében. Még ha nem is vagyok tudatában ennek, akkor is. Ezért mondta Dogen-zenji: „Ne gondoljátok, hogy szükségszerűen tudatában lesztek saját megvilágosodásotoknak.” Tudatában lesztek-e vagy sem, saját igazi megvilágosodásotok gyakorlásotokban van.

Egy másik tévedés lehet az is, ha azért gyakoroltok, mert örömet leltok benne. Ha gyakorlásotok örömmézzéssel jár, akkor tulajdonképpen nem alakul valami jól. Persze ez nem silány gyakorlás, de az igazihoz képest nem nagyon jó. A hinayana buddhizmus négyféle gyakorlást ismer. Az a legjobb, ha minden öröm, sőt, lelki öröm nélkül gyakoroltok. Csak tenni, elfelejtkezve testi és lelki érzéseitekről, megfélekezni magatokról a gyakorlás során. A negyedik, vagyis a legmagasabb fok ez. Az ezt követő fok az, amiben van ugyan érzés a gyakorlásban, de ez testi örömmézzés. Ezen a fokon némi élvezetet találtok a gyakorlásban, és ennek az élvezetnek a kedvéért gyakoroltok. A második fokon testi és lelki örömet vagy jóérzést tapasztaltok. Ez a két középső fok az, amelynél azért gyakoroljátok a zazent, mert jól érzitek magatokat a

gyakorlás során. Az első fok az, ha sem gondolkodás, sem érdeklődés nincs a gyakorlásban. Ez a négy fok érvényes a mi mahájána gyakorlásunkra is, a legmagasabb fok: egyszerűen csak gyakorolni azt.

Ha valamilyen nehézséget találtok a gyakorlásban, akkor ez figyelmeztetés arra nézve, hogy van valami hamis elképzelések, legyetek hát körültekintőek. De ne hagyjátok abba a gyakorlást; gyengeségeket felismerve folytassátok azt. Itt nincs helye a nyereség gondolatának. Itt nincs rögeszme sem, hogy el kell valamit érni. Ne mondjátok azt, hogy „ez a megvilágosodás”, vagy hogy „ez nem helyes gyakorlás”. Még a helytelen gyakorlásban is ott a helyes gyakorlás, ha észreveszitek azt, hogy helytelen, és azután folytatjátok. Gyakorlásunk nem lehet tökéletes, de mégis folytatnunk kell anélkül, hogy ez a tény elkedvetlenítene. Ez a gyakorlás titka.

És ha valami bátorítást szeretnétek kapni az elbizonytalanodás közepette, a gyakorlásba való belefáradás legyen már maga a bátorítás. Vegyétek ösztönzésnek, ha belefáradtatok. Ha nincs kedvetek hozzá, akkor ez már figyelmeztető jel. Olyan ez, mint amikor fogfájást éreztek, ha fogaitok nincsenek rendben. Ha egy kis fájdalmat éreztek fogatokban, elmentek fogorvoshoz. Ez a mi utunk.

A konfliktus oka mindig valamilyen rögeszme, vagy egyoldalú felfogás. Ha mindenki ismerné a tiszta gyakorlás értékét, kevés konfliktus lenne ezen a világon. Ez a mi gyakorlásunk, és Dogenzenji útjának titka. Dogen ismételten felhívja figyelmünket erre a Shobogenzó-ban (Az Igaz Dharma Kincsesháza).

Ha megértitek, hogy a konfliktus oka valamilyen rögeszme vagy egyoldalú felfogás, különféle gyakorlatokban is találhattok értelmet anélkül, hogy rabul ejtenének. Ha nem tudatosul számotokra ez a dolog, könnyen rabul ejthet benneteket valamilyen különleges út, és már mondjátok is „Ez a megvilágosodás! Ez a tökéletes gyakorlás! Ez az utunk! A többi út nem tökéletes! Ez a legjobb út!” Hát ez nagy félreértés. Az igazi gyakorlásban nincs különleges út. Meg kell találnotok saját utatokat, és tudnotok kell, hogy miféle gyakorlást végeztek éppen most. Ismerve egy speciális gyakorlat előnyeit és hátrányait, veszély nélkül gyakorolhatjátok azt a speciális utat. De ha egyoldalú a gyakorlásotok, nem veszitek észre a gyakorlás hátrányait, és csak a jó oldalát hangsúlyozzátok. Azután egyszer

csak felfedezitek a gyakorlás legrosszabb oldalát, és elbizonytalanodtok, mikor már késő. Ez balgaság. Legyünk hálásak hogy a régi mesterek rámutattak erre a hibára.

KORLÁTOZZÁTOK TEVÉKENYSÉGETEKET

„Ha valaki hisz egy vallásban, beállítódásának fókusza egyre távolodik önmagától. A mi utunk esetében mindig önmagunk vagyunk a fókuszbán.”

Gyakorlásunkban nincs semmi különleges célunk, sem szándékunk, sem pedig olyasmi, ami imádatunk tárgya lenne. Ebben a tekintetben gyakorlásunk valahogy más, mint a szokásos vallási gyakorlat. Joshu, a nagy kínai zen mester azt mondta: „Agyagból készült Buddha nem kelhet át a vízen, a bronz Buddha nem jut át az olvasztókemencén, a fából készült Buddha nem jut át a tűzön.” Akárhogy legyen is, ha valamilyen különleges dologra irányul gyakorlásotok – mint például egy agyag, bronz vagy fa Buddha, – nem mindig segít ez. Amíg valami különleges cél van a gyakorlásban, az a gyakorlás nem segít igazán rajtatok. Segít talán addig, míg ezen célra irányultok, mihelyt azonban a mindennapi élethez tértek vissza, nem használ semmit. Azt hihetitek talán, hogy ha nincs sem cél, sem szándék a gyakorlásban, nem tudjuk majd, mit is tegyünk. Pedig megvan a módja. A gyakorlásnak, ami nem céloz meg semmit, az a módja, hogy korlátoznotok kell tevékenységeket, vagyis arra kell összpontosítani, amit éppen tesztek ebben a pillanatban. Ahelyett, hogy valami különleges dolog járna a fejetekben, szorítkozzatok arra, amit éppen csináltok. Ha figyelmetek elkalandozik valahová, nincs módotokban, hogy kifejezzétek önmagatokat. Ha viszont arra korlátozzátok tevékenységeket, amit most tehettek a jelen pillanatban, akkor kifejezhetitek valódi természeteteket, mely maga az egyetemes Buddha természet. Ez a mi utunk. Mikor a zazen-t gyakoroljuk, akkor a lehető legkisebb mértékűre korlátozzuk tevékenységünket. Úgy fejezzük ki a Buddha természetet, hogy csupán fenntartjuk a helyes tartást, és az ülésre összpontosítunk. Akkor válunk Buddhákká, és fejezzük ki a Buddha természetet. Ahelyett tehát, hogy imádatunk tárgya lenne valami, csak arra a tevékenységre összpontosítsunk, amit az adott pillanatban éppen teszünk. Mikor leborultok, csak boruljatok le; mikor ültök, csak üljétek; mikor esztek, csak egyetetek. Ha így tesztek, ott az egyetemes természet. Japánul ezt ichigyō-

zammái-nak, vagyis „egy-tévő samadhi”-nak hívjuk. Sammai (vagyis samádhi): „összpontosítás”. Ichigyo pedig: „egy gyakorlat”.

Felteszem, hogy vannak közöttetek, akik itt a zazenet gyakoroljátok, néhányan olyanok, akik valamilyen más vallás hívői, de ez nem számít. Gyakorlásunknak nincs semmi köze egyetlen vallásos hithez sem. Ami titeket illet, habozás nélkül gyakorolhatjátok utunkat, még akkor is, ha nincs köze sem a kereszténységhez, sem a sintoizmushoz sem a hinduizmushoz. Gyakorlásunk mindenki számára való. Ha valaki hisz egy vallásban, beállítódásának fókusza egyre távolodik önmagától. A mi utunk nem ilyen. A mi utunk esetében mindig önmagunk vagyunk a fókuszban, és nem fordítva. Felesleges tehát attól az eltéréstől tartani, ami a buddhizmus és azon vallás között van, melynek talán hívei vagytok. Joshunak a különféle Buddhákról szóló megállapításai azokhoz szólnak, akiknek gyakorlása valamilyen különleges Buddhára irányul. Egyféle Buddha nem tud céloknak teljesen megfelelni. El kell néha vetnetek, vagy legalábbis figyelmen kívül hagynotok. De ha megértitek gyakorlásunk titkát, bárhol járjatok is, ti magatok vagytok a „főnök”. Az sem számít, milyen helyzetben vagytok, hiszen nem tudjátok figyelmen kívül hagyni Buddhát, mivel ti magatok vagytok a Buddha. Csak ez a Buddha fog segíteni rajtatok igazán.

ÖNMAGATOKAT TANULMÁNYOZZÁTOK

„Nem az a lényeg, hogy mélyen átérezzük, mi a buddhizmus; tegyük csak, amit éppen tennünk kell úgy, ahogy vacsorázunk és ahogy lefekszünk. Ez a buddhizmus.”

A buddhizmus tanulmányozásának a célja nem a buddhizmus, hanem önmagunk tanulmányozása. Némi tanítás nélkül lehetetlen önmagunkat tanulmányozni. Ha tudni akarjátok, hogy mi a víz, szükségetek van a tudományra, a tudósoknak pedig a laboratóriumra. A laboratóriumban különféle módszerek állnak rendelkezésre, melyek révén tanulmányozható, hogy mi is a víz. Így meg lehet tudni, hogy melyek az alkotóelemei, milyen formákat vehet fel, milyen a természete. Lehetetlen azonban ennek alapján megérteni, hogy mi is a víz, mint olyan. Így van ez velünk is. Szükségünk van a tanításokra, de egyedül a tan tanulmányozásából lehetetlen megérteni, hogy mi is az „én” bennem. A tanítás révén megérthetjük emberi természetünket. De a tan nem mi magunk vagyunk; rólunk szóló magyarázat az. Súlyos félreértés tehát, ha a tanhoz, vagy a tanítóhoz ragaszkodtok. Abban a pillanatban mihelyst egy mesterrel találkoztok, már el is kell hagynotok őt, és függetlenné kell válnotok tőle. Azért kell a mester, hogy függetlenné lehessetek. Ha nem ragaszkodtok hozzá, majd megmutatja azt az utat, mely önmagatokhoz vezet. Értetek mester ő, nem önmagáért.

Rinzai, a régi kínai zen mester szerint négyféle módszer lehetséges a tanítványok nevelésére. Néha magáról a tanítványról beszél, máskor a tanról, aztán van, amikor a tanítványt és tanítást értékeli, néha pedig egyáltalán semmiféle útbaigazítást nem ad. Tudja, hogy a tanítvány akkor is tanítvány, ha egyáltalán nem ad neki útbaigazítást. Pontosabban: nincs szükség a tanítvány tanítására, mivel a tanítvány maga is Buddha, ha nem is tud esetleg erről. És ha tudatában is van valódi természetének, de ragaszkodik ehhez a tudathoz, az már rég rossz. Amíg nincs tudatában ennek, minden az övé, mihelyst azonban tudatosul számára ez, azt hiszi, hogy aminek tudatában van, az ő maga, és ez nagy tévedés. Ha nem hallotok semmit mesteretektől, hanem csak ültök, ezt hívják tanítás nélküli tanításnak. Persze néha ez nem elég, azért hallgatjuk

a tanítóbeszédet, és beszéljük meg a dolgokat. De ne feledjük: egy megfelelő helyen végzett gyakorlat célja önmagunk tanulmányozása. Tanulmányozzunk, hogy függetlenek legyünk. Mint tudósnak, nekünk is kellenek bizonyos eszközök, melyekkel tanulmányozást folytathatunk. Szükségünk van mesterre, mert lehetetlen önmagunk révén tanulmányoznunk önmagunkat. De nehogy azt higgyétek, hogy amit a mestertől tanultok, az a sajátotok. A mesterrel folytatott tanulmány részét képezi mindennapi életeteknek, része szakadatlan tevékenységeteknek. Ilyen értelemben nincs semmi különbség a gyakorlás és a mindennapjaitokban végzett tevékenység között. Ezért, ha megtaláljátok életetek értelmét a zendoban, megtaláljátok mindennapos tevékenységetek értelmét is. Azért gyakoroljátok a zazent, hogy tudatossá váljék életetek értelme.

Mikor az Eiheiji kolostorban voltam Japánban, mindenki épp azt tette, amit tennie kellett. Az Eiheiji kolostorban ültünk, mikor ülni kellett; leborultunk Buddha előtt, mikor a Buddha előtt le kellett borulni. Ennyi az egész. És mikor gyakoroltunk, semmi különöset sem éreztünk. Még azt sem éreztük, hogy kolostori életet élünk. Számunkra a kolostori élet volt a megszokott élet, és a városból jött emberek a szokatlan emberek. Amikor őket láttuk az volt a benyomásunk „ó, jött néhány szokatlan ember!”

Amikor egyszer aztán elhagytam az Eiheijit, és egy ideig távol voltam, a visszatérés egészen más volt. Hallottam a gyakorlással járó különféle hangokat – a harangokat, és a szerzetesek szútrákántálását, – és ez belém markolt. Könnyek patakzottak szememből, orromból és számból. Csak a kolostoron kívüli emberek érzik annak atmoszféráját. Akik gyakorolnak, nem éreznek tulajdonképpen semmit. Ez mindenre igaz, azt hiszem. Midőn szeles napokon az erdei fenyők susogását halljuk, a szél csak fúj éppen, és a fenyő pedig csak áll a szélben. Ennyi történik, semmi több. De akik hallgatják a szelet a fa ágai között fújni, verset írnak, vagy valami szokatlant éreznek. Azt hiszem, így van ez mindennel.

Nem az a fő szempont, hogy miként érez valaki a buddhizmussal szemben. Jó-e ez az érzés vagy rossz – ez nem kérdés. Bármilyen is az, mindegy nekünk. A buddhizmus se nem jó, se nem rossz. Tesszük, amit tennünk kell. Ez a buddhizmus. A bátorításra persze szükség lehet, de ez a bátorítás csak bátorítás, semmi egyéb. Nem

ez a gyakorlás valódi célja. Orvosság csupán. Mikor elbizonytalanodunk, szeretnénk egy kis orvosságot. Ha bátran állunk hozzá, egyáltalán nem kell az orvosság. Ne tévesszük össze az orvosságot a táplálékkal. Szükség lehet néha az orvosságra, de ne váljék táplálékunkká.

Rinzai négy gyakorlati módszere közül tehát az a tökéletes, amely szerint semmilyen magyarázatot sem kell adni a tanítványnak órá vonatkozóan, sem pedig bátorítást. Gondoljuk el, hogy mondjuk mi vagyunk a test, s ekkor a tanítást lehetne a ruhának tekinteni. Néha a ruháról beszélünk, néha a testünkről beszélünk. Ámde sem a test, sem a ruha nem vagyunk tulajdonképpen. Mi vagyunk a nagy tevékenység maga. Csak a nagy tevékenység legparányibb részecskéjét fejezzük ki, ennyi az egész. Jogos tehát, ha önmagunkról beszélünk, tulajdonképpen azonban nincs szükség rá, hogy ezt tegyük. Mielőtt kinyitnánk a szánkat, már kifejezésére is juttattuk a nagy létezést, beleértve önmagunkat is. Ezért van tehát az, hogy önmagunkról beszélünk, hogy tisztázzuk a félreértést, aminek részesei vagyunk, ha a nagy tevékenység bármely kiragadott múlandó alakjához vagy színéhez ragaszkodunk. Azért van tehát szükség arra, hogy arról beszéljünk, hogy mi az, ami a testünk, és mi az, ami a tevékenységünk, hogy nehegy tévedésben legyünk felőlük. Ha tehát magunkról beszélünk, tulajdonképpen megfeledkezünk önmagunkról.

Dogen-zenji azt mondta: „A buddhizmus tanulmányozása önmagunk tanulmányozása. Önmagunk tanulmányozása egyet jelent megfeledkezni önmagunkról.” Ha ragaszkodtok valódi természetetek egy múlandó kifejeződéséhez, szükséges a buddhizmusról beszélni, mert különben azt hiszitek, hogy a múlandó kifejeződés a valódi természetetek. Pedig a valódi természet eme különleges kifejeződése nem a valódi természet maga. És ugyanakkor mégis az! Egy pillanatig az; az idő egy legkisebb tört részére az. Ámde nem marad az, azon nyomban nem az, így az: nem az. Hogy tehát e tényt felismerjétek, szükség van a buddhizmus tanulmányozására. De a buddhizmus tanulmányozásának az a célja, hogy önmagunkat tanulmányozzuk, és megfeledkezzünk önmagunkról. Ha megfeledkezünk önmagunkról, mi vagyunk valójában a nagy létezés valódi tevékenysége, vagyis maga a

valóság. Ha felismerjük ezt a tényt, nincs már semmi baj ezen a világon, és örülhetünk életünknek anélkül, hogy bármi nehézséget éreznénk. Gyakorlásunk az célozza, hogy ráismerjünk e tényre.

CSEREPET FÉNYESÍTENI

„Ha ti önmagatokká váltok, a zen zenné válik. Ha önmagatok vagytok, úgy látjátok a dolgokat, ahogy vannak, és egygé váltok környezetetekkel.”

A zen történeteket, vagyis a koanokat, nagyon nehéz megérteni, amíg nem tudjátok, hogy mit teszünk minden egyes pillanatban, nem tartjátok majd olyan nehéznek a koanokat. Sok-sok koan van. Sokszor beszéltem nektek egy békáról, és ilyenkor mindenki nevet. Pedig a béka nagyon érdekes ám. Úgy ül, tudjátok, mint ahogyan mi is. De nem hiszi azt, hogy valami különlegeset tesz ezzel. Lehet, hogy azt hiszitek, hogy valami különösét csináltok, amikor a zendoba mentek, és ültök ott. Míg férjete vagy feleségetek alszik, ti zazent gyakoroltok! Valami különös dolgot műveltek, hitvesetek meg persze lustálkodik! Lehet, hogy így fogjátok fel a zazent. De nézzétek csak a békát. A béka is ül, mint mi, de fogalma sincs a zazenről. Figyeljétek csak. Ha valami zavarja, elhúzza a száját. Ha valami ehető kerül elébe, bekapja és megeszi, és ülve eszik. Ez valójában a mi zazenünk is, nem pedig egy különleges dolog.

Egy ilyen béka-koant mondok most nektek. Baso híres zen mester volt, úgy hívták, hogy Ló-mester. A hatodik pátriárka egyik tanítványának, Nangukunak volt tanítványa. Nangakunál töltött tanítványi évei alatt Baso egy napon éppen ült és zazent gyakorolt. Nagydarab férfi volt, mikor beszélt, a nyelve az orráig ért, mindig kiabálva beszélt, zazenje igazán jó lehetett. Nangaku látta, hogy úgy ül ott, mint egy nagy hegy, vagy mint egy béka. Nangaku megkérdezte: „Mit csinálsz?” „A zazent gyakorlom” – volt a válasz. „Miért gyakorlod a zazent?” „Szeretném elérni a megvilágosodást, Buddha szeretnék lenni.” – így a tanítvány. Tudjátok mit csinált erre a mester? Fölszedett egy cserepet, és elkezdte fényesíteni. Japánban az a szokás, hogy miután kivettük a cserepet a kemencéből, kifényesítjük, hogy szép fénye legyen. Nangaku tehát felszedett egy cserepet, és elkezdte fényesíteni. Baso, a tanítványa megkérdezte: „Mit csinálsz?” „Ékkövet szeretnék csinálni ebből a cserépből.” – válaszolta Nangaku. „Hogyan lehetne egy cserépből ékkövet készíteni?” – kérdezte Baso. „Hogy válhat valaki Buddhává

a zazen gyakorlása révén?” – válaszolta Nangaku. „El akarod érni a Buddháságot? Nincs Buddháság a mindennapi szellemeden kívül. Ha nem megy a szekér, hova csapsz, a szekérre, vagy a lovakra?” – kérdezte a mester.

