

JEFF SHORE

A ZEN KOAN
GYAKORLÁSA

ELŐADÁSOK
A KOANGYAKORLÁSRÓL

EGY CSEPP - BUDAPEST, 2014

A fordítás alapjául szolgáló művek
Jeff Shore: *Zen Classics for the Modern World: Translations of
Chinese Zen Poems & Prose with Contemporary Commentary* (Diane
Press, Philadelphia, 2011)

Fordították
PÁLMAI KATALIN
SISILLA MAGDOLNA

A magyar kiadást lektorálta
BORDA MÁTÉ
HALÁSZ „TOKUSHO” ATTILA
PÁLMAI KATALIN
SISILLA MAGDOLNA
SZALADJÁK „TAIKYO” ISTVÁN

ISSN 2062-2015
ISBN 978-963-08-7344-4

© Jeff Shore, 2013
Hungarian translation © Pálmai Katalin, Sisilla Magdolna,
Égy Csepp Zen Buddhista Közösség (Onedropzendo, Hungary),
2014

INTELMEK AZOKHOZ, AKIK NEM KÉPESEK MAGUKBAN FELÉBRESZTENI A KÉTSÉGET

szerző: Boshan [Hakusan; 1575-1630]

1. AZ ÉRTELEM KÖRSÁGA

Ha nem vagy képes felébreszteni a Kétséget zen gyakorlása közben, talán azért van, mert az értelmekkel akarod megérteni a leírt szavakat. Amikor egyetlen szóra fűzöd fel a Buddhák és patriárkák sokféle szavát és tanítását, egy kalap alá veszed az összeset. Ha felbukkan egy koan, rögtön készen állsz a magyarázattal. Mivel nem vagy képes saját Kétségedet felébreszteni a koannal, nem tetszik, ha valaki komoly kérdéssel próbára tesz. Mindezt csupán hullámzó tudatod szüleménye; ez nem zen.

Az is lehet, hogy azonnal ujjad emeled vagy öklöd mutatod egy kérdésre válaszolva. Felkapsz egy ecsetet, és magamutogatva rögvést papírra dobsz egy strófát. Azt hiszed, hogy ezzel tudatlan diákokat vezetsz, hogy a te színtedre jussanak. Mindezekkel eltelve ezt a megvilágosodás kapujának nevezed. Nem veszed észre, hogy éppen az ilyenfajta karmikus tudatosság akadályoz meg a Kétség felkeltésében. Bárcsak azonnal észrevennéd, milyen hibákat követsz el utad során, akkor egyszer és mindenkorra az összeset elengednéd, és keresnél egy jó tanítót vagy Dharma-barátot, hogy segítsen a kapu keresésében! Ha nem, akkor hullámzó tudatod fog uralkodni rajtad, olyan lesz, mint akit démon szállt meg, és a szabadulás nagyon nehéz lesz.

Nem tisztázott, hogy Boshan pontosan milyen körülmények között írta ezeket az *Intelmek*-et. A lényeg azonban, hogy mit mond ez nekünk itt és most.

Boshan számára egészen magától értetődő, hogy a pusztán értelem útján történő megértés problémájával kezd. Ki ne követte volna még el ezt a hibát közülünk? A „hullámzó tudat” az első bekezdés végén, mely később is oly gyakran ismétlődik, szó szerint az „ébredő-megszűnő tudat”: az élet és halál nyughatalatlan és szamszarikus tudata. Jelen szöveggörnyezetben: ahelyett, hogy a hullámzó tudatot elsimítanád, még inkább agyalásra használod; csalóka bűvészmutatvány, hogy takargasd a hirtelen jövő kétséget, mely ott bújik.

A második bekezdés az ostoba majmolásra mutat rá, amikor ujjad vagy öklöd emeled (ld: *Barrier*, 3. eset), zen hangzású verset írsz, anélkül, hogy a nagy kérdést elrendezted volna, stb. Manapság néhány zen körben a „nem tudom!” kinyilatkoztatása, más szavainak ismételtgetése ugyanilyen elvakult utánzássá vált, amely valójában gátolja az igazi kétség feléledését. Amint látjuk majd, Boshan újra és újra elítéli az ilyesfajta „előadott zent”.

A késői Ming-dinasztia másik kritikusa, Qian Qianyi tudós (1582-1664) szerint:

Napjainkban a Chan (Zen), nem Chan. Nem más, mint ütés és ordítás... A dharma-teremben olyan bemutató megy, mintha színészek játszanának a színpadon; a megvilágosodás előtti leborulás és a neki tett tanúbizonyosság egy kisfiúk által előadott drámához hasonló... Egymásnak dicsekednek azzal, hányan követik őket, mekkora híriük van, mekkora a hasznuk és támogatóik vagyona. [L1D 159-60 rev.]

És itt, itt jobb a helyzet valamivel? Engedj el mindent, ami összegyűlt benned az évek során, az összes divatos zent, amit olvastál, engedd el értelem megközelítésű gondolkodásmódodat és a többit, és valóban vedd észre: „tényleg semmit sem tudok!” Egy cseppje ennek többet ér, mint mások szemetéből – különösen az enyémből – egy teherautónyi!

Szilárdan megalapozott a zazenéd vagy még mindig ide-odacsapongó a tudatod? Az értelemmel való bűvészkedés még mindig távol tart a Kétségedtől? Légy türelmes, de ne rest, légy éber, és a közvetlen dolgokra figyelj! Teljes őszinteséggel kutass! Nézd meg a megvilágosodás után született vers nyitósorát a Napról, amely sosem volt más, mint kerek – mennyiben más ez attól, ahol most vagy?

*A Xiantong-kor (kb. 866) hetedik éve körül
(Megszülettem és hamarosan) el kezdtem kutatni az Utat.
Bármerre is mentem, szavakkal találkoztam
de nem értettem őket.*

*A Kétségtömb bennem volt,
mint egy hatalmas fennott lensár
Három tavaszon át (éven át) nem találtam öröömöt
még árnyas patakok mellett álldogálva sem.*

Szónokolt itt a szerző a szavakkal és a kifejezésekkel, a koanokkal és magyarázatokkal, amelyekkel mindenhol találkozott? Rájött, hogy nem igazán tudja őket megérteni. Így őszintén kereste az Utat, és végül meg is adatott neki egy igazi Dharma-találkozás, amelyet ebben a versében ír le, és amely e szavakban tetőzik:

...Kétségötmböm meghasadt,
és egy csuttanással szétesett!
Fejem jelemelve, hogy szétnéztek,
Láttam, hogy a nap sosem volt más, mint kerek.
Majd útra keltem –
piff-paff, csitt-csatt
És azóta
vidám vagyok.
Tele a has,
már tömve.
Többé már nem keresek,
kezemben tállal kéregetve.

[ZD 247-8 rev.; T 51, 288c]

Ennek a versnek a szerzője Luohan volt (Lo-han/Rakan kb. 866-928). Az ő tanítványa lett Fayan (Fayen/Hógen 885-958), a róla elnevezett zen iskola alapítója. Amikor találkoztak a kolostorban, Luohan megkérdezte Fayant, miért nem ment el zarándokútra. Fayan: „Nem tudom.” A mester: „A nem-tudás a leglényegesebb!” Ezzel Fayan áttört.

Ne féljeteK az igazi nem-tudástól! Ez a kapu. De ne költözzetek mellé se! Ez lesz a második rész témája.

2. A CSENDES MEDITÁCIÓ KÖRSÁGA

Ha nem sikerül felébreszteni a Kétséget a zen gyakorlása során, egyre inkább úgy érezheted, elégedetlen vagy a világi körülményekkel. Így egy csendes helyre menekülsz, és zazen meditációba merülsz. Bebástyázva magad, egészen eltelsz ezzel. Az azonban már nem tetszik, amikor fel kell kelned, és tenned kell valamit. Ez is csupán hullámzó tudatod szüleménye. Ez nem zen.

Hosszasan ülve zazenben, a csendességbe süppedve; ebben a ködös sötétségben az érzékek eltompulnak, a tárgyak eltűn-

nek, az ellenállás megszűnik. De még ha be is lépsz a tudat nélküli dhyána-elmélyülésbe tudati mozgás nélkül, ez nem más, mint a hinayana (az ön-megvilágosodás „kis szekere”). Bármilyen kapcsolat a világgal, és nyugtalan leszel, hogy elveszíted a szabadságérzetedet: hangokat hallva, dolgokat látva megragad a félelem. Rettegve obyaná válsz, mint akit démon szállt meg, és gonosz dolgokat teszel. Végül egy életet pazarolsz el a gyakorlásra hiába. És mindez azért, mert kezdettől fogva nem tudtad felébreszteni a Kétséget – hiszen nem kerestél igazi vezetőt és nem bízál senkiben. Ehelyett makacsul ülsz ön-elégülten csendes vackodban. Még ha össze is akadsz egy jó tanítóval vagy Dharma-baráttal, ha nem veszed észre azonnal a hibád, végtelen számú Buddha jöhet és magyarázhatja neked a Dharmát, akkor sem tudnak megmenteni.

Ebben a második részben Boshan a csendes meditáció(hoz való ragaszkodás) kórságára tér rá. Ha azt hiszed, hogy már túlvagy az első részben emlegetett 'agyalás' kórságán, akkor ez majd biztosan felráz a szunyókálásból.

Ennek a résznek (és a következő két résznek) a lényege arra figyelmeztet, ne keressünk menedéket a vihar elől a halálos csend békésnek tűnő barlangjában. A te zazened a külső vagy belső gondoktól való menekülés? Az ilyen nem zen; ez a zen halála. A Nagy Kétség nem a valódi gondok takargatásáról szól; az nyitottá tesz minket velük szemben, sőt még a forrásukhoz is elvezet.

Boshan mint betegségről beszél a „hinayana” eléréséről. A zenben gyakran szólják le azokat, akik 'önkiszolgáló' állapotokhoz ragaszkodnak. Ez nem a buddhizmus nem-„mahayana” („nagy szekér”, mely mindenkit megment) iskolájának szektás bírálata. Boshan mégsem tudja megállni, hogy ne kritizáljon.

Bízom benne, hogy szerényen fejet hajt a politikai korrektség előtt.

Mindenesetre arra a lényeges pontra mutat rá, hogy még ez a mély meditatív állapot is csábító menekülés lehet. Vigyázzunk! Ahogy már a bevezető beszédben szó volt róla: az igazi „csak ülés” is elegendő – ha végigcsináljuk.

Ha nem, akkor a végén még elveszíthetjük a türelmünket, ha valami megzavarja ülés közben kialakított békés állapotunkat. Már régen nem békés, hullámzó tudatod még rémültebben, még kényelmetlenebbül érzi magát, mint azelőtt, és Boshan szavaival élve megszállja a démon. Ha őszinte vagy magaddal, miért ne ébredne fel a valódi kétség?

Az első rész magyarázatában röviden vázoltam a Nagy Kétség áttörésének lehetséges folyamatát. Bár hasznos lehet, ez mégis csak egy lehetséges útvonal. Mi az, ami tényleg foglalkoztat a gyakorlás során? Azt mutasd meg a személyes találkozó alatt, ne azt, amiről azt gondolod, hogy kellene, hogy foglalkoztasson! Máskülönben nagy valószínűséggel éppen azokat a gondokat takargatod, amik ott vannak és tudomásul kellene venni őket. Ezzel eljutottunk a harmadik részhez.

3. AZ ELFOJTÁS KÖRSÁGA

Ha a zen gyakorlás során nem vagy képes felébreszteni a Kétséget, talán elfojtod az érzelmeidet és megkülönböztető tudatosságod, hogy ne keletkezzenek káprázatok, és ezután ebben a látszólag nyugodt és tiszta állapotban élhess. De nem sikerül alaposan áttörni a tudatosság gyökérforrását, és ehelyett annak tökéletes tisztaságában időzöl. Hiába gyakorolsz, és hiába értesz mindent ebben a látszólag tiszta és világos állapotban, ha

egyszer egy olyanal találkozol, aki rámutat erre a hibára, akkor az érzelmek és a megkülönböztető tudatosság mélyről jövő örvényként kap el. Ez is csupán hullámszó tudatod szüleménye; ez nem zen.

És mindez azért, mert amikor először kezdtél egy koanba, nem keltetted fel a Kétséget. Még ha el is tudnád fojtani a káprázatokat, hogy többé ne jöjjenek, olyan lenne, mintba a füvet kővel próbálnád lenyomni, hogy ne nőjön (a káprázatok úgyis köré nőnek). És ha ezt nem teszed meg, a világi körülményekkel kapcsolatba lépve a karmikus tudatosság felkavarodik. És még ha tényleg el is vágod, és véget is vetsz az összes karmikus tudatosságnak, az a halálos üresség eretnek ösvényére téved. És ekkor ebben a tökéletes állapotban, ami létrejön, meggyőzőöd magad, hogy elérted a szentséget vagy a megvilágosodást. Csak menj tovább ezen az úton, és arrogáns leszel; ragaszkodsz majd ehhez az állapothoz, és olyan leszel, mint akit démon szállt meg. A világba keveredve tudatlansággoddal ámitva másokat, komoly sértéseket teszel, elárulod mások Dharmába vetett hitét, és elállod az Ébredés útját.

Ezek intelmek és figyelmeztetések – komoly figyelmeztetések – és Boshan beelendül a harmadik rész vége felé. Ezek bizonyára nagyon találóak voltak a körülötte lévő emberekre nézve. Híszem, hogy nektek is azok.

A jelen szövegkörnyezetben (az első részben már szereplő) megkülönböztető tudatosság és a karmikus tudatosság alapján véve ugyanazt jelenti. Amíg az ilyenfajta tudatosság káprázatszerűségén – és ezzel az élet-halál nagy kérdésén – határozottan nem törünk át, nagy a kísértés, hogy megpróbáljuk elzárni magunkat ez elől, és megpróbáljuk letagadni.

Ennek a résznek a lényege egyszerű, de magvas: az ilyesfajta elfojtás nem működik. Éppen hogy magának

az elfojtásnak a megkísérlése a káprázattalteli tudatosság műve. Tudatossággal semmilyen kísérlet nem oldhatja ezt meg. Másrészről a Nagy Kétségben a tudatosság minden tevékenysége természetes módon, magától eloszlik, Nincsen elfojtva.

Majdnem 40 évvel ezelőtt Dharma-nagyapám Zenkei Shibamaya ezt mondta:

Gyakran találkozom emberekkel, akik együgyű módon azt hiszik, hogy a szamadhi a művészetekben vagy a „nem-tudat” szakmában megegyezik a zen szamadhijával és „nem-tudatával”, látszólagos hasonlóságaik miatt. Szerintük magától értetődően létezhet táncoló zen, festő zen, zongorázó vagy dolgozó zen. Ez egy óriási csúsztatás. Nem veszik észre a zen és egy művészeti ág vagy szakma pszichológiai elmélyülése közötti alapvető különbséget.

[Barrier, 75]

Természetesen létezik valódi zen cselekvés. Honnan ébred ez fel? – Ez a lényeg! Ez nem csupán egy mentális állapotot, pszichológiai elmélyülést vagy elfojtást jelent. Számunkra lényeges kérdés, hogy erre rájövünk, miközben dolgunkat tesszük és szerepünket játsszuk. Egyedül egy síró gyerekkel vagy haldokló szeretteddel, mit teszel?

4. AZ ÜRESSÉG KÓRSÁGA

Ha nem vagy képes felkelteni magadban a Kétséget a zen gyakorlás során, talán úgy látod, hogy a fizikai és a mentális világ teljesen kiüresedett, már semmi sincs, mibe belekapasz-kodj és semmi sincs, ami mellett kitarthatnál. Mivel nem vagy képes befogni saját tested és tudatod vagy a körülvevő világot, tagadva kint és bent, mindent egyetlen ürességgé teszel. Aztán

azt hiszed, hogy ez az üresség a zen, és az, aki mindezt kiterítette, az egy Buddha. Azt képzeled, hogy a négy állapot: menni, maradni, ülni és ledőlni az ürességen belül zajlik.

Ez is csupán hullámozó tudatod szüleménye; ez nem zen.

Ezen az úton továbbhaladva hamis ürességben kötsz ki, sötét tudatlanságba süppedve. Ehhez ragaszkodva olyanná válsz, mint kit démon szállt meg, és kihirdeted, hogy elérted a megvilágosodást. Mindez csak azért, mert nem veszed észre, hogy amit csinálsz, annak semmi köze az igazi zen kereséshez. Ha igazán keresel, egyetlen koannal felkelted magadban a Kétséget, és borotvaéles kardként forgatod – bárki is éléhez közelít, halálát leli. Máskülönben, bár elérheted az üresség állapotát, ahol már nincsenek gondolatok, de az még mindig a tudatlanság, és messze még a vége.

Ne ragaszkodj, még az „ürességhez” se! Kívülről ostobaságnak hangzik: ha nincs semmi, hogyan tudsz hozzá ragaszkodni? Pedig pontosan ez az, ami bekövetkezhet. Megfelelő gyakorlással és életmóddal egész könnyű megszabadulni a legtöbb függőségtől. Sőt, egészen belejöhetsz. Aztán egy darabig elvagy a kis bebüdosített vackodban.

Ez nem lesz így jó. Egyetlen igazi koan megteszi, ha jól kezeled. Na, most mit teszel: egész életed a végtelen számú kétségek gyötrelmében és a halott üresség hiábavalóságában töltöd, vagy egyszer és mindenkorra áttöröd Nagy Kétségedet? A bevezető előadásban említett Dahui mondta: „*éppen akkor jön el az idő, amikor nincs hova kapaszkodni, akkor kell tested és életed elengedni.*” (SI 12 vsz.)

Erősen bizakodva, a Nagy Kétség által vezetve engedj el mindent a kitartó gyakorlásban! Még abban a kis „ürességben” se időzz, ami marad! Boshan megvilágítja az utat, lezárva a lehetséges menekülési útvonalakat.

5. AZ ELMÉLKEDÉS KÖRSÁGA

Ha nem vagy képes felkelteni magadban a Kétséget a zen gyakorlás során, lehet, hogy ott kötsz ki, hogy karmikus tudatoddal régi koanokon töröd a fejed, felületesen kapargatva a tetejüket. Aztán ezt kikiáltod „Teljes Igazság”-nak, vagy legalábbis félnek, „Abszolút”-nak, „Relatív”-nak, ez mint úr és az mint szolga, „Valóra vált egység”, tiszta és egyszerű szavak, stb, mindvégig fényezve magad felsőbbrendű értelmét. Még ha meg is tudnád magyarázni az összeset és egyenként külön, a régi szavakat büfögnéd vissza, magadénak vallva. Ez csupán hullámzó tudatod szüleménye; ez nem zen.

Nem veszed észre, hogy csupán a régi szavakat és mondatokat rágod, mint kutya a csontot, és nem tudod se lenyelni, se kiköpni. Hogyan mutatná ez a szabadulás útját másoknak? Hogyan vezetne ez másokat az igaz belátásba? Másrészt viszont, ha felkelted magadban ezt a Kétséget, és beleveted magad, akkor nem kell várni életed végéig, hogy a karmikus tudat saját maga tűnjön el, hanem a bonyolult magyarázatok maguktól tűnnek el.

Ez az ötödik rész, amely az elmélkedésekhez való ragaszkodásról szól, hasonlít az első részben szereplő értelemfüggőséghez. Rágógumi zen: a szájban és az agyban jó az íze egy darabig – talán még bubit is lehet vele fújni egy párszor – de hamarosan elveszíti ízét. Vattacukor zen: elolvad, mielőtt csillapítaná valódi éhségünk.

Szerepel itt egy néhány zen fogalom. Ezeket a kifejezéseket persze csak úgy dobálták – egy darabig rág-ták, aztán végül kiköpték – Boshan korában. Például a „Valóra vált egység” Dongshan Liangjie (Tung-shan Liang-chieh/Tozan Ryōkai 807-869) *Öt szint* című

művének ötödik pontja. A zen mély, költői kifejezése a soto hagyomány társalapítójától. Milyen nagy a kísértés, hogy ilyesfajta élő kifejezéseken csámcsogjunk, vagy ostoba módon ismételgessük! És ezzel el is telik az élet! Boshan véleménye és a zen beszéd kristálytisztán megmutatja, az elmélkedés mennyit ér.

Halljam, hogy fejezitek ezt ki itt és most? A bevezető beszédben említettem a koant arról, hogy mind a beszéd, mind a csend viszonylagos; akkor hogyan lehetünk szabadok? A zen nyelve nélkül, hogy fejezed ezt ki?

*És amikor két szerelmes turbékol,
Még mindig azt mondják: „szeretlek.”
Ebben bizhatsz.*

[“As Time Goes By” dalszöveg: Herman Hupfeld, 1942,
a Casablanca című film betétdala]

Ha egyszer a karmikus tudat a végére ér, akkor az összes többi szövevényünk vele együtt megszűnik? Hadd tegyem ezt a kérdést most időszerűvé: ha az Ébredés teljes és közvetlen, akkor a gyakorlás miért végnélküli? A Nap felkel egy bizonyos pillanatban, és ezzel nappal lesz, és minden kivilágosodik; az azonban időbe telik, míg a hó és a jég megtörik és elolvad. Egy csecsemő egy bizonyos pillanatban jön világra, az azonban, hogy megtanuljon járni, beszélni és másokon segíteni, évekig tart. (ld. Zongmi [Tsong-mi/Shūmitsu ; 780-841] 153)

Hasonló módon, a valódi Ébredés magától jön, közvetlen, teljes és tökéletes; más dolog ezt itt, ebben a világban megvalósítani, minden cselekedetünkben, beszédünkben és gondolatunkban. Van gyakorlás a Nagy Kétség felébresztésére és áttörésére; és azután

is van gyakorlás. Egyiket se hanyagoljuk el, vagy keverjük össze!

Dahui szívesen mondogatta: „*Csak juss el a gyökeréig, ne foglalkozz az ágakkal!*” [SI: 2, 45, 109] Jelen helyzetünkben: most juss el a gyökeréig; amikor eljön az ideje, az ágak virágozni fognak. A gyakorlásnak az Ébredésben kell beteljesednie – és szüntelennek kell lennie. Hogyan gyakoroljuk az Ébredésben való beteljesedést? A pusztá agyalás nem fog segíteni. *Wumen* (Wu-men/Mumon; 1183-1260), A *Kapujanincs átjáró* első esetének magyarázatában ezt mondja: „*Teljes testeddel ébressz fel ezt az egyetlen Kétségtömböt!*”

6. A SZELLEMEK KÓRSÁGA

Ha nem vagy képes felkelteni magadban a Kétséget a zen gyakorlás során, lehet, hogy arra jutsz: „A test és tudat a múltó körülmények egybeesésének függvénye. Mindezekben belül azonban van egy dolog, ami jön és megy, szabad mind mozgásában, mind nyugalmaiban, forma vagy anyag nélküli. Ragyog az érzékszervektől. Amikor kitarul, betölti az univerzumot; begyűjtve egy porszem sem marad utána!” Ezzel a megértéssel meg se próbálsz ennek a Kétségnek a felébredését vagy igaz keresését, helyette feltételezed, hogy megoldottad a nagy kérdést. Ez is csupán hullámozó tudatod szüleménye; ez nem zen.

