



*Seung Sahn*

**A ZEN IRÁNYTŰJE**

禪羅針盤



A fordítás az alábbi kiadás alapján készült  
Zen Master Seung Sahn / *The Compass of Zen*  
Shambhala Publications, Boston

Fordította Főríz László  
Szerkesztette Kalmár Éva

A koreai és kínai nevek és szavak valamint  
a Pátriárkák láncolatának mutatóját  
Fődi Attila készítette

Cartaphilus Könyvkiadó, 2008  
Felelős kiadó: Szász Zsolt

© Kwan Um School of Zen, 1997  
Hungarian translation © Főríz László, 2008

ISBN 978-963-266-048-6

## Tartalom

<i>A szerkesztő jegyzete</i>	9
<i>Bevezetés: Merre tartasz?</i>	11
<i>1. A buddhizmus</i>	19
A buddhizmus célja	21
A buddhizmus felosztása	27
A buddhizmus szerkezete	32
<i>2. A hinájána buddhizmus</i>	51
Az állandótlanság belátása	60
A tisztátalanság belátása	80
Az öntermészet-nélküliség belátása	90
Függő keletkezés	99
A függő keletkezés tizenkét láncszeme	108
A négy nemes igazság	111
A nemes nyolcas út	113
A létezés három pecsétje	119
A gyakorlás három formája	122
<i>3. A mahájána buddhizmus</i>	127
A Gyémánt-szútra	138
Mahá pradzsnyá páramitá hridaja-szútra	145
Maháparinirvána-szútra	155
A Lótusz-szútra	161
A Hua-yen (Avatamszaka)-szútra	164
A dharma-természet dala	176
Csak-tudat és a karma	180
Karma	202
A hat páramitá	216

4. <i>A zen buddhizmus</i>	223
A meditáció osztályozása	243
A legfőbb kocsi, a zen meditáció	248
Ne ragaszkodj a nyelvhez!	264
Írott tanokon túli tanítás	270
Közvetlenül az elmére mutatás	277
Lásd meg lényed lényegét, Buddhává legyél!	281
A kong-an és a példázatok	282
Ülés zen meditációban	288
A nagy megvilágosodás	291
A meditáció módszerei	296
A zen három lényeges eleme	301
Erőfeszítés a zenben	308
A zen-kör	312
Mi a Buddha-természet?	322
A három pradzsnjá	327
A mint ez birodalma	331
Befelé fordulva megláthatod az elme igaz fényét	333
Az emberi út	335
A csak-látás a Buddha-természet maga	339
Merre tartasz?	347
To Szol zen mester Három Kapuja	353
A következő négy mondat melyike a szabadulás élet és halál körforgásából?	356
Eredeti arc	358
Ko Bong zen mester három kapuja	360
Éppen mint-ez – íme a Buddha!	362

### Befejezés

Ne töprengj, csak menj egyenesen előre!	369
---	-----

### Függelék: A tíz kapu

AZ ELSŐ KAPU:	
Joju kutyája	378
A MÁSODIK KAPU:	
Joju válasza – Akkor menj, mosd el a csészédet!	384
A HARMADIK KAPU:	
Soeng Am azt kiáltja – Mester!	386

A NEGYEDIK KAPU:	
Bódhidharmának nincs szakálla	387
AZ ÖTÖDIK KAPU:	
Egy ember lóg a fán – Hyang Eom példázata	389
A HATODIK KAPU:	
Hamut szórni a Buddhára	390
A HETEDIK KAPU:	
Ko Bong három kapuja	393
A NYOLCADIK KAPU:	
Dok Sahn viszi a csészéjét	397
A KILENCEDIK KAPU:	
Nam Cheon megöl egy macskát	402
A TIZEDIK KAPU:	
Az egér a macska ételéből eszik	409
Három ember sétál	410

### Szójegyzék

	412
<i>A koreai és kínai nevek, szavak, buddhista fogalmak mutatója</i>	414
<i>A zen buddhizmusról magyarul megjelent művek bibliográfiája</i>	419
<i>Seung Sahn zen mester átadási láncolata</i>	422