Nangaku azt mondja ezzel, hogy bármi, amit tesztek, az zazen. Az igazi zazen nem azon múlik, hogy ágyban van-e valaki, vagy a zendoban. Ha férjetek vagy feleségetek ágyban van, akkor az zazen. Ha így gondolkodtok „én itt ülök, hitvesem pedig ágyban van”, akkor, még ha keresztbe tett lábbal ültök is itt, ez nem igazi zazen. Legyetek mindig olyanok, mint a béka. Az az igazi zazen.

Dogen-zenji a következőképpen kommentálta ezt a koant. Azt mondja: „Ha a Ló-mester Ló-mesterré válik, a zen is zen lesz.” Ha Baso Baso lesz, zazenje igazi zazen lesz, és a zen zen lesz. Hogy mi az igazi zen? Az, ha ti önmagatokká lesztek! Ha ti önmagatok vagytok, akkor nem számít, mit csináltok, akkor az is zazen. Még ha ágyban vagytok is, többnyire aligha vagytok önmagatok. Még ha a zendoban ültök is, kétlem, hogy ti valódi értelemben ti vagytok.

Itt egy másik híres koan. Zuikannak, a zen mesternek az volt a szokása, hogy önmagát szólította meg: „Zuikan? – szól. Aztán válaszolt: „Igen!” „Zuikan?” „Igen!” Egyedül élt kis zendójában, és persze hogy tudta, hogy ki ő, csak néha elveszítette önmagát. És amikor csak elveszítette önmagát, önmagát hívta: „Zuikan?” „Igen!”

Ha olyanok vagyunk, mint a béka, mindig önmagunk vagyunk. De még a béka is elveszítheti néha önmagát, és mogorva képet vág. Aztán ha eléje kerül valami, bekapja és megeszi. Ezek szerint a béka mindig megszólítja önmagát – azt hiszem. Úgy gondolom, hogy nektek is így kellene tenni. Még zazenben is elveszítitek önmagatokat. Ha álmosak lesztek, vagy elkalandozik majd figyelmetek, elveszítitek önmagatokat. Ha megfájdul a lábatok – miért fáj a lábam? – , elveszítettétek magatokat. A nehézség azért válik nehézséggé, mert elveszítitek önmagatokat. Ha nem veszítitek el önmagatokat, akkor tulajdonképpen nincs semmilyen probléma, még akkor sem, ha lenne is valamilyen nehézségetek. Csak ültök a problémák közepette; ha a probléma része vagytok, vagyis ha a probléma a ti részetek, akkor nem áll fenn probléma, mivel ti vagytok a probléma maga. A probléma ti önmagatok vagytok. Ha ez így van, akkor nincs probléma.

Ha életetek mindig része környező világotoknak – más szavakkal: visszahívtok magatokhoz a jelen pillanatban, – akkor nincsen semmi probléma. Ha viszont egy olyan ábrándba merültök, ami tőletek külön áll, akkor környezetetek már nem valóságos, és szellemetek sem valóságos szellem többé. Ha az ábránd foglyai vagytok magatok is, akkor környező világotok is zavaros, ködös ábránd. És ábrándjaitok közepette se vége, se hossza az ábrándoknak. Egyre-másra ábránd-eszményekbe bonyolódtok. A legtöbb ember ábrándokban él, és problémáiba kuszálódva akarja problémáit megoldani. Pedig, problémák közepette élni: ez az élet maga. És a problémák elosztatásának az a módja, hogy azok részünkkel válnak, egyé válunk velük.

Mire csaptok tehát, a szekérre, vagy a lóra? Mire csapatok, önmagatokra, vagy a problémáitokra? Ha most kérdezgetni kezditek, hogy melyikre kellene csapnotok, akkor az azt jelenti, hogy gondolataitok már el is kalandoztak. Ha viszont tényleg a lóra csaptok, menni fog a szekér. Igazából a szekér és a ló nem különböző. Ha önmagatok vagytok, nem jelent nehézséget, hogy a szekérre csapjatok-e, vagy a lóra. Ha ti ti vagytok, akkor a zazen is igazi zazen lesz. Így ha a zazent gyakoroljátok, a problémáitok is a zazent gyakorolnak, és minden más is zazent gyakorol. Még ha hitvesetek az ágyban van is, ő is a zazent gyakorolja – ha ti a zazent gyakoroljátok! Viszont, ha zazen gyakorlatotok nem az igazi, akkor egyfelől ott van hitvesetek, másfelől ti magatok, olyanképpen, mintha teljesen különböznétek, mintha teljesen elkülönülnétek egymástól. Ezért tehát, ha ti magatok igazi gyakorlást folytattok, akkor egyidejűleg minden más is a mi utunkon gyakorol.

Ezért van az, hogy mindig meg kell szólítanunk önmagunkat, hogy ellenőriznünk kell önmagunkat, mint ahogy az orvos is vizsgálhatja saját magát. Nagyon fontos dolog ez. Ezt a gyakorlatot kell pillanatról- pillanatra, szakadatlanul folytatni. Mi így mondjuk „ha itt az éj, hajnalodik.” Ez azt jelenti, hogy nincs választóvonal az éjszaka és a hajnal között. Mielőtt vége a nyárnak, itt az ősz. Így fogjuk fel az életünket. Ezzel a felfogással gyakoroljunk, és ekképpen oldjuk meg problémáinkat. Tulajdonképpen elég, ha a problémán csak dolgoztok, persze, ha összpontosított szellemmel teszitek azt. Csak fényesítsétek a cserepet; ez a mi gyakorlásunk. A gyakorlás célja

nem az, hogy ékkövet csináljunk a cserépből. Csak folytassátok az ülést, ez az igazi értelemben vett gyakorlás. Nem számít, hogy elérhető-e a Buddháság, hogy lehet-e vagy sem cserépből ékkövet készíteni. Mindennél fontosabb az, hogy ezzel a felfogással dolgozzunk és éljünk ezen a világon. Ez a mi gyakorlásunk. Ez az igazi zazen. Ezért mondjuk „ha eszel, egyél!” Szóval, egyétek azt, ami van. Néha nem is eszitek. Esztek ugyan éppen, de szellemetek máshol jár. Nem érzitek az ízét annak, ami a szájatokban van. Ameddig „esztek” evés közben, minden rendben van. Egy cseppet se aggódjatok. Azt jelenti, hogy ti önmagatok vagytok.

Ha ti ti vagytok, úgy látjátok a dolgokat, ahogyan vannak, és eggyé váltok környezetetekkel. Ez a ti valódi önmagatok. Gyakorlásotok ekkor az igazi; a békáéval egyezik. Jó példája ő gyakorlásunknak – ha a béka békává lesz, a zen zen lesz. Ha alaposan megértitek a békát, eléritek a megvilágosodást; a Buddha vagytok. És kedvére lesztek másoknak is: férjeteeknek vagy feleségeiteknek, fiatoknak vagy lányotoknak. Ez a zazen!

AZ ÁLLHATATOSSÁG

„Akik ismerik az üresség állapotát, az állhatatosság révén mindig fel tudják oldani nehézségeiket.”

Mai mondanivalónk így foglalható össze „műveljétek saját szellemeteket.” Ez azt jelenti, hogy ne kutassatok magatokon kívül. Ez nagyon fontos dolog, és a zen gyakorlásának egyetlen módja. Persze az írások tanulmányozása, a szútra felmondása vagy akár az ülés, ez mind zen; mindezen tevékenységeknek zennek kell lennie. De ha erőfeszítések vagy gyakorlásotok iránya nem helyes, akkor az nem lesz hatékony. Nemcsak hatékony nem lesz, hanem még tiszta természeteteket is elronthatja. És akkor minél többet tudtok majd a zenről, egyre jobban elront az majd benneteket. Szellemetek badarságokkal lesz majd tele; szellemetek nem lesz makulátlan.

Megszoktuk, hogy ismereteket gyűjtsünk különböző forrásokból, és azt hisszük, hogy így növelhetjük tudásunkat. Ha ezen az úton járunk, nem értünk meg végül tulajdonképpen semmit sem. A buddhizmusról alkotott felfogásunk ne csak ismerettöredékek gyűjtögetése legyen, ne így akarjunk tudást szerezni. Ismeretek gyűjtögetése helyett tisztítsátok meg szellemeteket. Ha szellemetek tiszta, az igazi tudás máris a tiétek. Ha tiszta, világos szellemmel hallgatjátok tanításunkat, úgy tudjátok majd befogadni, mintha olyasmit hallanátok, amit már tudtatok. Ezt hívják ürességnek vagy mindenható én-nek, vagy mindentudásnak. Ha mindent tudtok, olyanok vagytok, mint a sötét égbolt. Néha villanás tör át a sötét égbolton. Mihelyt elmúlt teljesen elfelejtitek, semmi sem marad, csak a sötét égbolt. Az égbolt nem lepődik meg soha, ha egy hirtelen villám átcikázik. És amikor felvillan, csodálatos látványban lehet részetek. Ha üresség honol bennünk, akkor mindig készen állunk arra, hogy vigyázzuk a felvillanást.

Kínában Rozan köd-borította panorámájáról híres. Még nem voltam Kínában, de gyönyörűek lehetnek ott a hegyek. És csodálatos látvány lehet, amint a fehér felhők vagy ködfoltok tovaúsznak a hegyek között. Bármilyen szépséges is ez, a kínai vers így szól: „Rozan a ködös esős napokról híres, a nagy Sekko folyam

pedig keletkező és elmúló áradásairól. Ez minden.” Ez minden, de milyen nagyszerű. Így értékeljük mi a dolgokat.

Ezért, úgy fogadjátok be az ismeretet, mintha olyasmit hallanátok, amit már tudtatok. Persze ez nem azt jelenti, hogy úgy fogadjátok a különböző ismereteket, mint saját, már meglévő ítéleteitek visszhangját. Azaz, ne lepődjete meg semmin, amit láttok vagy hallotok. Ha önmagatok visszhangjaként fogadjátok be a dolgokat, akkor nem látjátok jól őket, nem teljesen úgy fogjátok fel őket, ahogyan vannak. Ezért, amikor azt mondjuk, hogy „Rozan a ködös, esős napokról híres”, ez nem azt jelenti, hogy úgy kell értékelni ezt a látványt, hogy visszaemlékezünk valamilyen régebben látott tájképre, „nem is olyan csodálatos, már láttam ilyet.” Vagy: „Sokkal szebb képeket festettem! Ez a Rozan, ez semmi!” Ez nem a mi utunk. Ha készen vagytok úgy fogadni a dolgokat, ahogyan vannak, régi barátokként fogadjátok majd őket, még ha az érzés, amivel értékelitek őket, új is.

Ne halmozzunk ismereteket; szabadnak kell lennünk tudásunktól. Ha ismerettöredékeket gyűjtötök, a gyűjtemény egészen jó lehet ugyan, de nem ez az utunk. Ne ejtsük ámulatba az embereket csodálatos kincseinkkel. Ne törekedjünk semmi különlegességre. Ha valamit teljességében akartok tudni értékelni, felejtsetek el önmagatokat. Úgy fogadjátok be, mint a felvillanó villámot az ég mély sötétje.

Néha azt hisszük, hogy lehetetlen megértenünk valamit, ami szokatlan nekünk, pedig valójában semmi sincs, ami szokatlan. Van, aki azt mondja „szinte lehetetlen a buddhizmust megérteni, hiszen olyan más a háttere a kultúránknak.” „Hogyan is érthetnénk meg a keleti gondolkodást?” A buddhizmus nem választható el persze attól a kultúrától, amely háttéréül szolgál, ez így igaz. Ám ha egy japán buddhista az Egyesült Államokba jön, akkor már nem japán többé. Én a ti kultúrátok körében élek. Majdnem ugyanazt az ételt eszem, amit ti, s a ti nyelveteken beszélek veletek. Ha nem is értettetek meg engem tökéletesen, én meg akarok érteni benneteket. És lehet, hogy jobban megértelek benneteket, mint bárki, aki ért és beszél angolul, Ez így igaz. Még ha egy szót sem tudnék angolul, mégis meg tudnám értetni magamat az emberekkel, azt hiszem. Amíg az

ég mély sötétjében vagyunk, amíg az ürességben élünk, mindig van lehetőség a megértésre.

Mindig azt mondtam, hogy nagyon türelmesnek kell lennetek, ha meg akarjátok érteni a buddhizmust, de mindig keresgéltem a jobb szót arra, amit ez a türelem szó kifejez. A japán nin-t általában „türelem”-nek fordítják, de az „állhatatos” talán jobb szó lenne rá. Ahhoz, hogy türelmesek legyetek, erőlködnötök kell, de az állhatatosságban semmi sincs, ami valami erőfeszítésre utalna – csak arra a változatlan készségre utal, hogy úgy fogadjuk be a dolgokat, ahogyan vannak. Akiknek nincs fogalmuk az ürességről, ezt a készséget türelemnek fogják fel, de a türelem valójában nem-elfogadás is lehet. Akik ismerik – ha csak sejtésszerűen is – az üresség állapotát, mindig nyitva hagyják a lehetőségét annak, hogy úgy fogadják a dolgokat, ahogyan vannak. Mindent meg tudnak becsülni. Mindenben, amit csak tesznek – még a nagyon nehéz dolgokban is, – képesek feloldani problémáikat állhatatosság révén.

A nin az út, ahogyan szellemünket művelni kell. A nin a folyamatos gyakorlás módja. Mindig a sötét, üres égben éljünk! Az ég mindig az ég. Az ég zavartalan, ha felhők jönnek is, vagy villám cikázna is át. Még ha a megvilágosodás felvillanása jönne is, a gyakorlás mindezt elfelejti. Azután újra kész egy megvilágosodásra. Szükséges, hogy újra és újra megvilágosodjunk, ha lehet pillanatról pillanatra. Amit megvilágosodásnak neveznek, ennyi: mielőtt elértétek, és miután elértétek.

A KOMMUNIKÁCIÓ

„Az a legfontosabb, hogy olyanak mutassátok magatokat, amilyenek vagytok anélkül, hogy valamilyen szándékolt vagy mesterként viselkedést vennétek fel.”

A kommunikáció nagyon fontos a zen gyakorlatban. Mivel nem nagyon tudok a ti nyelveteken, ezért állandóan keresem a veletek való kapcsolatteremtés módját. Ennek a fáradozásnak – azt hiszem – meglesz majd az eredménye. Azt szoktunk mondani, hogy ha nem érted mestered szavát, nem vagy a tanítványa. Mesteretek szavainak vagy mesteretek nyelvezetének megértése egyet jelent azzal, hogy megértitek őt magát. És ha megértitek, rájöttök majd, hogy az ő nyelvezete nem a szokásos nyelv csupán, hanem tágabb értelemben vett nyelvezet. Mesteretek nyelvezete által többet fogtok megérteni, mint amit a szavak mondanak.

Ha mondunk valamit, abban mindig benne van szubjektív szándékunk vagy helyzetünk. Ezért a szó sohasem tökéletes; mindig van valami torzulás egy kijelentésben. És mégis, meg kell értenünk mesterünk közlése révén magát az objektív tényt – a végső tényt. De végső tény alatt nem valami örökkévalót, vagy valami állandó dolgot kell érteni, hanem a dolgokat úgy, ahogyan azok minden egyes pillanatban vannak. Hívhatjátok ezt „lét”-nek vagy „valóság”-nak is.

Azért gyakoroljuk a zazen, és buddhizmus tanulmányozásának is az az értelme számunkra, hogy közvetlen tapasztalásként értsük meg a valóságot. A buddhizmus tanulmányozása révén értitek meg emberi természeteteket, szellemi képességeiteket és az emberi tevékenységetekben bennrejlő igazságot. És aztán majd figyelembe vehetitek ezt az emberi természetet, amikor a valóságot igyekeztek megérteni. De a valóság közvetlen tapasztalása a tanítók vagy a Buddha közvetlen kijelentéseinek igaz értelemben való megértése csak a zen tényleges gyakorlásával valósulhat meg. Voltaképpen lehetetlen a valóságról valamit is mondani. És mégis, ha zen tanítványok vagytok, mesteretek szavai által kell azt közvetlenül megértenetek.

Mesteretek közvetlen közlései nemcsak szavak által történhetnek, viselkedése éppúgy kifejezheti őt. A zazenben hangsúlyt helyezünk a magatartásra, vagyis a viselkedésre. Viselkedés alatt nem valami különleges modort kell értenünk, amihez illene tartanotok magatokat, hanem inkább önmagatok természetes kifejezését. Az egyenességet tartjuk fontosnak. Legyetek hűek érzéseitekhez, gondolataitokhoz, magatokhoz fejezzétek ki magatokat minden fenntartás nélkül. Ez segít majd annak, aki hallgat benneteket, hogy könnyebben megértsen.

Ha hallgattok valakit, adjátok fel előítéleteiteket és szubjektív véleményeteket; csak hallgassátok őt, figyeljétek egész lényére. Nem nagyon törődünk olyasmivel, hogy helyese vagy helytelen, jó vagy rossz valami. Úgy látjuk a dolgokat – vele egyetértve – ahogy vannak, és befogadjuk azokat. Így kommunikálunk mi egymással. Általában amikor valamilyen állítást hallgattok, úgy halljátok, mintha önmagatok visszhangja lenne. Ilyenkor tulajdonképpen a saját véleményeteket hallgatjátok. Ha megegyezik saját véleményetekkel, lehet, hogy elfogadjátok, de ha nem, elvetitek, vagy meg sem halljátok talán. Ez az egyik veszélye annak, amikor valakit hallgattok. A másik csapda az álláspont csapdája. Ha nem értitek meg mesteretek álláspontjának valódi értelmét, könnyen félrevezet olyasmi, ami a ti szubjektív véleményetekben rejlik, vagy akár az a kifejezés mód, ahogy a kijelentés éppen elhangzik. Csak egy kijelentésnek tartjátok anélkül, hogy a szavak mögött rejlő szellemet megértenétek. Az ilyen veszély mindig fennáll.

Azért nehéz a jó kapcsolat szülő és gyermekek között, mert a szülők részéről mindig célzatos. Célzatosságuk többnyire jószándékú, de beszédmodoruk, kifejezés módjuk többnyire nem éppenséggel kötetlen: rendszerint túl egyoldalú, és nem a valóságot kifejező. Mindnyájunknak megvan a maga kifejezés módja, és nehéz azt a körülményekhez igazítani. Ha a szülők meg tudják valósítani, hogy minden helyzethez igazodva más és más módon fejezzék ki magukat, nem fenyegeti őket veszély a gyermekek nevelésében. Mégis, ezt elég nehéz megvalósítani. Még a zen mesternek is megvan a maga egyéni modora. Mikor Nishiari-zenji tanítványait korholta, mindig azt mondta: „Menj innen!” Egyik tanítvány szó szerint vette ezt, és elhagyta a kolostort! Pedig a zen mester nem

akarata elúzni a tanítványt. Csak ilyen volt a stílusa, így fejezte ki magát. Ahelyett, hogy azt mondta volna „vigyázz!”, azt mondta, „menj innen!” Ha szüleiteknek ilyen a természete, könnyen félreérthetitek őket. Minden nap fennáll ez a veszély. Tehát hallgatóként vagy tanítványként szükséges, hogy megtisztítsátok szellemeteket ezektől a torzulásoktól. Az előítéletekkel, szubjektív nézetekkel vagy szokásokkal telezsúfolt szellem nem nyitott, hogy befogadja a dolgokat, ahogyan azok vannak. Azért gyakoroljuk mi a zarent, hogy megtisztítsuk szellemünket mindattól, ami valami másra vonatkozik.