Nem veszed észre, hogy amit teszel, az egyáltalán nem az élet-halál létforgatag tudatának áttörése, hanem – jól érezve magad ebben a megértésben – önámításos játéka a szellemekkel. Amikor eljön az utolsó szempillantás ideje (meghalsz), elveszíted értékes pillantásod. Akkor majd az úgynevezett szellemeid kézbe vesznek, és meg kell majd fizetned karmikus adósságod. Ha képes vagy sok jó karmát felsorakoztatni, talán még az emberek vagy istenek birodalmában is újraszülethetsz. Aztán

megint szembenézve a halállal, azon kapod magad, hogy sírsz: „A Buddha Dharmának nincs életmentő ereje!” Így leszölva a Buddha Dharmát az éhes szellemek poklába zuhansz – és isten tudja, mennyi ideig tart majd, hogy kígyere onnan. Jobb lesz, ha keresel egy igaz Dharma-barátot, és együtt keressétek az utat, mert nyájás szellemed nem lesz ebben segítségedre.

Ebben a részben, amely a szellemek (vagy a bennük való hit) kórságáról szól, Boshan a hívők félelmeivel játszadozik azért, hogy az igazi gyakorlás felé terelje őket. Saját agyalásukba merülve, az agyszülemények tárgyasulnak, átalakulnak valamivé, amit Boshan szellemeknek hív. Aztán megszállják, csapdába ejtik a hívőt, végtelen zavart keltve.

Milyen káprázat jut neked? Add át magad teljességgel, és láss át rajta! Aztán dolgozz még keményebben, hogy szétszakítsd a még meglévő káprázathálót is!

7. A MEGJÁTSZÁS KÓRSÁGA

Ha nem vagy képes felkelteni magadban a Kétséget a zen gyakorlás során, azt gondolhatod, hogy: „A szem lát, a fül hall, a nyelv beszél, az orr illatokat szagol, a kéz markol, a láb fut. Mindez a spirituális én igazi természete!” Aztán arra jutsz, hogy megvilágosodtál, és elindulsz az embereket bámulni, kihallgatni, fülelni, mutogatni ezt, rúgni azt, azt gondolva, hogy mindez a Buddha Dharma megtestesülése. Ez is csupán hullámzó tudatod szüleménye; ez nem zen.

Az efféle badarságot már korábban is az átmeneti elmezavarhoz hasonlították vagy ahhoz az állapothoz, ahogy az ember ihyesztő grimaszba merevedett ábrázattal ül mestere helyén. Mi lesz ebben az egészben a jó, ha a halállal nézel szembe? És még ennél is rosszabbak azok, akik ezt a következő nem-

zedekre örökítik, és felajánlásokat fogadnak el a hivatól a legkisebb szegényérzet nélkül. Ha valaki a Dhurmáról kérdezi őket, ordítanak vagy hangos kacagást hallatnak. Sohasem kutatták magukat igazán, így nem tudják elvágni a létforogató gyökerét. Az ilyen helyzetben, még a megszámlálhatatlanul sok jó cselekedet is csak az ördög műve lesz. És mindez azért, mert nem veszik észre, hogy ahova eljutottak, az még messze van a végétől.

Itt Boshan visszatér az utánczott zen tettek kórságához.

Későbbi részekben is kirohan az ilyen csalás ellen. Akkoriban az ilyesfajta zen szereplés bizonyára tömeges volt – nem úgy, mint itt és most!

A hatodik és hetedik részben Boshan így szól:

A test és tudat a múltó körülmények egybeesésének függvénye. Mindezekben belül azonban van egy dolog, ami jön és megy, szabad mind mozgásában, mind nyugalomban, forma vagy anyag nélküli. Ragyog az érzékszervektől. Amikor kitérül, betölti az univerzumot; begyűjtve egy porszem sem marad utána!

A szem lát, a fül hall, a nyelv beszél, az orr szagol, a kéz markol, a láb fut. Mindez a spirituális én igazi természete!

Az ilyesfajta kijelentések biztosan nagy népszerűségnek örvendtek abban az időben, és Boshan keményen bírálta őket. Azonban úgy tűnik, ezek klasszikus zen szövegekből, többek között a Lin-chi feljegyzésből (Rinzai) – a Rinzai zen atyjának lejegyzett mondásából vannak összeollózva:

Út követői! A tudat forma nélküli, és uralja a tíz irányt.

A szemben a neve: látás, a fülben a neve: hallás.

Az orrban szagol, a szájban társalog.

*„1 kézben markol és fog, a lábban fut és tovavisz.”
Alapjában véve ez mind egyetlen egy tiszta sugár; felosztva, a hat érzék harmónikusan egyesült körévé áll össze. Ha a tudat üres, bárhol vagy is, szabad vagy.*

[RI. 165 vsz.]

Út követői! Ha dharmává akartok válni, csak szabaduljatok meg a kétségektől. Amikor kitarul, betölti az egész dharma-birodalmat; learatva egy könnycsepp sincs utána!”

Mindenki számára felismerhető módon és sugárzóan ragyog magában, sohasem hiányzott belőle semmi.

[RI. 287]

Hol a különbség? Ne a szavakban keresd!

8. AZ ÖNMEGTARTÓZTATÁS KÓRSÁGA

Ha nem vagy képes felkelteni magadban a Kétséget a zen gyakorlás során, rögeszméddé válhat egy cél, figyelmedet a szabadság elérése kötheti le, sőt önmegtartóztató túlzásokba eshetsz. Nem keresel meleg helyet télen vagy árnyéket nyáron. Ha egy darab ruhát kérnek tőled, odaadod az egész ruhásszekrényt. Beérve azzal, hogy halálra fagyasz, azt képzeled, ez a szabadulás. Ha ételt kérnek tőled, te magad éhezelsz. Beérve azzal, hogy halálra éhezelsz, azt képzeled, ez a szabadulás. Sok alakban megnyilvánulhat, de általában abból a szándékból fakad, hogy elérjünk vagy legyőzzünk valamit. Így az a vége, hogy félrevezeted a tudatlanokat, akik egy élő Buddhának vagy boddhiszátvának tartanak, és odaadnak mindent, amit csak tudnak, felajánlásképpen. Az emberek nem veszik észre, hogy ez a Buddha-tanok helytelen értelmezése, és hogy az összes ilyen tett káros.

Mások, Dharma-gyakorlásként testrészeiket égetik meg áldozati felajánlásoknál, szüntelen Buddhához imádkozva.

hibákat gyónva. Világi szeméremből nézve ez nyilvánvalóan erényes. Ami viszont az igazi vallásos keresést illeti, meglehetősen értelmetlen. Ahogy hajdan mondták: „Sohase kösd magad Dharma-kinyilatkoztatásokhoz!” A Buddhához való imádkozás is csak a Dharma egyik kinyilatkoztatása, csakis úgy, mint a gyónás. Ez a Buddha Dharma összes jó dolgára is igaz. Nem azt mondom, hogy ne vegyünk tudomást egyről sem, de ne kezeljük őket megkülönböztető tudattal, így táplálhatjuk az összes jó dolog gyökerét. Amikor majd kinyilik szemed, meglátod: a felajánlásként elégett füstölők összezeseprése maga is Buddha munka.

Különösen elvonulások alatt az ilyen jellegű gyakorlások segíthetnek megüszdulni és felkészülni. De ezeket nem kellene összetéveszteni az Úttal. Még az ilyen nemes cselekedeteket is becsaphatja az éntudat. Igen, ülés közben is. Mondanom sem kell, az sem fog működni, ha az ilyen jellegű gyakorlásokat idő előtt hagyjuk el a „bármilyen jó lesz” túlzásába esve, ahogy ezt a két utolsó rész majd bemutatja. „Egy cél rabjává válni (mint például megvilágosodás), figyelmedet a szabaddulás elérésének szentelni” szintén nem az Út – ahogy Boshan mondja ennek a résznek az elején.

Ez igaz a Nagy Kétségre is:

Ők (papok, kiknek szemük nincs) azt mondják a gyakorlónak, hogy ha csak nem keletkezik fel magukban a Nagy Kétségtömböt, és aztán nem törik ezt át, nem lehet előremozdulás a zenben. Ahelyett, hogy azt tanítanák, hogy a meg-nem-született Buddha-tudat szerint éljenek, azszal kezdik, hogy ahogy csak bírják, erőltetik ennek a Kétségtömbnek a felállítását. Azok az emberek, akiknek nincs kétségük, most aztán kapnak a nyakukba egyet. Buddha-tudatukat a Kétségtömbök felé fordítják. Ez teljesen téves,

[Unborn 57.]

Bankeinek teljesen igaza van. Ez egyáltalán nem Nagy Kétség. Ez félresiklott Nagy Kétség – egy olyan cél felé fordítva, amelyet azután a tudat próbál meg elérni. A Nagy Kétség – Nagy Ébredés éppen a saját utadban áll! Így Boshan ezt a részt nem valamiféle emberfölkötti, önmegtartóztató hőstettel fejezi be, hanem inkább a hamu alázatos, mindennapi eltakarításával. Nézz jól magadba, nincs semmi, mit el kellene érni, vagy el kellene engedni! A Nagy Kétség, nem is beszélve a Nagy Ébredésről – csak úgy, mint Bankei mondása: „inkább azt tanítanák, hogy a meg-nem-született Buddha-tudat szerint éljenek” – mind olyan, mint egy régvolt álom.

9. A KÜLÖNCKÖDÉS KÖRSÁGA

Ha nem vagy képes felkelteni magadban a Kétséget a zen gyakorlás során, talán különcködni kezdesz, és esztelen utakra tévedsz. Másokkal találkozáskor énekelsz, táncolsz és furcsán viselkedsz. A folyónál a fák alatt verseket mondasz, fecsegsz és nevetgélész. Forgalmas helyeken parádézol, másokra ügyet sem vetve, meggyőződsz magad arról, hogy a nagy kérdést megoldottad. Ha látod, hogy egy kiváló tanító megnyit egy meditációs termet, szabályokat állít fel a szanghának, zazen-t végezt, Buddha nevét kántálja, és más erényes cselekedeteket hajt végre, gúnyosan nevelsz és szidod. Mivel képtelen vagy az igazi gyakorlásra, zavarod azokat, akik képesek erre. Nem ismerve, milyen az igazán szűtrázni, áldozni vagy beismerni bűneidet, akadályozod azokat, akik képesek erre. Nem tudva azt, milyen az igazi keresés, azokat zargatod, akik tudják, milyen. Te nem nyithatod meg saját meditációs termed, ezért azokéba szólsz bele, akik nyithatnak. Mivel nem vagy képes igazi Dharma-beszédet mondani, félbeszakítod azokat, akik képesek. Ha egy kiváló tanító Dharma-beszédet tart nagy gyülekezet előtt,

bonyolult kérdéseket eszelsz ki, és ostoba szökváltásba keveredsz, zen kiáltást vagy ütést hallatva. A méltó tanító ezeket a dolgokat csak a kísértő szellemek játékának tartja. Ha azonban a tanító nem megy bele a játékba, alaptalan híreket terjesztésről: „Nem is érti a Dharma-elveket – milyen kár!”

Ez megszállt, hullámzó tudatod; ha így folytatod, ördögi utakra tévedsz, és komoly bűnöket követsz el. Ha egyszer a jó karmád elfogy, az örökös szenvedés poklába jutsz. „A pokolba vezető út is jó szándékkal van kikövezve.” Sajnos!

Ebben a részben Boshan hátborzongatóan mutatja be azokat, akik szánalmas bohóckodással próbálják meg nyugtalanságukat letagadni, művelt férfiaként vagy nőkként parádézva, körbe-körbe. Kijózanító szavak mindannyiunk számára.

Az elvonulás vége felé tartunk. Az ilyen kitartó gyakorlás tényleg értékes. De az igazi gyakorlás nem az, amit néha csinálunk, például az intenzív elvonulások alatt vagy a napi gyakorlásban. Ahhoz, hogy tényleg igazivá váljon, azzá kell válnia, amik mi vagyunk. Azután magától elfelejtődik.

10. A NAGYKÉPŰSÉG KÖRSÁGA

Ha nem vagy képes felkelteni magadban a Kétséget a zen gyakorlás során, idegesítőnek találhatod a szangha megkötetéseit. Vannak, akik a hegyek mélyére vágnak, ahol madár se jár. Egy darabig nyugtuk lehet ott lehunyt szemmel, a tudatot egyesítve a teljes lótuszüléssel, hálaimára összekulcsolt kézzel ülve. Néhány hónap vagy talán év után azonban elveszve érezhetik magukat. Mások már néhány napi ülés után elkezdenek könyveket olvasni és verset írni. Különcködve bezárják az ajtót és bóbiskolnak. Távolról nézve méltóságátlinek tűnnek,

de közelről látszik, egyre mélyebbre süllyednek. Mások, mint kiskorú bűnözők, kiébezve környékeznek meg másokat, se szégyent nem ismerve, se karmikus büntetéstől nem tartva. Nagyképűsködve, mintha tudnák, mit beszélnek, becsapják az öntudatlanokat: „Találkoztam egy nagy tanítóval! Atadta nekem a Dharmát!” és így tovább. Ezek az öntudatlanokat nyájukba terelgetik, aztán összejárnak velük, sőt még tanítványaikká is teszik őket. Zen módra cselekednek, azok pedig követik őket. Mivel hibáiknak nincsenek tudatában, még arra sem képesek, hogy magukat kritizálják, vagy megbánást érezzenek, egy méltó tanítót vagy Dharma-barátot sem képesek felkutatni. Meggondolatlanul és poszátlanul, szörnyű hazugságokat terjesztenek. Tényleg szájalmasak. Mostanában néhányan közülük belefáradtak a szanghába, és most saját laksőnegyedeiket kutatják. Igazán félhetnének!

Ha azon vagy, hogy valóban keresed az Utat, bízom benne, hogy az ilyet elveted!

Akkor együtt keresheted az Utat a többiekkel a szanghában, és együtt dolgozhatsz a többiekkel, hogy ügyelj a dolgokra. Még ha nem is látod az Utat, legalább nem térsz ilyen hazug ösvényre. Az Utat gyakorolva ezekkel a veszélyekkel vigyáznod kell!

Ebben az utolsó részben Boshan az álruhás-zennel folytatja, annak túlzásaival és hiányosságaival.

Manapság is nagy a kísértés, hogy elvonuljunk egyedül a természetbe, és kényszerű megkötések nélkül gyakoroljunk. De hacsak elhatározásod nem szilárd és tiszta, valószínű, hogy letérsz az Útról.

Három alapvető dolog gyakran szóba kerül a zen gyakorlásakor: 1. az Erős Bizakodás (szó szerint “A bizakodás hatalmas gyökere”), 2. a Nagy Elszántság 3. a Nagy Kétség. Ennek a közönségnek azt hi-

szem, elegendő az Erős Bizakodás és a Nagy Kétség pontos bemutatása. A Nagy Elszántság túl könnyen átalakulhat rossz irányba tévedő és romboló hatású akarattá, ahogy azt Boshan említette az önmegtartóztatás kórságáról szóló nyolcadik részben. A 13. századi Gaofeng Yuanmiao kínai zen mester a Nagy Elszántságot így írta le: „*az indulat, amely hatalmába kerít találkozásán azzal az ellenséggel, aki agyonverte apádat – ott rögtön ketté akarod hasítani a kardoddal.*” [ZD 246]

Az utolsó bekezdés kiemeli a közös gyakorlás értékét: támogatni és támogatva lenni. Az utolsó sor figyelmeztet minket, hogy vigyázzunk a veszélyekkel. Az itt fordított „vigyázni” szó ugyanaz, mint a címben szereplő kínai írásjel az „intelmek” szóra. Végül Boshan arra emlékeztet minket, hogy intsük vagy dorgáljuk meg magunkat, ha hasonló Útra tévedünk.

* * *

Bízom benne, hogy ez alatt az elvonulás alatt szembesültetek azzal, mi tart benneteket vissza a teljes elmélyedéstől. Folytassátok a munkát, amit oly komolyan elkezdtünk itt: nézzetek a mélyére, rágjátok magatok át rajta, aztán engedjétek el! Vessétek magatok bele a mindennapokba, mint ahogy itt belevetettétek magatokat a gyakorlásba!

Ahogy a bevezető beszédben mondtam, ha a kétség igazi, egyáltalán nem akadályozza a mindennapjaidat, hanem éppen az lesz az, amire szükség van. Öleld át saját kétséged, és meg tudsz nyilni mások számára, helyet tudsz adni nekik, egyenesen arra tudsz válaszolni, amire valóban szükségük van! Így átalakulhatnak másokkal való kapcsolataid. Itt a zen buddhista hagyománynak – és nekem, mint szegény

képviselőjének – még mindig tágas tere van, hogy tanuljon és növekedjen. Köszönöm értékes jelenléteket és figyelmeteket.

ROVIDÍTÉSİK
(előfordulás szerinti sorrendben)

ZD = Zen Dust: The History of the Koan and Koan Study in Rinzai (Lin-chu) Zen by Isshū Miura, Ruth Fuller Sasaki (New York: Harcourt, Brace & World, 1966).

rev. = áúrat

FV = Entangling Vines: Zen Koans of the Shūmon Kattōshū translated by Thomas Yūhō Kirchner (Kyoto: Tenryū-ji Institute for Philosophy and Religion, 2004).

SB = Sun Face Buddha: The Teachings of Ma-tsu and the Lung-chou School of Ch'an Translated by Cheng Chuen Bhikshu (Berkeley: Asian Humanities Press, 1992).

X = (CBETA Chinese Electronic Tripitaka, Normalized Version).

ZKS = (1970)

T = (CBETA Chinese Electronic Tripitaka, Normalized Version).

MK = Meditating With Koans translated by J. C. Cleary (Berkeley: Asian Humanities Press, 1992).

Unborn = The Unborn: The Life and Teaching of Zen Master Bankei translated by Norman Waddell (San Francisco: North Point Press, 1984).

Barrier = Zen Comments on the Mumonkan [Gateless Barrier] by Zenkei Shibayama (New York: Harper & Row, 1974).

HPMC = Hakuin's Precious Mirror Cave translated by Norman Waddell (Berkeley: Counterpoint, 2009).

HaYa = The Zen Master Hakuin: Selected Writings translated by Philip B. Yampolsky (New York: Columbia University Press, 1971).

RL = The Record of Linji translated by Ruth Fuller Sasaki (Honolulu: University of Hawaii Press, 2009).

PZ = The Practice of Zen by Chang Chen-chi (New York: Harper & Brothers, 1959).

RAH = The Religious Art of Zen Master Hakuin by Katsuhiro Yoshizawa (Berkeley: Counterpoint, 2009).

Bus = "The 'Short-cut' Approach of K'an-hua Meditation" by Robert E. Buswell, Jr. in Sudden and Gradual: Approaches to Enlightenment in Chinese Thought edited by Peter N. Gregory (Honolulu: University of Hawaii Press, 1988).

ED = Enlightenment in Dispute: The Reinvention of Chan Buddhism in Seventeenth-Century China by Jiang Wu (New York: Oxford University Press, 2008).

SF = Swampland Flowers: The Letters and Lectures of Zen Master Ta Hui translated by Christopher Cleary (New York: Grove Press, 1977).

Zongmi = Zongmi on Chan by Jeffrey Lyle Broughton (New York: Columbia University Press, 2009).

MEGJEGYZÉSEK

A fejezet a 2010-ben, az USA-ban, Japánban és Európa-szerte előadott beszédek átirata.

Boshan [“Bo hegy”] tulajdonképpen egy hegy neve, ahol Boshan tevékenykedett: mint sok más mester, ilyen néven vált híressé. További nevei: Wuy, Yuanlai és Dayi. Tizenévesen hagyta el otthonát, és Tiantai tanulmányokba és gyakorlásba kezdett. Későbbi zen mestere Wuming [Huijing [1548-1618; ld: ED 95-6] volt, szigorú tanító, aki hajthatatlanul elutasította Boshan kezdeti belátásait és felismeréseit. Boshan áttérése végül akkor jött el, amikor egy fára mászó férfit látott. Ezek után megtanulta a tanokat, mielőtt végül a Bo hegyen tanított volna. Számos fontos Dharma-örökséget tulajdonítanak Boshannak.

Boshan egyik világi tanítványa írt egy előszót 1611-es dátummal egy nagyobb mű számára, melynek az *Intelmei* csak egy része; *Íz* megjelent kínai, koreai és japán nyelven. Jelen fordítás a kínai szöveg alapján készült (1921). Japán nyelvű Boshannal kapcsolatos szövegkritika Yūkei Hasebe cikkeiben található (*Zen Tanulmányok Intézete, Aichi Gakuin Egyetem*).

Boshan *Intelmei*-ből néhány részlet már megjelent angol fordításban 1959-ben *The Practice of Zen* címen. Fordította: Chang Chen-chi (ld: PZ 72-73. o.) Legutóbb Sheng Yen: *Attaining the Way: A Guide to the Practice of Chan Buddhism* (Boston: Shambhala, 2006) című műben jelentek meg részletek Guogu (Jimmy Yu) fordításában, 19-22. oldal.

KÖSZÖNET

A kínai fordítások, különösen *Boshan Intelmei*, nem születtek volna meg Kenji Kinugawa kollégám értékes segítségével nélkül (I Janazono Egyetem).

Külön köszönet a kollégák és az ösztöndíjas szerzetesek: Zenkei Noguchi, Eirei Yoshida és Takuma Senda (Janazono Egyetem), Juhn Ahn (Toronto Egyetem), Julianna Lipschutz (Pennsylvaniai Kelet-Ázsiai Gyűjtemény) és Jerry H. Yu (Max Planck Institute, München) értékes megjegyzéseiért. A hibákért a felelősséget én vállalom.

INTELMEK AZOKHOZ, AKIK VALÓBAN FELÉBRESZTIK MAGUKBAN A KÉTSÉGET

BEVEZETÉS

Minden előkészület ellenére, amit ezért az elvonulásért tettetek, talán még mindig így éreztek: „Nem tudom teljességgel átadni magam a gyakorlásnak. Valami mindig közbejön, visszatart.” Ha ez történik, az jó. Az ilyen gondolatok és érzések kedvet szeghetik bár, de ugyanakkor a tüzet is táplálhatják. Hogyan fordítsuk őket kesergés helyett ösztönzésre? Nézzük csak!

Gyakorlod az ülőmeditációt. Tudod saját tapasztalatodból, hogy mennyit ér a testtartás, bár nem kell, hogy teljes lótusz legyen, persze. Azt is tudod, hogy mennyire értékes, ha megfelelően lélegzel, hogy mennyit segít, hogy minden energiád egybegyűjtsd. (Lassan kilélegez.) Átadva magatokat ennek a gyakorlásnak már nagy értéke van.