## A szerkesztő jegyzete

**E**MŰ MAGYAR FORDÍTÁSÁBAN mindenütt meghagytuk a koreai és kínai nevek, szavak, fogalmak angol fordító által használt átírását, mivel nem sikerült azonosítanunk valamennyit, és így más átírást használnunk bizonytalan lett volna. De Földi Attila buddhista tanító összeállította az általa föllelt szavak és nevek mutatóját, külön a koreai, külön a kínai neveket, és megadta a hozzájuk tartozó kínai írásjegyeket, a koreai írásos változatot, valamint a ma leggyakrabban használt latin betűs átírást is. E mutatók tehát segítségül szolgálnak azok számára, akik azonosítani szeretnék az eredeti neveket és szavakat. Szerepel továbbá a könyv függelékében a zen pátriárkák leszármazási vonala. Ott is megadtuk a kínai mesterek nevének írásjegyeit.

A szanszkrit neveket a fordító a magyar ejtéshez legközelebbi változatban adja.

Meghagytuk az eredeti műben szereplő szómagyarázatokat, melyek főleg a szanszkrit eredetű buddhista kifejezések értelmét világítják meg.

A könyvben szereplő koanok és egyéb tanítások más magyar fordításai megtalálhatók a következő művekben:

*Kapujanincs átjáró, Kínai csán buddhista példázatok*, Válogatta, kínaiából fordította, a jegyzeteket és az utószót írta Miklós Pál, Budapest, Helikon Kiadó, 1987, Prométheusz Könyvek 16.

*Nincs Kapu*, fordította: Dobosy Antal, Budapest, 1983, Buddhista Misszió kiadása

Seung Sahn zen mester, *Zen iránytű*, fordította és a jegyzeteket írta: Földi Attila, Kvanum Zen Iskola, 2000. 107 oldal.

Terebess Gábor, *Folyik a híd, Zen/csan buddhista anekdotakincs*, A kötet anyagát válogatta, átültette, szerkesztette: --, Budapest, Officina Nova, 1990, Bibliofil könyvek

*A Zen Kapui*, Ford. Szigeti György, Budapest, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1998

A 136., 217., 325., 330., 352., 356. oldalon szereplő zen szövegek (versek) fordítását a kínai írásjegyek alapján Kalmár Éva készítette.



## Bevezetés

### MERRE TARTASZ?

**R**ÉGEN A VILÁG sokkal egyszerűbb volt. Manapság viszont roppant bonyolult világban élünk. Ennek az a fő oka, hogy túlságosan sok ember él e bolygón. A népesség túl gyorsan növekszik. 1945-ben nagyjából kétmilliárd ember élt ezen a világon, és ugyanennyi ember élt a történelem hosszú évezeidein át is a földön, és ez elég volt. A maihoz képest az emberek gondolkodásmódja viszonylag egyszerű és világos volt. Ugyanakkor csak a II. világháború vége óta eltelt ötven évben hárommilliárd újabb ember jelent meg, és az emberi lények nagyon bonyolulttá váltak. Ma közel hatmilliárd ember él a világban, és némelyik tudós szerint a következő harminc évben újabb hárommilliárd ember fog megjelenni. E tények közvetlen összefüggésben vannak azzal, hogy hirtelen jelentősen megnőtt az emberek és más élőlények által tapasztalt szenvedés. Vizsgáljuk meg kicsit részletesebben mindezt.

Napjainkban az emberek közelebb élnek egymáshoz, így a közöttük levő viszonyrendszer sokkal összetettebbé vált. Az anyagi javak utáni vágy elmélyült és erősebb lett. Az emberek gondolkodásmódja és élete is jóval komplikáltabbá vált, ennek következtében pedig ma sokkal több a szenvedés, mint korábban bármikor, ráadásul fajtái is bonyolultabbá váltak. Az emberek új fegyvereket fejlesztettek ki és egyre újabb módokat találtak ki arra, hogy ártsanak egymásnak. De nemcsak egymásnak ártanak. Manapság sokkal több szenvedést okozunk az összes többi lénynek e világban. Mindennek ártunk: a levegőnek, a víznek, a fűnek és a fának is. Egész erdősegeket vágunk ki és mind több zöld öveget tüntetünk el. Szennyezzük a vizeket, a légkört és a talajt. Az emberek folyton azt mondják, hogy szabadságot akarnak, de a valóságban ők az első számú diktátorok a földön.