Elég nehéz hűnek lenni önmagunkhoz és egyúttal a legmegfelelőbb módon követni azt is, amit más mond vagy tesz. Nem maradhatunk természetesek, ha állandóan valami mesterként viselkedésnek akarunk eleget tenni. Ha egy bizonyos viselkedésmóddhoz próbáljuk idomítani magunkat, elveszítjük önmagunkat. Ezért anélkül, hogy valamilyen szándékolt modorhoz idomulnátok, fejezzétek ki magatok szabadon, úgy, amilyenek vagytok. Hogy boldogok legyetek, és másokat is boldoggá tegyetek, nincs ennél fontosabb. Ezt a képességet a zazen gyakorlásával szerzitek majd meg. A zen nem valamilyen mesterként, különleges életvitel. Tanításunk csak annyi, hogy éljünk mindig a valóságban, annak legigazabb értelmében. Az az utunk, hogy pillanatról pillanatra megtegyük erőfeszítésünket. Tulajdonképpen igazából az egyetlen dolog, amit létünkben tanulmányozhatunk, csak az lehet, amivel minden egyes pillanatban éppen foglalkozunk. Még a Buddha szavait sem vagyunk képesek tanulmányozni. A Buddha szavainak tanulmányozása pontosan azt jelenti, hogy azokat azon a tevékenységen keresztül tanulmányozzátok, amellyel pillanatról pillanatra éppen szembetalálkoztok. Egész testünkkel és szellemünkkel összpontosítanunk kell arra, amit teszünk. Legyünk hűek magunkhoz, szubjektív és objektív értelemben is, és különösen legyünk hűek érzéseinkhez. Sőt, ha nem érzitek valami jól magatokat, jobb, ha kifejezésre juttatjátok, ahogyan éreztek, de minden hozzáfűzés vagy szándék nélkül. Talán így „Ó, sajnálom, nem érzem jól magamat.” Ennyi elég. Ne mondjátok azt, hogy „miattad vagyok ilyen!” Ez már sok. Mondjátok azt inkább „ó, sajnálom, nagyon haragszom rád.” Ne mondjátok azt, hogy nem

haragudtok, ha haragudtok. Mondjátok csak „haragszom.” Ennyi elég.

Az igazi kommunikáció attól függ, hogy egyenesek vagyunk-e egymáshoz. A zen mesterek nagyon őszinték. Ha nem fogjátok fel a valóságot közvetlenül – mesteretek szavai által, – lehet, hogy a botját használja majd. S talán így szól: „mi ez?!” Nagyon közvetlen a mit utunk-módunk. De voltaképpen nem ez a zen, tudjátok. Nem ez a hagyományként öröklődő módszerünk, de ha meg akarjuk értetni, könnyebbnek találjuk néha, ha ilyen módon fejezzük ki magunkat. De a kommunikáció legjobb módja az, hogy csak ül valaki, és egy szót sem szól. Akkor felfogjátok majd a zen teljes értelmét. Ha addig vernélek benneteket a botommal, míg csak teljesen el nem veszteném a fejem, vagy míg meg nem halnátok, mindez lehet, hogy nem lenne elég. Csak ülni, ez a legjobb módszer!

NEGATÍV ÉS POZITÍV

„A nagy szellem olyasmi, amit kifejezni kell, nem kiagyalni. A nagy szellem olyasmi, ami a tiétek, és nem olyasvalami, amit keresni kellene.”

Minél jobban megértitek gondolkodásunkat, annál nehezebb lesz beszélgetek róla. Beszédeimnek az a célja, hogy körvonalazzam, mi is a mi utunk, ám nem olyasmi az, amit tulajdonképpen elegendő lenne megbeszélni, hanem olyasmi, amit gyakorolni kell. A legjobb út az, ha gyakoroltok anélkül, hogy bármit is beszélnétek róla. Ha beszélünk az utunkról, könnyebben becsúszik valami félreértés. Ez pedig azért van, mert az igaz útnak mindig két oldala van legalább, negatív és pozitív oldala. Ha a negatív oldalról beszélünk, hiányzik a pozitív oldal, ha a pozitív oldalról beszélünk, hiányzik a negatív oldal. Nem tudunk egyszerre pozitív és negatív módon is beszélni. Így aztán nem tudjuk, mit is mondjunk. A buddhizmusról szinte lehetetlen beszélni. Ezért az a legjobb út, ha nem mondunk semmit, hanem gyakoroljuk azt. Ha felmutatjuk az ujjunkat vagy rajzolunk egy kört, az éppúgy lehet az út, mint egyszerűen csak leborulni.

Ha ezt megértjük, azt is megértjük, hogyan beszéljünk a buddhizmusról, és tökéletes lesz a kommunikáció. Gyakorlás az is, ha beszélünk valamiről, és ha hallgatunk egy beszédet, az is gyakorlás. Ha a zazent gyakoroljuk, gyakoroljuk csak, de a haszon minden gondolata nélkül. Amikor beszélünk valamiről, beszéljünk csak róla, akár pozitív, akár negatív oldalról, de ne próbáljunk valami intellektuális, egyoldalú felfogást kiötlölni. És úgy hallgassunk is valamit, hogy ne azon legyünk, hogy valami intellektuális felfogást agyaljunk ki, ne akarjunk megérteni valamit csupán egyoldalú nézőpontból. Így beszéljünk tehát a tanról, és így hallgassunk egy beszédet.

A Soto útnak mindig kettős értelme van, a pozitív és a negatív. A mi utunk hinayana és mahayana út is egyszerre. Mindig hangsúlyozom, hogy gyakorlásunk nagyon hinayana jellegű; hinayana gyakorlást folytatunk mahayana szellemmel. Merev, kötött gyakorlás kötetlen szellemmel. Bár gyakorlásunk nagyon szertartásosnak látszik, szellemünk nem szertartásos. Bár minden

reggel ugyanúgy gyakoroljuk a zazent, ez nem ok arra, hogy szertartásos gyakorlásnak nevezzük. Megkülönböztetések az, ami szertartásossá vagy kötetlenné teszi. A gyakorlásban magában nincs szertartásosság vagy kötetlenség. Ha mahayana szelleműek vagytok, lehet számotokra kötetlen az is, amit az emberek általában szertartásosnak gondolnak. Ezért mondjuk azt, hogy a buddhista fogadalmaknak a hinayana úton való betartása megszegi a fogadalmakat a mahayana úton. Ha előírásainkat csak formális módon tartjátok be, elveszítitek mahayana szellemeteket. Mielőtt megértenétek ennek a kijelentésnek az értelmét, az lesz mindig a gondotok, hogy betartsátok-e mindig szó szerint a mi utunk-módunkat, vagy esetleg ne is törődjete a formalitásunkkal. Mihelyt tökéletesen megértitek utunkat, nem lesz ilyen gondotok, mert bármit tesztek is, az mindig gyakorlás lesz. Mindaddig, amíg mahayana szelleműek vagytok, addig nem létezik hinayana vagy mahayana gyakorlás. Sőt, ha úgy tűnne is, hogy megsértitek az előírásokat, valójában betartjátok azokat, mégpedig a legigazabb értelemben. Minden azon múlik, hogy nagy vagy kis szellemetek van-e. Röviden, ha mindent úgy tesztek, hogy nem gondolkodtok, hogy jó vagy rossz-e, és ha teljes testtel és szellemmel teszitek azt, amit tesztek, akkor a mi utunk az.

Dogen-zenji mondta: „Ha mondtok valamit valakinek, lehet, hogy nem fogadja el, de ne próbáljatok intellektuálisan megmagyarázni neki. Ne vitatkozzatok, hallgassátok csak az érveléseit, amíg majd maga fedezi fel, hogy valami hibás bennük.” Ez nagyon érdekes. Ne erőltessétek másra a felfogásokat, inkább gondolkodjatok együtt vele. Ha úgy érzitek, hogy ti nyertétek meg a vitát, az is rossz hozzáállás. Ne próbáljatok győzni a vitában csak hallgassátok. Persze az is hibás, ha úgy viselkedtek, mintha alulmaradtatok volna. Ha mondunk valamit, rendszerint hajlamosak vagyunk arra, hogy tanításunkról győzködjünk, vagyis erőltessük felfogásunkat. A zen tanítványok között sem a beszédnek sem egymás hallgatásának nincs különösebb értelme. Néha hallgatunk, néha beszélünk, ez minden. Olyan, mint a köszönés „jó reggelt!” Az ilyesfajta kommunikáció visz tovább az utunkon.

Nagyon jó dolog nem beszélni, de nincs értelme, hogy mindig hallgassunk. Bármit tesztek, beleértve a nem-cselekvést is, az mind

a mi gyakorlásunk. Mind a nagy szellem kifejeződése. A nagy szellem olyasmi, amit kifejezni kell, nem kiagyalni. A nagy szellem olyasmi, ami a tiétek, és nem olyasvalami, amit keresni kellene. A nagy szellem olyasmi, amiről beszélni lehet, amit tevékenységünkkel fejezhetünk ki, aminek örülni lehet. Ha így teszünk, az előírásokat betartó utunk nem hinayana vagy mahayana út. Csak azért jelenthet ez gondot nektek, mert merev, kötött gyakorlással próbáltok elérni valamit. Ám ha úgy fogjátok fel, hogy minden gondunk a nagy szellem egy kifejeződése, az már nem is gond többé. Néha az a gondunk, hogy túl bonyolult ez a nagy szellem, néha pedig az, hogy túl egyszerű ahhoz, hogy kiagyalhassuk. Ez is a nagy szellem. Mivel azonban ki akarjátok agyalni, hogy mi az, mivel le akarjátok egyszerűsíteni a bonyolult nagy szellemet, gondot jelent számotokra. Így tehát az, hogy gondot jelent-e valami a számotokra, vagy sem, a saját felfogásotoktól függ. Ha nagy mahayana szellemetek van, nem lehet felfogásbeli nehézségetek az igazság kétrétű vagyis paradox természetete miatt.

Ezt a szellemet szerezhettek meg az igazi zazenel.

NIRVANA, A ZUHATAG

„Életünk és halálunk ugyanaz a dolog. Ha megértjük ezt, nincs többé halálfélelem, és valójában nincsenek más problémák sem az életben.”

Ha Japánba mentek, és meglátogatjátok az Eiheiji kolostort, mielőtt belépnétek, láttok egy kis hidat, melyet Hanshaku-kyonak hívnak. Ez annyit tesz, hogy: „fél-merítőkanál híd”. Dogen-zenji, amikor vizet merített a patakból, csak fél merítőkanálnyit használt fel, a többit nem loccsantotta ki, hanem visszabocsátotta a patakba. Ezért hívják a hidat Hanshaku-kyonak, „Fél-merítőkanál Híd”-nak. Mikor az Eiheijiben az arcunkat mossuk, csak kétharmadnyira töltjük fel a mosdótálat. Mosakodás után azután testünk irányába, és nem attól elfelé öntjük ki a vizet. Ez a víz iránti tiszteletet fejezi ki. Ez a gyakorlat nem valamiféle gazdaságosságból fakad. Lehet, hogy nehéz megérteni, miért is bocsátotta vissza Dogen a kimert víz felét a patakba. Az ilyen gyakorlatot nem érjük fel ésszel. Ha érezzük a patak szépségét, ha egyek vagyunk a vízzel, intuitív módon Dogen módján cselekszünk. A valódi természetünk, hogy így tegyünk. Ha viszont igaz természetünket a gazdaságosság vagy a hatékonyság gondolatai árnyékolják be, Dogen útjának nincs értelme.

Elmentem a Yosemite Nemzeti Parkba, és láttam néhány óriási zuhatagot. A legmagasabb ott 1340 láb magas, és úgy zuhog le rajta a víz, mint egy a hegy csúcsáról leeresztett függöny. Nem látszik, hogy nagy iramban zuhog, ahogy várnánk. A távolság miatt úgy tűnik, mintha nagyon lassan jönne le. És a víz nem egy sugárban zuhog le, hanem sok apró sugárra oszlik szét. Távolról olyan, mint egy függöny. Az gondoltan akkor, hogy milyen nehéz is lehet minden egyes vízcseppnek átélni, amíg leér egy ilyen magas hegy csúcsáról. Időbe telik tudjátok, nagyon hosszú időbe, amíg végül a zuhatag aljára ér a víz. Úgy tűnik nekem, hogy ilyen lehet a mi emberi életünk is. Sok nehéz élmény vár ránk az életben. De azután arra is gondoltam, hogy a víz eredetileg nem oszlott szét, hanem egy egész folyó volt. Csak akkor vannak nehézségei esés közben, ha részekre különül. Olyan ez, mintha a víznek egyáltalán nem lennének érzései, amíg az egy egész folyó. Csak akkor kezdhet

érezni vagy érzést kifejezni, ha sok cseppé esik szét. Ha egy egész folyót nézünk, nem érezzük a víz élő lüktetését, de ha a víz egy részét egy merítőkanállal kimerjük, akkor szinte érezzük a vizet, és annak az embernek az értékét is, aki a vizet használja. Mikor ekképpen érezzük magunkat és a vizet, nem tudjuk azt csupán anyagként használni. Élő dolog az.

Mielőtt megszülettünk, nem éreztünk; egyek voltunk a mindenséggel. Ezt hívják úgy, hogy „puszta tudat”, vagy „szellemlényegűség”, vagy „nagy szellem”. Miután a születés által elkülönültünk ettől az egységtől – úgy, miként a zuhatagról aláhulló víz a szél és a sziklák által elkülönül, – akkor már érezzük. Azért vannak nehézségeitek, mert érezték. Hozzátapadtok érzéseitekhez anélkül, hogy tudnátok egyáltalán miként is jött létre egy ilyen érzés. Ha nem világos számotokra, hogy egyek vagytok a folyóval, vagyis a mindenséggel, féltek. A víz akkor is víz, ha cseppekre válik szét, és akkor is, ha nem. Életünk és halálunk ugyanaz a dolog. Ha megértjük ezt, nincs többé halálfélelem, és valójában nincsenek más problémák sem az életben.

Ha a víz visszatér eredeti folyó-egységébe, nem fűzi többé hozzá semmiféle egyéni érzés; visszanyeri saját természetét, és magnyugvást talál. Milyen boldog is lehet a víz, ha visszatérhet az eredeti folyóba! Ha ez így van, mit érzünk majd, ha meghalunk? Azt hiszem, olyanok vagyunk, mint a víz a merítőkanálban. Akkor majd nyugalmunk lesz, tökéletes nyugalmunk. Túl tökéletesnek is tűnhet az most nekünk, mivel annyira tapadunk érzéseinkhez, egyéni létünkhöz. Most van halálfélelmünk, de miután visszanyerjük valódi, eredeti természetünket – ott a Nirvana. Ezért mondjuk azt, hogy „a Nirvánát elérni annyi, mint elmúlni.” Az „elmúlni” nem a legmegfelelőbb kifejezés. Talán jobb lenne így „tovamenni”, „tovább folytatni”, „egyesülni”. Megpróbáltok jobb kifejezést találni a halálra? Ha találtok, életetek teljesen új értelmezést fog nyerni általa. Olyan lesz az, mint amit én éltem át, amikor láttam a vizet a nagy zuhatagban. Képzeljétek csak el! 1340 láb magas volt!

Azt mondjuk, hogy „minden az ürességből fakad”. A teljes folyó, vagy a teljes szellem, üresség. Ha eljutunk oda, hogy ezt megértsük, megtaláljuk életünk valódi értelmét. Ha eljutunk oda, hogy ezt megértsük, láthatjuk majd az emberi élet szépségét. Mielőtt

felismernénk ezt a tényt, minden, amit csak látunk, csalóka látszat. Néha túlértékeljük, máskor meg lebecsüljük vagy tagadjuk ezt a szépséget, mivel kis szellemünk nincs összhangban a valósággal.

Beszélni erről elég könnyű, de tényként érezni már nem annyira. A zazen gyakorlásával azonban kiművelhetitek ezt az érzést. Ha teljes testtel és szellemmel tudtok ülni, és szellemetek és testetek egysége a mindenség szellemének irányítása alatt megvalósul, könnyen elérhetitek ezt a helyes felfogást. Mindennapi életetek megújul majd anélkül, hogy a régi téves életfelfogáshoz ragaszkodnátok. Ha felismeritek ezt a tényt, belátjátok, hogy milyen értelmetlen is volt régi felfogásotok, és mennyi haszontalan erőfeszítést is tettetek. Megtaláljátok majd az élet értelmét, és ha lesznek is nehézségeitek, miközben a zuhatag tetejéről egyenesen a hegy lábához zuhantok, örültök majd az életnek.

HARMADIK RÉSZ A HELYES FELFOGÁS

„A mi buddhizmusról alkotott felfogásunk nem csupán intellektuális megértés. A valóság hű felfogás a tényleges gyakorlás maga.”

A HAGYOMÁNYOS ZEN SZELLEM

„Ha a megvilágosodás elérésére törekedtek, ezzel csak karmát hoztok létre, és karmátok hajt majd továbbra is benneteket, és csak időtöket vesztegetitek fekete párnátokon.”

A testhelyzet és a légzés módja a legfontosabb gyakorlásunkban. Nem nagyon törődünk a buddhizmus mély megértésével. A buddhizmus, mint filozófia, nagyon mély, tág és szilárd gondolati rendszer, de a zen nem foglalkozik a filozófiai értelmezéssel. A gyakorlást hangsúlyozzuk. Meg kell értenünk, hogy miért olyan fontos testhelyzetünk és légzésgyakorlatunk. A tan mély megértése helyett a mi tanításunk iránt legyetek mély bizalommal. Az pedig azt mondja, hogy eredetileg Buddha természetűek vagyunk. Gyakorlásunk ezen a hiten alapul.

Mielőtt Bodhidharma Kínába ment, majdnem minden jól ismert zen alapfogalom használatban volt már. Ismert volt például a „hirtelen megvilágosodás” kifejezése. A „hirtelen megvilágosodás” nem megfelelő fordítás, de megközelítésként ezt a kifejezést használom. A megvilágosodás hirtelen ér bennünket. Ez az igazi megvilágosodás. Bodhidharma előtt azt gondolták, hogy a hirtelen megvilágosodás hosszú előkészület után jön. Így aztán úgy fogták fel a gyakorlást, mintha az valamiféle edzés lenne a megvilágosodás elérésére. Tulajdonképpen sokan ma is ezzel a felfogással gyakorolják a zent. De ez nem a zen hagyományos felfogása. Az a felfogás, ami a Buddhától a mi időkig tart, az, hogy ha elkezditek a zent, az már maga a megvilágosodás, még ha nem is tesztek előkészületeket. Akár gyakoroljátok a zent, akár nem, Buddha természetűek vagytok. És mert ez a természetetek, gyakorlásotokban van a megvilágosodás. Nem az elért fejlődési szintre helyezük a hangsúlyt, hanem eredeti természetünkre vonatkozó erős bizalmunkra és a gyakorlás őszinteségére. Ugyanolyan őszintén gyakoroljuk a zent, mint a Buddha tette. Ha eredetileg Buddha természetűek vagyunk, éppen az a zazen gyakorlásának az értelme, hogy úgy kell viselkednünk, mint a Buddhának. Ha a magunk útját adjuk tovább, azt a szellemet közvetítjük, amely a Buddhától származik. Összhangba kell tehát

hoznunk szellemünket, testtartásunkat, tevékenységünket a hagyományos úttal. Persze eljuthattatok valamilyen különleges fokra, de gyakorlásotok szelleme ne alapuljon önközéppontú felfogáson.