Mindennapjainkat élve azonban nagyon nehéz, bonyolult és kudarccal teli lehet. Nem azért, mert maga a gyakorlás az, hanem azért mert a tudatunk olyan. Szóval elkezdjük kibogozni azt a mentális és érzelmi dzsumbujt, amiben vagyunk. Ez eltart egy darabig, fegyelem és türelem. Ez az elvonulás terveink szerint ebben segít nektek.

FÜGGŐSÉG

Mindannyian tudunk a drog-, és alkoholfüggőségről. Tágabb értelemben véve azonban létezik mentális és érzelmi függőség is. Hozzászokunk bizonyos mentális

folyamatokhoz és érzelmi állapotokhoz, és rengeteg nehézségen megyünk át, csak hogy elérjük őket. Az egyik módja drogokon keresztül. A drog durva példa a függőségre; a mentális és érzelmi fajták enyhébbek is lehetnek. A függőségeknek sok fajtájuk létezik: fizikai, mentális, pszichológia, még spirituális is!

Egy ilyen elvonulás segít abban, hogy felismerjük azon megszokások sorát, amelybe beleragadtunk, és elengedjük őket. Első, de fontos lépés, hogy felismerjük őket, és átlássunk rajtuk. Ha már világosan látjuk a fájdalmat, amit okoznak nekünk és másoknak, nem tehetünk mást, mint elengedjük őket.

A megszokás megtéveszthet minket, mert szemet hunyunk a fájdalom előtt, amelyet okoz, csak az azonnali megkönnyebbülésre figyelünk, amelyet nyújt. Nem kell azonban kezelőorvosnak vagy zen mesternek lenni ahhoz, hogy észrevegyük, idő előtt kiderül, egyáltalán nem kellemes, és nagyon fájdalmas eljárás. Nem megy. A gyors megoldást választjuk, de hosszú távon fájdalmat okozunk magunknak és másoknak.

VESD ALÁ MAGAD

Ha részt veszünk ezen az elvonuláson, őszintén elszánjuk magunkat, tisztán és türelemmel, hogy meglássuk megrögzött dolgainkat, és elengedjük őket. Talán a legeredményesebb módja ennek, ha alávetjük magunkat. Nem egy népszerű szó ez mostanában, de én akkor is ezt fogom használni.

Tudjuk, mennyire veszélyes lehet, ha helytelen dolognak vetjük alá magunkat. A zen buddhizmusban minek vetjük alá magunknak? Természetesen nem saját múló szeszélyeinknek vagy pillanatnyi kedvünknek, akár kellemes vagy kellemetlen. De más, valami-

féle kívülről jövő szónak sem vetjük magunkat alá. Akkor minek vetjük magunkat alá? Alávetjük – odaadjuk magunkat – a gyakorlásnak.

Mit jelent ez? A gyakorlás nem csak a módszer vagy a technika kérdése, az ülőpárnán vagy azon kívül. A gyakorlás alapos vizsgálat és élő igazság. Nem kell magunkat alávetni külső igazságoknak, általános érvényű tanoknak, dogmáknak vagy tanításnak. Inkább vessük magunkat alá a gyakorlásnak, amely az alapos vizsgálódás által meglátott élő igazságról szól.

Erősítsd meg magadban: nem kell senkinek és semminek alávetned magad – még nekem sem, most!

Helyette bizzunk, saját tapasztalatainkra támaszkodva, az igazságban, amely akkor csillan meg, ha átadjuk, alávetjük magunkat a gyakorlásnak. Erre való ez az elvonulás: üdvözöllek. Ily módon a függőségek és még oly sok minden a helyére kerül. Nem pusztán azért, hogy gondolkodunk ezeken a dolgokon vagy még meg is győzzük magunkat az igazukról, hanem azzal, hogy átadjuk magunkat a gyakorlásnak és megerősítjük magunkban azt.

Eltart egy darabig, de ha jól csinálod, ahogy itt teszszük, saját tested igazolja majd, hogy ez a gyakorlás tényleg valódi. Hiszen meg tudod csinálni teljesen, oda tudod magad adni teljességgel! Akkor már nem igazán állhat semmi sem az utadba. Bármi is jön, nem szegi kedvünk, csak gyakorlásunk tüzet táplálja.

Távol áll ez a gyakorlás végétől, inkább a gyakorlás kezdete – megszabadulva az erőszakos tudati erőfeszítéstől. És micsoda óriási energia és életerő tör elő! Most értjük meg, miért volt előző erőfeszítésünk olyan kimerítő, kudarcra teli és haszontalan. Néhány embernél az ilyen „akaratteli” erőfeszítés még egyfajta függősséggé, tudatfüggősséggé is válhat. Kétségbees-

ve harcolok saját árnyékommal. Addig, amíg végleg ki nem merítem magam, talán észre sem vehetem, mi táplált végig benne. Nem baj; erre is vannak gyakorlatok.

A zazen egy csodálatos kapu, egy ragyogó út ahhoz, hogy közvetlenül megtapasztaljuk, hogy mit jelent – a megkülönböztetés előtt megszerezni, véghezvinni vagy áttörni. Bízom benne, hogy boldogan vetitek magatokat alá ennek a csodálatos gyakorlásnak és magatok is megtapasztaljátok.

VALLOMÁS / GYÓNÁS

*Az általam valaha is létrehozott összes gonosz karmát,
amelyet az én kezdetnélküli sóvárgásom, gyűlöletem és tudatlanságom okozott,
amelyet az én magatartásom, beszédem és gondolatom szült
most nyíltan és őszintén megvallom.*

Ugyancsak nem népszerű, de a gyónás vagy vallomás is segítségére lehet. Véletlenül éppen egy katolikus központban tarjuk ezt az elvonulást, szóval ez a szó természetesen hangzik ezen a helyen. A gyónás/vallomás azonban még a buddhista gyakorlatban is fontos szerepet játszik, bár nem bevett gyakorlat a rinzai szerzetesi életben. A nyugati zen liturgiába azonban beletartozik. Jól használva, igen értékes lehet. Talán már hallottátok vagy el is mondtátok egyik-másik változatát. A lényege így szól:

*Az általam valaha is létrehozott összes gonosz karmát...
most nyíltan és őszintén megvallom.*

Nem kell másnak vallanod, bár segíthet. A lényeg, hogy őszintén és tiszta szívből vallj saját szívednek. A gyónás az első, hogy elismerd a hibád vagy, hogy valamit rosszul tettél. Benne van, hogy belátod a következményeket. Például, hogy megbántottál valakit.

A gyónásban a felelősségvállalás is benne van. Az is benne lehet, hogy belátom, még egyszer ilyet nem teszek, bocsánatot kérek, stb. Talán valamit megváltoztathatunk vele.

A nyugati zen körökben használt vallomás manapság így szól:

*Az általam valaha is létrehozott összes gonosz karmát,
amelyet az én kezdetnélküli sóvárgásom, gyűlöletem és tu-
datlanságom okozott...*

Az okok világosan megvannak. És nem csak hogy valaki másé, hanem a saját magunk sóvárgása, gyűlölete és tudatlansága. Megéri, hogy eltöprengjünk rajta, nem?

amelyet az én magatartásom, beszédem és gondolatom szült

...

Magatartás, beszéd és gondolat szó szerint a test, száj és tudat. Ebben minden benne van, amit csinálunk. Nem csak a tetteknek, hanem a káros gondolatnak vagy beszédnek is rossz hatása van, és karmát hoz létre. Gondold át jól, mit teszel, de azt is, mire gondolsz, és mit mondasz!

Most nyíltan és őszintén megvallom.

Ha őszintén megvallod, talán rájössz, hogy ami megakadályoz és visszatart attól, hogy teljességgel átadd magad a gyakorlásnak az egy múltbéli dolog, amit nem tudtál elengedni. Ha ezt meglátod, ez segít, hogy kinyilj mind a gyakorlásban, mind életed hátralevő részében. (A nyugati zen vallomások, amiket eddig láttam, így végződnek: „és megtisztítom mindet.” Ez nem a kínai-japán szöveg.)

Az általam valaha is létrehozott összes gonosz karmát... most nyíltan és őszintén megvallom.

Ez a sarkalatos pont. Fontold meg jól! Ha megpendít benned egy hűrt, őszintén megvallod, és azután majd meglátod, mit kell tenned. Bízom benne, hogy ez segít a gyakorlásodban és másokkal töltött életedben.

FOGADALOM

Itt és most fogadom, hogy életem hátralevő részét a gyakorlásnak szentelem.

Egészséges életet élek, minden pillanatban éber leszek, naponta végzek zazen-t és elvonuláson veszek részt, amikor lehetséges.

Minden tőlem telhetőt megteszek, hogy a szangha közösséget segítsen.

Felelősséget vállalok a testemben, beszédemben és tudatomban zajló dolgokért, valamint saját egészségemért és jólétemért.

Tudom, hogy lehetnek idők, amikor csiüggedek; így fogadom, hogy bármi áron kitaratok a gyakorlás mellett.

Több összekapcsolódó dolgot gyűjtöttem össze egy egyszerű fogadalomban. Mivel együtt végezzük ezt

az elvonulást, mindenkit felkérek, hogy mondja el, ha van kedve. Először is magunknak fogadjuk meg – nem egy kívülállónak teszünk valamiféle kamu ígéretet. Így kezdődik:

Itt és most fogadom, hogy életem hátralevő részét a gyakorlásnak szentelem.

Ez nem jelenti azt, hogy nem lehetnek barátaid a buddhista körön kívül, hogy nem házasodhatsz meg, nem mehetsz férjhez, nem nevelhetsz gyerekeket. Alapból jobb barát, jobb férj vagy feleség, jobb apa vagy anya, testvér vagy gyermek leszel. De fogadod, hogy a gyakorlás áll majd életed középpontjában, és hogy végzed, és aláveted magad. Szeretteid meg fogják ezt érteni, és támogatnak benne, ha látják, hogy ez a gyakorlás jó. A szíved mélyéből mondogatva ezt a fogadalmat, átélve azt, bízom benne, hogy gyakorlásod és mindennapi életed simább lesz.

Egészséges életet élek, minden pillanatban éber leszek, naponta végzek zazen-t és elvonuláson veszek részt, amikor lehetséges.

Az egészséges, teljes életre való törekvést nem kell magyarázni. Néha azonban találkozom emberekkel, akik próbálkoznak a gyakorlással, bár életmódjuk pusztító és káros magukra és másokra nézve. Akkor elcsodálkoznak, miért nem tudnak révbe érni és begyógyítani sebeiket. Az nem gyakorlás, ha ülsz egy darabig az ülőpárnán, utána pedig visszabeszélsz másoknak – ahogy én teszem! Feltétlenül járj elvonulásokra, ahogy most is! De a gyakorlásnak életünk minden percében jelen kell lennie.

Minden tőlem telhetőt megteszek, hogy a szangha közösséget segítsen.

Nem vagyunk egyedül. Segítünk és mások segítenek nekünk. A szangha lehet az itteni gyakorlók csoportunk; lehet az összes élőlény is. Akárhogy is, nem csak rólam szól. Fontoljuk meg, és vegyük fogadalomba!

Felelősséget vállalok a testemben, beszédemben és tudatomban zajló dolgokért, valamint saját egészségemért és jólétemért.

Ez segít abban, hogy teljes életet éljünk. És végül:

*Tudom, hogy lehetnek idők, amikor csüggedek;
így fogadom, hogy bármi áron kitartok a gyakorlás mellett.*

A gyakorlás egy válságos pontján minden nagyon sötétnek és bizonytalannak tűnhet. Talán úgy tűnik, minden rosszabbra fordult. Ekkor óriási hitre van szükségünk, megfelelő iránymutatás mellett, melyet itt megkaphatunk, hogy megbizonyosodjunk róla, a gyakorlásunk alapos. Hogy ott folytassuk, ahol már úgy tűnik, nincs tovább. Nem kétségbeesve, nem feladva. Jó céllal tettél fogadalmat; ne veszítsd el a gyengeség pillanatában! Ez a fogadalom lehet a szárny, mely a szorult pillanatban utadon segít.

Ha úgy érzed, nem tudod magad teljességgel a gyakorlásnak átadni, ne hagyd, hogy kedved szegje! Legyen inkább olaj a tűzre! Türelemmel add át, vedd alá magad! Ha kell, őszintén valld meg rossz cselekedeteidet; talán ez az, ami visszatart. Aztán tedd le ezt a fogadalmat a szívedben!

Kérdés: Mi történik akkor, ha úgy érzi az ember, valami olyasmi történik, amit már nem lehet helyrehozni?

Jeff: Ez a gyakorlás nem valami varázslat, ami egy csapásra mindent megszépít. Még ha történik is valami, ahogy mondod helyrehozhatatlan – amit nem lehet kijavítani – ez nem jelenti azt, hogy semmit sem tehetsz érte. Például, még ha az a személy el is ment vagy meg is halt, vannak talán gyerekei, van talán valami, amiben részt vett, amiben te is segíthetsz. Fontos, hogy elismerjük testünk, beszédünk és tudatunk cselekedeteit, és felelősséget vállaljunk értük. De az is fontos, hogy a múltbéli dolgok miatt érzett bűntudatunkba ne fulladjunk bele. Ha nyitva a szemünk, megvan a módja, hogy megtegyük, amit a jelenben megtehetünk. Ilyen értelemben véve nincsenek helyrehozhatatlan dolgok.

Kérdés: És ha nem csak saját szerepünkért vállalunk felelősséget, hanem másokért is felelősségtudatot érzünk?

Jeff: Egy buddhista etikai és erkölcsi kódex szerint először saját felelősségünket állítjuk a gyakorlat középpontjába. Ahogy mondod azonban, ha már igazán beléptünk a gyakorlásba, abban minden érző lény benne van – egy sincs kívül rajta. Mások gondjai és szenvedései nem rajtunk kívülállóak. Többé nincs a tudat, amely ezt a gondolatot táplálja: „Ezt megtettem, de azt nem tettem meg.”

LIN-CHI

Most hadd mutassam be Lin-chi (mh. 866) néhány mondását. Lin-chi a Tang-dinasztia kínai mestere volt, akit japánul Rinzaiként ismertek. Őt tartjuk a rinzai

zen atyjának. Amikor először halljuk mondásait, úgy tűnhet, mintha nem is a mostani gondokról szólnának. Ahogy azonban haladunk az elvonulás során bízom benne, hogy rájöttök, mennyire szorosán kapcsolódnak:

Ez a hegyi remete azt látja, egy sincs, ki ne lenne végtelenül mély, sem aki ne lenne felszabadított.

Szerényen szólva Lin-chi „hegyi remete” –ként említi magát. Nem egy menő városi szerzetes, aki hírnévre és becsületre vadászik. Mit is mond ez a hegyi szerzetes? Nincs senki, ki teljesen szabad és felébredt ne lenne – míg a szem ellát. Hogy értjük ezt? Egyik legfontosabb kijelentése nem hagy kétséget efelől:

Remeteként élő és szabad – semmi sem köti!

A remeteség a tudat számára magányosnak és ijesztőnek tűnhet. Ez azonban egy nagyon pozitív fajta remeteség. Mivel ezt se nem köti semmi, se el nem választja, semmitől.

Ezt is mondja:

A poklokat járva olyan mintha a gyönyörök kertjében sétálna.

Valamint:

Nincs Buddha, mit kereshetnénk, nincs Út, mit megtegyünk, nincs Dharma, mit elérjünk.

Ezek a rinzai zenként ismertté vált tanítások alapjai. Bízom benne, hogy megértitek majd, ahogy telik az

idő a héten, hogy amiket itt felvetettem, nem állnak messze a látszólag unalmas földi gondoktól. (Idézetek: The Record of Lan-chi, angolra fordította Ruth Fuller Sasaki, 163, 228, 230, 262. oldal)

INTELMEK

Az elvonulás alatt még majd zaklatlak egy kis Boshannal (japánul: Hakusan; 1575-1630) benneteket. Boshan a Ming-dinasztia kínai szerzetese volt, és *Intelmeke azokhoz, akik nem képesek felébreszteni magukban a kétséget* című művét tavaly mutattam be. (Idé: „A Nagy Kétség: elakadás és az igazi koan áttörése” fejezetet) Ezúttal az *Intelmeke azokhoz, akik valóban felébresztik magukban a kétséget* első négy darabját fogom bemutatni. Itt beszél a nagy kétség felébredéséről, és az ezzel járó gondokról. Óriási segítség lehet, ahogy gyakorlásunk érik és gyümölcsözővé válik. Köszönöm, hogy figyelmesen hallgattatok.

SPIRITUÁLIS FÜGGŐSÉG

Tegnap a tágabb értelemben vett függőségről beszéltem, említve a mentális, érzelmi és még egyfajta spirituális függőséget is. Mi is az a spirituális függőség?

Ha gyakorlásod nem tiszta, nem egészséges, ha meg nem vizsgált vágyak vezérlik, ez a spirituális függőség torz alakjába bújhat. Amilyen furcsán hangzik, olyan furcsa is, hogy a lázas igyekezet, hogy kizárd az egódat, maga is a nyugtalanság tünete lehet, mely csillapításán éppen fáradozol. A tökéletes gyakorlásra irányuló, megszállott módon történő próbálkozás egyfajta betegséggé válhat. Ne azért szokjunk le egy függőségről, hogy egy másikra rászokjunk. Nem ez

az, amiről Buddha, Lin-chi vagy Boshan beszél. Vigyázzunk!

Ennél valami sokkal egyszerűbbet csinálunk itt. Eleinte nehéznek tűnhet, de valójában nagyon egyszerű: hagyni, hogy az egész hamis tudatkáprázat magától megszűnjön. Hagyni, hogy kibogozódjon és véget érjen. Így gyakorlásunk tisztátlanságai, mint például a tudatközpontú hajlamok és a személyes akadályok feltárulnak, és szertefoszlanak.

Elszakadni ezektől a függőségektől olyan lehet, mint biztos vesztesé válni – nagyon fájdalmas, ahogy megválunk tőlük. Milyen gyorsan elfelejtjük a fájdalmat, melyben nyakig voltunk, amikor függők voltunk! De amikor a függőség teljesen megszűnik, vége. Talán vigyáznunk kell, nehogy még egyszer beleessünk, de a gúzs, mely köt minket és vakká tesz, teljesen eltűnik. És érezzük azt az óriási megkönnyebbülést, ami ebből fakad. Nem, nem ez a zen gyakorlás vége vagy célja, de értékes velejárója az úton.

MOST, AZ ÉLET MOST JÁR ÁT

Shinran (1173-1263) a japán Tiszta Föld (Pure Land) hit vezéralakja és az Igazi Tiszta Ország (True Pure Land) iskola (japánul Jodo Shinshu) alapítója. Számokban mérve a Tiszta Föld a japán buddhizmus legnépszerűbb formája. Nemrégiben emlékeztünk meg itt Kyotóban és Japán-szerte Shinran halálának 750. évfordulójáról. Ez volt a jelmondat kiplakátolva városszerte: *Most, az Élet most jár át.* (japánul: Ima inochi ga anata o ikite-iru).

Jó kis fordítás – de olyan akár egy horror film reklámja: „Benned lakozik!” Mit is akar ez mondani? A Tiszta Föld buddhizmus Amida Buddha megváltó

kegyelmén alapszik, Amida együttérző fogadalmán, mely kimondja, nem lép a Nirvánába addig, míg valaki, aki nevét teljes hittel mondogatja, újra nem születik a Tiszta Földön. A Tiszta Föld önmagában nem a mennyország, de tökéletes „hely” arra, hogy gyakoroljunk, hogy mindenki felébredhessen, és a Nirvánába léphessen. A Tiszta Föld tanítás a mindenkiért érzett határtalan együttérzés csodálatos kifejeződése.

Ez azonban meglehetősen eltér a zen, tendai, shingon, stb japán buddhista gyakorlattól. Mert ezek a hagyományok a felébredésre kínálnak gyakorlatokat, és ezeket önerőnek nevezik, szemben Amida Más-erőjével, aki együttérzéssel gyakorolt mindannyiunkért. Mondanom sem kell, hogy ha egyszer sikerül a felszín alá bukunk, az önerő és a Más-erő kifejezéseket el is felejthetjük.

Az Igazi Tiszta Országban azonban máshol van a hangsúly, mint a zenben – legalábbis a felszínen. Amida mindent elvégzett. Még a „Namu Amida Butsu” Nenbutsu (vagy Nembutsu) daluk sem tudat gyakorlat. A mindannyiunkat megváltó, határtalan együttérzés megköszönésének önkéntelen kifejeződése. Az önmagam tökéletesítésének, kiteljesítésének érzése vagy a gyakorlás bármilyen gondolata is világosan kizárva. Az elejétől fogva semmi sincs a tudat számára, mi elvégzendő vagy elérendő. Ha valamit tennem kell, az az, hogy vegyem észre, hogy nem tehetek semmit.

„*Most, az Élet most jár át*” – ez az egyszerű mondás segíthet, hogy megbecsüljük az Igazi Tiszta Ország buddhizmust, talán ösztönözzön is minket gyakorlásunkban. „Most”, ez a jelen pillanat, bár mindig is volt, és mindig is lesz. Feltartóztathatatlan. A második szó – Élet – nagybetűvel van. A Tiszta Föld tanítá-

sában ez az Élet elválaszthatatlan a Fénytől – elválaszthatatlan Amida megváltó kegyelmétől. Hogyan lehet az összes élőlényt megszabadítani, ha nem ezzel a határtalan, együttérző Fénnyel és Élettel? Ez a mi életerőnk, életünk forrása és jelentősége. Most, az Élet most jár át. Így is lehetne fordítani: „Most, az Élet most adja oda magát teljesen neked.” Nem úgy, hogy elveszi az egyéniségünket, hanem inkább igazán megtölti azt – amely minden egyes dolog és minden dolog Fényéből és Életéből fakad.

De sokszor ezzel nem vagyunk tisztában, ugye? Annyira el vagyunk foglalva saját tudat-álláspontunkkal: mit akarunk tenni vagy mit tettek velünk, és a megosztottságot ez szüli. Most, az Élet most jár át arra szólít fel minket, hogy fényünket ragyogjuk vissza forrására. Te hoztad magad létre? Hát, néhányan, úgy tűnik, azt hiszik magukról! Hajtsunk fejet ezt megköszönve!

Hasznos eszköz a manapság elburjánzó hibás és éretlen zen gyakorlások kijavítására. A hara (energia központ) iránti, illetve a valamit-elérni-vágyó gyakorlás iránti megszállottság hatalmas tudatfüggőséggé válhat, mely spirituális gyakorlás álcájába bújlik. Ne csak lélegezz a harából; lélegezz a téged segítő földből és földbe. Hogyan is érhetne el valaha is a tudat, amelyet saját gyakorlása ural, valódi megbékélést vagy megvilágosodást? Néhány zen mester azt állítja, hogy a Tiszta Föld tanítások ott végződnek, ahol a zen elkezdődik; mégis látniuk kell, hogy a Tiszta Föld tanítások ott kezdődnek, ahol a zen véget ér. Ahogy egyik Tiszta Föld buddhista barátom mondta: *„A Tiszta Föld buddhizmusban soha nem üdvözülsz, és soha nem fosztod meg magad az égőtől, amely csapdában tart. És amikor erre rájössz, ez egyesítje megváltás.”* Shinran emlékeztet rá, hogy

ez a megváltó kegyelem mindig itt van – de csak akkor talál ránk, amikor mélyen felismerjük saját tudatlanságunkat és sóvárgásunkat. Shünran nem a semmiből jött erre rá. Két évtizedet töltött tendai szerzetesként mindenféle gyakorlással, többek között meditálással. Ha még mindig úgy érzed, hogy nem tudod magad teljességgel átadni a gyakorlásnak, szívedbe véshe- ted ezt a tanítást. Tekintsd ezt Tiszta Föld koannak: „Most, az Élet éppen most adja át magát teljességgel neked!”