Emiatt olyan fontos manapság, hogy az emberek felébredjenek. Minél előbb fel kell ismerjék, hogy mi az igazi feladatuk. Miért élünk ezen a világon? Mit csinálunk itt? Amikor megszületünk, honnan jövünk? Amikor meghalunk, hová megyünk? Mindenki azt mondja, „nem tudom.” Ilyen az ember. Nagyon okos állatnak gondolja magát. De ha közelebbről megvizsgáljuk, hogy mi történik a világban, ak-

kor rájöhetünk, hogy minden intelligenciája ellenére az ember valójában a legostobább állat, hiszen nem érti önmagát. A kutya tudja, hogy mit kell egy kutyának csinálnia, és a macska is érti, hogy mit kell tennie. Minden állat tudja a dolgát, és csak azt teszi, amit tennie kell. Mi viszont nem ismerjük igazi feladatunkat, sem igazi utunkat ezen a világon, helyette csupán önmagunknak élünk. Ahogy múlik az idő, mindenki megöregszik és meghal. Amikor meghalunk, hová kerülünk? Minden intelligenciája és okossága dacára az ember nem ismeri a választ erre a fontos kérdésre.

Ha meg akarjuk érteni önmagunkat és segíteni akarunk minden lénynek, hogy megszabaduljon a szenvedéstől, akkor először azt kell megértenünk, hogy honnan származik e világ szenvedése. Minden az elméből származik. A buddhista tanítás megmutatja, hogy minden az elsődleges okból, a feltételből és a következményből jön létre. Ez azt jelenti, hogy amikor egy elsődleges ok egy bizonyos feltétel mellett megjelenik, akkor az mindig valamilyen következménnyel jár. Nos, mi az oka, hogy oly sok ember jelenik meg a földön, és mi ennek a következménye? Miért van annyi szenvedés, és miért tűnik úgy, hogy minden nap csak növekszik a mértéke?

A legfontosabb ok, amiért a szenvedés ilyen drámai módon megnőtt e világban, talán éppen a húsfogyasztás hihetetlen mértékű növekedése az emberek között. A II. világháború előtt az emberek nem ettek annyi húst. Ázsiában általában csak különleges alkalmakkor ettek húst, a nagyobb ünnepeken, talán ha kétszer egy évben. ...A Buddha megtanította nekünk, hogy minden elsődleges okból, feltételből és okozatból származik. Oly sok millió állatot öl meg az ember minden évben feleslegesen. Némelyikük tudata elkerülhetetlenül emberként születik újjá. Talán csak 0,00001 százalékuk lesz emberi lény, de ez még így is rengeteg olyan embert jelent, akikben valamiféle állati öntudat működik. Napjainkban az emberekre tekintve gyakran azt látjuk, hogy bár emberi arcuk és emberi testük van, az öntudatuk nem egészen emberi.

...Ezzel nem azt akarom mondani, hogy valami rossz az állatokkal kapcsolatban. De amikor e világra nézünk, láthatjuk, hogy az állatok csupán a saját fajuk egyedeivel hajlamosak együttműködni, és nem kedvelik a többi állatot. A kutya-elmé a kutya-elmét kedveli; a macska-elmével nem közösködik. A kígyók és az oroszlánok és a nyulak sem jönnek ki egymással. A kígyótudat csak a többi kígyó-elmét követi és hiányzik belőle a részvét-teli cselekvés, ami összeköthetné azzal

a szenvedéssel, amelyet más lények átélnek. A madarak sem kedvelik a többi madárfajt, úgyhogy csak a saját fajtájukból alkotnak rajokat és csak e fajon belüli csoportok röpködnek együtt. Ha egyiküket támadás éri, gyakran az egész csoport vág vissza. Az állat-elmének ez a természete...