A hagyományos buddhista felfogás szerint emberi természetünkben nincs ego. Ha felfogásunkban nincs ego, életfelfogásunk a Buddháéval egyezik. Önközéppontú gondolataink csak téves képzetek, amelyek Buddha természetünket fedik el. Mindig újrateremtjük és aztán követjük őket, újra és újra ismételve ezt a folyamatot, amíg aztán majd életünket csak önközéppontú gondolatok töltik ki. Ezt hívják karmikus életnek, karmának. A buddhista élet ne legyen karmikus élet. Gyakorlásunk célja éppen az, hogy ezt a karmát szövögető szellemet elvágja. Ha a megvilágosodás elérésére törekedtek, ezzel csak karmát hoztok létre, és karmátok hajt majd továbbra is benneteket, és ezzel csak időtököt vesztegetitek fekete párnáton. Bodhidharma felfogása szerint a nyereségvágy gondolatán alapuló gyakorlás csak karmátok ismétlődését jelenti. Sok későbbi zen mester feledkezett meg erről, amikor azt hangsúlyozták, hogy a gyakorlás révén bizonyos szintekre kell majd eljutnunk.

Őszinteségeitek, helyes erőfeszítések fontosabb bármely elérhető szintnél. A helyes erőfeszítésnek hagyomány szerinti gyakorlásunk valóságos felfogásán kell alapulnia. Ha ezt megértitek, azt is megértitek majd, mennyire fontos a helyes tartás. Ha viszont nem értitek meg ezt, akkor a testtartást és a légzésmodot csak a megvilágosodás elérésére szolgáló eszköznek tekintitek. Ha ilyen a hozzáállásotok, akkor még az is jobb lenne, ha valami kábítószert szednétek, ahelyett hogy keresztbe tett lábakkal üljete! Ha gyakorlásotok csak eszköz a megvilágosodás elérésére, akkor valójában nincs módotok, lehetőségeitek elérni azt! Akkor elveszítjük a célhoz vezető út értelmét. Ha viszont tántoríthatatlanul hiszünk az utunkban, már el is értük a megvilágosodást. Ha hisztek az utatokban, ott a megvilágosodás. Ám ha nem tudtok hinni a jelen pillanat gyakorlásának jelentőségében, nem tudtok semmit sem tenni. Akkor csak a cél körül ugráltok majomszellemetekkel. Mindig csak kerestek valamit, s közben nem tudjátok, mit csináltok. Ha látni akartok, nyissátok ki szemeteket. Ha nem értitek Bodhidharma

zenjét, csukott szemmel próbáltok látni. Mi nem becsüljük le a megvilágosodás elérésének eszméjét, de a legfontosabb a jelen pillanat, és nem a „majd egyszer a jövőben”. Erre a pillanatra kell irányuljon a törekvésünk. Gyakorlásunkat illetően ez a legfontosabb.

A Bodhidharma előtti időben a Buddha tanításának tanulmányozása azt eredményezte, hogy a buddhizmusból mély és magasztos filozófia lett, és az emberek igyekeztek ezen emelkedett eszménynek megfelelni. Ez pedig félreértés. Bodhidharma rájött, hogy a félreértés abban van, ha az emberek valamiféle magasztos vagy mély eszményt állítanak fel, és aztán a zazen gyakorlattal igyekeznek azt elérni. Ha ilyen a zazenünk, akkor semmiben sem különbözik szokványos tevékenységünktől, vagyis majom-szellemünktől. Nagyon jó, nagyon emelkedett és szent tevékenységnek látszik ugyan, de éppenséggel semmiben sem különbözik majom-szellemünktől. Erre világított rá Bodhidharma.

A Buddha, mielőtt megvilágosodott volna, minden számunkra elképzelhető erőfeszítést megtett, és végül eljutott oda, hogy mélyrehatóan megértette a különféle utakat. Azt hiszitek talán, hogy Buddha valami olyasféle szintet ért el, amelyben függetlenné vált a karmikus élettől? Pedig ez nincs így. A Buddha sok történetet mondott a megvilágosodása utáni tapasztalásairól. Ő egyáltalán nem különbözött tőlünk. Amikor országa hadban állott egy hatalmas szomszédjával, tanítványainak saját karmájáról beszélt, arról szólt, hogy mennyire szenvedett, amikor látta, hogy országát a szomszédos király legyőzi. Ha olyasvalaki lett volna, aki olyan megvilágosodást ért el, amelyben nincs karma, nem lett volna oka, hogy úgy szenvedjen. Sőt, megvilágosodása után is folytatta ugyanazt az erőfeszítést, amit mi is teszünk. Ám létszemlélete rendíthetetlen volt. Létszemlélete szilárd volt, így szemlélte mindenki életét, beleérve a sajátját is. Úgy szemlélte önmagát, mint másokat, beleérve a köveket, növényeket vagy bármi mást. Felfogása valóban tudományosnak mondható. Ilyen volt útja, miután megvilágosodott.

Ha rendelkezünk azzal a hagyományos szellemmel mely képessé tesz, hogy a valóságot folyamatában követhessük és utunk gyakorlását nem árnyékolja önző elgondolásunk, akkor érjük el majd való értelemben a megvilágosodást. És ha ezt itt megértjük, akkor minden pillanatban megteszünk majd minden tőlünk telhetőt. Így kell

a buddhizmust helyesen értelmezni. A mi buddhizmusról alkotott felfogásunk nem csupán intellektuális megértés. Felfogásunk egyidejűleg magának a felfogásnak a kifejeződése is, azaz a gyakorlás maga. A buddhizmust nem foghatjuk fel filozófiájának olvasása révén, vagy úgy, hogy elgondolkozunk róla, hanem csak gyakorlással, élő gyakorlással. Állandóan gyakorolnunk kell a zazen, erősen bízva valódi természetünkben, megtörve a karmikus tevékenység láncát, és megtalálva helyünket az élő gyakorlás világában.

A MÚLANDÓSÁG

„A tökéletlen lét által kell a tökéletes létet megtalálnunk.”

A buddhizmus alaptanítása a múlandóság, vagyis a változás tana. Minden létező számára alapigazság az, hogy minden változik. Senki sem tagadhatja ezt az igazságot, és a buddhizmus minden tanítása ebben fut össze. Mindannyiunknak szóló tanítás ez. Ez a tanítás az én-nélküliség tanaként is felfogható. Hiszen, mivel minden létező állandó változásban van, nem létezhet maradandó én. Minden egyes létező én-természete nem más valójában, mint a változás maga, ez az összes létező én-természete. Nincs minden egyes létezőnek valami különleges, különálló én-természete. Ezt hívják a Nirvána tanának is. Ha átéljük a „minden változik” örökérvényű igazságát, és megtaláljuk nyugalunkat benne: a Nirvánában találjuk magunkat.

Nem találunk tökéletes nyugalmat, ha nem fogadjuk el azt a tényt, hogy minden változik. S bár igaz, sajnós nehéz elfogadnunk. Azért szenvedünk, mert a múlandóság igazságát nem tudjuk elfogadni. Személyesünk oka tehát: ezen igazság el-nem-fogadása. A szenvedés okáról szóló tanítás és az a tanítás, hogy minden változik, az érem két oldala. Szubjektív oldalról nézve a múlandóság az oka szenvedésünknek. Objektív oldalról nézve viszont ez a tan egyszerűen a „minden változik” alapigazsága. Dogen-zenji azt mondta: „Nem igaz tanítás az a tan; amely nem hangzik úgy, mintha valamit erőltetne.” A tanítás maga igaz, és magától semmit sem erőltet ránk, de emberi hajlamunk miatt úgy fogadjuk a tanítást, mintha ránk erőltetnének valamit. Persze az igazság létezik, akár jónak, akár rossznak tartjuk is. Ha semmi sem létezik, ez az igazság sem létezik. A buddhizmus az egyes különálló létezők miatt létezik.

A tökéletlen lét által kell a tökéletes létet megtalálnunk. A tökéletlenségben kell megtalálnunk a tökéletességet. A teljes tökéletesség számunkra nem különbözik a tökéletlenségtől. Az öröklét a nem-öröklét miatt létezik. A buddhizmusban eretnek nézetnek számít az, ha e világon kívülit várunk. Nem keresünk valami rajunk kívül állót. Ebben a világban kell megtalálnunk az igazságot, nehézségeink, szenvedéseink révén. Ez a buddhizmus alaptanítása. Az öröm nem különbözik a szenvedéstől. A jó nem

különbözik a rossztól. A rossz: jó, a jó: rossz. Az érem két oldala. Ezért kell a megvilágosodásnak a gyakorlásban lennie. Ez a gyakorlás helyes felfogása, életünk helyes felfogása. Az egyetlen mód, hogy a mulandóság igazságát elfogadjuk, ha megtaláljuk az örömet a szenvedésben. Anélkül, hogy rájönnétek, hogy hogyan fogadjátok el ezt az igazságot, nem tudtok e világban élni. Ha el is akarnátok menekülni előle, hiábavaló próbálkozás lenne. Téveszme csak, ha azt hiszitek, hogy van valami más mód elfogadni azt az örökérvényű igazságot, hogy minden változik. Ez az alaptanítása annak, hogy hogyan is éljünk ezen a világon. Bármilyenek is érzitek, el kell fogadnotok. Nektek kell megtenni ezt a fajta erőfeszítést.

Tehát ezt az erőfeszítést kell folytatnunk, míg elég erősek leszünk, hogy úgy fogadjuk a nehézségeket, mint az örömet. Ha elég becsületesek, elég egyenesek lesztek, valójában nem olyan nehéz ezt az igazságot elfogadni. Apránként meg tudjátok változtatni gondolkodásmódotokat. Nehéz ugyan, de ez a nehézség nem mindig lesz ugyanaz. Néha nehéz lesz, máskor nem lesz olyan nehéz. Ha szenvedtek, lesz némi örömtök abban a tanításban, hogy minden változik. Ha bajban vagytok, elég könnyű elfogadni a tanítást.

Akkor miért ne fogadnátok el máskor is? Az mindig ugyanaz. Nevettek majd néha magatokon, amikor felfedezitek, hogy milyen önzők vagytok. De nem az számít, hogy érzelmileg hogyan viszonyultok ehhez a tanításhoz. Az a nagyon fontos, hogy megváltoztassátok gondolkodásmódotokat, és elfogadjátok a mulandóság igazságát.

A LÉTEZÉS JELLEGE

„Ha odaadással rögzítitek szellemeteket a tevékenységre, mikor tesztek valamit, maga a tevékenység a tudatállapototok jellege. Ha a létezésetek jellegére összpontosítotok, felkészültetek a tevékenységre.”

A zazen célja létezésünk szabadságának elnyerése, testileg és szellemileg. Dogen-zenji szerint minden létező egy bevillanás a jelenségek roppant világába. A minden egyes létező egy másik kifejezés a létezés jellegére magára. Hajnalhasadáskor gyakran látok sok-sok csillagot az égen. A csillagok maguk fények csupán, amelyek nagy sebességgel sok-sok mérföldet tesznek meg, amíg az égitestről ideérnek. Számomra viszont nem száguldó, rohanó létezők a csillagok, hanem nyugodt, állandó és békés létezők. Azt szoktuk mondani „a nyugalomban tevékenység legyen, a tevékenységben nyugalom.” Valójában ugyanarról a dologról van szó. Ha azt mondjuk: „nyugalom”, vagy azt, hogy „tevékenység”, csak egy tény két különböző arculatára utalunk. Összhang uralkodik a tevékenységünkben, és ahol összhang van, nyugalom is van. Ez az összhang a létezés jellege. Ugyanakkor a létezés jellege a gyors tevékenység is.

Ha ülünk, nagyon nyugodtnak és derűsnek érezzük magunkat, de valójában nem tudjuk, hogy milyen tevékenység is zajlik lényünk mélyén. Tökéletes összhang uralkodik szervezetünk tevékenységében, és így érezünk benne nyugalmat. A jelleg akkor is megvan, ha esetleg nem is érezzük. Ezért nem szükséges, hogy a nyugalommal, vagy a tevékenységgel, a csenddel vagy a mozgással törődjünk. Ha odaadással rögzítitek szellemeteket a tevékenységre, mikor tesztek valamit, akkor maga a tevékenység a tudatállapototok jellege. Ha létezésetek jellegére összpontosítotok, felkészültetek a tevékenységre. A mozgás nem más, mint a létezésünk jellege. Ha zazent végzünk, a nyugodt, állandó, derűs ülés jellege a létezés mérhetetlen tevékenységének magának a jellege.

„Minden csak egy bevillanás a jelenségek roppant világába” – ez tevékenységünk és létünk szabadságát jelenti. Ha helyes módon, helyes felfogással ültök, elértek létezésetek szabadságát, még ha

csak átmenti létezők vagytok is. Ezen a pillanaton belül nem változik, nem mozog ez az átmeneti létező, és mindig független más létezőktől. Pontosabban szólva: nincs kapcsolat a tegnapi én-magam és a jelen pillanatbeli én-magam között. Nincs semmilyen kapcsolat. Dogen-zenji mondta: „A faszén nem válik hamuvá.” A hamu hamu, és nincs köze a faszénhez. Megvan a saját maga múltja és jövője. Független létező, mivel bevillan a jelenségek roppant világába. És aztán a faszén és a vörösen izzó tűz is teljesen más létezők. A fekete faszén is egy bevillanás a jelenségek roppant világába. Ha fekete a faszén, nincs ott vörösen izzó faszén. A fekete faszén tehát független a vörösen izzó faszéntől. A hamu független a tűzifától. Minden létező független.

Ma Los Altosban ülök. Holnap San Franciscoban kell lennem. A Los Altosban levő „én” és a San Franciscoban levő „én” között nincs kapcsolat. Teljesen más létezések. Ez létezésünk szabadsága. És nincs olyan jelleg, ami engem és titeket összekötne. Ha azt mondom „ti”, ott nincs „én”, ha azt mondom „én”, nincs ott a „ti. Függetlenek vagytok és független vagyok. Mindegyik” más pillanatban létezik. De ez nem jeleneti azt, hogy teljesen más létezések vagyunk. Valójában egy és ugyanazon létezés vagyunk. Ugyanazok vagyunk, mégis mások. Ez paradoxonnak hangzik, pedig így van. Mivel független létezések vagyunk, mindegyikünk egy tökéletes bevillanás a jelenségek roppant világába. Ha ülök, nincs ott más személy, de ez nem jelenti azt, hogy nem veszek rólatok tudomást. Teljesen eggyé válok a jelenségvilág minden létezőjével. Ezért ha ülök, ti ültök; minden velem ül. Ez a zazenünk. Ha ti ültök, minden veletek ül. És minden a létezésetek jellegét alkotja. Én is egy részetek vagyok. Belépek létezésetek jellegébe. Így ebben a gyakorlatban, minden mástól korlátolatlan a szabadságunk. Ha megértitek ezt a titkot, akkor nincs különbség a zen gyakorlat és a mindennapi életetek között. Mindent úgy értelmezhetek, ahogy csak akarjátok.

Ujjaitok érzékéből fakad a szép festmény. Ha érzitek a tus sűrűségét az ecseten, a festmény ott van már, mielőtt festenétek. Amikor a tusba mártjátok az ecsetet, már tudjátok az ecsetvonás eredményét, különben nem tudnátok festeni. Mielőtt tehát tennétek valamit, a „létezés” ott van, az eredmény ott van. Úgy tűnik ugyan, hogy nyugodtan ültök, mégis minden tevékenységeitek, múlt és jelen,

bennetek foglaltatik; és az ülések eredménye is ott van már. Egyáltalán nem pihentek. Minden tevékenységek bennetek foglaltatik. Ez a létezés. Tehát gyakorlások minden eredménye benne rejlik az ülésben. Ez a mi gyakorlásunk, a mi zazenünk.

Dogen-zenji érdeklődését az keltette fel a buddhizmus iránt, hogy még kisfiúként annak a füstölőpálcikának a füstjét figyelte, ami édesanyja holtteste mellett parázslott. Ekkor érzett rá életünk mulandóságára. Ez az érzés nőttön-nőtt benne, és végül oda vezetett, hogy elérte a megvilágosodást, és kialakította mély filozófiáját. Mikor látta a füstöt, mely a füstölőpálcikából szállt fel, és érezte az élet mulandóságát, nagyon magányosnak érezte magát. Azután az egyedüllétnek ez az érzése egyre erősebb és erősebb lett, és azután megvilágosodássá érett huszonnyolc éves korában. A megvilágosodás pillanatában így kiáltott fel: „Nincs test és nincs szellem!” Amikor mondta, „nincs test és nincs szellem”, ebben a pillanatban egész létezése egy bevillanás lett a jelenségek roppant világába. Ez a villanás mindent magába foglalt, mindent elfedett, és mérhetetlenül sok jelleg volt benne. Benne foglaltatott az egész jelenségvilág – a korlátlanul független létezés. Ez volt az ő megvilágosodása. Azt mondta: „Eldobtam a szellemet és a testet.” Azért vagytok magányosak, mivel azt hiszitek, hogy testetek és szellemetek van. Mihelyt rájöttök, hogy minden csak egy bevillanás a roppant mindenségbe, nagyon erőssé váltok, és létezésetek jelentőssé válik. Ez volt Dogen megvilágosodása, és ez a mi gyakorlásunk is.

A TERMÉSZETESSÉG

„Pillanatról pillanatra minden a semmiből jön. Ez az igazi életöröm.”

Nagy a félreértés a természetesség fogalma körül. A legtöbben, akik hozzánk jönnek, egyfajta szabadságra vagy természetességre esküsznek, de felfogásuk hamis természetesség, az, amit mi jinen ken gedo-nak hívunk. Jinen ken gedo azt jelenti, hogy nem kell szertartásosnak lenni, azaz valamiféle „engedd el magad” hozzáállást, vagy lazaságot. Ez a legtöbb ember természetessége. Mi azonban nem ezt értjük természetesség alatt. Nehéz megmagyarázni, de azt hiszem, az a természetesség, ha valaki mindentől függetlennek érzi magát, vagyis az olyan tevékenység, ami a semmiből fakad. Ami a semmiből jön, az a természetes, mint ahogy a mag vagy a növény kibújik a földből. A mag nem gondolja úgy, hogy ő valamilyen különleges növény, habár megvan a maga formája, és tökéletesen összhangban van a talajjal, a környezetével. Amint azután növekszik, idővel kifejezésre juttatja természetét. Semmi sincs forma és szín nélkül. Bármi legyen is az, van formája és színe, és ez a forma és szín teljes összhangban áll minden más létezővel. És nincs semmi zavar. Ezt értjük természetesség alatt.

Növénynek vagy kőnek nem nehéz természetesnek lenni. Nekünk azonban jelent bizonyos nehézséget, sőt, nagy nehézséget. A természetesség olyasmi, amin dolgoznunk kell. Ha csupán a semmiből jön az, amit tesztek, akkor az teljesen új érzés számotokra. Ha például éhesek vagytok, természetes dolog enni valamit. Természetesnek érzitek. Ha viszont túl sokat vártok, nem természetes dolog enni. Nincs új érzésetek. Nem becsülitek.

Az az igazi zen gyakorlás, ha úgy tudtok ülni, mint ahogyan a vizet isszátok, ha szomjasak vagytok. Akkor természetesek vagytok. A legtermészetesebb dolog, ha szundítotok egyet, ha nagyon elálmosodtatok. De lustaságból szundítani, mintha azért, mert emberek vagytok, már előjogotok lenne arra, hogy szundítsatok, nem természetesség. Azt gondoljátok: „Minden barátom szunyókál, hát akkor én miért ne? Ha más nem dolgozik, miért kéne keményen dolgoznom? Ha másoknak sok pénze van, akkor nekem miért nincs?” Ez nem természetesség. Így csak belezavarodtok valaki

másnak töletek idegen elképzeléseibe, nem vagytok már sem függetlenek, sem önmagatok, sem természetesek. Még ha keresztbe tett lábakkal ültök is, ha zazenetek nem természetes, akkor az nem igazi gyakorlás. Ha szomjasak vagytok, nem kell erőltetnetek magatok, hogy vizet igyatok. Ha igazán örömet találtok a zazenben, akkor az igazi zazen. De még ha erőltetnetek kell is, hogy a zazent gyakoroljátok, ha éreztek valami jót a gyakorlásban, akkor az a zazen. Valójában nem magatokra-erőltetés kérdése ez. Még ha van is nehézségetek, ha el akarjátok fogadni azt, akkor ez természetesség.