VISSZA LIN-CHIHEZ

Most már készen állunk rá, hogy visszatérjünk Lin-chihez, és elkezdjük megérteni, hogyan fejezi ki ugyanezt a másik oldalról közelítve, mely így szól:

Ez a hegyi remete azt látja, egy sincs, ki ne lenne végtelenül mély, sem aki ne lenne felszabadított.

Remeteként élő és szabad – semmi sem köti!

A poklokat járva olyan mintha a gyönyörök kertjében sétálna.

Nincs Buddha, mit kereshetnénk, nincs Út, mit megtegyünk, nincs Dharma, mit elérjünk.

INTELMEK AZOKNAK, AKIK VALÓBAN FELÉBRESZTIK MAGUKBAN A KÉTSÉGET

szerző: Boshan [Hakusan; 1575-1630]

AZ ELSŐ INTELEM

Most nézzük meg az elsőt a tíz rövid Intelem közül, melyet Boshan, a nagy kínai soto zen egyik Ming-dinasztiabeli mestere írt.

Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember összhangba kerül a Dharma-kayával (Végső Igazsággal). Ezután az egész világ sugárzóan ragyogó, a legkisebb akadály nélküli.

De aztán megpróbálsz átvenni az irányítást, és nem bírod megtartani, hogy úgy maradjon. Belekapaszkodva, a létgyökéret nem lehet elválni. Azt gondolva, hogy ismered a Végső Igazságot, és azt gondolva, hogy a szerint cselekszel, valójában jócskán be vagy csapva. A régi bölcsék figyelmeztettek, hogy valódi közellétben a szavak elválaszthatnak. Mert a létgyökök még nincsenek elvágva, teljesen tévúton jársz. Ez nem zen.

Itt most alá kell vetned magad teljesen, és el kell fogadnod, bármi jön is, anélkül, hogy tudnád, ki mit tesz. Ahogy egy régi kiválóság mondta:

Engedd el a szakadék szélét, és hadd jöjjön, aminek jönnie kell!

Végezd be a halált, aztán térj vissza az életbe, és többé nem lehet becsapni.

Ha a létgyökér nincs elvágva, a te keletkező-megszűnő tudatod csak folytatódik majd a létforgatagban. És még ha el is van vágva, ha nem veszed észre a szükséges irányváltást, olyan leszel, mintha egy halottal együtt laktál, mert mégis a végére kell, hogy érsz.

Nem nehéz rájönni, a baj ott van, hogy nem akarsz jó Dharma barátokkal és tanítókkal találkozni. Ha akarnál, egyetlen gyenge pontodat ért támadással azonnal felismernéd ezt. Máskülönben csak egy élő hulla leszel!

„Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával (Végső Igazsággal). Aztán az egész világ sugárzóan ragyogó, a legkisebb akadály nélküli.” Ahogy majd látjuk, a nyitómondat ismétlődik az összes *Intelem*-ben. A Kétség, vagyis a Nagy Kétség a zen gyakorlásban alapvető szerepéről már beszéltem, így nem ismétlem még egyszer.

Mi a szankszkrit Dharma-kaya szó jelentése? Nagyon egyszerűen fogalmazva, a *Dharma* az élő igazságra utal, a *kaya* pedig azt jelenti: test. A „Dharma-test” egyfajta metafizikai valósággá vált a buddhista tanításban. A zenben azonban megtestesült Dharma – igazságban megtestesült. Nem csupán a fogalom vagy a gondolat, hanem maga az élő tény, konkrét és valódi. Erről szól a zen gyakorlás és a sanzen (személyes interjú). Érthetőbb lesz, ahogy telik az idő majd ezen a héten.

Ha egyszer a Nagy Kétség, amely te magad vagy, felébredt, akkor az előítéletek, a mentális kötöttségek és más hamis káprázatok vagy „megrögzött álláspontok”, ahogy a buddhizmusban hívják, kezdenek szertefoszlni. Minden, amiről azt hisszük, hogy tudjuk, minden, amiről azt gondoljuk, mi vagyunk, kétségessé válik. Ismertem egy öreg japán, zen világi embert, aki már évekkel ezelőtt meghalt. Konfuciusz kutató volt és a küzdősportok mestere. Ő mondta nekem, hogy a gyakorlása ezen pontján nem tudta, hogy egy meg egy az kettő. Ennyire benne volt. Helyes és kitartó gyakorlással nem tart sokáig, hogy rájövünk erre az

óriási megoldásra. Ha egyszer ez a Nagy Kétség lábát veti, és növekedni kezd, magadtól összhangba kerülsz a Dharma-kayával, ahogy Boshan nevezi. Milyen ez a kezdetleges tapasztalás? Ahogy már néhányan innen megtapasztalták, és ahogy Boshan itt leírja: minden világos és tiszta, és a megkülönböztetés hamis káprázata megszűnik. Nincs semmiféle akadály, se benne, se kívüle. És mint olyan, közvetlen tapasztalat – megtestesülés – nem a tudat csapdája vagy vágyképe.

Eddig akkor rendben is volnánk.

Boshan folytatja:

„De aztán megpróbálsz átvenni az irányítást, és nem bírod megtartani, hogy így maradjon. Belekapaszkodva, a létgyökereket nem lehet elvágni. Azt gondolva, hogy ismered a Végső Igazságot, és azt gondolva, hogy a szerint cselekszel, valójában jócskán be vagy csapva. A régi bölcsék figyelmeztettek, hogy valódi közellétben a szavak elválaszthatnak. Mert a létgyökerek még nincsenek elvágvva, teljesen tévúton jársz. Ez nem zen.”

Az amerikai űrhajós szavaival élve, már felszálltunk, de még vissza is kell jönni: „Houston, van egy problémánk!” Ha egyszer a tudatkerék megint forogni kezd, a Dharma-kaya egy olyan világgá torzul, amelyet én birtoklok, és másoknak kell alkalmazkodni hozzá. Ez már nem Dharma-kaya többé, csak annak halvány fénye a tudatkáprázat tükrében. Ez történik akkor, amikor a gyakorlás nem alapos.

Ha a belépés a Nagy Kétségbe átalakul valamivé és megragad, még az akadályok megszűnésének pillanatnyi élménye is hiteltelenné válik. Így kapaszkodva bele, a létgyökér, mely nyugtalanságunkat táplálja, megmarad. A nyugtalanság vitathatatlanul addig tart,

amíg ez a létezésre – sőt a megvilágosodottságra – törő elemi akarat vagy vágy létezik.

Egy pillanattal ezelőtt akadálynak még nyomát sem lehetett látni sehol. Most éppen testünk és tudatunk a fájdalmas akadály. Minden egyes Intelemben Boshan ezzel támad minket: „*teljesen tévúton jársz. Ez nem zen*”. Ne téveszd össze az Eggyé válás mély tapasztalatát a felébredéssel!

Mit tegyünk ezen a ponton? Boshan folytatja:

„Itt most alá kell vetned magad teljesen, és el kell fogadnom, bármi jön is, anélkül, hogy tudnád, ki mit tesz. Ahogy egy régi kiválóság mondta: Engedd el a szakadék szélét, és hadd jöjjön, aminek jönnie kell! Végezd be a halált, aztán térj vissza az életbe, és többé nem lehet becsapni. Ha a létgyökér nincs elvágva, a te keletkező-megszűnő tudatod csak folytatódik majd a létforgatagban. És még ha el is van vágva, ha nem veszed észre a szükséges irányváltoztatást, olyan leszel, mintha egy halottal együtt laknál, mert mégis a végére kell, hogy érj.”

A versszak, amely a szakadék szélének elengedéséről szól, azt fejezi ki, hogy a létgyökér véglegesen el lett vágva, bevégezte saját magát. (Ha többet szeretnél erről megtudni, lásd: *A Nefrit szirt feljegyzések*, 41. eset arról, hogyan tér vissza valaki, miután megélte a Nagy Halált.) Mí ez a szükséges irányváltoztatás, ez az átalakulás vagy belső forradalom? Ez a zen szíve: amikor beteljesítettük a halált, akkor tudunk ténylegesen visszatérni az életbe. Máskülönben lubickolhatunk és élvezkedhetünk az átmeneti élményben, ahol az összes harnis káprázat szertefoszlott. De azután a tudatkáprázat nagyon is visszatér: még azt is gondol-

hatjuk, hogy mi vagyunk a legnagyobb tudatnélküli a környéken!

Boshan összegzi az első Intelmet:

„Nem nehéz rájönni, a baj ott van, hogy nem akarsz jó Dharma barátokkal és tanítókkal találkozni. Ha akarnál, egyetlen gyenge pontodat ért támadással azonnal felismernéd ezt. Máskülönben csak élő hulla leszel!”

Boshan komolyan figyelmeztet minket; ugyanakkor azt is mondja, ez nem nehéz. Igaza van. Már azzal nagy lépést tettél, hogy eljöttél erre az elvonulásra, és jó sok Dharma barátunk van itt. Kell ennél több?

Gyenge pontod megcélzása olyan, mint a shiatsunál a kezdőpont: megnyomva, fájdalmas lehet. De a lényeg az, hogy ha egyszer jól eltalálsz, a fájdalmas káprázat könnyebbé válik. Köszönöm, hogy figyelemmel hallgattatok.

A MEGSZABADULÁS ÓCEÁNJA

Bízom benne, hogy találtok olajat a tűzre, és semmi sem szegi kedvetek. Ismételjük el buddhista vallomásunk:

*Az általam valaha is létrehozott összes gonosz karmát,
amelyet az én kezdetnélküli sóvárgásom, gyűlöletem és tudatlanságom okozott,
amelyet az én magatartásom, beszédem és gondolatom szült,
most nyíltan és őszintén megvallom.*

És fogadalmunk:

Itt és most fogadom, hogy életem hátrulevő részét a gyakorlásnak szentelem.

Egészséges életet élek, minden pillanatban éber leszek, naponta végzek zuzent és elvonuláson veszek részt, amikor lehetséges.

Minden tölem telhetőt megteszek, hogy a szangha közösségét segítsen.

Felelősséget vállalok a testemben, beszédemben és tudatomban zajló dolgokért,

valamint saját egészségemért és jólétemért.

Tudom, hogy lehetnek idők, amikor csüggedek;

így fogadom, hogy bármi áron kitartok a gyakorlás mellett.

Most térjünk vissza Lin-chihez. Egyik leghíresebb mondását a kiotói állomáson hirdetés-ként használta az én rinzai zen tagozatú egyetemem:

„Csak légy ott minden születő helyzetben, és ahol vagy, az az igaz. Bármi történhet, az nem tud elkeseríteni téged. Még ha a múltbéli dolgok vagy az öt fő bűn karmája sújt is, ezek maguk válnak a megszabadulás óceánjává!”

Az öt főbenjáró bűn: apagyilkosság, anyagyilkosság, egy arhat megölése (Lin-chi égő kéziratokkal és képekkel helyettesíti ezt), egy Buddha megsebesítése és a szangha közösség megbontása. Mondanom sem kell, Lin-chi itt nem azt sugallja, hogy múltbéli hamis káprázatainkba kapaszkodva vagy gonosz cselekedetek által megváltást nyerhetünk. Hanem csak egyszerűen, magyarázat nélkül felkiált ebben az idézetben. *Értekezések* című művében azonban megkérdezi tőle, mit is jelent az apa, anya stb. Lin-chi ekkor feje tetejére állít mindent, azt állítva, hogy a tudatlanság az „apa, a sóvárgás az „anya” stb. Tényleg értitek karmikus

cselekedeteitek hamis eredetét, és értitek, hogy válnak maguktól megszabadultakká? Ha nem, mire vártok? (Ild: Lin-chü feljegyzése, 186-187 o. és 275-276 o.; cf. 32. eset: Fintangling Vines, "Yunmen's 'Exposed!'")

A MÁSODIK INTELEM

Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával. Ezután az ember képesnek tűnik a világot belevonni egy forgatagba, és képesnek tűnik hatalmas hullámokat gerjeszteni kedve szerint.

De a gyakorló belekapaszkodik ebbe, és nem akar majd elmozdulni onnan, akárhogy is húzzák vagy vonják. Így nem tudja magát teljességgel belevetni a valódi munkába. Mint egy üres zsebű ember, aki aranybegyre talál: pontosan tudja, hogy ez arany, de hasznát venni nem tudja. Ezt a régi bölcsék a „kincs őrzésének” csúfolták. Az ilyen ember teljesen tévúton jár. Ez nem zen.

Ebben az állapotban, veszélyt nem nézve, csak dobd bele magad! Utána összhangba kerülsz a Dharmával. Ahogy Tiantong mester mondta: „Az óriási Dharma világ azután rengeteg fött riáksá válik – amit csak orrod kiszimatol, gyomrod telve vele!” Máskülönben olyan vagy, mint ki halálra éhez egy vödör rizs mellett, vagy kiszárad a víz közepén. Mire való ez?

Hiszen megmondták: „Szatori után menj, és mindenképpen kerass egy arra érdemes embert!” Mint ahogy a régi bölcsék mentek, hogy jó tanítókat és Dharma barátokat keressenek szatorijuk után, és ez nagy hasznukra vált. Ha te hajthatatlanul belekapaszkodsz a mostani gyakorlásodba, és visszautasítod, hogy meglátogasd azokat, akiek felnyithatnák a szemed, és kitisztíthatnák a fejed, akkor bolond vagy, ki becsapju magát!

Ez Boshan második intelme azok számára, akik valóban felébredtek a kétséget. Itt így indít:

„Zen gyakorlása közben a Kétséget felébredtve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával. Ezután az ember képesnek tűnik a világot belevonni egy forgatagba, és képesnek tűnik hatalmas hullámokat gerjeszteni kedve szerint.”

Az első intelemben Boshan sugárzóan ragyogó és akadály nélküli világról beszél. Itt van egy drámaiabb kép, melyben minden egy örvénylő forgataggyá gyűlik össze. Hullámozó, kalandozó tudat itt nem lehet, és hihetetlen életerő tölt el. Alvás? Kinek kell? Étel? Ugyan, minnek?

„De a gyakorló belekapaszkodik ebbe, és nem akar majd elmozdulni onnan, akárhogy is húzzák vagy vonják. Így nem tudja magát teljességgel belevetni a valódi munkába. Mint egy üres zsebű ember, aki aranyhegyre talál: pontosan tudja, hogy ez arany, de hasznát venni nem tudja. Ezt a régi bölcsek a „kincs őrzésének” csúfolták. Az ilyen ember teljesen tévúton jár. Ez nem zen.”

Boshan egy hasonló példát hoz fel újra a Kétely első felébredésére és a Dharma-kaya követésére, de aztán bűvöletében elesik, saját lábában botlik meg út közben. Ha ezek a figyelmeztetések most még nem aktuálisak, azok lesznek nemsokára.

Olyan vagy, mint egy értékes kincs őrzője: éppen ott van sóvárgó orrod előtt – de nem a tied. Boshan újra iránymutatást kínál:

„Ebben az állapotban, veszélyt nem nézve, csak dobd bele magad! Utána összhangba kerülsz a Dharmával. Ahogy

Tiantong mester mondta: ...1x óriási Dharma világ azután rengeteg fött rizssé válik – amit csak orrod kiszímatol, gyomrod telve vele!” Máskülönben olyan vagy, mint ki halálra éhez egy vödör rizs mellett, vagy kiszárad a víz közepén. Mire való ez?”

„Ebben az állapotban, veszélyt nem nézve, csak dobd bele magad!” Hát, azért óvatosan a veszéllyel! Mindenképpen dobd bele magad, de kérlek, légy nagyon óvatos! Ez az elvonulás azért van, hogy segítsen, hogy éppen így tedd. Tényleg teljesen oda kell adni magad, de ne légy óvatlan vagy bolond! Tiantong, akít Hongzhi Zhengjue [Wanshi Shókaku; 1091-1157] néven ismernek, a Sung-dinasztia egyik fő soto mestere volt. Itt Tiantong azt sugallja, ha a kutató tudat valóban megnyugodott, akármerre mész, elégedett vagy – „tele a hasad!” Hihetetlen, milyen sok zen kifejezésben szerepel étell! (Lsd. pl. *Az út öröme* fejezetet) Elárulja a gyomrod, miért?

Dick DeMartino az 1970-es évek elején vezetett be engem a zen buddhizmusba az itteni, philadelphiai Temple Egyetemen. Több mint 50 évig Kiotóban élt. Egyszer meghívták egy ünnepségre a Nanzenji Rinzai kolostorba. Zenkei Shibamaya főapát volt ott és a szerzetesek zen mester tanítója. Az ünnepség alatt Dicket Shibamaya mellé ültették. A vendégek kaphattak japán szakét vagy rizsbort, így Dick megkínálta Shibamayát. A japán zen mester udvariasan visszautasította gyomrára mutatva, és ezt mondva (japánul): „Nem, köszönöm, már tele a hasam.” Dick így felelt: „De hát úgy tudjuk, ön üres!” Shibamaya visszavágot: „Még ha tele is vagyok, akkor is üres vagyok.” Ekkor gondolom Dick így szólt: „Akkor én iszom egyet.” Nos, Shibamaya ezt mondta:” Még ha tele is

vagyok, akkor is üres vagyok.” Tiantong gyakorlatilag ezt mondta: „*Még ha üres is vagyok, akkor is tele.*” Ez most ugyanaz vagy más?

„*Hiszen megmondták: „Szatori után menj, és mindenképpen keress egy arra érdemes embert! Mint ahogy a régi bölcsék mentek, hogy jó tanítókat és Dharma barátokat keressenek szatorijuk után, és ez nagy hasznukra vált. Ha te bajthatatlanul belekapaszkodsz a mostani gyakorlásodba, és visszautasítod, hogy meglátogasd azokat, akik felnyithatnák a szemed, és kitisztíthatnák a fejed, akkor bolond vagy, kei becsapja magát!”*”

Boshan így zárja a második intelmet, figyelmeztetve azokat, aki már mélyebb tapasztalattal bírnak, hogy vegyék észre hibájukat, és akarjanak tanulni másoktól. Ahogy az összes megosztottság eltűnik, a dolgok felfénylenek, mint még soha, fontos, hogy tisztán lássuk, mi marad, és fontos, hogy adjuk magunk oda. Ez az egyik nagy haszna ennek az elvonulásnak és a sanzennek.

Kérdés: Fukushima, zen mester, önéletrajzában használja a „Légy bolond!” mondást. (Lásd: *The Laughing Buddha of Tofukuji*, 14-16 & 53ff o.) Itt most Boshan azt mondja nekünk, ne legyünk bolondok. Fukushima is valami olyasmit mond, mint Rinzai?

Jeff: „Légy bolond” - japánul: Baka ni nare – fontos szerepet játszott Fukushima gyakorlásában Shibamaya idejében. Mi a legtöbb dolgot már csak másodkézből tanuljuk: dolgokat, amiket már olvastunk, hallottunk, vagy amiken már gondolkoztunk. A Nagy Kétség felébresztéséhez és ahhoz, hogy mindennel összhangban éljünk, mindent el kell engednünk – egy szent bolonddá kell válnunk. Máskülönben a tudás megza-

varhatja a tanulást. Azaz, van a gyakorlásunkban egy olyan pont, ahol bolondokká kell válnunk, és csak arra kell összpontosítanunk, ami éppen akkor élénk táruul. Még arra sem szabad gondolnunk, hogy „minden érző lényt megszabadítok”. Aztán az is elérkezik, amikor mi szolgálunk másokat. A legtöbb szerzetessel ellentétben Fukushima még felsőoktatásban is tanult, és még a szakdolgozatát is megírta Lin-chi feljegyzéséből, mielőtt elkezdte volna a Nanzenjiben a szerzetesi életet. Végül szoros kötelék alakult ki közte és Shibamaya között, koangyakorlás közben.

Fukushima Lin-chi feljegyzéséből idézett. A koangyakorlat nem erről szól. Shibamaya egyszer így szólt Fukushimához: „Ha ilyen válaszokat adsz, talán viszsza is mehetnél az iskolába!” Pusztító kritika ez egy szerzetesnek. Végül Shibamaya csak ennyit mondott: „Legyél bolond! Legyél bolond!” Jól megérthetjük Fukushima megalázottságát. Annyi tudásra tett szert – most meg azt mondják neki, hajítsa el az egészet. Annyira rosszul esett neki, hogy Fukushima megkérdezte egy társát, hogy vajon Shibamaya roshi azt mondta-e neki, hogy legyen bolond, mire a szerzetes így válaszolt: „Nem, nekem ez azt mondja, tanuljak még többet!” Ami valószínűleg éppen azt jelentette, amit annak a szerzetesnek éppen hallania kellett.

Egyébként ez arra is rámutat, miért jobb az ilyen személyes beszélgetéseket nem kibeszélni: ami az egyikre vonatkozik, nem biztos, hogy a másikra is. Boshan, másrésztől állítja, hogy ha a jelen állapotba kapaszkodsz, bolond vagy. Hétköznapi értelemben véve érti ezt – arra int minket, hogy saját tapasztalataink és mély megérzéseink ne vezessenek minket félre. A Lin-chitől származó idézetek máshonnan

származnak, semmi közük a bolondsághoz vagy bölcsességhez, kétséghez vagy hithez. És így én újra és újra ráirányítom a figyelmeteket. Ízlelgessétek csak!

A HARMADIK INTELEM

Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kájával. Ezután látod, hogy a hegyek nem hegyek, a folyók nem folyók és az egész világ Egy, masszív [tömbnyi Kétség] egy hajszálnyi repedés nélkül.

Amint a csapongó tudat visszatér azonban, a látásod elhomályosul, és testileg és tudatilag is akadályoztatva érzed magad. Se felkelteni nem tudod (a Nagy Kétséget), se áttörni nem tudod. És ha fel is tudod kelteni egy kis időre, úgy tűnik, mintha ott lenne, de amikor elengeded, már ott sincs. Nyisd ki a szád, bár kilelegezni nem tudsz, se mozogni nem tudsz szabadon, se ütemet váltani. Ezen a ponton mégis el kell, hogy jussz ide. Teljesen téves. Ez nem zen.