Volt a hetvenes években Amerikában egy tanítványom, aki egzotikus kígyókat tartott háziállatként az otthonában. Nagyon szerette ezeket a kígyókat. Mindenhová magával vitte őket a nyakában. Számos ember félt ezektől az állatoktól, ez a nő azonban nagyon természetesen viselkedett az állatok közelében. Még az ágyában is alhattak éjjel. Egy napon eljött a Zen Központba. „Végigüli a három napos elvonulást a hétvégén?” – kérdeztem tőle.

„Nem” – válaszolta.

„Miért?”

„Nem sikerült találnom senkit, aki vigyázna a kígyóimra. Nagyon szeretem őket. De senki sem tud megfelelően vigyázni rájuk, amíg én a Zen Központban vagyok. Úgyhogy nem tudok meditatálni.”

„Nem baj. Jöjjön el a Zen Központba és gyakoroljon keményen! Hozhatja a kígyókat is. Beszélék a gondnokkal és külön szobát biztosítunk önnek. Így meditatálni is leülhet, és a kígyóknak is gondját viselheti. Így megfelel?”

„Ó, igen. Ez csodálatos!” Nagyon boldog volt. El is jött a Zen Központba, hogy végigülje a meditációs elvonulást.

Az első napon a nő bátyja felhívta a Zen Központot. Nagyon ideges volt. „Ott van a húgom? Ott van a húgom? Édesanyánk súlyosan megbetegedett és egy igen távoli kórházba került. Meg kell látogatnunk őt, amilyen hamar csak lehetséges.”

Am ahelyett, hogy az anyja miatt elszomorodott volna, a nő a kígyók miatt lett nagyon ideges. „Nem, nem mehetek. Ki fog gondoskodni a drága kígyóimról, amíg távol vagyok? Ha elmegyek, talán meg is hálnak. Valaki esetleg nem a megfelelő táplálékot adja nekik. Tudod, a kígyók nagyon válogatósak.” Így beszélt vele. A bátyja azonban nem lepődött meg. Már ismerte a nővérét hosszú évek óta. Csak letette a telefont.

Napokkal később az egyik kígyó megbetegedett. Még az ételét sem ette meg, csak feküdt a sarokban. A nő hirtelen nagyon-nagyon aggodni kezdett. Abbahagyta a meditációt és sűrűn telefonált a helyi állatklinikákra olyan orvos után kutatva, aki valóban ért a kígyókhöz. Nem hagyta ott a meditációs elvonulást, hogy meglátogassa az anyját

a kórházban, amikor azonban a kígyója szenvedett, az elméje azonnal és mélyen megrendült. Mindez nagyon érdekes.

Nos, ennek a nőnek az öntudata jobban aggódott a kígyóiért, mint a többi emberi lényért. Több együttérzést mutatott a kígyók felé, mint a saját anyja iránt. E mögött az lehet, hogy e nőnek részben kígyótudata is volt. Nem volt képes együtt-cselekedni az emberekkel, de könnyen és automatikusan átélte a kígyók helyzetét. A kígyókon kívül nem volt benne túl sok részvét senki más iránt. Ez örültség! De napjainkban számos emberi lény viselkedik így, úgyhogy ez már nem is számít többé akkora örültségnek. Szóval ez egy érdekes történet.

Az állati öntudat nem jó és nem rossz. Az emberi lényeknek azonban nagyon erős vágyai és határozott elképzelései vannak, de állati öntudattal bírni nem olyan jó, mert nem tudjuk irányítani. Amikor egy állat éhes, eszik. Amikor elfárad, alszik. Mindez nagyon egyszerű. Az emberek azonban hiába esznek, nem elégülnek ki. Hiába van tele a hasuk, mennek és rengeteg rosszat tesznek a világban. Állatokat ölnek pusztán szórakozásból, vagy a trófeájukért. Némelyek sportból fognak halat. Mindenki tapsol: „Ó, ez nagyszerű!” Nevetnek és kezecskéznek. Nagyon boldogok, megveregetik egymás hátát és fényképeket készítenek. Sikeresnek érzik azt a napot. De vessünk egy pillantást a halra! Ő már nem olyan boldog. Vergődik és szenved. „Hol a víz? Hol a víz? Vízre akarok, kérem!” Az emberek nevetnek, miközben a hal ott szenved és haldoklik előttük. A legtöbb ember nem tudja átérezni azt a kínzó szenvedést, ami a közvetlen környezetében zajlik. Mindez nagyon gyakori mostanában. De az ilyen emberben nincs részvét a világ szenvedése iránt.