Ezt a természetességet nagyon nehéz megmagyarázni. De ha csak ültök, és tapasztaljátok a semmi valóságát a gyakorlásban, akkor nem kell magyarázat. Ha a semmiből jön, bármit tesztek is, természetes lesz, és ez az igazi tevékenység. Megtaláljátok benne a gyakorlás igazi örömét és az igazi életörömet. Pillanatról pillanatra minden a semmiből jön. Pillanatról pillanatra megtaláljuk az igazi életörömet. Ezért mondjuk azt, hogy shin ku myo u, „az igazi ürességből keletkezik a csodálatos lét”; shin „igaz”, ku „üresség”, myo „csodálatos”, u „lét”: „igazi ürességből csodálatos lét.”

A semmi nélkül nincs természetesség – sem igazi lét. Az igazi lét a semmiből jön, pillanatról pillanatra. A semmi mindig ott van, és minden belőle bukkan fel. Rendszerint azonban teljesen elfeledkeztek a semmiről, és úgy viselkedtek, mintha lenne valamitek. Cselekvésetek birtokolni vágyó gondolaton, vagy valamilyen meghatározott elképzelésen alapul, és ez nem természetes. Ha például egy előadást hallgattok, ne legyen semmilyen gondolatotok, ami saját magatokra vonatkozik. Ne legyen saját elképzelésetek, ha valakit hallgattok. Felejtsetek el, ami a fejetekben van, és csak azt hallgassátok, amit ő mond. Az a természetesség, ha nincs semmi a szellemetekben. Akkor értitek meg, hogy mit is mond. Ha viszont összehasonlítjátok a bennetek lévő elképzeléssel azt, amit mond, akkor nem fogtok mindent hallani. Egyoldalú lesz felfogásotok. Ez nem természetesség. Ha tesztek valamit, feledkeztek bele teljesen. Áldoztátok magatokat neki teljesen. Akkor a tiétek a semmi. Ezért tehát, ha nincs igazi üresség tevékenységetekben, akkor az nem természetes.

A legtöbb ember eszmékhez ragaszkodik. A fiatalabb nemzedék újabbán a szeretetről beszél. Szeretet! Szeretet! Szeretet! Fejük tele van szeretettel! És ha a zent tanulmányozzák, és az, amit mondok, nem egyezik éppen az ő szeretetről alkotott eszméjükkel, nem fogadják el. Nagyon csökönyösek – tudjátok. Meghökkenetek? Persze nem mindegyik, de némelyik nagyon, nagyon kemény fejű. Ez egyáltalán nem természetesség. Beszélnek ugyan szabadságról, szeretetről vagy természetességről, de nem értik ezeket a dolgokat. És ekképpen nem is tudják megérteni, mi a zen. Ha a zent akarjátok tanulmányozni, felejtsetek el minden előzetes elképzelést, és csak gyakoroljátok a zent, azután figyeljétek meg, hogy mit tapasztaltatok a gyakorlásban. Ez a természetesség.

Bármit tesztek is, ilyen attitűdre van szükség. Néha azt mondjuk: nyu nan shin. „lágyság vagy rugalmas szellem.” Nyu „lágyság érzés”, nan „valami, ami nem kemény”, shin „szellem.” A nyu nan shin alkalmazkodó, természetes szellemet jelenet. Ha ilyen a szellemetek, tudtok örülni az életnek. Ha elvesztitek ezt, mindent elvesztetek. Semmitek sem marad. Bár azt hiszitek, hogy van valamitek, semmitek sincsen valójában. Ha viszont minden, amit tesztek, a semmiből jön, akkor mindenetek van. Értitek? Ezt értjük természetesség alatt.

AZ ÜRESSÉG

„Ha a buddhizmust tanulmányozzátok, végezzetek szellemi nagytakarítást.”

Ha meg akarjátok érteni a buddhizmust, el kell felejteteket minden előre megfogalmazott elképzelést. Azzal kell kezdenetek, hogy feladjátok a testi létezés, a létezés elképzelését. A szokásos életfelfogás a létezés elvében gyökerezik. A legtöbb embernek minden létezik: azt hiszik, hogy bármi, amit látnak vagy hallanak, az létezik is. Persze a madár, amit látunk és hallunk, létezik. Létezik, de amit én ezalatt értek, nem biztos, hogy pontosan egyezik azzal, amit ti értetek alatta. A buddhista életfelfogás felöleli a létet és a nem-létet is. A madár létezik, meg nem is létezik, egyszerre. Mi azt mondjuk, hogy eretnek az az életszemlélet, ami csak a létezésen alapul. Ha túl mereven veszitek a dolgokat, úgy, mintha azok a maguk valójában, vagyis maradandóan léteznének, eretnekek vagytok. A legtöbb ember eretnek.

Mi azt mondjuk, hogy az igazi létezés az ürességből jön, és az ürességbe tér vissza újra. Ami az ürességből bukkan fel, az az igazi lét. Át kell mennünk az üresség kapuján. Ezt a létfelfogást nagyon nehéz megmagyarázni. Sokan kezdik érezni napjainkban, ha csak intellektuálisan is, a modern világ ürességét, vagy kultúrájának belső ellentmondásait. Régen a japánok például rendíthetetlenül bíztak kultúrájuk maradandóságában és hagyományos életmódjukban, de mióta elvesztették a háborút, nagyon kételkedők lettek. Vannak, akik azt gondolják, hogy ez a kételkedő magatartás szörnyű, valójában azonban jobb, mint a régi magatartás volt.

Addig, amíg valami merev elképzelésünk van vagy a jövőben reménykedünk, nem vagyunk képesek komolyan venni azt a pillanatot, ami éppen most van. Lehet, hogy azt mondjátok „holnap, vagy jövőre is megtehetem”, és azt hiszitek, hogy ami ma létezik, holnap is létezni fog. Ha nem is törekedtek rá olyan nagyon, azt várjátok, hogy majd jön valami ígéretes dolog, amíg egy bizonyos utat követtek. Ámde nincs olyan bizonyos út, amely tartósan létezne. Nincs előkészített út a számunkra. Pillanatról pillanatra kell

megtalálni a saját utunkat. A tökéletesség eszménye, vagy valaki más által előkészített tökéletes út, nekünk nem az igazi út.

Mindannyiunknak a saját útját kell járnia, és ha ezt tesszük, ez fejezi majd ki az egyetemes utat. Ez a misztérium. Ha egy dolgot alaposan, töviről hegyire megértetek, mindent megértetek. Ha mindent meg akartok érteni, semmit sem fogtok érteni. A legjobb módszer az, ha magatokat értitek meg, és akkor mindent meg fogtok érteni. Ezért, ha erősen törekedtek arra, hogy a saját utatokon járjatok, másoknak is segítetek akkor, és mások is segítenek nektek. Mielőtt a saját utatokon járnátok, nem tudtok segíteni senkinek, és senki sem segíthet nektek. Ahhoz, hogy igazi értelemben függetlenek lehessünk, el kell felejtenuk mindent, ami a fejünkben van, és pillanatról pillanatra valami teljesen újat és mást kell felfedeznünk. Ekképpen éljünk ezen a világon. Azt mondjuk tehát, hogy a dolgok megértése az ürességből származik. Ha a buddhizmust tanulmányozzátok, végezzetek szellemi nagytakarítást. Ki kell vinni mindent a szobából, és ki kell azt alaposan tisztítani. Ha kell, újra visszavihetitek mindent. Lehet, hogy sok dologra van szükségetek, akkor ezeket egyenként visszavihetitek. De ha nem szükségesek, nem kell megtartani őket.

Látjuk a repülő madarat. Néha látjuk a nyomát. Valójában nem vagyunk képesek látni a repülő madár nyomát, de néha úgy érezzük, mintha képesek lennénk rá. Ez is jó. Ha szükséges, vigyétek vissza a dolgokat, amiket kivittetek a szobából. De mielőtt bevinnétek valamit a szobátokba, ki kell vinni onnét valamit. Ha nem teszitek ezt, szobátok tele lesz minden régi lim-lommal.

Azt mondjuk „lépésről lépésre leállítani a patak mormolását”. Ha a patak mellett sétáltok, halljátok a víz zúgását. A hang folyamatos, de képesnek kell lennetek leállítani, ha akarjátok. Ez a szabadság. Ez a lemondás. Gondolatok lépnek szellemetekbe, egyik a másik után, de ha akarjátok, leállíthatjátok a gondolkodást. Ha tehát képesek vagyok leállítani a patak mormolását, megbecsülitek majd azt az érzést, amit munkátokért cserébe kaptok. Amíg viszont valami belétek gyökerezett, rabjai vagytok annak a megszokásnak, ahogy a dolgokat mindig tettétek, és nem tudjátok azokat igazán, valódi értelemben megbecsülni.

Ha a szabadságot keresitek, nem tudjátok megtalálni. Korlátlan szabadság szükséges ahhoz, hogy a korlátlan szabadságot megszerezzétek. Ez a mi gyakorlásunk. Utunk nem mindig vezet egy irányba. Néha keletre, néha nyugatra megyünk. Egy mérföldet nyugatra menni annyi, mint egy mérföldet keletre menni. Rendszerint, ha keletre mentek egy mérföldet, ez ellentéte annak, ha nyugatra mentek egy mérföldet. Ha viszont lehet egy mérföldet keletre menni, ez azt jelenti, hogy lehet egy mérföldet nyugatra is menni. Ez a szabadság. Ezen szabadság nélkül nem tudtok összpontosítani arra, amit tesztek. Azt gondolhatjátok ugyan, hogy összpontosítotok valamire, de mielőtt elérnétek ezt a szabadságot, mindig lesz valami kellemetlen érzés abban, amit tesztek. Mivel megköt benneteket az az elképzelés, hogy keletre vagy nyugatra menjetek-e, tevékenységetekben kettősség, vagyis dualizmus feszül. Amíg a kettősség rabjai vagytok, nem érhetek el korlátlan szabadságot, és nem tudtok összpontosítani.

Nem az az összpontosítás, ha erősen próbáltok figyelni valamit. A zazenben ha egy pontra néztek, öt perc múlva kifáradtok. Ez nem összpontosítás. Az összpontosítás szabadságot jelent. Erőfeszítések ezért a semmire irányuljon. A semmire összpontosítsatok. A zazen gyakorlatban azt mondjuk, hogy a lélegzésre összpontosítsatok, de úgy kell szellemeteket a lélegzésen tartani, hogy magatokról teljesen megfeledkezzetek, és csak üljétek, és érezzétek a lélegzést. Ha a lélegzésre összpontosítotok, el fogtok feledkezni magatokról, és ha elfeledkeztek magatokról, a lélegzésre összpontosítotok. Nem tudom, melyik az első. Ezért valójában nem kell túl erősen a lélegzésre összpontosítani. Csak annyira, amennyire képesek vagytok. Ha ezt a gyakorlatot folytatjátok, előbb-utóbb tapasztaljátok majd az igazi létet, ami az ürességből származik.

A KÉSZENLÉT, AZ ÉBERSÉG

„A szellem készenléte a bölcsesség.”

A Prajna Paramita Sutrában a legfontosabb dolog természetesen az üresség eszméje. Mielőtt ezt az üresség-eszmét megérténénk, úgy tűnik, hogy minden szubsztanciálisan létezik. Miután viszont tapasztaljuk a dolgok ürességét, minden valóságos lesz, nem pedig szubsztanciális. Ha tapasztaljuk, hogy minden, amit látunk, az üresség része, nem tudunk ragaszkodni semmilyen létezőhöz sem, hanem azt tapasztaljuk, hogy minden csak futólagos forma és szín. Így tapasztaljuk majd minden futólagos létező igazi jelentőségét. Amikor először halljuk, hogy minden létezés futólagos, legtöbbünk elszomorodik. De ez a csalódottság attól van, hogy hibásan látjuk az embert és a természetet. Mivel mélyen önközéppontú felfogásunkban gyökerezik az, ahogyan mi a dolgokat szemléljük, elszomorodunk, ha azt látjuk, hogy mindennek futólagos a léte. De ha ezt az igazságot valóban tapasztaljuk, nem fogunk szenvedni.

Ez a szútra azt mondja: „Avalokitesvara Bodhisattva megtapasztalja, hogy minden üresség, így maga mögött hagy minden szenvedést.” Ez nem úgy történt, hogy miután megtapasztalta ezt az igazságot, azután győzte le a szenvedést, hanem maga a tény felismerése szabadította meg a szenvedéstől. Az igaz felismerés maga a megváltás. Azt mondjuk „felismerés”, de az igazság felismerése mindig kéznél van. Nem azután ismerjük fel az igazságot, miután zazen-t gyakoroltunk, hanem már a zazen-gyakorlásunk előtt ott a felismerés. Nem az igazság megértése után van a megvilágosodás elérése. Az igazság felismerése annyi, mint itt és most élni, létezni. Tehát nem megértés vagy gyakorlás kérdése ez, hanem végső tény. Ebben a szútrában a Buddha arra a végső tényre utal, hogy mi mindig pillanatról pillanatra létezőek. Ez nagyon fontos pont. Ez Bodhidharma zazenje. Már mielőtt gyakorolnánk, ott a megvilágosodás. Rendszerint azonban a zazen-gyakorlást és a megvilágosodást két különböző dolognak tartjuk; itt a gyakorlat, mint egy szemüveg, és amikor a gyakorlatot használjuk, az olyan, mintha szemüveget tennénk fel, azaz látjuk a megvilágosodást. Ez teljesen hibás felfogás. Maga a szemüveg a megvilágosodás, és ha felrakjuk

az is megvilágosodás. Ezért tehát, ha bármit tesztek is, még ha nem tesztek semmit sem, az is megvilágosodás, mindig. Ez Bodhidharma megvilágosodás felfogása.

Azért nem tudjátok gyakorolni az igazi zazen, mert ti gyakoroljátok. Ha nem ti gyakoroljátok, az már megvilágosodás, és ez az igazi gyakorlás. Ha „ti” teszitek azt, akkor meghatározott formában képzelitek el a „te”-t és az „én”-t, a gyakorlásról, vagyis a zazenről, pedig valami határozott elképzelést kreálnotok. Itt vagytok tehát „ti” az egyik oldalon, és ott a zazen a másikon. Így azután a zazen és ti magatok két különböző dologgá váltok. Ha viszont ti és a gyakorlás zazené ötvöződik, akkor a béka zazenje az. A békának az ülő tartása a zazen. Ha ugrál a béka, az nem zazen. Minden félreértés kiküszöbölődik, ha megértitek, hogy az üresség azt jelenti, hogy mindig minden itt van. Egy egész lét nem mindennek a halmaza. Lehetetlen egy egész létezést részekre osztani. Az mindig itt van és mindig munkál. Ez a megvilágosodás. Valójában tehát nincs is szó különleges gyakorlásról. Ez a szútrában így hangzik: „Nincs szem, nincs fül, nincs orr, nincs nyelv, nincs test vagy szellem.” Ez a „nincs-szellem” a zen szellem, ami mindent magába foglal.

Nagyon fontos, hogy megértsük, hogy minden nyugodt folyamatosággal, szabad gondolkodó módján figyeljük. Úgy kell gondolkodnunk és a dolgokat megfigyelnünk, hogy ne rekedjünk meg valaminél. Úgy kell elfogadni a dolgokat, ahogyan vannak, nehézség nélkül. Legyen szellemetek elengedett és nyitott, hogy úgy foghassa fel a dolgokat, ahogyan vannak. Ha gondolkodásunk elengedett, ezt hívjuk rendíthetetlen gondolkodásnak. Az ilyen gondolkodás mindig stabil. Ezt hívjuk éberségnek. A sok irányba megosztott gondolkodás nem a valódi gondolkodás. Legyen összpontosítás a gondolkodásunkban, ez az éberség. Akár van tárgya szellemeteknek, akár nincs, mindig legyen az stabil, és ne pedig megosztott. Ez a zazen.

Nem kell erőfeszítést tenni arra, hogy különleges módon gondolkozzunk. Gondolkozásotok ne legyen egyoldalú. Egyszerűen csak az egész szellemünkkel gondolkodunk, és minden erőfeszítés nélkül nézzük a dolgokat, ahogyan vannak. Az a zazen gyakorlás, ha csak nézünk, készen arra, hogy a dolgokat teljes szellemünkkel

lássuk. Ha felkészülünk a gondolkodásra, akkor nem kell erőfeszítést tennünk, hogy gondolkodjunk. Ezt hívják éberségnek. Az éberség a bölcsesség is egyúttal. A bölcsesség alatt nem különleges képességet vagy filozófiát értünk. A bölcsesség a szellem készenléte. Lehet bölcsesség különféle filozófiákban, tanokban, kutatómunkákban és tanulmányokban. De ne ragaszkodjunk egy különleges bölcsességhez, tehát ahhoz sem, amelyet a Buddha tanított. A bölcsesség nem olyasmi, amit meg lehetne tanulni. A bölcsességnek az éberségből kell megszületnie. A lényeg tehát az, hogy álljatok készen a dolgok megfigyelésére és a gondolkodásra. Ezt hívjuk szellemetek ürességének. Az üresség nem más, mint a zazen gyakorlása maga.

HINNI A SEMMIBEN

„A mindennapi életünk kilencvenkilenc százalékában önközéppontú a gondolkodásunk. Miért szenvedek? Miért gyötör a bánat?”

Rájöttem arra, hogy szükséges, feltétlenül szükséges, hogy a semmiben higgyünk. Ez azt jelenti, hogy olyasvalamiben kell hinnünk, aminek sem formája, sem színe nincsen – olyasvalamiben, ami akkor is létezik már mielőtt a forma és a szín megjelenik. Nagyon fontos dolog ez. Nem számít, hogy milyen istenben vagy tanban hisztek. Ha egyszer már ragaszkodtok hozzá, hitetek már többé-kevésbé önközéppontú felfogáson alapul. Így azután tökéletes hitre törekedtek, hogy megmentsétek önmagatokat. Ilyen tökéletes hit eléréséhez azonban idő kell. Mi több, olyan gyakorlásba bonyolódtok, ami az eszményit keresi. Így aztán, miután azt kutatjátok állandóan, hogy hogyan valósítsátok meg az eszményit, nem lesz idő a megnyugvásra. Ha viszont midig készek vagytok elfogadni mindent úgy, mintha az a semmiből tűnne éppen fel, és tudjátok, hogy megvan bizonyára az oka is annak, hogy egy létező jelenség miért épp olyan formában és színben jelenik meg, akkor abban a pillanatban tökéletes lelki nyugalmatok lesz.