Mert a régi bölcsék szívükben tiszták és egyszerűek voltak, csapongó tudat vagy hátsó gondolat nélkül, fel tudták ébreszteni a Nagy Kétséget addig, hogy a hegyek már nem voltak hegyek, a folyók már nem voltak folyók többé. Így Kétségtömbjük hirtelen meghasadt és egész testük egyetlen szemmé vált. Ezután a hegyek és a folyók, első alkalommal, olyanok voltak, mint amilyenek – az ember észreveszi, hogy valójában honnan származnak a hegyek, folyók és a hatalmas föld. Itt a szatori legkisebb nyoma sincs már.

Pontosan ezen a ponton kell felkeresned valakit, akit ismeresz. Máskülönben eltévedsz, mintha kihalt fák végtelen földjén járnál, örökre széjjelágazó ösvényekkel. Az Egy az, amelyik folytatja megállás nélkül tovább, anélkül, hogy megbot-

lana a gyökerekben vagy ágakban, amivel (én) Boshan akar gyakorolni!

„Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával. Ezután látod, hogy a hegyek nem hegyek, a folyók nem folyók és az egész világ Egy, masszív [tömbnyi Kétség] egy hajszálnyi repedés nélkül.” Boshan más szavakba önti Quingyuan híres kínai zen mondásának egy részét: *„Mielőtt elkezdtem gyakorolni, a hegyek hegyek voltak és a folyók folyók. Amikor valamiféle előrelépést tettem, a hegyek nem hegyek voltak, és a folyók nem voltak folyók. Most hogy békére leltem, a hegyek hegyek és a folyók folyók.”* Az első állomás józan ésszel és hétköznapi tudással: Én tudom, ki vagyok! A második, amelyet Boshan ide emelt, leírja a Nagy Kétséget. Ez az, amikor a hegy nem hegy. A harmadik és végső állomás megegyezik az elsővel. Hol a különbség?

„Amint a csapongó tudat visszatér azonban, a látásod elhomályosul, és testileg és tudatilag is akadályoztatva érzed magad. Se felkelteni nem tudod (a Nagy Kétséget), se áttörni nem tudod. És ha fel is tudod kelteni egy kis időre, úgy tűnik, mintha ott lenne, de amikor elengeded, már ott sincs. Nyisd ki a szádat, bár kieléjegezni nem tudsz, se mozogni nem tudsz szabadon, se ütemet váltani. Ezen a ponton mégis el kell, hogy jussz ide. Teljesen téves. Ez nem zen.”

Még ha fel is ébreszted a Nagy Kétséget, ha a csapongó tudat visszatér, elvesztél. Se itt nem vagy, se ott: nem ott tartasz, ahol elkezdted, de biztos, hogy ott sem vagy, ahol véget ér. Valahol a kettő közé szorultál. Mégis ide kell, hogy érsz! Ennyi az alapos gyakorlás és a megfelelő útmutatás értéke.

„Mert a régi bölcssek szívükben tiszták és egyszerűek voltak, csapongó tudat vagy bátsó gondolat nélkül, fel tudták ébreszteni a Nagy Kétséget addig, hogy a hegyek már nem voltak hegyek, a folyók már nem voltak folyók többé. Így Kétségtömbjük hirtelen meghasadt és egész testük egyetlen szemmé vált. Ezután a hegyek és a folyók, első alkalommal, olyanok voltak, mint amilyenek – az ember észreveszi, hogy valójában honnan származnak a hegyek, folyók és a hatalmas föld. Itt a szatori legkisebb nyoma sincs már.”

Vitába szállok a „vissza a régi szép időkbe” nyitó szónokiasságával.

Napjainkban tele vagyunk intellektuális tudással és csapongó/okoskodó tudatunk vadul vágat, szóval bizonyos szempontból egyszerűbb volt visszatérni akkoriban. De nálunk is van egy hatalmas előny: olyan sokféle hagyományhoz és tanításhoz juthatunk hozzá, mint még soha. Bölcsen használva őket, nagy hasznunkra válhatnak. Nem bölcsen használva őket, összezavarodhatunk és elveszíthetjük a fonalat. És ez velük is megtörtént: számos példa van rá, hogy a régi bölcssek éppen olyan zavarodottak és elveszettek tudtak lenni, mint a mai emberek. Ne higgyünk Boshannak és a régi bölcsokről szóló nagyképű beszédének!

Végül majd rájövünk, hogy a modern világban a zen aranykora most kezdődik. Nagyon szerencsések vagyunk. „Ezek a régi szép idők”, ahogy Carly Simon mester éneklí.

„Pontosan ezen a ponton kell felkeresned valakit, akit ismeresz. Máskülönbent eltévedsz, mintha kihalt fáék végtelen földjén járnál, örökké széjjelágazó ösvényekkel. Az Egy az, amelyik folytatja megállás nélkül tovább, anélkül, hogy megbot-

lana a gyökerekben vagy ágakban, amivel (én) Boshan akar gyakorolni!”

Boshan mondta az utolsó bekezdés végén, hogy a szatorinak még nyoma sem marad. Mégis most azt mondja, hogy pontosan itt kell találkoznod valakivel, akit igazán ismersz. Ha nem érted, miért, vigyázz! Egyébként Tim Burton-nek kellene megrendeznie a Kihalt fák végtelen földjét.

Egy bevezető írásban Boshan összegzi és tisztázza a Nagy Kétség ébredésének kezdeti folyamatát:

Az, aki zent szándékszik gyakorolni, nem lát fent eget vagy földet a lába alatt, nem látja a hegyet hegynek vagy a folyót folyónak, jár és ül anélkül, hogy tudna bármit is. A hatalmas tömegben senkit sem lát. Az egész tudata, belül és kívül, egy tömbnyi Kétséggé áll össze, és az egész világ olyan, mintha egy forgatagga válna. Esküdj, hogy addig meg nem állsz, míg ez a Kételytömb át nem törik – ez a legfontosabb dolog a gyakorlásban.

Kérdés: A hegyek nem hegyek, aztán hirtelen megint hegyek lesznek – ez csak az ürességről szóló parabola? Használja a zen az üresség kifejezést?

Jeff: Természetesen, igen, de inkább a konkrétabb képeket kedvelik. Az ürességet félre lehet érteni, mint elvont, metafizikai valóság. Ez a klasszikus példája, hogyan rángatják le a földre az ürességet.

Ahelyett, hogy arról beszéljünk: „*az összes dolog a tudat-természet ürességével van tele*”, ezt találjuk: „*Még ha a hasam üres is, akkor is tele vagyok!*” Ha nem ételről van szó, a természeti környezet fejezi ki: a hegyek nem hegyek. Konkrét valóság, amit bárki tud kötni. A buddhista üresség nem a dolgok mögött, fölött vagy alatt

van – ez csak egy újabb agyszülemény. Ennek az üressége itt. (Kezével üti a padlót) Akkor a hegyek már tényleg hegyek, a folyók már tényleg folyók. Végülis, annyira konkrét és hétköznapi. A hegy, a folyó, a padló, a fal. Ennyi elég is, ha valóban az vagy, ami. Az üresség csak az összes legszebbik éke. Majd Boshan negyedik intelmével folytatjuk később. Köszönöm a kérdésedet, és a figyelmet.

A NEGYEDIK INTELEM

Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával. De azután üres mozdulatlanságba zuhan, ahol vágyak nem kelnek, mintha tízezer év férne egy pillanatnyi gondolatba. Így a Kétség kikapintása makacsul fennakad a Dharma-kaya elvont fogalmán, ezért nem következhet be, és nem tudja szabadon tenni a feladatát. Életelen és képtelen válaszolni, képtelen váltani, döntésképtelen és nincs életereje, mintha állóvízbe merült volna. Mégis ezt az állapotot tévesen a végsőnek hiszik. Teljesen téves, ez nem zen.

Rengeteg ilyen volt Shishuang gyülekezetében. Még ha meditáció közben ülve vagy állva meg is bálnak, akkor sem tudnak életre kelni vagy szabadon tenni a dolgukat. Ha egy rátermett tanító felkapná kovácsszerszámait, az igazuk közülük megértenék, megfordulnának és szabadon lélegeznének. Ekkor ismét igazán élővé válnának!

Ha nem, még ha meg is értik a szavakat, és el is vágják a tűz irányt ülés közben, mire jó az? Ahogy Tiantong mondta: „Ha csak a tűz irányt vágod el ülés közben, a hal nem éri el a Sárkány kaput. Ugord át, és meglátod – a sárkány a menyryekbe repül!”

„A kezdetek óta sok intelem született már, hogy vezéreljen minket, és számtalan feljegyzés, hogy irányt mutasson. Ez azért van, mert a gyakorlók nem mennek végig az úton, hanem helyette megkísérlik tanítóikat utánozni a szabad mozgásban a zürzavaros tömeg közepette. Nem csoda, hogy nehéz időket élnek.”

„Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával. De aztán üres mozdulatlanságba zuhan, ahol vágyak nem kelnek, mintha tízezer év férne egy pillanatnyi gondolatra. Így a Kétség kitapintása makacsul fennakad a Dharma-kaya elvont fogalmán, ezért nem következhet be, és nem tudja szabadon tenni a feladatát. Élettelen és képtelen válaszolni, képtelen váltani, döntésképtelen és nincs életerej, mintha állóvízbe merült volna. Mégis ezt az állapotot tévesen a végsőnek hiszik. Teljesen téves, ez nem zen.”

Ebben az első bekezdésben világosan leírja és felhívja a figyelmet a dermedt mozdulatlanságba esés, az ürességhez való ragaszkodás és a beleragadás veszélyére.

„Rengeteg ilyen volt Shishuang gyülekezetében. Még ha meditáció közben ülve vagy állva meg is halnak, akkor sem tudnak életre kelni vagy szabadon tenni a dolgukat. Ha egy rátermett tanító felkapná kovácszszerszámaikat, az igazak közülük megértenének, megfordulnának és szabadon lélegeznének. Ekkor ismét igazán élővé válnának!”

Shishuang Qingzhu [Sekiso Keisho; 807-888] egy kora kínai zen mester volt, aki a „csendes megvilágosodás” hagyományához kötődött. A rá és a „meditáció közben ülve meghalni” kifejezésre vonatkozó hivatkozást a *The*

Book of Serenity soto zen koangyűjtemény 96. esetében találhatjuk. Nagyon röviden: miután Shishuang mester meghalt, a mester előző szolgája megkérdezte a rangidős szerzetest mestere tanításáról. Shishuang olyan kifejezéseket használt, mint: „Szüntesd meg és szakíts (az érzékek összes tevékenységével)”, az előbb említett „tíz ezer év egy pillanatnyi gondolatban”, „Légy hideg hamu, légy egy kihalt fa!”, „Légy egy öreg füstölőgyújtogató egy ősi szentélyben!”, „Légy egy tiszta, fehér selyem szalag”. A rangidős szerzetes azt válaszolta, hogy ezek az Eggyé válásra, azaz a megkülönböztetés nélküli egyenlőségre példák. A szolga erre azt felelte, hogy ezek szerint a rangidős szerzetes nem értette meg néhai tanítóját. A szerzetesek feje ekkor kérte a szolgát, hozzon füstölőt. „Ha én nem értem mesterünk tanítását” – mondta a rangidős szerzetes, „akkor nem tudok meghalni, mielőtt ez a füstölő leég.”

Elég legyen annyi hozzá, mielőtt a füstölő leégett, a rangidős szerzetes zazen ülése közben meghalt. De a lényeg még csak most jön: a szolga megveregette a már halott rangidős szerzetes vállát, és így szólt: „Nos, ami a meditáció közbeni halált illeti, akár ülve, akár állva, az nem hibádzik. De ami mesterünk tanításait illeti, olyat még álmodban sem láttál!” Bizom benne, hogy észreveszitek, saját tapasztalatotokból, a kritikus pontot, amit a rangidős szerzetes félreértett üres Eggyé válásával. Végzetes volt. Azt félretéve, hogy ez tényleg megtörtént vagy sem, mint koan eset drámaian és szó szerint megmutatja a halott ülés veszélyét. És azt is, hogy a zen hagyomány már kezdetek óta küzd ezzel. Ne felejtjük, hogy Boshan említi, rengeteg ilyen volt Shishuang kolostorában a 9. században.

Együtt töltöttünk napokat, éjszakákat végigülve. Még is ha ott megakadunk, még ha a Nagy Kétség mélyen egyesült állapotánál is, olyan, mintha meghalnánk. Ezért Boshan arra int minket, hogy tegyük meg a következő lépést, hogy visszajöhessünk az életbe, hogy szabadon létezhessünk.

Visszatérve Boshan negyedik intelmére:

„Ha nem, még ha meg is értik a szavakat, és el is vágják a tiz irányt ülés közben, mire jó az? Ahogy Tiantong mondta: „Ha csak a tiz irányt vágod el ülés közben, a hal nem éri el a Sárkány kaput. Ugord át, és meglátod – a sárkány a menyryekebe repül!”

Boshan ismét a híres soto mestert, Tiantongot idézi. Az alaptörténet egy halról szól, aki felfelé úszik a folyón, utána ugrik egy utolsót, hogy sárkánnyá változzon. Az utolsó ugrásnak semmi köze a szavakhoz vagy a kifejezésekhez, se az üléshez – még a türelmes végigüléshez sem.

A negyedik rész utolsó bekezdése:

„A kezdetek óta sok intelem született már, hogy vezéreljen minket, és számtalan feljegyzés, hogy irányt mutasson. Ez azért van, mert a gyakorlók nem mennek végig az úton, hanem helyet te megkísérlük tanítóikat utánogni a szabad mozgásban a zürzavaros tömeg közepette. Nem csoda, hogy nehéz időket élnek.”

Ezek a „feljegyzések” tulajdonképpen „összegabalyodott szőlőkacsok” – a koan másik elnevezése – ezt adták címként is egy koangyűjteménynek, amelyet Japánban szerkesztettek. Ha nem megfelelő módon kezel-

jük őket, valóban belegabalyodunk és beszorulunk az ilyen szavakba és mondásokba.

Kérdés: Boshan negatív dologként említi, amikor „*tízezer év fér egy pillanatnyi gondolatba*”, de természetesen van ennek pozitív jelentéstartalma is. Elmagyarozná?

Jeff: Igen. Sok olyan kifejezés van, mint: „*Szüntesd meg és szakíts (az érzékek összes tevékenységével)*”, „*tízezer év egy pillanatnyi gondolatban*”, „*Légy hideg hamu, légy egy kihalt fa!*”, „*Légy egy öreg füstölőgyújtogató egy ősi szentélyben!*”, „*Légy egy tiszta, fehér sehyem szalag*”, stb. Néhány ezek közül taoista mondás, amelyet buddhista meditációs mesterek is átvettek. Amikor ezek a mondások a csapongó tudat teljes szabadságára utalnak, az egy pozitív dolog. Egyáltalán nincs csapongó tudat. De ott van a veszélye, hogy ezt az állapotot magában véve végsőnek tekintjük. Ekkor ezek a mondások úgynevezett „meddő szavakká” válnak, amit Boshan és mások is jogosan kritizálnak. Valószínűleg Shishuang élőként használta őket, pedig nem. Ez annak az örökös problémája, hogy életet leheljünk szavainkba és tetteinkbe.

* * *

Az Igaz Föld tanítása, amit a második napon említettem olyan, mint egy eltévedt vak ember, aki egy régi, megbízható baráttal találkozik, aki megfogja a vak ember karját, és hazavezeti. Egy kedves és gyengéd ösvény. Néha a zen nem ilyen kedves. Még durvának és kegyetlennek is tűnhet időnként. Miért veri ki a zen a fehér botot a kezedből, miért pörget meg oly sokszor, hogy teljesen elveszítsd az irányt, hogy utána ott hagyjon? (Ld: Zenkei Shibamaya Zen Comments on the Mumonkan / Kapujanincs átjáró, 13. eszt) Bízom benne, hogy rájöttök, saját tapasztalataitok alapján, hogy csak ek-

kor találhattok magatokra igazán. És amikor tényleg megtaláljátok az utat, nincs kétség, hogy soha többé nem tévesztitek azt:

„Ez a hegyi remete azt látja, egy sincs, aki ne lenne végtelenül mély, sem aki ne lenne felszabadított.

Remeteként élő és szabad – semmi sem köti!

A poklokot járva olyan mintha a gyönyörök kertjében sétálna.

Nincs Buddha, mit kereshetnénk, nincs Út, mit megtegyünk, nincs Dharma, mit elérjünk.”

Mit szólsz Lin-chi mondataihoz? Nem fontos, de én ezt mondom: „Köszönet, Lin-chi bölcsességédért és a nagyszerű szavakért.” De inkább így fogalmaznék: nélkületek a kisujjamat se tudnám mozdítani, semmit sem tudnék csinálni. Milyen csodálatos! Mindig egymásért vagyunk itt. Milyen gyönyörű! Ez most ugyanaz, mint Lin-chi vagy más? Valami, amin törheted a fejed hazautazás közben.

Amikor keményen küzdöttem a gyakorlás során, emlékszem, találkoztam egy mondással a Buddha Dharmával kapcsolatban: „Egy csepp se érje a világot!” Gondban voltam ezzel. Akkortájt úgy hangzott nekem, mintha egy csapat csökönyös, vén trotty a saját kincsét óvna. Spirituális materializmus és arrogancia. Ez azért volt, mert nem értettem. Meddő szavakká változtattam őket.

Évek múlva kezdett derengeni: „Egy csepp se érje a világot!” – ez nem az értékes Dharma őrzéséről szól. Gondolod, hogy abban bárki is kárt tehet vagy elronthatja? Hogy Hakuin idézzem: „Egy igaz tanár soha sem avatkozik bele. Nem mintha attól tartana, hogy kárt tesz a Dharmában. Attól tart, hogy kárt tesz a tanítványban.” „Egy csepp se érje a világot!” – akkor mindenki mindenhol megtalálja.

Elnézve az odakint olvadozó havat és jeget, ez jut eszembe:

A jégcsapból
cseppek formálódnak és lecsepegnek
mégsem válnak el soha.
Minden csepp a saját világegyeteme.
Tiszteljük minden és mindenki
megbonthatatlanságát!

Köszönöm, hogy ilyen figyelemmel hallgattatok, és
vigyázzatok hazafelé.

INTELMEK AZOKNAK, AKIK VALÓBAN FELÉBRESZTIK MAGUKBAN A KÉTSÉGET

szerző: *Bosban [Hakusan; 1575-1630]*

MÁSODIK RÉSZ

*Édes füvek után eredt,
hulló virágok nyomán tért meg.*

*Hajime wa hōsō ni shitagatte sari,
Mata rakka o ōte kaeru.*

[Ld: *Zen Sand*, 431 o., 10.415]

Egy híres kínai zen mondás. Szöveggörnyezetbe téve: a kolostor mestere elment sétálni a hegyekbe. Amikor visszatért, az egyik idősebb szerzetes megkérdezte, hol járt. Kínai képeket és költői eszközöket használva így szólt: „*Édes füvek után eredtem; Hulló virágok nyomán tértem meg!*” A mester ékesszólóan fejezte ki a határtalan szabadságot, amely mindig jelen van. Az én nélküli létezés is ilyen – ezért természetesen így fejezte ezt ki.

A *Kékszikla feljegyzés (magyarul Nefrit szirt)* 36. esete után megjegyzés megjegyzést követ a híres mondással kapcsolatban. Én így hagynám: „*Édes füvek után eredt, hulló virágok nyomán tért meg.*” Ha nagyon akarnánk, hogy életre kelljen itt és most: „Saját megvilágosodásom kerestem; mások szolgálatában meggletem.”

Egy klasszikus kínai mondás, a *Szemelvények Konfúciustól* 4. fejezetében, szó szerint így szól:

*- Az erényes sosem marad árva,
mindig akad neki társa.”*
[1. d. Zen Sand, 295 a., 7.354. Őri Sándor fordítása]

Csupán 7 kínai írásjel, mely azt állítja, hogy a jóság magától talál támaszra. Vajon azért van ez, mert a jó ember mindenkit jónak lát, mindenkitben jót lát? Mindenestre a zen buddhizmusban ez egy cseppet más árnyalatot kapott, ahogy majd látjuk.

Az egyik leggyakrabban használt szó a távol keleti vallások jellemzésére a „nem-kettősség”. A hétköznapi szóhasználatban ez átváltozott „minden ugyanaz”-zá. Ez nem hogy „nem-kettős”, hanem „nem-értelmes”. A buddhizmusban ezt áazonosságának nevezzük. Az igazi „nem-kettősség” nem jelenti azt, hogy „minden ugyanaz”, illetve nem „nem-kettő-ség”. Ez a két dolognak a nagyon is élő „nem-kettő-sége”. Más szóval, amikor megjelenik az én-nélküliség, világosan megjelenik a mindenség valódi szépsége és mindenki valódi méltósága: „Édes füvek után eredni; hulló virágok nyomán visszatérni.” „Az erényes sosem marad árva, mindig akad neki társa.”

Egy másik jól ismert kínai zen párbeszéd:

„Egy szerzetes kérdezi: – Hogyan tudok az Útra lépni?

A mester: – Hallod a patak csobogását?

– Hallom, – mondja a szerzetes.

Mire a mester: – Lépj be ott!”

[1. d. D. T. Suzuki, Essays in Zen Buddhism First Series, 293-294 a.]

Kristályüszta, mint maga az áramló patak.

Ami azonban ebben feltárul, az nem csupán a patak csobogásának meghallása. Inkább saját közvetlen és konkrét érzékelésünk megtapasztalása: a térdemben a

fájás, az eső hangja – akármi lehet. Nincs semmi vibráció a csobogó patakban, bár ez egy klasszikus és hatásos kínai kép. A zen szerzetes számára szó szerint: 'felhővíz' (japánul: unsui). Ez a kínai 'vonuló felhő, áradó víz'ből származik.

Néhány sor Hanshan verséből [“Cold Mountain” Hideg hegy]:

*„De a mai nap otthon talál engem a Hideg hegyen,
párnám a patak, mely füleim mossa.”*

A vizek és patakok nem véletlenül 'árad'-nak a kínai nyelvben. Képzeliük csak el az előbb említett szerzetes és mester közötti párbeszéd magával ragadó erejét! Ez az 'áradó kép' meglehetősen egyetemes – mindannyian értjük, nem? Nincs szükség azonban az utánzására.

A lényeg, hogy jelen tapasztalatunk az ajtó az 'Út-hoz' – mindegy milyen tapasztalás. Nincs szükségünk kifejezetten zen tapasztalásra. Ha meghalljuk a madarakat vagy az autót odakint, éppen most, az is lehet a kapu. Remélem, ez világos.

A buddhista szútrák gyakran állítják, hogy az érzéki tapasztalás nem tárhatja fel a valóságot. Az érzéki tapasztalás alá a látást, hallást, szaglást, ízlelést, tapintást, valamint a gondolkodást, érzést és akaratot sorolják. Mutatok néhány példát a Mahajana kánonból. Először egy mondat a 26. fejezetből, mely összegzi a Szív szútrát:

*„Alakomat kutatva, hangomat keresve
helytelen úton jársz, rám nem találsz.”*

Látod? Ez az idézet az alakra és hangra tereli a figyelmet, mert a buddhista meditáció két alapgyakorlata a látáshoz és a halláshoz kapcsolódott. Az ismételtetés, a recitálás vagy bizonyos hangok hallgatása, illetve bizonyos képek magunk elé vetítése által. Tágabb értelemben véve érzéki tapasztalás. És mégis, az én nem ismerheti meg a valóságot az érzéki tapasztalás útján.

Szóval mi van azzal, hogy meghallod a patakot és megtalárod az Utat? Ez érzéki tapasztalással megfoghatatlan. Az én nem ragadhatja meg a valóságot az érzékei által. A tudattal együtt. De tartsuk nyitva a szemünket! A probléma lényege nem az érzékekben keresendő. Azok jól vannak, ahogy vannak.

A *Vimalakirti szútra* 12. fejezetéből:

„Az igazság nem megismerhető intellektus által és érzéktudattal el nem érhető.”

Akkor honnan fogod tudni?

A *Szív szútra*-ból:

„Nincs szem, nincs fül, nincs orr, nincs nyelv, nincs test, nincs tudat...”

„Hallod a patakot? Lép be ott!” Igen! És az igazság mégsem ragadható meg az én által. Amire oly áhítva vágysz, nem elérhető a fürkésző én által.

A zazen éppen ennek az illúciónak a végigülése, magának a fürkésző énnak az elengedése. És ott van: „Locs-pocs, fürödtem!” És akkor összes érzékünk be- és kiáradása nem más, mint az Út maga. A nem-én „visszatér érzékeihez”.

Mégis, tényleg belépni – nem csak megérteni, érezni, beleérezni vagy tapasztalni – más dolog. Az én nem

tudja ezt megtenni. Az én teljes kiürítése, „a csészém túlcsordult”. Maga az egyszerűség. Mégis, lehetetlen az én számára, hogy megtegye.

Itt a kapu az igaz gyakorláshoz. A klasszikus zen kifejezés „test–tudat lehallik” jól kifejezi ezt. A test–tudat egyszerűen fejezi ki az összes hat érzéket (látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás, tudat). Mindet tekinthetnénk az énnak. De hol van mindezekben az én? Ha egyszer ezt a kicsi csomót kioldjuk, előttünk áll az Út. Ezért adjuk át magunk – testünk és tudatunk a zazennek.

Biztos vagyok benne, hogy ez bármely hiteles vallási hagyományban megtalálható. Akármerre nézek, ezt látom. Egy belga barátomtól éppen mostanában kaptam egy könyvet a brabanti Hadewijch-ről, egyébként ezt a katolikus misztikust és költőnőt, aki Eckhard mester korában élt, Antwerpeni Hadewijchként is ismerik. Verseiből árad Isten iránti áhítata és szeretete. Nem beszél a gyakorlásról. És mégis, mi más lenne a gyakorlás, mint a szeretet munkája?

Így szól:

„Vágyni és szeretni
az érzék/értelem segítsége nélkül
erre van szükség:
majd belül és kívülről
tudás nélkül lenni
mint egy hulla.”

[Idézet: Bernard McGinn kiadása., *Meister Eckhart and the Beguine Mystics*, 24 o.]

Nekünk még sincs szükségünk vallásos irodalomra, hogy rálépjünk az Útra. „Ébredj és érezd a kávé illatát!”. Valójában semmire sincs szükségünk. Öregszem: a szemem sem a régi már. A fülem sem. A tes-

tem biztos, hogy nem olyan, mint régen. Az agyam sem. Mondd meg nekem: hogy lépsz az Útra, ha már maguk az érzékek is romlanak?

Ez a „veszteség”, az öregedés természetes velejárója, megrémiszti az ént. Láthatjuk, sokan milyen szánalmasan próbálják meghazudtolni korukat. A természet azonban „tudja”, mit tesz. Fiatalon nagy az erőnk, az állóképességünk, jó az emlékezőképességünk és az agyunk. Ezek fokozatosan romlanak. Még egy értékes ajándék, mivel nincs rájuk többé szükség.

Sok idősedő ember szelíd ragyogása feltár valami csodálatosat, amit fiatalon nem lehet tudni. Az Út tökéletesen megjelenik itt is. Nem valami földöntúli birodalom az érzékek felett – hol lenne az a birodalom? De éppen ez a birodalom: látás, hallás, emlékezés, felejtés – én-függőktől mentes, önámítástól mentes. Akkor az öregedés és a halál tényleg az, ami. Mi hiányzik? Ne várjátok meg, hogy rájőjjetek, amíg olyan begyepesedett öregek lesztok, mint én!

A zazen alatt az összes érzékszervünk nyitva van. A fül és a szem nyitva van és működik. Azzal, hogy nem zárjuk be szándékosan egyik érzékszervünket sem vagy nem zárjuk ki a környezetet, könnyen és magától lépünk az Útra. Kezdetben azonban a zazenünk még nem elég megalapozott, ezért a sóhajok, hangok gyakran zavaróak lehetnek. Így hát az elvonulás az, ahol átadhatjuk magunkat a türelmes és helyes gyakorlásnak. Be kell érnie, hogy valóban vallási gyakorlássá válhasson. Beérés nélkül mást se csinálunk, mint saját vágyainkat és illúzióinkat vetítjük másokra. Vigyázni kell ezzel! Ez meggátolhat minket az igazi munkában. Mi

a szerepem ebben az egészben? Csak egy hétköznapi ember vagyok. Ha a tanárt isteníted vagy elemezgeted, ahelyett, hogy magadba néznél, akkor azt nem nevezhetjük gyakorlásnak. Ezekbe merülve menekülsz a gyakorlás elől. Vigyázz ezzel! Én is vigyázni fogok.

Néhányan új barátok vagyunk, néhányan régiek. Mit jelent Dharma barátnak (szanszkritül: kalyanamitra ; szó szerint: "erényes barát") lenni? „*Az erényes sosem marad árva, mindig akad neki társa.*” Az ilyen barátok nem az én gyengeségeit táplálják vagy a másokra vetített képeket erősítik. Néha bátorítják és segítik egymást. Néha talán így szólnak: „Lehet, hogy tévedsz! Talán nem kellene ezt tenned!”

Nem azért vagyok itt, hogy a képzelgéseiteket tápláljam és gyarapítsam. A feladatom az, hogy segítsek eloszlatni őket. Állok elébe, ha ezért dühöseksz vagytok rám – bár jobbra is fordíthatnátok az energiátokat! Mindannyiunknak nyitottnak és őszintének kell lennünk – e nélkül lehetetlen a velem való személyes találkozás. Világosan tudnod kell, mit cselekszel! Néhány embernek a személyes találkozás olyan, mintha egy ajtó nélküli fallal találkozna. Mások úgy érzik, mintha minden oldalon teljesen nyitott volna. Akárhogy is van, ezt te hozod magaddal. Engedd el – és lépj be!

Néhányan próbálkoznak a négyszemköztí találkozással (japánul sanzen vagy doxán, ahol a mester és a tanítvány egy külön erre a célra fenntartott helyen, és meghatározott időben találkozik), de nem tudnak megnyílni. A káprázatok világa falként veszi őket körbe. Ekkor egyfajta kiábrándításra van szükség, arra, hogy elengedjék a káprázatokat. Ha ez sikerül, tanulnak belőle és továbblépnek: meglátják a falat, melyet építettek, az energia, mely összetartja, felszabadul,

és a fal összeomlik. Ha nem, akkor zavarodottá és gondterheltté válhatnak, és képtelenek az igazi zazen gyakorlásásra, ülhetnek akár végtelen órákon keresztül. Jobb, ha a kezdetektől fogva elkerüljük az ilyesfajta káprázatokat. De ha jönnek, meg kell látnunk őket, és igyekeznünk kell, hogy átmenjünk rajtuk. A zen gyakorlás maga az egyszerűség, ugyanakkor kemény munka.

A zazen tanulása során a légzés a gyakorlati kapu. Nem a mandalák, mantrák, koanok vagy zeneszöveghasználat, se a vallási előírások vagy filozófiai igazságok. Hogy a fejedben pörgő dolgok elillanjanak, lélegezz természetesen, hasi légzéssel. Ne kövesd a lélegzeted! Válj vele eggyé! Nem kell erőltetni vagy rágyörcsölni! Ha helyesen csinálod, elég hamar magából a földből fogsz ki- és belélegezni. Aztán a gyakorlás magától jön. Eltűnnek az ellenségek, akikkel harcoltál. Az álmoság, a fájdalom és a többi, megadják magukat. Úgy fogod látni őket, amilyenek – se nem többnek, se nem kevesebbnek. Ilyenkor egy nagyfokú feszültség szabadul fel és határtalan életerő tör ránk. Itt kezdődik az igazi gyakorlás.

Ez az elvonulás csodálatos alkalom arra, hogy együtt gyakorolhassunk. De mindenkinek magának kell felelősséget vállalnia saját gyakorlásáért. Nem lehet másként. Mindenkinek – különösen nekem – el kell töprengenie magában azon, hogy tudna a legjobban segíteni a másinak a gyakorlásában. Várom őszinte javaslataitokat. Mindenkit szívesen látunk ezeken az elvonulásokon és az együttes munkában. *„Az erényes sosem marad árva, mindig akad neki társa.”*

Bízom benne, hogy elengedve a dolgokat, megtaláljátok a kaput. Viszont, hacsak egy icipici tudati akarat is megmarad, vagy az én-káprázat újra felbuk-

kan, végül a saját lábatokban estek hasra. Hiszen az ilyen elvonulások értéke az, hogy itt mindenki alapos gyakorlást végezhet megfelelő irányítással. Hiszen ez Boshan intelmeinek lényege. Nézzük most meg az ötödiket!

AZ ÖTÖDIK INTELEM

Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával. A zazenben eléri azt a pontot, ahol semmi sem zavarja, és ahol az ember tökéletesen meztelennek és szabadnak érzi magát – ragaszkodás nélkül. De aztán ott ragad, nem tudja, hogy megkötések nélkül hogyan változzon az idővel és a helyzettel. Ebbe az állapotba beleragadva megengedjük magunknak, hogy uralkodóként és mesterként viselkedjünk a Dharma-kayában (annak hitt valamiben) időzve. Úgy ahogy van beteg, ez nem zen.

Dongshan [Liangjie; Tózan Ryókaí 807-869] ezt mondta:

*Magasba szökik a hegycsúcs, a daru mégsem lakja,
Égig ér a fa, a fönix mégse fészkel rajta.*

A magasba szökő csúcsok és a égigérő fák valami rendkívül finom és mély értelmű dologra utalnak. Nem csupán száraz, élettelen kifejezések. Hasonlóképpen a „mégse fészkel rajta”, s „mégsem lakja” egy rendkívül energikus és életteli dologra utal, nem valami mozdulatlanságra. Ha nem megyünk le ebbe a mélységbe, a mélyen rejlő Dharma-tan nem válik láthatóvá. És ha nem érzük el ezt az életteliséget, nem tapasztaljuk meg az örökre szabad és csodálatos mozgást.

Aki kietartóan gyakorol, a tudatát a végsőkéig kimeríti. Ekkor egy igazi tanítóval találkozáva a vödör lakik (tudatlanság

és káprázat) kiborul, és meglátjuk a valóságot. Minek ragaszkodnánk bolond módon a tudatlansághoz, és miért ülnénk elégedetten, mint a ketreche zárt darumadár vagy a szárnyaszegett főnixmadár?

Amint már mondtam, a Dharma-kaya a testet öltött Dharma, az élő igazság. Bár a kezdeti ráhangolódás nem biztos, hogy könnyű, végül nagyon egyszerű. Ha egyszer a Nagy Kétség magától felbukkan, az önámítás kezd szertefoszlani. A káprázat, hogy te vagy, szétpukkan, és testet ölt az élő igazság. Elválaszthatatlanok. Ez a belépő – nem pusztán megértés, tudatállapot vagy tapasztalat. Így lépünk rá az Útra.

„Ebbe az állapotba beleszagadva...” Ez nem egy állapot. Amikor azonban el kezdünk hozzá ragaszkodni, azzá válik. Boshan nem elméletet alkot, így a szöveg homályos lehet, ha nem figyelünk. Az első bekezdésben pozitívan beszél a Dharma-kayáról. De a következő bekezdésben negatívumként említi, mint tudatállapotot. Mert ha megragadod, állapotná válik. Ezért tettem hozzá: „(annak hitt valamiben)”. Az, hogy a megszerzett öröm állapotában leledzel vagy a meg-nem-szerzés sikertelenségétől szenvedsz, nem számít, mindkettő káprázat. Csak az egyik kicsit fényesebb. Ennyi.

*„Magasba szökik a hegycsúcs, a daru mégsem laka,
Égig ér a fa, a főnix mégse fészkel rajta”*

A darumadár a hosszú életet, a főnixmadár a feléledést szimbolizálja. Boshan így folytatja:

„A magasba szökő csúcsok és a égigérő fák valami rendkívül finom és mély értelmű dologra utalnak. Nem csupán száraz,

élettelen kifejezések. Flasonlőképpen a „mégse fészkel rajta”, s „mégsem lakja” egy rendkívül energikus és életteli dologra utal, nem valami mozdulatlanságra. Ha nem megyünk le ebbe a mélységbe, a mélyen rejlő Dharma-tan nem válik láthatóvá. És ha nem érzük el ezt az életteliséget, nem tapasztaljuk meg az örökké szabad és csodálatos mozgást.” Végezzük be a halált, aztán keljünk újra életre!”

Ezt akarja mondani. Akkor nincs hely, ahol elakadhatunk – nincs hely, ahova fészkelhetünk, ahol letelepedhetünk. A „megvilágosodásnak” még nyoma sincs.

A nyelvhasználat szorosan kapcsolódik ahhoz, ami kifejeződik benne. A zen nem ragaszkodik a szavakhoz, nem a szavakban nyilvánul meg. És mégis, jól fogalmazva, a nyelv nagy segítség lehet. Az elvonulási beszédeim alatt sok példát hoztam már fel. Rágódjartok rajtuk, emésztgessétek őket, aztán felejtsétek el!

Hakuin [Ekaku 1686-1769]:

*Nehogy azt mondd, hogy a verseim túl nehezek –
Értsd meg, hogy a probléma saját vakságod!
Amikor odaérsz egy szóhoz, amit nem értesz, gyorsan
Harapj rá rögtön! Rágd meg alaposan!
Ha egyszer a csontodig hatol, a halál hideg veritékében,
Az összes koan, ami csak létezik a zenben, kitépett gyökér
és hajtás.*

[Norman Waddell „Zen Words for the Heart” fordítása, 84 o.]

*„Aki kitartóan gyakorol, a tudatát a végsőkéig kimeríti.
Ekkor egy igazi tanítóval találkozva a vödör lakja (tudatlanság és káprázat) kiborul és meglátjuk a valóságot. Minek ragaszkodnánk bolond módon a tudatlansághoz és miért ülnénk*

*elégedetten, mint a ketrecbe zárt darumadár vagy a szárnyaszegett fönixmadár?”*¹¹

Elég szúrós, de hát ezek intelmek, fontos figyelmeztetések az úton! Ne ragadjunk bele vagy hozzá a vödör lakkhoz!

A HATODIK INTELEM

Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával. Ekkor, bár nem tisztán, de olyan, mintha valami felbukkana előtted. Egyre csak ezután a megfoghatatlan valami után tapogatózva, egyszer csak megjelenik előtted. Ekkor elhited magaddal, hogy megragadtad a Dharma-kaya igazságát, és megismerted a világegyetem valódi természetét. Nem tudod, hogy ezek csak agyszülemények és káprázatok. Úgy ahogy van beteg. Ez nem zen.

Ha valaki tényleg átment ezen az igazságon, akkor az így néz ki: „A tizslábnnyivá táguló világ nem más, mint maga a tizslábnnyivá táguló ősi (tudat)tükör.” Mivel „tested kiterjesztése maga a világegyetem kiterjesztése”, nincs semmi, mit kereshetnénk kint vagy bent. Mi a csudát tartasz a testednek, mit gondolsz, mivel nézel szembe, mit tartasz létezésnek – mi ez a megfoghatatlan valami?

Unmon [Bun'en; Yunmen Wenyan 864-949] is rámutatott erre a betegségre és sokat beszélt róla. Ha valaki átlát ezen, akkor mind a három betegség teljesen megszűnik. Beszéltem már erről tanítványaimnak: „Megszámlálhatatlanul sok betegség létezik a Dharma-kayában. Ha egyszer véglegesen belehalunk – csak akkor ismerjük meg a betegség okát. Még ha a világon mindenki zen gyakorló is lenne, akkor se menekülhetne

senki ettől a betegségtől. Ez persze nem vonatkozik a vakokra, süketekre és némákra.”

Az első mondat ugyanaz mind a tíz részben. Figyelembe véve ezt az első bekezdést, ha valami ilyesmi történik és beleragadsz abba, ami megjelenik, ne felejtsd Boshan figyelmeztetését!

Ez ellentmond a második bekezdésnek, ahol Boshan két kifejezést is használ arra, milyen az, amikor semmi sem marad, ami tárgyiasulhatna vagy átalakulhatna valamivé. Ha nincs semmi, mit kereshetnénk kint vagy bent, mi van ott?

„Unmon is rámutatott erre a betegségre és sokat beszélt róla. Ha valaki átlát ezen, akkor mind a három betegség teljesen megszűnik.” A betegség nagyon általános szó bármilyen akadályra vagy káprázatra az úton –bármire, ami a teljes és tökéletes felébredés hiányát mutatja. Ezt a szót különböző módon és más-más szövegkörnyezetben használják, ezért vigyázzunk, amikor ezt olvassuk! Az ülő testtartáshoz való tagaszkodást néha zen betegségnek hívják. Akármilyen is legyen, ha megragadjuk utána, és átalakítjuk valamivé, még a nemes és fenséges is betegessé válik – vigyázzunk!

„Megszámlálhatatlanul sok betegség létezik a Dharmakájában. Ha egyszer véglegesen belehalunk – csak akkor ismerjük meg a betegség okát.”

Értitek, miért sürgetlek benneteket arra, hogy ne csak üljete, hanem végigüljete? Boshan három betegséget említ. Különböző listák vannak. Az egyik a Tízökrös képekről van kölcsönözve [1.] “No Bull: Zen Oxherding Pictures” in Zen Classics for The Modern World]; az első betegség, hogy úgy keresed az ökröt, hogy rajta ülsz.

A második, hogy felismered az ökröt, de nem akarsz leszállni róla. A harmadik, hogy mélyebbre mész, de nem tapasztalod meg a teljes megszabadulást.

Boshan ezzel fejezi be: *„Ez persze nem vonatkozik a vakokra, süketekre és némákra.”* Ezzel kritizálja a reménytelenül tudatlanokat? Vagy azokat dicséri, akik mentesek a tudati függőktől? Jobb, ha úgy olvassuk ezt, hogy nem a szemünket használjuk.

*Az élőlények száma végtelen –
fogadom, hogy mind megszabadítom!
A káprázatok világa kimeríthetetlen –
fogadom, hogy mind legyőzöm!
Az igaz tanok sora megszámlálhatatlan –
fogadom, hogy mind megtanulom!
A felébredés útjai bejárhatatlanok –
fogadom, hogy mind bejárom!*

Látjátok, hogy négy fogadalmunk, ha a tudat szemszögéből nézzük, valami elérendőnek látszik, ijesztőnek és nyomasztónak hangzik. Pedig nem az. Mi lehet nagyobb öröm, mint végig ülni és meglátni, hogy nincs tudat? Ekkor ez a négy kis fogadalom önmagát mondogatja. Sőt, ami még fontosabb, életre kel! Ha igazán létrejön a nem-tudat, akkor a „világ többi része” nem különül el. A nem-tudat működik a világban és világként:

„A tizlábnyivá táguló világ nem más, mint maga a tizlábnyivá táguló ősi (tudat)tükör.” „Tested kiterjesztése maga a világegyetem kiterjesztése”

Máskülönben csak egy másik kettőség jön létre. Ez nem az igazi nem-kettőség.

Add át magad teljesen és örömmel a gyakorlásnak! Csak üld végig! Ugyanakkor ne gondold azt naív módon, hogy a zen megoldja minden problémádat – mintha mindenre válasz lenne! Csak egy jó kezdet, és ha igazi és alapos, magától működik kint a világban. Aztán, ahogy a mahajana buddhizmus mondja: „*Az igazi üresség bámulatos teremtmény.*” A mindenség valódi szépsége és mindenki valódi méltósága jelenik meg benne. „*Édes füvek után eredj! Hulló virágok nyomán térj meg!*”

Kérdés: Elmagarázná pontosabban, mit jelent a földből történő lélegzés?

Jeff: Hogy kitisztítsuk a fejünket, segít, ha hasi légzést végzünk. Ha azonban ezt nem jól csináljuk, a mellkas és a has blokkolva lesz. Gyakran hallom emberektől, akik máshol gyakoroltak, hogy megfájdul a hasuk, fejük és más fizikális és mentális tünetek vannak, mert túl erősen próbálnak a harából lélegezni. Ha jól csinálod, a mellkas és a has nyitott és laza, és természetes módon így lélegzel. (mutatja) Sajnos, az embereknek rögeszméjévé vált ez a légzés és átcsapnak 'hara zen'-be – a legrosszabb értelemben vett önerőből történő gyakorlásra. A megvilágosodást próbálják erőltetni. Ez persze nem működik, hanem inkább gondot okoz.

Kijönnek a fejükből és a testükbe bújnak, de ott megragadnak. Ehelyett lélegezzünk természetes módon ki és be, egyenesen a földből! Mintha az egész világegyetem minket segítene a gyakorlásban. Akkor elkerülhetjük ezeket a gondokat.

Kérdés: Ajánlja-e a zen irodalom olvasását vagy elég az ülés és a gyakorlás?

Jeff: A gyakorlás az alap – nem az olvasás. De ez nem jelenti azt, hogy ne kellene zen irodalmat olvasni. Ezeken az előadásokon keresztül próbáltam életet lehelni a zen irodalomba, és megmutatni, hogyan lehet a gyakorlatban használni. Nem az én dolgom, hogy megmondjam, mit olvassatok. Mindenki magának dönti el. De mindenkit arra biztatnék, hogy megbízható fordításokat és eredeti magyarázatokat olvasson. Egyszerre csak keveset olvassatok, hogy megerősítések, amit tapasztaltok! Ne keressetek mohón megvilágosodást a szavakban! Inkább hagyjátok, hogy a szavak tápláljanak és megerősítsenek benneteket – ez elegendő.