Ha fáj a fejetek, bizonyára megvan az oka. Ha tudjátok, hogy miért fáj a fejetek, már jobban is érzitek magatokat. De ha nem tudjátok, hogy miért fáj, lehet, hogy azt mondjátok „Ó, szörnyen fáj a fejem! Talán a rossz gyakorlásom miatt van. Ha a meditációm, a zen gyakorlásom jobb lenne, nem lenne ilyen panaszmom!” Ha így fogjátok fel a körülményeket, sohasem fogtok teljesen hinni önmagatokban, vagy a gyakorlásotokban, amíg csak el nem éritek a tökéletességet. Annyira el lesztek foglalva igyekezetetekkel, hogy félő, nem lesz időtök a tökéletes gyakorlás eléréséhez, s ezért lehet, hogy állandóan fájni is fog majd a fejetek. Ez nagyon ostoba gyakorlás. Az ilyen gyakorlás hatástalan. De ha hisztek abban a valamiben, ami a fejfájás előtt is létezett, s tudjátok az okát annak, miért is fáj a fejetek, akkor jobban érzitek majd magatokat, ez természetes. Egyáltalán nem baj az, ha fáj a fejetek, mivel elég egészségesek vagytok ahhoz, hogy fejfájásotok legyen. Ha gyomorfájásotok van, akkor gyomrotok elég egészséges ahhoz,

hogy fájjon. Ha viszont gyomrotok már hozzászokott rossz állapotához, nem éreztek már fájdalmat. Ez szörnyű! Ekkor aztán igazán halálos lehet a gyomorbajotok.

Ezért szükséges feltétlenül, hogy mindannyian higgyetek a semmiben. De ez alatt nem azt értem, hogy minden semmis. Ez a semmi tulajdonképpen valami, de ez a valami olyan valami, amely mindig kész konkrét formát ölteni, és működésének van néhány szabálya, elmélete, mérték és igazság van a működésében. Ezt hívják Buddha természetnek, vagy magának a Buddhának. Ha ez a létező megszemélyesül, Buddhának hívjuk, ha úgy fogjuk fel mint végső igazságot, Dharmának hívjuk, és ha magunkévá tesszük ezt az igazságot, és a Buddha részeként hatunk, cselekszünk, működünk – az elmélet szerint – Sanghának hívjuk magunkat. Persze ha három alakban létezik is a Buddha, az tulajdonképpen egy létező. Olyan létező, aminek nincs formája, sem színe, és ugyanakkor mindig kész színt és formát ölteni. Ez nem elmélet csupán. Ez nem a buddhizmus tanítása csupán. Ez életünk felfogásának az a mikéntje, ami elengedhetetlenül szükséges. Hiába a vallásunk, nem segít, ha nem ez a felfogásunk. Vallásunk csak köteléket jelent akkor, és csak nehézségeinket tetézi. Ha a buddhizmus áldozatai lesztek, én lehet, hogy nagyon boldog leszek, de ti egyáltalán nem lesztek olyan boldogok. Ezért tehát nagyon-nagyon fontos, hogy ilyen legyen felfogásotok.

Zazen gyakorlat közben hallhatjátok, amint pereg az eső az ereszen a sötétben. Kisvártatva csodálatos köd kezd átszüremleni a fák között. Valamivel később aztán, amikor az emberek elkezdnek dolgozni, látják a lenyűgöző hegyeket. Persze lesznek olyanok is, akik mérgelődnek, amikor reggel az ágyban azt hallják, hogy esik az eső, mivel nem tudják, hogy később látni fogják, amint keleten feltündöklük a Nap. Ha szellemünk saját magunkkal van elfoglalva, mi is így fogunk aggodalmaskodni. Ha azonban az igazság, vagyis a Buddha természet megtestesülésének fogadjuk el önmagunkat, nem lesz miért aggódnunk. Így gondolkodunk majd: „Most esik, de nem tudjuk, mi lesz a következő pillanatban. Lehet, hogy ha egy idő múlva kimegyünk, verőfényes napunk lesz, vagy éppen vihar kerekedik. De hát ezt nem tudhatjuk, élvezzük most ezért inkább az eső hangját.” Ez a felfogás a helyes felfogás. Ha úgy fogjátok fel,

hogy az igazság múltékony megtestesülései vagytok, semmilyen nehézségetek nem lesz soha. Elfogadjátok majd környezeteteket, és még a nehézségek közepette is úgy tekintitek majd önmagatokat, mint a Buddha hatalmas működésének egy csodálatraméltó részét. Ez a mi utunk.

Buddhista terminológiával azt mondhatnánk: kezdjük a megvilágosodással, folytassuk a gyakorlással, végül a gondolkodással. A gondolkodás rendszerint nagyon önközéppontú. Mindennapi életünkben kilencvenkilenc százalékban önközéppontú a gondolkodásunk. „Miért szenvedek? Miért gyötör a bánat?” Gondolkodásunk kilencvenkilenc százalékát ez teszi ki. Ha például valamilyen tudomány tanulmányozásába kezdünk, vagy egy nehéz szútrát olvasunk, azon kapjuk magunkat, hogy elálmosodunk, szenderegni kezdünk. Önközéppontú gondolkodásunkban persze annál éberebbek vagyunk! De ha a megvilágosodás az első, mielőtt gondolkoznátok, mielőtt gyakorolnátok, gondolkodásotok és gyakorlásotok nem lesz önközéppontú. A megvilágosodás alatt a semmiben való hitet értem, azaz azt a hitet, ami abban a valamiben hisz, aminek nincs formája, sem színe, s ami kész színt és formát ölteni. Ez a megvilágosodás a változhatatlan igazság. Tevékenységünk, gondolkodásunk és gyakorlásunk ezen az eredendő igazságon alapuljon.

A RAGASZKODÁS, A NEM RAGASZKODÁS

„Az, hogy valami széphez ragaszkodunk, szintén a Buddha működése.”

Dogen-zenji azt mondta: „Bár éjfél van, itt az új nap kezdete, bár itt az új nap kezdete, éjfél van.” Ez a kijelentés azt a felfogást közvetíti, amelyet a Buddha a pátriárkákra, a pátriárkák Dogenre és ránk hagyományoztak. Az éjszaka és a nappal nem különböző dolgok. Ugyan azt a dolgot hívják néha éjszakának néha nappalnak. Ez a kettő egy valami. A zazen gyakorlat és a mindennapi tevékenység egy valami. A zazent mindennapi életnek hívják, és a mindennapi életet zazennek. Általában viszont azt gondoljuk „na, most vége a zazennek, és most menjünk a dolgunkra, végezzük mindennapi tevékenységünket.” Ez azonban nem helyes felfogás. A kettő ugyanaz a valami. Nincs hova szökni. Legyen hát a tevékenységben nyugalom, és a nyugalomban tevékenység. A nyugalom és a tevékenység nem különböző.

Minden létező függ valami mástól. Valójában nincsenek külön egyéni létezők. Az egyedül létezőnek van sok-sok neve csupán. Az emberek néha az egységet hangsúlyozzák, de a mi felfogásunk nem ez. Egyetlen szempontot sem hangsúlyozunk ki nagyon, még az egységet sem. Az egy-ség értékes, de a sokszínűség is csodálatos. Az emberek az egyetlen abszolút létezőt emelik ki és lebecsülik a sokszínűséget. Ez azonban egyoldalú felfogás. Ebben a felfogásban szakadék van a sokszínűség, a változatosság és az egy-ség között. Pedig az egy-ség és a változatosság ugyanaz, ezért tehát becsülni kell az egy-séget minden egyes létezőben. Ez az oka annak, hogy a mindennapi életre fektetjük a hangsúlyt, és nem valami különleges szellemi állapotra. A valóságot minden egyes pillanatban meg kell találni, és minden jelenségben meg kell találni. Ez az, ami igazán fontos.

Dogen-zenji azt mondta: „Bár mindennek Buddha természete van, mi mégis a virágokat szeretjük, a gyomok nem érdekelnek bennünket.” Ez az emberi természetre is igaz. Az, hogy mégis a széphez ragaszkodunk, az maga a Buddha-tevékenység. Tudnotok kell ezt. Ha tudjátok ezt, nyugodtan ragaszkodhattok valamihez. Ha

ez Buddha-ragaszkodás, akkor nem ragaszkodás. Legyen tehát a szeretetben gyűlölet is, vagyis nem-ragaszkodás. A gyűlölet pedig legyen szeretet, vagyis elfogadás. A szeretet és a gyűlölet egy valami. Ne csak a szeretethez ragaszkodjunk. Fogadjuk el a gyűlöletet is. Fogadjuk el a gyomokat is, bárhog is érzünk irántuk. Ha nem érdekelnek, hát ne szeressétek, ha szeretitek őket, hát szeressétek.

Szemrehányást szoktatok tenni önmagatoknak azért, mert méltatlanul viselkedtek környezetetekkel. Bíráljátok önmagatokat, mert felfogásotok nem-elfogadó. Persze van valami nagyon finom különbség aközött, ahogyan a dolgokat fogadni szokás, és a között, ahog mi fogadjuk a dolgokat, még ha e kettő teljesen ugyanolyannak látszik is. Arra tanítottak bennünket, hogy nincs törés az éjszaka és a nappal ideje között, nincs törés a te és az én között. Ez egy-séget jelent. De mi még az egységet sem hangsúlyozzuk. Ha az egy egy, akkor minek azt hangsúlyozni.

Dogen azt mondta: „Valamit tanulni annyit tesz, mint magatokat megismerni; a buddhizmus tanulmányozása önmagatok tanulmányozása.” A tanulás nem azt jelenti, hogy olyasmit szereztek meg, amit azelőtt nem tudtatok. Mielőtt megtanulnátok azt a valamit, már tudjátok azt. Nincs törés a között az „én” között, mielőtt tudnátok valamit, és a között az „én” között, miután tudtok valamit. Nincs törés a nem-tudó ember és a bölcs között. A balga ember bölcs ember, a bölcs ember balga ember. Mégis azt szoktuk gondolni „ő balga, és én bölcs vagyok”, vagy „én balga voltam, de most bölcs vagyok.” Hogyan lehetnénk bölcsek, ha balgák vagyunk? A Buddhától ránk hagyományozott felfogás szerint azonban nincs semmi különbség a balga és a bölcs között. Ez így van. Ha ezt mondom, persze azt gondolhatjátok, hogy az egy-séget hangsúlyozom ki. Pedig nem így van. Mi semmit sem hangsúlyozunk ki. Csupán azt akarjuk, hogy úgy ismerjük meg a dolgokat, ahog azok vannak, nincs mire számítani, nincs mód bármit is megragadni, nincs mit megragadni. Nem tudunk semmilyen szempontot sem kihangsúlyozni. Mégis, ahogyan Dogen is mondta: „A virág lehull, ha szeretjük is, a gyom nő, ha nem szeretjük is.” Ha így is van, ebben áll életünk.

Ekképpen kell felfogni az életünket. Akkor nincs nehézség. Azért van mindig bajunk, mert valamilyen egyedi szempontra helyezük a

hangsúlyt. Fogadjuk el a dolgokat úgy, ahogyan vannak. Így kell felfogni mindent, így éljünk e világban. Az ilyen tapasztalás olyasmi, ami túl van a gondolkodáson. A gondolat világában különbség van az egy-ség és a változatosság között, a tényleges tapasztalásban viszont a változatosság és az egy-ség ugyanaz. Ti teremtitek meg az egy-ség vagy a változatosság eszméjét, ezért ejt rabul ez az eszme titeket. Így aztán folytathatjátok a gondolkodást vég nélkül, pedig valójában nincs is szükség arra, hogy gondolkodjatok.

Az érzelmek is sok nehézséget jelentenek, pedig ezek nem igazán valódi problémák, hanem műviek, ezeket a nehézségeket saját önközéppontú felfogásunk, szemléletünk élezi ki. Azért vannak nehézségeink, mert mi hangsúlyozunk, élezünk ki valamit. Tulajdonképpen azonban nem lehetséges semmi különlegeset sem kihangsúlyozni. A boldogság szomorúság, a szomorúság boldogság. Ha érzéseink jellegükben különböznek is, igazából nem különböznek, lényegi mivoltukban ugyanazok. Ez a Buddha által ránk hagyományozott igaz felfogás.

A NYUGALOM

„A zen tanítványnak kincset jelent a gyom.”

Így szól egy zen vers:

*“Amikor a szél elül, látom, lehull egy virág.
Madár dalol, ettől honol nyugalom a hegyi tájon.”*

Nem érezzük a nyugalmat addig, amíg nincs történés a nyugalom birodalmában. Csak akkor vesszük észre a nyugalmat, ha történik valami benne. Van egy japán mondás: „Holdnak a felhő, virágnak a szellő.” Akkor érezzük csak igazán, hogy milyen kerek a Hold, ha egy részét felhő, fa, kóró takarja. Ha tisztán látjuk a Holdat anélkül, hogy valami takarná, nem érezzük úgy a kerekességét, mint amikor valami máson átszűrődve látjuk.

Amikor zazent folytattok, szellemetek tökéletes nyugalomában vagytok. Nem éreztek semmit. Csak ültök. De ülésetek nyugalma bátorítást ad majd mindennapi életetekben. A zen értékét valójában sokkal inkább a mindennapi életben találjátok majd meg, és nem annyira akkor, amikor ültök. Ez persze nem jelenti azt, hogy hanyagoljátok el a zazent. Még ha ne is éreztek semmit sem, amikor ültök, ha nincs meg ez a zazen élményetek, semmire sem tudtok ráatalálni. Csak gyomot, fát, felhőket találtok a mindennapi életben, de nem látjátok meg a Holdat. Ezért van az, hogy mindig panaszkodtok valami miatt. Pedig a zen tanítványnak a legtöbb ember számára értéktelen gyom kincset jelent. Ezzel a felfogással, bármit is tesztek, művészet lesz az élet.

Amikor a zazent gyakoroljátok ne törekedjetez elérni semmit sem. Szellemetek teljes nyugalomában üljetez csak, és semmire se számítsatez. Tartsatez csak egyenesen testetezket anélkül, hogy valami felé hajlanatez, vagy valamire támaszkodnatez. Testetezket egyenesen tartani annyit jelent, hogy semmire sem számítatez. Ha ez fizikailag és szellemileg így történik, teljesen nyugalomba kerületez. A zazenben valamire számítani, vagy valamivel próbálkozni, egyet jelent a dualista szemlélettel, és nem eredményez tökéletes nyugalmat.

A mindennapi életben rendszerint igyekszünk tenni valamit, arra törekszünk, hogy megváltoztassunk valamit valami mássá, igyekszünk elérni valamit. Ez az igyekezet már önmagában valódi természetünk kifejeződése. Értelme, jelentősége magának az erőfeszítésnek van. Azelőtt kell rájönnünk erőfeszítésünk értelmére, mielőtt elérnénk valamit. Ezért mondta azt Dogen: „Azelőtt kell elérnünk a megvilágosodást, mielőtt elérjük a megvilágosodást.” Nem úgy van az, hogy csak a megvilágosodás elérése után jövünk rá annak valódi értelmére. Az arra való igyekezet, hogy tegyünk valamit, már maga a megvilágosodás. Ha bajban, ínségben vagyunk, akkor abban van a megvilágosodásunk. Ha mocskokban vagyunk, abban legyen lelki nyugalmunk. Rendszerint nehéznek találjuk, hogy ebben a tovatűnő életben kell élnünk, pedig csak az élet illanékonyosságában találhatjuk meg az örök élet örömét.

Ha ilyen felfogásban folytatjátok gyakorlatotokat, tökéletesíthetitek magatokat. Ha viszont ezen felfogás nélkül akartok valamit elérni, nem tudtok rajta megfelelően munkálkodni. A célért való küszködésben elveszítitek önmagatokat, és semmit sem értek el. Továbbra is csak kínlódhattok nehézségeitek közepette. Helyes felfogással viszont érhetek el haladást. Mert akkor a legbelső természeteteken alapul az, amit tesztek, ha nem is tökéletes talán, s így aztán apránként elértek majd valamit.

Mi a fontosabb? A megvilágosodást elérni, vagy megvilágosodni, mielőtt elérnétek a megvilágosodást? Egymillió dollárra szert tenni, vagy örülni az életnek, miközben apránként tesztek erőfeszítéseket, hogy megszerezzétek, még ha nem is lehet erre a millióra szert tenni? A siker birtokában lenni, vagy értelmet találni a sikerre vezető erőfeszítésben? Ha nem tudjátok a választ, még a zazen gyakorlására sem lesztek képesek, ha tudjátok a választ, rátaláltok az élet igazgyöngyére.

TAPASZTALÁS, NEM FILOZÓFIA

„Szinte gyalázkodásszámba megy, ha arról beszél valaki, milyen tökéletes is a buddhizmus filozófiája vagy tanítása anélkül, hogy tudná valójában, hogy mi is az.”

Sokan vannak ugyan ebben az országban olyanok, akik érdeklődnek a buddhizmus iránt, de csak kevesen, akiket tiszta mivolta érdekel. Legtöbbjüket a buddhizmus tanításának vagy filozófiájának tanulmányozása érdekli. Azt értékelik benne, hogy más valláshoz képest intellektuálisan milyen kielégítő. Pedig nem az a lényeg, hogy filozófiai szempontból mély, jó vagy tökéletes-e a buddhizmus. Célunk az, hogy a maga tisztaságában folytassuk gyakorlásunkat. Úgy érzem néha, hogy szinte gyalázkodásszámba megy, ha arról beszél valaki, milyen tökéletes is a buddhizmus filozófiája vagy tanítása anélkül, hogy tudná valójában, hogy mi is az.

A buddhizmus esetében a csoporttal együtt végzett zen gyakorlat nagyon fontos, és számunkra is fontos ez, mivel az ilyen gyakorlat az élet eredeti útja-módja. Ha nem tudjátok a dolgok eredetét, nem tudjátok megbecsülni életünk erőfeszítésének eredményét. Erőfeszítésünknek értelme kell, hogy legyen. Erőfeszítésünk értelmét megtalálni azt jelenti, hogy megtaláltuk erőfeszítésünk eredeti forrását. Ne foglalkozzunk addig erőfeszítésünk eredményével, amíg nem tudjuk eredetét. Ha az eredet nem világos és tiszta, erőfeszítésünk sem lesz tiszta, és az eredmény nem fog kielégíteni bennünket. Ha visszanyerjük eredeti természetünket, akkor erőfeszítésünk eredményét pillanatról pillanatra, napról napra, évről évre megbecsüljük majd. Így kell az életünket megbecsülni. Azoknak, akik csak erőfeszítésük eredményéhez ragaszkodnak, nem lesz alkalmuk megbecsülni azt, mivel az eredmény sosem fog bekövetkezni. Ha viszont erőfeszítéseket pillanatról pillanatra saját tiszta eredetéből fakad, minden jó lesz, amit tesztek, és mindennel, amit tesztek, meg lesztek elégedve.

A zazen az a gyakorlat, amiben visszanyerjük tiszta életutunkat. Ez az út nem törődik előny, hírnév és nyereség gondolatával. A gyakorlás révén egyszerűen csak eredeti természetünket tartjuk meg

úgy, ahogy van. Nincs szükség arra, hogy kiagyaljuk, mi is ez az eredeti természet, hiszen ésszel elérhetetlen. Még csak nagyra becsülni sem kell, mivel túl van azon, hogy felbecsülni lehessen. Csak ülni kell, az előny minden gondolatától mentesen, a legtisztább szándékkal, és olyan nyugodtnak maradni, mint az eredeti természetünk maga. Ez a mi gyakorlásunk.

A zendoban nincs semmi különös. Csak bejövünk, és ülünk. Miután beszélgettünk egymással, hazamegyünk, és úgy folytatjuk mindennapi tevékenységünket, mintha az a tiszta gyakorlásunk folytatása lenne, és örülünk igaz életutunknak. Mégis, milyen szokatlan is ez. Ahová csak megyek, azt kérdezik tőlem „mi a buddhizmus?” És ott a jegyzetfüzet a kezükben, hogy azonnal le is írassák, amit mondok. Képzelmek, hogyan érzem magamat! Itt azonban csak zazent gyakorolunk. Ez minden, amit teszünk, és boldoggá tesz bennünket ez a gyakorlás. Minek is kellene megértenünk, hogy mi is a zen? Mi gyakoroljuk a zazent. Így aztán nincs szükségünk arra, hogy ésszel fogjuk fel, mi is a zen. Ez, azt hiszem, elég szokatlan dolog lehet az amerikai társadalomban.