INTELMEK AZOKNAK, AKIK VALÓBAN FELÉBRESZTIK MAGUKBAN A KÉTSÉGET

szerző: Boshan [Hakusan; 1575-1630]

HARMADIK RÉSZ

Ezen az elvonuláson tapasztaljuk meg együtt, közvetlenül, mi a valóság, és mi az, amit tenni kell! Amikor reggel felkelek, elégedettebb már nem is lehetnék. És még fel se keltem a futonomról! Ez a pillanatnyi tapasztalatom. Boldogabbnak már elképzelni sem tudnám magam – majdnem hogy fáj! Napközben persze el vagyok foglalva mindenféle dologgal. Aztán este, amikor a fejem a párnámra hajtom, mégha fáradt is vagyok, mégis majdnem ugyanez van: határtalan elégedettség. Bár az én tapasztalatom, mégsem rólam szól. Ez mindenkinek születési joga: mindannyian így születünk. Mi lehet nagyobb öröm, mint a többiek szemébe nézni – és meglátni a világ eredeti arcát? Átölelni a többieket, ahogy ők átölelnek téged. Nem ezek vagyunk? Ezt nélkülem is tudjátok.

Van egy egyszerű zen mondás, ami erre rávezet:

Egyetlen rizslámpa a szobában.

Shitsunai issan no tó.

[I.d: Zen Sand, 196 o., #5.158]

Gondolom, eredetileg lámpásra vagy talán gyertyafényre utalt. Csak egy rizslámpa fénye, tehát a szoba alig van megvilágítva. A mai, egyszerű fényforrásokhoz hasonlítva, csak egy árva fém vagy műanyag

UFO-lámpa fénye. Egy nagyon egyszerű lámpa, a fénye mégis megtölti a szobát.

Miért is becses ez a kép a zenben? Kívülről nézve jelentéktelennek vagy közhelyesnek tűnhet. Bizom benne, idővel, ezen a héten megértitek, mennyire megvilágító erejű. Mostanra, remélem, mindannyian érzitek, hogy a létezés valós arcának meglátását, megvilágítását jelenti. A fény csak fény, de szolgálhat hasonlatként is arra, ami a tudat valójában. Mit világít meg? Mi ez a fény, mi ez az energia, mely mindent megvilágít?

Manapság sokak számára talán a számítógép képernyője! [nevetés] Jóformán minden kép és hang elérhető számunkra az interneten. És mégis, megelégszünk ezzel? Ennyi elég?

Nemrégiben a japán kormány hivatalos közleményt tett közzé a 2011. március 11-i földrengéssel és szökőárral kapcsolatban. Amint azt mindenki tudja, ez egy óriási természeti csapás volt. A japán kormány mégis arra jutott, hogy ember okozta katasztrófa. Miért? Mert a katasztrófa veszélye már ott rejlett, tudtak róla, de mégsem tettek megfelelő megelőző intézkedéseket. Miért? A japán kormány így fogalmazott: „önös érdekekből”. Én hozzátenném: „önző önös érdekből”, merthogy létezik egészséges önös érdek is. Idefelé repülve a múltkor századjára hallottam a gépen: „A kabinnyomás csökkenése esetén az oxigénmaszkok kioldódnak. Kérjük, először saját maszkját tegye föl, utána segítsen másoknak!” Először te veszed föl, hogy lélegezni tudj, és utána segítesz másoknak: önös érdek mások érdekében. Az önző önös érdek számára azonban fontosabb saját haszna, mintsem másokkal törődne, és ezt elé helyezi a biztonságnak. A kormányközlemény a „biztonsági mítosz” kifejezést is

használta. Azaz alapjában véve biztonságos – hacsak nem túl erős a földrengés és nem túl magas az ár. Az önző önos érdekek végzetesen elvakították őket.

Mit világít meg egyetlen kislámpánk fénye a szobában? Nem sokat, gondolhatnátok. De átváltoztatja ez a másikat valamivé, amiből egyéni nyereséget és hasznot húzhatunk? És ami a végén nem csak másokat sebez meg, hanem saját magunkat is. Ez egy elvonulás, tehát nem csak atombiztonsági intézkedésekről, villamos erőművekről vagy arról beszélek, mennyire jó lenne több és olcsóbb energia. Magunkról beszélek: rólad és rólam, itt és most. Arról, amikor nem látjuk, nem értékeljük mi a valóság. Arról, amikor nem annak látjuk a másikat, ami, vagy nem annak látjuk magunkat, amik valójában vagyunk. Így mindet kockára tesszük énközpontú képzelgéseinkkel és vak vágyainkkal.

Ez a sóvárgás – mégha a fény után is sóvárgunk – sötét és veszélyes képzelgéssé válhat. Hogyan? A zen buddhista tanítás és gyakorlás arról szól, hogy erre magad ébredj rá. Felismerted már ezt igazán saját tetteidben és a szándékaidban? Az én, a maga képzeletvilágában, próbál valamivé lenni, de mégha önmaga is akar lenni, vagy 'megvilágosodott' akar lenni, akkor sem lehet, mert nem az. Ez a nyughatatlan keresés, ez a sóvárgás kudarcra van ítélve. Éppen saját természeténél fogva az én nem tud teljesen lenyugodni vagy teljesen megelégedni. Ez a buddhizmus alapja. Tegyük világossá magunk számára! Máskülönben, ahogy azt már megtapasztalhattátok, csupán ugyanazokon a zavaros és fájdalmas körökön belül mozgunk továbbra is. Ezért szívesen rábizzuk magunkat egy ilyen elvonulásra, mely értékes kaput nyithat az igazi megnyugváshoz és enyhüléshez.

És azután lásd meg, mit kell tenned! Megkérdeztek egy munkást a Fukushima tartományban megsérült egyik atomerőműnél, miért tette, amit tett, miért ment be kiemelten veszélyes területre megfelelő védőfelszerelés nélkül. Ezt válaszolta: „Valakinek be kellett menni, így én lettem az a valaki.” Hogy igazán én-nélküliek lehessünk, késlekedés nélkül meg kell fordulnunk és lennünk kell valakivé, amikor eljön a cselekvés ideje.

Ha a saját bőrünkön tapasztaljuk meg a dolgokat, és nyitottá válunk erre, végül képesek leszünk saját képzelgéseinket annak látni, amire valók, és képesek leszünk valóban elengedni őket. Így rá tudunk világítani az énközpontú gyakorlás vakfoltjára, és véget tudunk vetni végzetes hibáinak. Vigyázzunk! Vágyni a megvilágosodás állapotára már maga képzelgés. Ha a hara, a tanden vagy a meditációs energia tökéletesítésének megszállottjává válsz, az a legrosszabb értelemben vett én-gyakorlattá torzulhat. Az ilyen gyakorlásokat helyesen kell végezni és óvatosan, hogy az akarattal teli én-erőlködés magától érjen véget a folyamat során. Máskülönben csak az önámítást növesztjük. Akár a lélegzetten ülsz át, akár egy koanon dolgozod át magad, a valódi zen gyakorlás feltárja a fényt azáltal, hogy kioltódik az önámítás lángja.

Kezdd azzal, hogy az energiáidat egybegyűjtöd, és nem hagyod kalandozni az érzékeken, mint általában! A zazen csodálatos módszer erre. Éppen a gerinc és a szemek pozíciója, ahogy a lábunkat, kezünket tartjuk – minden azt segíti elő, hogy természetes módon összpontosítsunk és koncentráljunk. Nincs szükség emberfeletti erőre. Van elég energiád, ha már összpontosítottad, és megfelelő módon irányítod. Egyetlen rizslámpa a szobában épp elég.

Hogyan irányítsuk helyesen azt az energiát és fényt, amink van? Először is, bízom benne, hogy mindenki tudja, az irány éppen itt van, a lábunk alatt. (A padlóra üt.) Semmi köze a múlthoz vagy a jövőhöz, más helyhez vagy kultúrához, hanem éppen előttünk fénylik. Nem arról van szó, hogy a világ dolgai ne lennének fontosak – egyáltalán nem. De az elvonulás az a hely, ahol az én természetét tisztázzuk. Azután visszatérünk a világba, és azon dolgozunk, hogy inkább megoldjuk a gondokat, minthogy a részévé válnánk, vagy még rontsunk rajtuk. Ez itt éppen most – ki ez? Ezt a kérdést kell tisztázni. Nem a fejedben, a csontjaidban. Ki ez itt, tele fénnel? Ki ez, aki bátran próbálja megoldani a világ dolgait? Ki ez itt, aki eljön az elvonulásra, hogy válaszokat keressen? Ha ez nem világos, könnyen elbuksz saját lábadban.

Ha egyszer a kérdésed – az a kérdés, ami te magad vagy – tényleg megmutatja magát, minden új fényben ragyog föl. Ami eddig olyan behatárolt és szűk volt, hirtelen, csodálatos módon tisztává és üdévé válik. Egy pillanatra meglátjuk, milyenek a dolgok valójában. A legkisebb porszem is olyan finomnak látszik, olyan határtalannak, oly csodálatosnak. Ezt folytatjuk majd mélyebben Boshan *Intelmének* hátralévő részében, de előtte nézzük meg a következőt, ahol szintén ez fejeződik ki:

*„Egy szép napon
gyerünk, nézz szét,
és meglátod, ki vagy.
Egy szép napon
hogy megdöbbsz majd,
hogy létezésed izzó fénye
túlragyog minden csillagot”*

[„Egy szép napon meglátod az örökkévalóságot” dalszöveg. Írta: Alan Jay Lerner]

vagy ebben a dalszövegben:

*„De te is tudod és én is tudom,
hogy sohasem volt ok a bántásra,
Amikor mindannyiunk élete azért fonódott össze,
hogy elkezdődjön, itt a Spoon folyóban”*

[„Spoon folyó” dalszöveg, írta Michael Smith]

A gond az, hogy amikor ez megtörténik – amikor a falak ledőlnek, amikor az általunk felállított korlátok valószerűtlenné válnak – ott megállunk, beleragadunk abba a mámoros állapotba. Így csupán egy puszta álomban vagy egy rosszul elénekelt dalban végződik a dolog. [nevetés]. Még az is lehet, hogy olyan világgá torzítjuk, amit megpróbálunk uralni, és másoknak kell hozzá alkalmazkodni.

Hogyan gyakoroljunk, hogy a megtapasztalt dolgok valódi arca táruljon föl – ne ragadjunk beléjük? A legkézenfekvőbb első lépés, hogy átadjuk magunkat a gyakorlásnak, hogy ez a pillanat éppen itt és most megtörténhessen. Az elvonulás csodálatos alkalom erre. Hogy meglássuk, hogy az egész énközpontú világ, amit teremtünk, káprázat. Aztán elengedjük a káprázatot. Minden, amiről azt hittük, hogy tudjuk, minden, amiről azt gondoltuk, mi vagyunk, csodálatos, felszabadító Nagy Kétséggé válik.

A valóság csodálatos és felszabadító. De ha az én-sóvárgás megmarad, félelmetesnek és bizonytalanoknak tűnhet. Mivel amit magammal azonosítok, azon átlátok, annak tekintem, amire való. Ez mind nagyon szép, nagyon jó és igaz is, de el kell engedned! Így ezért segítünk téged ezzel az elvonulással, hogy helyesen és alaposan valósíthasd ezt meg.

A Nagy Kétség éppen előtted van. Hagyományosabb buddhista kifejezéssel élve: nagyon is jó, helyes és helyénvaló kételkedni abban, amiben kételkedni kell, és megvizsgálni, hogy valós vagy sem. A képzelgések arra valók, hogy kételkedjünk bennük. Ha nem kételkedünk bennük, továbbra is fogva tartanak minket, és folytatódik szenvedésünk. A helyes gyakorlás által egyetlen rizslámpa a szobában világosan és közvetlenül vet fényt képzelgésünkre – arra a képzelgésre, ami mi magunk vagyunk:

„Indiában és Kínában, a múltban és a jelenben, az összes tiszteltreméltó közül, aki a fényt terjesztette, egy se csinált többet, csak egyszerűen megoldotta ezt az Egy Kétséget. Az ezer kétség, a tízezer kétség csupán ez az Egy Kétség. Oldd meg ezt a Kétséget és nem marad kétely!”

[Ld: Zen Classics for the Modern World, 56. o.]

Nem kell vakon hinned, még a buddhista tanításokban sem. Nem kell vakon követned még az úgynevezett tanítódat sem. Ez az igazi zen buddhizmus. Engedd, hogy az előtted álló Nagy Kétség, amely te magad vagy azzá váljon, ami. Nincs nagyobb Hit vagy Bizalom. Legyen ez a te utad!

Miért várnánk meg még egy földrengést, még egy szökőárt vagy más válságot, sorscsapást, belsőt vagy külsőt, hogy rájöjjünk, hogy a talaj a lábunk alatt nem olyan szilárd, mint gondoljuk? Engedjük, hogy a Nagy Kétség megnyíljon előttünk: ki is ez, aki pontosan tudja, mit beszélek? És ki az, aki egy kukkot sem ért? Ki az, aki mindenáron segíteni akar, és a végén mégis sebeket ejt? Ki áll mindezek mögött? Világítsd meg ezt, és a legfontosabb munka elvégeztetett. Akkor egyetlen rizslámpa is éppen elég. Mivel megmutat-

ja, hogy káprázatok tényleg nincsenek, még hely sincs, ahol életre kelnének. Ne csak kövesd a szavam, érezd a csontjaidban!

A buddhizmus beszél a szamszaráról, a *dukkhá*-ról, az élet és halál nagy kérdéséről (születés és halál), stb. Ezek a kifejezések valójában a Nagy Kétségre utalnak, amelyet mégis át kell törni. Nem egy feltételezett vagy elvont fogalom: ez az én – ez, aki életre kelt és egy nap megszűnik létezni – mi ez?

Foglalkozunk most Boshan hetedik intelmével! Megpróbál egy kis izelítőt adni, milyen is az, felébreszteni az igazi Kétséget, és figyelmeztet minket néhány veszélyre, amelybe beleeshetünk, ha a gyakorlás nem helyes és alapos.

A HETEDIK INTELEM

„Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kegyével. Ez az, amit a nagy öregek úgy hívnak: „Az egész világ a szerzetes szeme.” „Az egész világ egy fényesség.” „Az egész világ egy fényességen belül van.” A szútrák így szólnak erről: „Egyetlen porszememen belül végtelen Dharma Igazság.”

De aztán ezt úgy markolod, mint véglegest, és nem lépsz tovább, vagy nem használsz megfelelő útmutatást. Elhítelve magaddal, hogy ez a szatori kapuja, beleesel egy állapotba, ahol se nem igazán élsz, se meg nem haltál. Nagyon beteg. Ez nem zen.

Még ha összhangot is találsz a Dharma-kegyével, nem ismered fel, hogy ha nem tudsz tőle megszabadulni, a csapdájába esel. Még rosszabb, ha átalakítod valamivé, és hagyod, hogy ez magával húzzon a mélybe, és képtelen vagy teljesen a mélyére

járni, a majom-tudat nem tudja megállni, hogy ne ebbe kapaszkodjon ezután. Ilyen módon nem tudsz a baldoklás végére járni – hogyan is térhetnél vissza az életbe!

Kezdd a Kétség felébresztésével, és aztán összhangot lelsz a Dharma-kayával! A Dharma-kayával összhangban járd át annak mélységeit! Aztán szaltózz egyet a szakadék szélén! Visszatérve a szilárd talajra, integetsz másoknak és csorogsz az árral lefelé, mintha mi sem történt volna. Csak ekkor válsz érdemessé arra, hogy másokat vezess. Máskülönben nem vagy más, mint egy szélhámos, aki a felszínt kapirgálja, nem vagy Buddha igaz utódja.”

A Dharma-kaya vagyis Dharma-test az élő igazságba ágyazott igazság. Máshogy fogalmazva: amikor felismered a dolgok valóságát, amikor a korlátok ledőlnek, összhangban vagy a Dharma-kayával, nem pedig elzárva tőle. Akkor valójában az egész világ a te szemed, világos és egyszerű. Az egész világ csak ennyi! A mentális világ, amelyet megalkotunk, odavan. Feloldódik ebben itt [padlón kopog]. *Az egyetlen rizslámpa fénye.*

Az első bekezdés mondatait talán túl hangzatosnak találjátok. Ám a maguk költői eszközével természetesen és lényegretörően fejezik ki a káprázatok elillanását. A második bekezdés hasonló mintára megy, mint az *Intelmek* többi része, arra figyelmeztet, ne ragadjunk bele. A harmadik bekezdés egy kicsit mélyebbre megy, míg az utolsó bekezdés a szakadék szélén való szaltózás drámai képét használja – aztán csak teszi dolgát. A szaltózás itt a negyedik *Intelem* képéhez hasonlítható, ahol Boshan Tiantongot idézte: „*Ha csak a tíz irányt vágod el ülés közben, a hal nem éri el a Sárkány kaput.*” Átugorva a kaput a ponty sárkánnyá változik ugyanúgy,

mint ahogy valaki a szakadék szélén szaltózik, majd megy a dolgára. Ez az utolsó ugrás elengedhetetlen. Ugyanakkor pusztán tudati akaraterővel nem lehet megcsinálni. A tudati akarat az, ami leláncolja tart minket. Ez az ugrás csak akkor következhet be, ha a tudati akarat megszűnik.

Kérdés: A zen irodalomban beszélnek a 100 láb magas rúd tetejéről történő ugrásról, ugyanerről beszélünk itt is? [J.d. Kapujarince bejáró, 46. eset]

Jeff: Igen. Tulajdonképpen ez ugyanaz a metafora. Miután feljutsz a rúd tetejére, le kell ugranod, és ahogy mondják, „*minden irányba fel kell mutatni testedet*”. A rúd vagy a létrafokain történő felfelé haladás utal az összes gyakorlásra, amit addig végeztél. Valóban értékes. De ha egyszer felérsz a tetejére, akkor mi van? Ott ér véget az én akarat. Itt, ahol már nincs hova továbbmenni, pontosan ez az a hely, ahova a tudatnak „*el kell jutnia*”. Ez az, ahol az én káprázat véget ér, és ahol egy másfajta gyakorlás kezdődik.

Kérdés: Milyen kapcsolat van a Nagy Kétség és az Erős Bizakodás vagy Remény között?

Jeff: Nem csak remény, mert tapasztaláson alapszik. Talán még nem világos, és ez így van jól. De azért van már valami fogalmad erről a saját tapasztalataidból. Nem csak azért, mert valamit már olvastál, hallottál, elhittél vagy reméltél. Az Erős Bizakodás tapasztalaton alapszik: nincs szükség hamis reményekre vagy vakhitre. Ha ezek megmaradnak, a gyakorlás még nem érett. Az Erős Bizakodás teszi lehetővé számunkra, hogy teljes mértékben átadjuk magunkat az előttünk álló Nagy Kétségnek. Az Erős Bizakodás és a Nagy Kétség kéz a kézben járnak. Megakadályozzák, hogy

akár mentális szétszórtság, akár tompaság vegyen erőt rajtunk. Ahogy mondani szokták:

„Teljes erővel bízol, teljes lesz kétséged; teljes erővel kételkedsz, teljes lesz Felébredésed.”

[Ld: Zen Classics for the Modern World 48.o.]

Amikor ez hiányzik, a tudat hajlamos vagy halálos tompaságba zuhanni vagy összevissza elmélkedni, álmódogni, reménykedni, stb. De amikor a Bizakodás és a Kétség erőssé válik, a tudat már egyáltalán nem hullámozik. Szóval tényleg a végére tudtok járni a zazen alatt. Ez az elvonulások egyik nagy értéke. Miért ülünk órákon és órákon át? Ha egyszer a bizakodás és a kétség erőssé válik, teljesen természetes, hogy végigüljük. Ha a tudatod eltompul vagy kószál, ébreszd fel magad, és nézd meg, mi áll előtted!

A zazent a nagy megkönnyebbülés és öröm Dharma Kapujának hívják. Igaz, beletelik egy kis időbe, míg ezt igazolhatjuk. Ezért töltünk időt azzal, hogy megtanuljuk a helyes testtartást és a mentális hozzáállást. Ha ülés közben fájdalmat érzel, ellenőrizd, hogy helyes legyen a testtartásod! Alapjában zazen közben nem mozgunk. Miért? Ül végig mozdulatlan sokáig mély zazenben, és rájössz! Saját kérdésedet válaszolod meg azzal, ha végigülsz. De a mozdulatlanság nem válasz mindenre. Boshant idézve: „a pusztaság mozdulatlanság nem zen”. Azonban igen hasznos bejárat. Hagyni, hogy a testünk megnyugodjon éber módon, magától segíti a tudatot, hogy ő is így tegyen. És ha mozdulatlanok vagyunk, másokat sem zavarunk. A testünk és tudatunk lecsendesítésének egyik legjobb módja a légzés. Nem kell semmit hozzátenni, csak váljunk egygyé azzal, ami életben tart minket – a lélegzetünkkel.

Kérdés: Mekkora az az akaraterő, ami már túl soknak számít?

Jeff: Addig, amíg van akaraterő, használjuk! De helyesen! Ne harcoljunk magunkkal, inkább öntsük gyakorlatba! Ez a legfontosabb. Erősen elszántad magad és igazán szomjazol a gyakorlásra. Messziről jöttél, hogy itt lehess. Szóval, el akarsz indulni, neki akarsz látni az útnak! Csodálatos! De az energiádat irányítsd helyesen! Akarsz ezzel kapcsolatban kérdezni valamit?

Kérdés: Hogyan kell ezt a gyakorlatba átvinni?

Jeff: Mi vezet téged – az világos? Talán beletelik egy kis időbe, de ha ez a hajtóerő igazi, a megfelelő helyről jön, akkor egyszerűen engedd el a képzelgéseit és az őt körülvevő álmokat. A gyakorlást nagy odafigyeléssel és helyes iránymutatással kell végezni. Ezért gyakorolunk mi itt így, együtt. Szoktál zazen közben elaludni?

Kérdés: Néha.

Jeff: És van olyan, hogy a tudatod elkószál?

Kérdés: Úgy tűnik, három állapot közül választhatok: mentális kalandozás, tompaság vagy fájdalom.

Jeff: Nem te vagy az egyetlen. Azt hiszem, sokak számára összefoglaltad. És akkor mit csinálsz?

Kérdés: Átülöm?

Jeff: Most már látod, mennyit ér saját Nagy Kétséged. Mi is vezérel téged? Engedd, hogy a Kétség magától szítsa a gyakorlás tüzét! Amíg a Kétség megoldatlan marad, hogyan is hagyhatnád abba a gyakorlást? Amikor már tényleg nagyon fáradt vagy, pihenj! De ne hagyd abba a gyakorlást! Ez egy elvonulás. Sétálj egyet vagy feküdj le! De tarts ki a gyakorlás mellett! Amikor ledőlsz, aludj egy kicsit! De gyengéden engedd, hogy a figyelem a hasad alatt maradjon!

És amikor felkelsz, óvatosan, gyengéden ébredj vele! Engedd, hogy a gyakorlás folyamatos legyen! Ez sokkal inkább megalapozott, mint a pusztá akaraterő. Ez olyan, mintha maga a föld, az egész világ téged támogatna és táplálna.