Amerikában sok életminta akad és sok vallás is van, így természetesnek tűnhet, hogy a vallások közötti különbségeket megbeszéljék, és összehasonlítsák őket. Számunkra azonban nincs szükség arra, hogy összehasonlítsuk a buddhizmust a kereszténységgel. A buddhizmus buddhizmus, és a buddhizmus a mi gyakorlásunk. Még azt sem tudjuk, hogy mit is teszünk, amikor tiszta szellemmel gyakorolunk. Ezért aztán nem is tudjuk összehasonlítani a mi utunkat egy másik vallással. Mondhatják, hogy a zen buddhizmus nem is vallás. Lehet, hogy így van, vagy az is lehet, hogy a zen buddhizmus a vallás előtti vallás. Tehát, nem a szokásos értelemben vett vallás. Mégis csodálatos, és ha nem is tanulmányozzuk intellektuálisan, hogy mi is az, ha nincs is katedrálisunk vagy különleges cícománk, tisztában lehetünk eredeti természetünkkel. Ez igazán rendkívüli dolog – azt hiszem.

AZ EREDETI BUDDHIZMUS

„Mi egyáltalán nem tartozunk a Soto iskolába. Csak buddhisták vagyunk. Még zen buddhisták sem vagyunk. Ha megértjük ezt a pontot, akkor tényleg buddhisták vagyunk.”

Járás, állás, ülés és fekvés; ez a négy tevékenység, vagy viselkedésmód van a buddhizmusban. A zazen nem a négy viselkedésmód egyike, és a Soto iskola – Dogen- zenji szerint – szintén nem a sok buddhista iskola egyike. Lehet, hogy a kínai Soto iskola egyike a sok buddhista iskolának, de Dogen szerint az ő útja nem egy azok közül. Ha ez így van, megkérdezhetnétek, hogy miért fektetünk súlyt az ülő testtartásra, vagy hogy mesterünk legyen. Az az oka ennek, hogy a zazen nem a négy viselkedésmód egyike csupán. A zazen olyan gyakorlat, ami számtalan tevékenységet ölel fel; a zazen voltaképpen már a Buddha előtt keletkezett, és mindig is folytatódni fog. Az ülő testtartás tehát nem hasonlítható a többi négy tevékenységhez.

Általában valamilyen fajta testtartásra, a buddhizmus valamilyen egyedi felfogására szokták helyezni a hangsúlyt, és azután azt hiszik, hogy „ez a buddhizmus!” A mi utunk viszont nem hasonlítható azokhoz a gyakorlatokhoz, amelyeket általában ez alatt értenek. Tanításunk nem hasonlítható a buddhizmus egyéb tanításaihoz. Ezért kell, hogy olyan mesterünk legyen, aki nem kötődik a buddhizmus egyik értelmezéséhez sem. A Buddha eredeti tanítása magában foglalja az összes különféle iskolát. Mint buddhistáknak olyan hagyományhű erőfeszítést kell tennünk, mint amilyen a Buddháé: azaz ne ragaszkodjunk egyetlen iskolához vagy tantételhez sem. Azonban az szokott történni, hogy ha nincs mesterünk, és el vagyunk telve saját felfogásunktól, elveszítjük a Buddha tanításának eredeti jellegét, ami minden különféle tanítást felölel.

Mivel a Buddha volt a tanítás megalapozója, tanát a „buddhizmus” névvel látták el, pedig a buddhizmus valójában nem valamiféle tan. A buddhizmus maga az Igazság, mely különféle igazságokat ölel fel. A zen gyakorlás az a gyakorlás, ami az élet különféle tevékenységeit öleli fel. Valójában tehát nemcsak az ülő testhelyzetre fektetünk

súlyt. Ahogy ülünk, úgy kell tevékenykednünk is. Az ülés segítségével azt tanulmányozzuk, hogy hogyan tevékenykedjünk, és ez egyúttal a legalapvetőbb tevékenységünk is. Ezért gyakoroljuk a zazen-t ilyen módon. De ha zazen-t gyakorolunk is, mégsem nevezzük magunkat zen iskolának. Csak gyakoroljuk a zazen-t, a Buddhát véve példaképül; hiszen ezért gyakorolunk. A Buddha tanított meg bennünket arra, hogy hogyan tevékenykedjünk a gyakorlatunkat alapul véve, annak révén. Ezért ülünk tehát.

Tenni valamit, minden pillanatot megélni, annyit jelent, hogy a Buddha időbeli tevékenysége vagyunk. Ha így ülünk, akkor maga a Buddha vagyunk, olyanok vagyunk, mint amilyen a történeti Buddha volt. Ugyanez vonatkozik mindarra, amit teszünk. Minden a Buddha tevékenysége. Ezért tehát, bármit is tesztek, vagy éppen ha visszatartjátok magatokat attól, hogy megtegyetek valamit, a Buddha van e tevékenységben. Mivel az emberek nem így fogják fel a Buddhát, azt hiszik, hogy amit tesznek, az a legfontosabb dolog anélkül, hogy tudnák, voltaképpen ki is az, aki teszi azt tulajdonképpen. Az emberek azt hiszik, hogy ők teszik azt, amit tesznek, de valójában a Buddha tesz mindent. Mindannyiunknak van saját neve, de ezek a nevek az egy Buddha sok-sok neve. Mindannyiunknak sok tevékenysége van, de ezek mind a Buddha tevékenységei. Mivel ezt nem tudják az emberek, a tevékenységükre helyezik a hangsúlyt. Ha súlyt fektetnek a zazenre, akkor az nem is igazi zazen. Pedig úgy látszik, mintha úgy ülnének, ahogyan a Buddha, mégis nagy az eltérés a gyakorlást illető felfogásukban. Az ülő helyzet alatt az ember négy alaptesttartásának egyikét értik, és így gondolkodnak „most felveszem ezt a testtartást.” De a zazen minden testtartás összessége, és minden testtartás, a Buddha testtartása. Ez a zazen testtartás helyes felfogása. Ha így gyakoroltok, akkor az buddhizmus. Igen-igen fontos pont ez.

Dogen tehát nem nevezte Soto mesternek vagy Soto tanítványnak magát. „Mások hívhatnak minket Soto iskolának – mondta –, de számunkra nincs értelme, hogy Sotonak hívjuk magunkat. Még a Soto nevet se használjátok.” Egyetlen iskolának sem kellene magát külön irányzatnak tartania. A buddhizmus egy kísérleti formájának kellene lennie csupán. Amíg azonban a sokféle iskola nem teszi magáévá ezt a felfogást, és az irányzatok különféle nevekkkel illetik

magukat, míg csak fennállnak, el kell fogadnunk a hozzávetőleges Soto elnevezést. Szeretném azonban világosan leszögezni: egyáltalán nem tartozunk a Soto iskolába; csak buddhisták vagyunk. Ha megértjük ezt a pontot, akkor tényleg buddhisták vagyunk.

A Buddha tanítása mindenütt ott van. Ma esik. Ez a Buddha tanítása. Az emberek azt hiszik, hogy a saját útjuk vagy vallásos felfogásuk a Buddha útja, s közben nem tudják, mit hallanak mit csinálnak, hol vannak éppen. A vallás nem valamilyen különleges tanítás. Mindenütt ott van a vallás. Így kell elfogadni tanításunkat. Feledkezzünk meg teljesen a különleges tanításról; ne kérdezzük, mi a jó vagy a rossz. Nem kell különleges tan. A tanítás benne van minden pillanatban, minden létezőben. Ez a valódi tanítás.

TÚL A TUDATON

„Az a gyakorlás, ha a káprázatok közepette valósítjátok meg a tiszta szellemet. Ha ki akarjátok küszöbölni a káprázatot, annál kevésbé hagy alább. Csak azt kell mondani: ‘Ó, ez csak káprázat’ – és nem kell zavartatni magatokat általa.”

Ott kell megalapozni gyakorlásunkat, ahol nincs sem gyakorlás, sem megvilágosodás. Amíg abban a tartományban gyakoroljuk a zazent, ahol van gyakorlás és megvilágosodás, nem tudunk tökéletes békét teremteni magunkban. Más szavakkal: szilárdan kell hinnünk valódi természetünkben. Valódi természetünk túl van a tudatos észlelésen. Gyakorlás és megvilágosodás csak tudatos észlelésünkben található, mint ahogy a jó és a rossz is. Valódi természetünk azonban ott a tudaton túl valóban létezik akár tapasztaljuk, akár nem, és ott, abban kell megalapoznunk gyakorlásunkat.

Még az sem valami jó, ha jó dolog jár az eszetekben. A Buddha néha azt mondta: „Legyetek ilyenek. Ne legyetek olyanok.” Azonban nem valami jó az, ha eszetekben tartjátok, amit mondott. Ez teher lenne számotokra, és nem éreznétek valami jól magatokat. Még az is jobb, ha valami rosszindulat fészkeli be magát, mintha azt tartanátok mindig észben, hogy mi az, ami jó, mit is kellene tennetek. Egy-egy vásott gondolat lehet néha egészen kellemes. Ez így van. Nem az a lényeg valójában, hogy jó vagy rossz-e valami. Az a fontos, hogy meg tudjátok-e teremteni békéteket, és fenn tudjátok-e tartani azt.

Ha valamit eszetekben tartotok, nincs többé nyugalmatok. A tökéletes nyugalom érdekében legjobb mindent elfelejteni. Akkor lesz szellemetek nyugodt, tág, és elég világos ahhoz, hogy minden erőfeszítés nélkül úgy lássa és érezze a dolgokat, ahogyan vannak. A tökéletes nyugalomra vezető legjobb út az, ha egyetlen elképzelést sem tartotok meg a dolgokról, bármi legyen is az, hanem inkább elfelejtitek azokat, hogy a gondolkodásnak még a nyoma vagy árnyéka se maradjon. Ha viszont le akarjátok állítani szellemeteket, vagyis a tudatos cselekvésen próbáltok túljutni, ez csak egy másik teher lesz a számotokra. „Le kellene állítanom a

szellememet a gyakorlásban, de nem megy. Nem valami jó a gyakorlásom.” Az ilyen felfogás is a gyakorlás hibás módja. Ne próbáljátok leállítani szellemeteket, hanem hagyjatok mindent úgy, ahogy van. Akkor nem maradnak a dolgok oly soká szellemetekben. A dolgok úgy jönnek, ahogyan jönnek, és úgy mennek, ahogyan mennek. Így valóban elég sokáig üres marad szellemetek.

A gyakorlásban tehát az a legfontosabb, hogy szilárd meggyőződéssel higgyetek szellemetek eredeti ürességében. Néha roppant hasonlatokat használunk a buddhista írásokban, hogy az üres szellemet érzékeltessük. Néha olyan csillagászati számokat mondunk, amit lehetetlen kiszámolni. Azért tesszük ezt, hogy hagyjatok fel a számolással. Ha olyan nagy a szám, hogy nem tudjátok megszámlálni, akkor elveszítitek érdeklődésedetek iránta, és végül feladjátok. Ez a fajta leírás azonkívül felkeltheti az érdeklődést a végtelen számok iránt, ami segít leállítani kis szellemetek gondolatait.

Akkor tapasztalhatjátok azonban a legtisztábban eredendően a szellem üres állapotát, amikor zazenben ültök. A szellem üressége voltaképpen még csak nem is szellemi állapot, hanem a szellem eredeti mivolta, amit a Buddha és a Hatodik Pátriárka tapasztalt. A „szellem lényege”, „eredeti szellem”, „eredeti arc”, „Buddha természet”, „üresség” – mindezek a szavak szellemetek abszolút nyugalmát jelentik.

Azt tudjátok, hogyan pihenjétek fizikailag. Az viszont nem, hogyan kell szellemileg pihenni. Ha ágyban fekszetek is, szellemetek még mindig elfoglalt. Szellemetek még alvás közben is szorgosan álmodik. Szellemetek mindig intenzíven működik. Nem éppen jó, hogy így van. Tudni kell, hogy miképpen kell feladni gondolkodó, szorgos szellemünket. Ahhoz, hogy túljussatok gondolkodó képességeinken, rendelkeznetek kell azzal a szilárd meggyőződéssel, hogy szellemetek üres. Szellemünk tökéletes nyugalmában szilárdan bízva kell visszanyernünk tiszta, eredeti állapotunkat.

Dogen-zenji azt mondta: „A káprázat közepette kell megvalósítani gyakorlásotokat.” Még ha azt hiszitek is, hogy a káprázatban vagytok, tiszta szellemetek jelen van. Az a gyakorlás, ha a káprázat közepette valósítjátok meg a tiszta szellemet. Ha jelen van a tiszta

lényegi szellem a káprázat közepette, akkor a káprázat elenyészik majd. Képtelen maradni, ha azt mondjátok „ez káprázat!” Nagyon elszégyelli magát, és elszalad. Gyakorlásotokat tehát a káprázatok közepette kell megvalósítani. A káprázattal rendelkezni: ez a gyakorlás. Így lehet elérni a megvilágosodást, mielőtt ráeszmélnétek arra, hogy az a megvilágosodás. Ha nem is eszméltek rá, már a tiétek. Ha tehát azt mondjátok „ez káprázat”, az valójában a megvilágosodás. Ha ki akarjátok küszöbölni, el akarjátok távolítani a káprázatot, annál kevésbé hagy alább, szellemetek pedig a vele való gyürkőzésben egyre elfoglaltabb lesz. Ez így nem jó. Csak azt kell mondani „ó, ez csak káprázat”, és nem kell zavartatni magatokat általa. Amikor figyelitek csak a káprázatot, akkor tiétek az igaz szellem, a nyugodt, békés szellem. Ha gyürkőzni kezdtek vele, belebonyolódtok a káprázatba.

Tehát: akár elértek a megvilágosodást, akár nem, elég, ha csak zazenben ültök. Ha el akarjátok érni a megvilágosodást, nagy terhet vesztek magatokra. Szellemetek nem lesz eléggé tiszta ahhoz, hogy úgy lássa a dolgokat, ahogyan vannak. Ha valóban úgy látjátok a dolgokat, ahogyan vannak, látni fogjátok azt is, ahogyan lenniük kellene. Egyrészt, el kell érniük a megvilágosodást – ez az, ahogy a dolgoknak lenniük kellene. Másrészt viszont, míg testi lények vagyunk, a valóságban igencsak nehéz elérni a megvilágosodást – ez az, ahogyan a dolgok éppen ebben a pillanatban vannak. De ha elkezdjük az ülést, természetünk mindkét oldala megjelenik, és látjuk mindkettőt, ahogyan vannak, és ahogyan lenniük kellene. Mivel most éppenséggel nem vagyunk jók, jobban szeretnénk lenni, ha azonban elérjük a transzcendens szellemet, túljutunk azon, ahogyan a dolgok vannak, és ahogyan lenniük kellene. Eredeti szellemünk ürességében ezek egyek, és itt találjuk meg a tökéletes nyugalmunkat.

A vallás általában a tudat területén teremődik, igyekszik szervezetét tökéletesíteni, csodálatos építményeket emel, kialakítja zenéjét, filozófiáját, és így tovább. Ezek a tudati világ vallásos tevékenységei. A buddhizmus viszont a tudat nélküli világot hangsúlyozza. A buddhizmus kifejtésének legjobb módja az, ha zazenben ülünk – csak ülünk, igaz természetünkben való szilárd meggyőződéssel. Ez sokkal jobb módszer, mint a buddhizmus

könyveit olvasni vagy filozófiáját tanulmányozni. Szükség van persze a filozófia tanulmányozására is – ez erősíti meggyőződésedet. A buddhista filozófia olyan egyetemes jellegű és logikus, hogy nem csupán a buddhizmus filozófiája, hanem magának az életnek a filozófiája is. A buddhista tanítás célja az, hogy magára az életre, a tudatunkon túli, a tiszta eredeti szellemünkben létező életre hívja fel a figyelmet. Minden buddhista gyakorlat arra épül, hogy védelmezze ezt a tanítást, nem pedig arra, hogy valami csodás, misztikus módon propagálja a buddhizmust. Ha tehát a vallásról beszélünk, az a legmindennapibb, legáltalánosabb módon történjék. Ne próbáljuk csodálatos filozófiai gondolatokkal népszerűsíteni a mi utunkat. A buddhizmus valahogy eléggé polemizáló jellegű, s kissé ellentmondásos színezete van, mivel a buddhistának meg kell védenie útját a vallás misztikus vagy mágikus értelmezésétől. A filozófiai párbeszéd azonban nem a legjobb út a buddhizmus megértéséhez, Ha őszintén buddhisták akartok lenni az a legjobb út, ha ültök. Szerencsések vagyunk, hogy van egy helyünk arra, hogy így üljünk. Szeretném, ha szilárd, előítéletmentes, megingathatatlan meggyőzések lennének a zazenetekben, ami csak ülést jelent. Csak ülni, ennyi elég.

A BUDDHA MEGVILÁGOSODÁSA

„Ha büszkévé tesz az, amit elértetek vagy elbátortalanodtok az eszményt kereső törekvésetek következtében, akkor gyakorlásotok vastag falként zár körül benneteket.”

Örülök, hogy itt lehetek azon a napon, amikor Buddha megvilágosodott a Bo fa alatt. Midőn a Bo fa alatt megvilágosodott, azt mondta: „Csodálatos dolog mindenben és minden egyénben a Buddha természetet látni!” Ez alatt azt értette, hogy ha a zazent gyakoroljuk, Buddha természetűek vagyunk, és mindegyikünk a Buddha maga. A gyakorlás alatt nem azt értette, hogy csak a Bo fa alatt kellene ülni, vagy hogy keresztbe tett lábakkal kel ülni. Igaz ugyan, hogy ez a testtartás az alapvető, vagyis az eredeti út számunkra, de amit a Buddha ez alatt valójában értett, az az, hogy a hegyek, a fák, a folyó víz, a virágok és a növények – minden, ahogyan van – a Buddha útja. Ez azt jelenti, hogy minden felveszi a Buddha tevékenységét, minden dolog a maga módján.

De az, hogy minden dolog miként létezik, nem érthető meg saját magukból kiindulva, saját tudatiságuk révén. Amit látunk vagy hallunk, csak része, vagyis korlátozott elképzelése annak, ami valójában vagyunk. Amikor azonban egyszerűen csak vagyunk, – mindegyikünk csupán a maga módján létezik –, akkor magát a Buddhát juttatjuk kifejeződésre. Más szavakkal: ha valamit úgy gyakorolunk, mint ahogyan a zazent, akkor az a Buddha útja, vagy a Buddha természete. Ha rákérdezünk a Buddha természetére, akkor eltűnik előlünk; ha viszont egyszerűen csak gyakoroljuk a zazent, tökéletesen értjük, mi is az. Csak gyakorolni a zazent, csak itt lenni, ahogyan vagyunk – ez az egyetlen módja a Buddha természet megértésének. Amit tehát a Buddha a Buddha természet alatt értett, az úgy értendő, hogy ott lenni, ahogy ő is ott volt, a tudati világon túl.