A fájdalom, amikor jön, se nem jó, se nem rossz. Fájdalom. Ismerd fel, hallgasd meg, mit mond, és javíts a testtartásodon, ha szükséges! Néha a fájdalom táplálhatja a gyakorlásodat. Mászor úgy érzed, hogy egyszerűen előnt téged. Árnyalatnyi különbség. De ugyanaz a fájdalom. A különbség a reakciódban van. Az álmoság és a tompaság nem állhat az útba, ha egyszer a Nagy Kétség táplálja a tüzet. Mert valóban szüksége van rá, hogy a saját végére járjon, hogy valóban lenyugodjon. És a szétszórtság, csak azért, mert elvonulásra mész, nem jelenti azt, hogy az a mentális szétszórtság, amiben naponta lubickolsz, egyszerűen eltűnik. Ez az egyik oka, hogy az elvonulás addig tart, amíg, és olyan intenzív, amilyen. Légy türelmes, de ne laza! És igenis, üld át végig! Elég hamar rájössz majd magad is!

Kérdés: Ha kevesebbet eszünk, a tudatunk tisztább, és nem vagyunk olyan álmosak.

Jeff: Igen, amikor túl sokat eszünk, hajlamosabbak vagyunk elálmosodni. Ez tényleg így van, mert amikor valaki nincs hozzászokva az elvonuláshoz és küszködik, lehet, hogy evéssel kárpótolja magát. Gyakorlatilag bedrogozza magát a túlevéssel, ami álmoságot okoz. Ördögi kör, amely elkerülendő. Legyen a gyakorlás olyan folyamatos, amennyire csak lehet! Még ha eszel is, ne hagyd abba a gyakorlást, amikor a villáért nyúlsz!

Kérdés: Gyakran beszél arról, hogy gyűjtsünk mindent egybe. Pl. „Jégyé válás és én nélkül létezés” valamint „A

zen gyakorlás alapjai” című írások a „J.Étezés én nélkül” című kötetben] Tudna ehhez gyakorlati útmutatót adni?

Jeff: Nagyon röviden: a zazen csodálatos módja annak, hogy hagyjuk, hogy minden eggyé váljon. A légzés nagy segítség, mivel magától egyesíti a testet és a tudatot, anélkül, hogy bármit hozzátenne. De az eggyé válás, nem egyenlő az én-nélküli létezéssel. Az eggyé válás az a folyamat, amikor az én mindent eggyé gyűjt – azért, hogy azután minden feloldódjon. Ez a veszélye az úgynevezett bepillantás vagy kenshō megtapasztalásának. Az egészből még nem lett egy, mégis elkapunk belőle egy pillanatot. Ezután ezt összetévesztjük a nem-énnel. Végzetes hiba. Ezért én nem szorgalmazom, hogy nyerjetez ilyen bepillantást. Nem nagy dolog, és ráadásul gyakran csak még több képzelgést idéz elő.

Amikor az alma megéri, leesik a fáról. Aztán mindannyian jól lakunk belőle, jó a bogaraknak, férgeknek. Ha az alma éretlen, kemény és még savanyú, semmire sem való. Egyszerűen és türelmesen gyűjtsük összes energiánkat az érlelés folyamatába, váljunk eggyé, ne gondolva arra, mikor és mi jön ezután!

A japán zen kolostorokban van egy falap, amit Hannak hívnak, ezen jelzik a különböző csoporttevékenységek kezdetét. Különbözőképpen nézhetnek ki, de ez áll rajtuk, szabad fordításban:

*Nagy dolog az élet–halál kérdése,
Most rögtön járj a végére.
A változás szüntelen és gyors,
az idő senkire sem vár.*

Hasznos biztatás ez itt most mindenkinek. 24 óránk maradt hátra ebből az elvonulásból. Rengeteg idő, ha jól használjuk fel.

A NYOLCADIK INTELEM

Zen gyakorlása közben a Kétséget felébresztve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával. Akár megy, akár áll, akár ül vagy ledől, olyan mintha napsugarakat gyűjtene egy kosárba, vagy egy lámpa puha fényébe lenne csomagolva, zavar-talanul nyugodtan. Ha ebből továbblép és elengedi, olyan, mint a friss szellő a holdfényben, egy tisztavízű tó partján. Teste és az egész világ tökéletesen eggyé válik, minden teljesen tiszta, az érzékek tiszták és élesek. Most már biztosan tudja, hogy ez a végső állomás!

De képtelen megfordulni és megtenni azt az egy lépést, amely továbbvisz, és már visszatérni sem tud a világba tárt karokkal, hogy másokon segítsen. Még arra sem hajlandó, hogy megbeszélje Dharma társaival vagy a tanítóval, hogy ez valóban a végső állomás vagy sem. A tisztaság ebben az állapotában képrázatokot növeszt, aztán azt hiszi, hogy belépett a szatori kapuján. Nagyon beteg. Ez nem zen.

Tiantong szerint:

„Hiába világít a hold fényesen, mégsem találsz a hazafelé vezető utat;

Nincs helye kételkedésnek, próbáld meg lépni, és elesel.”

A „hiába világít a hold fényesen” persze nem más, mint „a friss szellő a holdfényben egy tisztavízű tó partján.” Nincs helye kételkedésnek, mégis ha lépsz egyet, a végén „nem találsz az utat” és „elesel”.

Mit tegyen a gyakorló, amikor ideér? Egyszerűen és könnyedén forduljon meg, és változzon egy fűszárból egy tíz láb magas, arany Buddhává. Máskülönben olyan, mintha leszögezett lapáttal próbálna meg evezni vagy fa tetején akarna halat fogni. Pusztítson el ezreket vagy milliókat a fajtájából, mégsem vétkezik.”

Bízom benne, hogy az első bekezdés világos, mert már saját magatok is megtapasztaltátok. A második bekezdés egy figyelmeztetéssel indít, hogy ne burkolózzunk a fenséges tisztaság mély állapotába, ehelyett forduljunk meg, és tegyünk még egy lépést, hogy így tárt karokkal térjünk vissza a világba – hogy „*tárt karokkal menjünk a piacra*”. [Az Ökörképek című mű tizedik, utolsó képének címe. Ld: Zen Classics for the Modern World 42.o.]

Aztán Boshan rájuk pirít, hogy megtagadják a Dharma barátokkal való találkozást. Mi azonban nem lennénk itt ezen az elvonuláson, ha nem bírnánk a nehéz kihívásokat. Nagyon jó kezekben vagyunk, mivel ez egy tapasztalattal bíró emberek nagyszerű gyülekezete. Majd Boshan figyelmeztet minket, hogy még a nagy világosság állapotában is képzeleghetünk. Erről majd a következő részben beszél.

A következő bekezdésben idézi Tiantongot, akit már a második és negyedik részben is idézett. Tiantong az egyik legnagyobb soto zen mester volt, aki kb. 50 évvel Dogen ideje előtt tevékenykedett.

Az utolsó rész kijelöli az utat végig. Az utolsó mondat elég durva, de én inkább biztatásnak veszem, hogy számoljunk le a belső képzelgésekkel. Ez a nyolcadik rész arra biztat minket, hogy hagyjuk ott azt a látszólag szabad és nyitott helyet, ahol leledzünk. Mi a válszotok erre?

A KILENCEDIK INTELEM

Zen gyakorlása közben a Kétséget felébredtetve az ember harmóniába kerül a Dharma-kayával. De abban a pillanatban, hogy eltorzítja a Dharma-kayát azzal, hogy varázslatos és csodálatos káprázatos képeket hoz létre, ragyogó fények, virágok és mindenféle ezoterikus kép jelenik meg. Ekkor azt gondolja, hogy elérte a végső állapotot, és meg van róla győződve, hogy belépett a szatori kapuján, elvakítva és becsapva másokat azzal, amit látott. Nem veszi észre, hogy valójában nagyon beteg, és ez nem zen.

Tudnia kellene, hogy ezek a furcsa látomások csak a saját [tudattalan] káprázatainak kivetülései, csak úgy, mint a tudatában megjelenő démoni gondolatok vagy égi lények, mint például Indra által tudatába vetített kísértések. Ihesfajta káprázató látomások találhatók a Szemlélődés Buddha Kincse felett szútrában, a 16. szemlélődésben. Ha valaki annak szenteli magát, hogy a Tiszta Földben szülessen újjá, hirtelen a Buddhák és Bódbhiszatók képe jelenik meg, és ez összhangban van a Tiszta Föld alaptanaival. De ez nem a zen út.

A Szurangama szútra beszél erről a démoni varázslatról: amikor ráébredünk, hogy az öt halmoz üres, és még mindig van valamiféle ragaszkodás az elmében, a démonok azonnal megjelennek. Az égi lény, mint például Indra, kísértései során fejnélküli démonná és hasonlókka változik, hogy riogassa a gyakorló bodhiszátvát, de ő nem retten meg. Aztán Indra egy gyönyörű nővé változik, hogy elcsábítsa a gyakorlót, de őt nem indítják meg a vágyak. Végül Indra a maga valójában jelenik meg, és meghajolva így szól: „A nagy Tai hegy elporladhat és a hatalmas óceán kiszáradhat, hanem ennek a férfinak a tudatát valóban nehéz megmozdítani!” Azzal: „A földi ember forté-

lyainak száma véges, de végtelen ennek az öreg szerzetesnek a nem-látása és nem-hallása."

Ha tényleg elszántak vagytok, és ezt az utat akarjátok követni, még ha egy gyilkos késével arcotok előtt is hadonászik, szemetek sem rebben. Mély meditáció közben biztos, hogy nem zavarnak képzelgések. Amikor eggyé válsz a Dharma-tannal, a tudaton kívül nincs semmi. Hol jut ott hely a látó tudatnak, és mi látszik?

Boshan jó pszichológiai érzékeléssel jellemzi a bűvös látomásokat és hasonlókat, amelyek megjelenhetnek, és figyelmeztet veszélyükre. Természetességgel használ olyan metafórákat és szófordulatokat, amelyek még a mai fül számára is furcsán hangzanak. Bár remélem, világos, mit is akar ezzel. Ha nem, nem baj! Talán holnap vagy majd valamikor később azon kapod magad, hogy ezt mondod: „Szóval erről beszélt Boshan!”

A harmadik bekezdésben említett *Szurangama szútra* szintén az egyik legfontosabb mahajana szútra a zen hagyományokban. Boshan itt szépen elnagyarázza, hogy még ha valaki át is lát az összes dolog ürességén, ha ragaszkodás marad, képzelegni kezd. Egy olyan szót használ a démonokra, amit ma már szubjektív vagy tudatalatti káprázatnak, mentális látomásnak, stb. hívnánk. Valójában a megvilágosodás mohó keresése többet árt, mint használ, ha nincs hozzá megfelelő alap a testben és tudatban. A bekezdés többi része leírja a stabilitást, amelyre szükség van. Nem-látni és nem-hallani annyit jelent, mint nem kötődni az érzékekhez, de még az öt érzékhez sem, amely a tudatunkat képezik.

Az utolsó bekezdés leírja ennek természetes velejáróját. Néhányotoknál időnként még mindig megje-

lenik fájdalom, álmosság, szétszórtság. Bizom benne azonban, hogy a szilárd és mély, kitarító gyakorlásban megtanuljátok, hogyan használjátok ezeket olajként a tűzre. Akkor igazán semmi sem állhat az útba. Még a baj sem.

Kérdés: Azt mondják, hogy miután Buddha felébredt, folytatta a gyakorlást.

Jeff: Arra gondolsz, hogy folytatta például a meditálást?

Kérdés: Igen.

Jeff: Miért tette ezt?

Kérdés: Nem tudom. Azt tudom, én miért gyakorolok.

Jeff: Ez egy neked való kérdés mert – mint Gotama Buddha esetében – a képzelgéseitek megszűnnek. És mégis folytatta a meditálást. Miért?

Dógen szépen elmondja ezt a híres Genjó koan elején: *„A Buddha útjának megismerése a önmagunk megismerése, a tudat megismerése önmagunk elfelejtése. A önmagunk elfelejtése azt jelenti, minden dolog által megvalósítva lenni.”* Eddig gyakran idézik, de az igazi lényeg csak ezután következik: *„Mindен dolog által megvalósítva lenni annyit tesz, mint a test–tudat, csak úgy, mint mások test–tudata is lehullik. Ez után megvalósításnak nyoma sem marad – és ez a nyomtalan megvalósítás folytatódik a végtelenségig.”* Könnyű ezt félreérteni és a következővé ferdíteni: *„Képzeltétek tartottak fogva, de most a képzelgések megszűntek – széthullottak – tehát megvilágosodtam.”* Hülyeség!

Amikor a test–tudat széthullik, és rájössz, hogy semmi sem hiányzik, ez nem az, ahol a gyakorlás véget ér – ez az, ahol az igazi gyakorlás elkezdődik. Nem szabad, hogy tétlenséghez vezessen! Pont fordítva! Amikor rájössz, hogy semmi sem hiányzik, akkor tudod,

hogy mit kell megtenned. Mindig új helyzetek jönnek, minél messzebb mész, annál mélyebbre jutsz. Ebben az értelemben véve örökké tart – Gotama Buddha még a mai napig is gyakorol. És te?

Csodálatos látni, hogy így együtt, milyen erős szanghát vagyis gyakorló közösséget alkotunk. Több országból érkezünk és sokan más-más nyelvet beszélünk, mégis örömmel találkozunk itt és más helyeken, magától létrehozva egy szanghát. Aztán persze saját utunkon járunk, örömmel térünk vissza otthonunkhoz, családukhöz és az otthoni szanghához. Vagyunk, akik már évek óta csináljuk ezt, én is több mint húsz évvel ezelőtt jöttem először Hollandiába. Isten tudja, hány elvonulást csináltunk már együtt, általában évente kétszer. Vannak, akik már többet gyakoroltak, mint egy átlagos szerzetes Japánban, és bár itt más módon tesszük ezt, mégis rátalálunk a magunk útjára, ahogy így együtt csináljuk. Ez nem a szolgásterű, elvakult majmolásról szól. A pseudojapán, -kínai, -tibeti szerzetesek kora már lejárt. Nem megy. Őszintén, ma már félig halott, még a saját kultúrájában is. Persze van értéke, ha megtanuljuk, alázattal és tisztelettel, amit más hagyományoknak meg kell tanítaniuk nekünk. De a végén nekünk kell életre kelteni saját, hazai terepen.

Tanuld meg a formáját, és lehelj bele életet! A zazen formája, például, nem kell, hogy a teljes lótuszülés legyen. A legtöbben nem ülnek teljes lótuszban, mégis mindannyian zazent gyakorolunk. Magától erősödik a zazen azáltal, hogy csináljuk. Nem ülünk görnyedve, nem gondolkodunk rajta. Ugyanez vonatkozik a kinhinre, a sétáló meditációra. Csak a mellkasunkra tesszük a kezünket, és egyenesen előre nézünk, ahogy

folyamatosan meditalunk, és felfrissülünk. Ez jobban segít minket, hogy összpontosítani tudjunk, mintha karunkat lóbálnánk és összevissza nézelődnénk. Van értéke ezeknek a formáknak. Tanuld meg, és lehelj életet beléjük! Ne csak utánozd!

Mindezek közepette létezik helyes útmutatás. Boshan gyakran említi *Intelmei*-ben, a Dharma barátok és tanítók fontosságát. A helyes útmutatás nem vak, fentről jövő hatalom, amely megmondja, mit kell tenned. Nem világít rád és neked, hanem segít abban, hogy te magadnak világíts. Néha a te fényed tükré-ként. Amikor szükség van rá, kioltja a fényed – hogy igazán láss. Nem kell vakon követni. Saját gyakorlásod kell, hogy a legnagyobb tekintély legyen! Ha ezt nem látod, hát persze, hogy kételkedsz! Gyerünk! Az igazi zen bátorítja az ilyen kételyeket! Remélem, ezt már tudjátok!

Egy nagyon egyszerű mondattal kezdtem az egyetlen rizslámpa fényéről a szobában. Egész héten világított. Néha fájdalmasan, néha hihetetlen nyugalommal és finomsággal. Remélem, legközelebb, amikor üres tekintettel ültök a számítógép előtt, eltűnődtök rajta, mi is az, amit ott kerestek, milyen fényt akartok magatokba szívni a képernyőn át.

Ma reggel elmentem az egyik szobátok mellett, és valaki égve hagyta a villanyt. Ez az, ahogy élitek az életeteket? Ez az egyetlen rizslámpa világít nektek a mindennapokban – nemcsak amikor a párnán ültök, hanem minden pillanatban?

A Nagy Kétség talán elég ijesztőnek hangzik, de nem az. Ha egyszer rájössz saját Nagy Kétségedre, arra, – ami te magad vagy – már egyáltalán nem furcsa. Ami furcsa az az, ha nem vetődik fel a kétség. Mert világosan ott van, ne fordulj el tőle! Ha elfor-

dulsz tőle, már el is ismerted, hogy létezik – de nem sikerült megoldani. Így akarsz leélni a hátralévő életed?

Nézzük meg most a tizedik, utolsó *Intelmet*. Boshan a végére ér ebben az utolsó részben. Jó zárása mind az *Intelmeknek*, mind ennek az elvonulásnak.

A TIZEDIK INTELEM

„Amikor felébred a Kétség a zen gyakorlás során, az ember összhangba kerül a Dharma-kegyével. Ezután teste és tudata könnyűvé válik, és megszűnik minden akadály. De még ha meg is tapasztalja a valóság és a látszat összeolvadását, és az egész világ egy pillanatra harmóniába kerül, ez nem végleges. Ez az, ahol a tudatlanok – gondolván, hogy átlépték a szatori kapuját – sietve elengedik Kétségüket és nem haladnak tovább. Mivel a légyökér még nincs elvágyva, nem veszik észre, hogy annak ellenére, hogy talán közelebb kerültek a Dharmához, még mindig minden a karmikus tudatosság birodalmán belül van. Karmikus tudatukkal okoskodnak, nagyon betegek. Ez nem zen.

A Dharma áthatolása nélkül, elhamarkodva fordultak meg. Így annak ellenére, hogy mélyen talán értik, nem tudják életre kelteni. Bár csak megfordulnának egy élő szó segítségével – akkor türelmesen gyakorolhatnának és elmélyülhetnének a folyóparton vagy az erdőben. Sose kapkodd el mások megmentését, míg a büszkeség és az önteltség jelen van!

A gyakorlás elején vigyázz nagyon, hogy ez a Kétség felébredjen, hogy egy egységes, erős tömbbé állhasson össze! Amikor ez magától szétnyílik, az igazi kétség tör elő és kel életre. Egyébként csak haladsz a Dharma felé, majd sietősen elengeded a Kétséged. Így sohasem érsz a halál végére, és még csak alaposan a mélyére sem nézel. Ehelyett hiábavaló módon vesztegeted az

idődet. Még ha folytatod is a zen gyakorlást, csak látszólag teszed, és nem lesz igazi. Ha vissza akarnál fordulni a világhoz tárt karokkal, hogy másokon segíts – inkább keress fel egy igazi tanítót vagy egy igazi Dharma barátot! Ők azok a kitűnő orvosok, akik segíthetnek kigyógyulni a halálos betegségekből, és azt nyújtják, amire éppen igazán szükség van. Sobase enged, hogy az önelégültség távol tartson tőlük! Ha így teszel, azért van, mert saját nézeteidhez ragaszkodsz. A zenben nincs ennél nagyobb betegség.”

Az első bekezdésben szerepel a „valóság és a látszat összeolvadása” kifejezés, amit az *Öt Rang* című műben használnak. [Ld: Zen Classics for the Modern World, 64 o.] De ez nem kell, hogy most minket itt érdekeljen. A lényeg, amire itt Boshan rávilágít, a létgyökér elvágása – a Kétség elhamarkodott elengedése helyett. Döntő különbség!

A második bekezdés az „elhamarkodott megfordulás” képével írja le a hibát. Ehelyett egy „élő szó”-ra lenne szükség, hogy bekövetkezzen az igazi „megfordulás”. Ne csak majmold a zenes szóhasználatot, mert akkor csak az életet szívod ki a szavakból! És soha se siess másokat megmenteni, amíg a saját szemed előtt köd lebeg!

Az utolsó bekezdés jól összefoglalja. Mivel mindannyian azért vagyunk itt, hogy alázattal együtt gyakoroljunk, remélem, hogy Boshan néhány tuskéje itt nem érvényes. De azért tegyétek el, hátha szükség lesz rájuk!

Kérdés: Mit ért Boshan „élő szó” alatt?

Jeff: Bármilyen szó, amely elvágja a képzelgést és a szükséges fordulat megtételére ösztökél, akkor és ott, 'élő szó'. „*A tűzisten tűz után kutat*” szavak holt szavak

voltak három évig, amíg a szerzetes beléjük kapaszkodott, és ugyanezek a szavak váltak „élő szó”-vá, amint felébresztette a Nagy Kétséget. [1.d: Létezés én nélkül]

Kérdés: Mit ért Boshan az alatt, hogy 'megfordulás'?

Jeff: Boshan arról az igaz fordulatról beszél, amit az „élő szó” kivált. „Fordító szavak”-nak is hívják őket. Sőt, még szóra sincs szükség! Lehet bármi! Bár a jól kialakult zen hagyományban gyakran egy olyan szó vagy kifejezés volt ez, amely szikrát adott a ráébredésnek. Ilyen értelemben véve egy fordulat, egy forradalom, egy kinyilatkoztatás, ha úgy tetszik.

A zazen párnán teljesen átadtad magad. Ma délután visszatérsz a világba. Csináld ezt úgy, hogy nem botlasz el! Ahogy itt átadtad magad, úgy vedd bele magad abba, amibe kell, ott kint is! Ha már rájöttél, hogy semmi sem hiányzik, miután visszamész a világba, fogod tudni, mit kell tenned. Nem sikerül majd mindig minden, nem mindig leszel eredményes. Én gyakran kudarcot vallok. De tudod majd, mit kell tenned, és képes leszel átadni magad ennek, és képes leszel tanulni belőle. Mások nem mindig értik majd, a hõn vágyott eredményt nem mindig kapod meg. De többek között az lesz majd a Dharma a maga teljességében, majd meglátod.

Az egyszerű rizslámpa fénye több mint elég. Ha még nem bizonyosodtál meg errõl magad, azt hiszem, elég hamar nyilvánvalóvá válik majd. Minden kibontakozik tisztán. Nincs szükséged szupererõs fényû spotlámpára.

Az *Intelmek*-ről szóló írások a 2011-2013 között, az amerikai és európai elvonulások alatt elhangzott beszédek átírt változatai. A Boshan szövegeinek fordítása nem jöhetett volna létre Kenji Kinugawa, Hanazono egyetemi kollégám segítségével nélkül. Haochen Yu (Zürich) és Lipschutz (Philadelphia) szintén hasznos javaslatokkal láttak el a fordítás kapcsán. Mély köszönet Christian Wagnernek, Christian van Ierselnek és Ebele Zuidemának Hollandiában Tina Shore-nak USA-ban, Adam Clarknak az Egyesült Királyságban, Kovács Krisztiánnak Dél-Koreában, Jeannette Stowassernek és Antje Jansennek Németországban, Haochen Yuneck Svájcban és Szentistványi Rita nővérnek Magyarországon a hangfelvételek átíratáiért.