A Buddha természet az eredeti természetünk; miként már akkor is az, mielőtt még a zazent gyakorolnánk, mielőtt a tudat szavaival beazonosítanánk. Ilyen értelemben tehát minden, amit cselekszünk, a Buddha tevékenysége. Ha megpróbáljátok érteni, nem lesztek képesek rá. Ha lemondtok arról, hogy megértsétek, akkor mindig ott lesz a számotokra a valódi megértés. A zazen után beszédet

szoktam tartani, és akik ide jönnek nem csak azért jönnek, hogy beszédemet hallgassák, hanem azért, hogy gyakorolják a zazent. Sohase felejtsem el ezt. Azért beszélek, hogy arra bátorítsalak benneteket, hogy a Buddha módjára gyakoroljátok a zazent. Azt mondjuk tehát, hogy Buddha természetűek vagyunk ugyan, de ha megragadtok annál a gondolatnál, hogy tegyétek-e vagy ne tegyétek a zazent, vagyis nem tudjátok belátni, hogy a Buddha vagytok, akkor sem a Buddha természetet, sem a zazent nem értitek. De ha úgy gyakoroljátok a zazent, ahogyan a Buddha tette, megértitek majd, hogy mi is a mi utunk. Mi nem beszélünk sokat, de a tevékenységünk révén kapcsolatban vagyunk egymással, akarva vagy akaratlanul. Mindig elég ébernek kell lennünk ahhoz, hogy kommunikáljunk egymással, szavak által, vagy anélkül. Ha ezt elveszítjük szem elől, elveszítjük azt, ami a buddhizmusban a legfontosabb.

Bármerre is járunk, ne veszítsük el ezt az életmódot. Ezt így hívják „Buddhának lenni”, vagy „főnöknek lenni”. Bármerre mentek is, legyetek környezetetek mestere. Azaz: ne veszítsétek el utatokat. Ezt hívják tehát úgy, hogy Buddha, mivel ha mindig ezen a módon léteztek, akkor ti vagytok a Buddha maga. Úgy vagytok a Buddha, hogy nem próbáltok a Buddha lenni. Így lehet elérnünk a megvilágosodást. A megvilágosodást elérni azt jelenti, hogy mindig a Buddhával kell együtt lenni. Ha ugyanazt a dolgot újra és újra ismételtetjük, eljutunk majd ennek megértéséig. De ha szem elől tévesztitek ezt, és büszkévé tesz az, amit elértetek, vagy elbátortalanodtok az eszményt kereső törekvésetek következtében, akkor gyakorlásotok vastag falként zár körül benneteket. Ne bátyázzuk körül magunkat magunk építette fallal. Tehát, ha jön a zazen ideje, keljete csak fel, menjete és üljete mesteretekkel, beszéljete vele, és hallgassátok, azután menjete újra haza – ez a napirend a mi gyakorlásunk. Így anélkül, hogy eszetekbe jutna valamit is elérni, mégis mindig Buddha vagytok. Ez a valódi zazen gyakorlat. Ekkor megérthetitek a Buddha első mondatának igazi értelmét: „Lássátok a Buddha természetet a különféle lényekben és mindegyikünkben.”

EPILÓGUS

ZEN SZELLEM

„Mielőtt elállna az eső, már madarat hallunk. Még a vastag hóréteg alatt is látunk hóvirágot és friss hajtásokat.”

Itt Amerikában nem tudjuk úgy definiálni, mit is jelent zen buddhistának lenni, mint Japánban. Az amerikai tanítványok nem papok, de igazán világiaknak sem nevezhetők. Úgy értem ezt, hogy könnyű belátni, hogy nem vagytok papok, de nehéz megérteni, mit is jelent az, hogy nem vagytok igazán világiak sem. Azt hiszem, hogy különleges emberek vagytok, és olyan különleges gyakorlásra van szükségetek, ami nem felel meg pontosan sem a papi, se a világi gyakorlásnak. Saját utatokon jártok, hogy találjatok valamilyen megfelelő életutat. Azt hiszem, ez a mi zen közösségünk, a mi csoportunk.

Tudnunk kell azonban azt is, hogy mi is a mi osztatlan, eredeti utunk, és mi Dogen gyakorlata. Dogen-zenji azt mondta, hogy egyesek elérik a megvilágosodást, mások viszont lehet, hogy nem. Ez nekem igen fontos dolog, amire nagy súlyt fektetek. Bár alapvetően ugyanazt a gyakorlatot folytatjuk, ugyanazon a módon, egyesek elérik a megvilágosodást, mások lehet, hogy nem. Ez azt jelenti, hogy ha nincs is megvilágosodási élményünk, ha helyes módon ülünk, és a gyakorlatot helyes hozzáállással és felfogással végezzük, akkor az zen. Az a fő, hogy komolyan gyakoroljunk, a hozzáállásunkban pedig az a fontos, hogy felfogjuk, mi is a nagy szellem, és legyen bizodalunk iránta.

Azt mondjuk, hogy „nagy szellem”, „kis szellem”, vagy „Buddha szellem”, vagy „zen szellem”, és ezek a szavak jelentenek valamit, jól tudjátok. De ezt a valamit nem tudjuk felfogni a tapasztalat kifejezései révén, és nem is kell törekedni arra, hogy így értsük meg. A megvilágosodás élményéről beszélünk, de ez nem olyan élmény, ami fogalmakkal lenne meghatározható, mint amilyen a jó és rossz, idő és tér, múlt és jövő. Ez olyan élmény vagy tudat, ami túl van ezeken a megkülönböztetéseken és érzéseken. Ne kérdezzük tehát, hogy „mi a megvilágosodás élménye?” A kérdés ilyen felvetése elárulja, hogy azt sem tudjátok, mi a zen élménye. A megvilágosodásra nem lehet rákérdezni szokásos gondolkodásmódokkal. Akkor van csak lehetőség arra, hogy megértsétek, mi a zen élmény, ha nem bonyolódtok bele az efféle spekulációkba.

A nagy szellem, amelyben bízunk kell, nem olyasmi, amit tárgyyszerűen tapasztalhatnátok, inkább olyasmi, ami mindig veletek

van, ami hozzátok tartozik. A szemeitek is hozzátok tartoznak, hiszen nem láthatjátok szemeteket, és azok sem láthatják önmagukat. A szemek csak a külső tárgyi dolgokat látják. Ha saját magatokról elmélkedtek, az az önmagatok nem a valódi önmagatok többé. Az önmagatok nem valami kivetíthető tárgyi dolog, amit képesek lennétek elgondolhatóvá tenni. Az a szellem, ami hozzátok tartozik, nem csupán a ti szellemetek, hanem az egyetemes szellem, ami mindig ugyanaz, és nem különbözik mások szellemétől. Ez a zen szellem. Végtelenül nagy szellem ez. Ez a szellem mindaz, amit csak láttok. Valódi szellemetek mindig együtt van azzal, amit éppen láttok. Ha nem is ismeritek valódi szellemeteket, azért az ott van – pont abban a pillanatban, amikor láttok valamit, az ott van. Ugye milyen érdekes? Szellemetek mindig azokkal a dolgokkal van, amelyeket figyeltek. Láthatjátok tehát, hogy ez a szellem ugyanakkor: minden.

A valódi szellem figyelmező szellem. Nem mondhatjátok azt, hogy „ez az én énem, ez az én kis szellemem vagy korlátozott szellemem, az pedig a nagy szellem.” Ez nem más, mint önmagatok korlátozása, valódi szellemetek beszűkítése, szellemetek tárgyiasítása. Bodhidharma azt mondta: „A vizet kell figyelned, hogy a halat lásd.” Valójában akkor látjátok az igazi halat, ha a vizet látjátok. Mielőtt a Buddha természetet látjátok, figyeljétek szellemeteket. Ha látjátok a vizet, az a valódi természet. A valódi természet a víz figyelése. Ha azt mondjátok, hogy „nagyon gyatra a zazenem”, valódi természetetek itt van, csak balga módon nem veszitek észre. Szándékosan figyelmen kívül hagyjátok. Az az igazán fontos, hogy milyen az az „én”, amellyel a szellemeteket figyelitek. Ez az én pedig nem a „nagy én”, hanem az az „én”, ami szakadatlanul tevékenykedik, ami mindig úszik, mindig szárnyakon repül a végtelen légtérben. A szárnyak alatt a gondolatot és a tevékenységet értem. A végtelen ég az otthon, az otthonom. Nincs ott sem madár, sem lég. Mikor a hal úszik, a víz és a hal a hal. Nincs más, csak hal. Értitek? Nem találhatjátok meg a Buddha természetet élvezetboncolással. A valóság nem kaparintható meg a gondolkodó vagy az érző szellem révén. Pillanatról pillanatra figyelitek lélegzéseküket, figyelitek tartásokat – ez a valódi természet. Ezen a ponton túl nincs már titok.

Nekünk, buddhistáknak, nincs fogalmunk arról, hogy csak anyag van-e, vagy pedig csak szellem, vagy hogy mit is jelent az, hogy „szellemünk teremtményei”; vagy hogy „a szellem a lét sajátossága-e?” Arról beszélünk inkább, hogy a szellem és a test, a szellem és az anyag mindig egy. Persze ha figyelmetlenül hallgatjátok ezt, akkor úgy hangzik, mintha a lét valamilyen sajátosságáról, vagy „anyagiságról” illetve „szellemisségről” beszélnénk. Lehet, hogy ez is lehet egyfajta verziója. Valójában azonban azt a szellemet hangsúlyozzuk, amely mindig hozzánk tartozik, s ez a valódi szellem. A megvilágosodás átélése egyet jelent ennek a szellemnek a föltalálásával, felfogásával, tudomásulvételével, ami ugyan mindig velünk van, de nem vagyunk képesek meglátni. Értitek ezt? Ha úgy próbáljátok elérni a megvilágosodást, hogy azt képzelitek, hogy olyan gyönyörű lesz, mint a fényes csillag, amit az égen láttok, és elmondhatjátok majd, hogy „ó, lám, ez a megvilágosodás”, hát akkor bizony nem ez a megvilágosodás. Ez a felfogás s szó szoros értelmében eretnek. Ebben a felfogásban az anyagiság eszméje rejlik csak, ha nem is veszitek észre ezt. Megvilágosodás-élményeitek tucatjai ilyenek – csak anyagi jellegűek, szellemeteknek mintegy tárgyai, olyanok, mintha a jó gyakorlás révén megtaláltátok volna azt a fényes csillagot. Ez a felfogás az én és a tárgy eszméje. Nem így kell a megvilágosodást keresni.

A zen iskola a tényleges természetünkön alapul, azon a valódi szellemünkön, ami a gyakorlásban fejeződik ki, és kerül megtapasztalásra. A zen nem egy meghatározott tan függvénye, és nem is olyan, ami tanítással próbálna gyakorlatot helyettesíteni. Azért gyakoroljuk a zacent, hogy valódi természetünket fejazzuk ki, nem pedig a megvilágosodás elérése kedvéért. Bodhidharma buddhizmusa azt jelenti, hogy gyakorlássá kell lenni, megvilágosodássá kell lenni. Eleinte lehet ez valamiféle hit is, később azonban olyasmi, amit a tanítvány érez, vagy már az övé is. A testi gyakorlást és a szabályokat nem olyan könnyű dolog megérteni, talán az amerikaiaknak különösen nehéz. Nektek olyan elképzelések van a szabadságról, ami a fizikai szabadságra, a tevékenység szabadságára összpontosít. Ez a gondolat aztán szenvedést okoz szellemi téren, és a szabadság elvesztését is. Azt elhiszitek, hogy jó lenne korlátozni gondolkodásotokat, úgy vélitek,

hogy némely gondolatotok felesleges, vagy esetleg kíznó, vagy éppen bele lehet gabalyodni; az viszont eszetekbe sem jut, hogy korlátozni kéne testi tevékenységeket. Ezért alapította meg Hyakujo Kínában a szabályokat és a zen életmódot. Fontosnak tartotta, hogy a valódi szellem szabadságát fejezze ki, és adja tovább. A mi zen életmódunkban továbbadott zen szellem Hyakujo szabályain alapul.

Azt hiszem természetes az, hogy mint csoportnak, és mint zen tanítványoknak, szükségünk van valamilyen életmód kialakítására itt Amerikában, s ahogyan Hyakujo Kínában megalapozta szerzetesi életmódunkat, nekünk az amerikai zen életmódot kell kialakítani. Ezt nem tréfából mondom, hanem egészen komolyan. Nem akarok persze túl komoly sem lenni. Ha túlon túl komolyak vagyunk, szem elől tévesztjük utunkat. Ha játékot űzünk, szem elől tévesztjük utunkat. Apránként, türelemmel és kitartással kell megtalálnunk az utat magunk számára, azt, hogy hogyan éljünk önmagunkkal és egymással. Ilyen módon találjuk ki fogadalmainkat. Ha keményen gyakorolunk és a zazenre összpontosítunk, valamint úgy szervezzük meg az életünket, hogy jól tudjunk ülni. rájövünk majd, hogy mit kell tennünk. De nagyon gondosnak kell lennetek a szabályok és az életmód kialakításában. Ha túl feszes lesz, kudarcot vallotok, ha túl laza, nem használnak a szabályok. Utunknak elég szigorúnak kell lennie, hogy tekintélye lehessen, olyan tekintélye, hogy mindenki betartsa. A szabályoknak betarthatóknak kell lenniük. Így épült ki a zen hagyomány, szándékoltnan kis lépésekkel, gyakorlásunkban, általunk alakult ki. Semmit sem tudunk erőltetni. De ha egyszer meg lettek határozva a szabályok, be kell tartanunk azokat teljesen, míg csak meg nem változnak. Nem kérdés az, hogy jó vagy rossz-e, megfelel-e vagy kényelmetlen. Csak tegyétek, és ne kérdezzétek. Így szabad csak szellemetek. Az a fontos, hogy válogatás nélkül betartsátok szabályaitokat. Így ismeritek majd meg a tiszta zen szellemet. Az, hogy van egy saját életmódunk, azt is jelenti, hogy ezzel arra ösztökéljük az embereket, hogy szellemibb és emberhez méltóbb életmódot folytassanak. Azt hiszem, eljön majd a nap, amikor meglesz a saját gyakorlásotok Amerikában.

A tiszta szellem tanulmányozásának egyetlen módja a gyakorlás. Legbensőbb természetünknek szüksége van közvetítőre, hogy

kifejezze és tudomásul vegye saját magát. Szabályainkkal erre a legbelső igényre válaszolunk, és a pátriárkák egymás után megmutatják nekünk valódi szellemüket. Ily módon jutunk el a gyakorlás pontos, mély megértéséhez. Több gyakorlati tapasztalatra van szükségünk. Legalább egy kis megvilágosodás-tapasztalatra van szükségünk. A nagy szellemben kellene vetni minden bizalmatokat, amely mindig veletek van. Késznek kell lennetek a dolgokat a nagy szellem egy-egy kifejeződéseként értékelni. Ez több, mint hit. Ez a végső igazság, amit nem tudtok elutasítani. Akár nehéz gyakorolni, akár könnyű, akár nehéz felfogni, akár könnyű, csak gyakorolni lehet ezt. Nem kérdés, hogy pap vagy világi-e valaki. Magatokra találni abban, aki tesz valamit: ez a lényeg – az a fontos, hogy a gyakorlás révén visszanyerjétek valódi lényeteket, azt az önmagatokat, ami mindig mindennel együtt van, a Buddhával van, amit minden tökéletesen támogat. Most azonnal! Lehetetlen, mondanátok. De nem, lehetséges! Egy pillanat alatt is megtehetitek! Ebben a pillanatban is lehet! Ez a pillant az! Az, hogy ebben a pillanatban megtehetitek, jelenti azt, hogy mindig megtehetitek. Ha tehát megvan ez a bizalom bennetek, ez a ti megvilágosodás-tapasztalatotok. Ha megvan ez a szilárd bizalmatok a nagy szellemben, akkor már igazi buddhisták vagytok, ha nem is érték el a megvilágosodást.

Ezért mondta azt Dogen-zenji: „Ne várd azt, hogy mindenki, aki zazen-t gyakorol, elérje ennek a mindig velünk lévő szellemnek a megvilágosodását.” Azt értette ez alatt, hogy ha azt gondoljátok, hogy ez a nagy szellem valahol rajtatok kívül van, a gyakorlásotokon kívül van, akkor ez félreértés. A nagy szellem mindig velünk van. Ezért ismételve ugyanazt a dolgot újra meg újra, amikor azt hiszem, hogy nem értetek meg. A zen nemcsak annak az embernek való, aki keresztbe tudja tenni a lábait, vagy akinek nagy szellemi képességei vannak. Mindenkinek Buddha természete van. Mindenkinek meg kell találni az utat, hogy felismerhessük valódi természetünket. A gyakorlás célja a közvetlen tapasztalatszerzés arról a Buddha természetről, ami mindenkié. Bármilyen tesztet, a Buddha természet közvetlen tapasztalása legyen. A Buddha természet azt jelenti, hogy a Buddha természetnek a tudatában kell lenni. Erőfeszítésünk terjedjen ki minden érző lény megmentésére.

Ha a szavaim nem elegendőek, rátok csapok! Akkor majd megértitek, hogyan gondolom. És ha most éppen nem is értitek meg, egy napon majd rájöttök. Egy szép napon megérti majd valaki. Várom majd a szigetet, amiről azt mondták nekem, hogy Los Angeles partjaitól lassan Seattle felé mozog.

Úgy érzem, hogy az amerikaiaknak, különösen a fiatal amerikaiaknak, nagy lehetőségük van arra, hogy megtalálják az embernek való igaz életutat. Nem nagyon kötnek meg benneteket anyagi dolgok, és nagyon tiszta szellemmel, az örök kezdők szellemével kezditek a zen gyakorlást. Képesek vagytok pontosan úgy felfogni a Buddha tanítását, ahogyan ő értette. Ne ragaszkodjunk azonban se Amerikához, se a buddhizmushoz, sőt, még gyakorlásunkhoz se. Örök kezdő szellemünk legyen, ami mentes attól, hogy bármit birtokoljon, olyan szellemünk, ami mindent tovamozgó változásban tud. Semmi sem létezik egy pillanaton túl jelen alakjában és színében. Az egyik dolog a másikba folyik, és nem fogható meg. Mielőtt elállna az eső, már madarat hallunk. Még a vastag hóréteg alatt is látunk hóvirágot és friss hajtásokat. Keleten már láttam rebarbarát. Japánban uborkát eszünk tavasszal.

Tartalom

KÉT SUZUKI

BEVEZETÉS

ELŐSZÓ - AZ ÖRÖK KEZDŐK SZELLEME

ELSŐ RÉSZ - A HELYES GYAKORLÁS

A TARTÁS

A LÉLEGZÉS

AZ IRÁNYÍTÁS

A SZELLEM HULLÁMAI

A SZELLEMI GYOMOK

A ZEN VELEJE

SEMMI DUALIZMUS

A LEBORULÁS

SEMMI KÜLÖNÖS

MÁSODIK RÉSZ - A HELYES ATTITÚD

EGY SZELLEMŰ ÚT

AZ ISMÉTLÉS

A ZEN ÉS AZ IZGALOM

A HELYES ERŐFESZÍTÉS

NYOMTALANUL

ISTEN ADJA

TÉVEDÉSEK A GYAKORLÁSBAN

KORLÁTOZZÁTOK TEVÉKENYSÉGETEKET

ÖNMAGATOKAT TANULMÁNYOZZÁTOK

CSEREPET FÉNYESÍTENI

AZ ÁLLHATATOSSÁG

A KOMMUNIKÁCIÓ

NEGATÍV ÉS POZITÍV

NIRVANA, A ZUHATAG

HARMADIK RÉSZ - A HELYES FELFOGÁS

A HAGYOMÁNYOS ZEN SZELLEM

A MÚLANDÓSÁG

A LÉTEZÉS JELLEGE

A TERMÉSZETESSÉG

AZ ÜRESSÉG

A KÉSZENLÉT, AZ ÉBERSÉG

HINNI A SEMMIBEN

A RAGASZKODÁS, A NEM RAGASZKODÁS
A NYUGALOM
TAPASZTALÁS, NEM FILOZÓFIA
AZ EREDETI BUDDHIZMUS
TÚL A TUDATON
A BUDDHA MEGVILÁGOSODÁSA
EPILOGUS - ZEN SZELLEM