Ugyanakkor az emberek az állatokat nemcsak az élelem miatt ölik meg. Bőrükből cipőt, sapkát vagy ruhát csinálnak. De még ez sem elég. A csontjaikat is elveszik, és nyakláncot, gombot vagy fülbevalót készítenek belőlük. Röviden, sok-sok állatot ölnek meg azért, hogy pénzért eladják a részeiket. Vágyaik és erős állati tudatuk miatt az emberek harcolnak egymással és elpusztítják a természetet. Nem értékelik az életet.

Úgyhogy ez az egész világ tele van problémákkal: gond van a vízzel, gond van a levegővel és gond van a földdel és az élelemmel. Minden nap új problémák merülnek fel és nem véletlenül. Emberi lények hozták létre e problémák mindegyikét. Sem a kutya, sem a macska, sem az oroszlan, sem a kígyó – semelyik állat – nem hoz létre annyi problémát, mint az ember. Az emberek nem ismerik igazi természetüket, és így arra használják a gondolkodásukat és a vágyaikat, hogy oly sok

szenvedést zúdítsanak a világra. Ezért mondják sokan, hogy az ember a legrosszabb állat a földön. Némelyik vallási hagyományban ezt az állapotot „világvégének” nevezik.

Ez azonban csupán a mostani emberi öntudat vége. Az eredeti emberi természetben nincs ilyen probléma. A buddhista tanítás a „világvége” helyett inkább azt mondja, hogy mostanra minden teljesen megérett. Olyan ez, mint egy gyümölcs a fán. Először virágba borul az ág, majd a virágból természetesen lesz, a szirmok pedig lehullanak. A kis kezdemény fokozatosan gyümölcsé válik, és egyre duzzad és duzzad. A gyümölcs kezdetben zöld, idővel azonban a nap felőli oldala egyre színesebb lesz. A másik oldal viszont az elején zöld marad, de egy idő múlva már az egész gyümölcs nagyszerű színekben pompázik. Bár a gyümölcs esetleg már gyönyörű alakot és színeket öltött magára, még mindig nincs illata, mert még nem teljesen érett. Egy kis idő múlva azonban a gyümölcs teljesen megérik.

Hosszú időbe telt, amíg idáig eljutott, és a kis kezdeményből gyümölcs lett. Hónapokon keresztül a fa összes energiája a gyökerekből és a – napból energiát gyűjtő – levelekből a gyümölcs létrehozására fordítódott. E folyamat hosszú ideig tartott, a változás és növekedés a gyümölcsfában, a virágban és a termésben egy teljes éven keresztül zajlott.

De most már nem áramlik több energia a fából a gyümölcsbe. Attól a ponttól kezdve, hogy teljesen megérett, a gyümölcsben a változások igen gyorsan – mindössze néhány nap alatt – végbemennek. Az alakja ezután már nem olyan formás, és a színe sem a régi. A belseje viszont nagyon édes, és az illata is erős. Kezd túlretté válni. Hamarosan megjelenik néhány folt a gyümölcsön, apró fekete pöttyök jelzik, hogy elkezdődött a „változás.” Néhány nap múlva már tele lesz foltokkal. Mihelyst megjelennek e foltok, a rothadást nem lehet megállítani. A gyümölcs megrohad alig néhány nappal azután, hogy megérett. Így pedig már nem lehet megenni. Belül azonban magok vannak a gyümölcsben. Amikor a gyümölcs teljesen megrohadt, a magok szabaddá válnak. A világ jelenlegi helyzete olyan, akár a gyümölcs. ...Ezért az emberi lényeknek nagyon hamar fel kell ébredniük és meg kell találniuk az eredeti magot, eredeti természetüket.

Úgy kétezer ötszáz évvel ezelőtt a Buddha nagyon jó körülmények között élt. Herceg volt, akit Sziddhárthának hívtak, és mindene megvolt, amit csak akart. De nem értette önmagát. „Mi vagyok én? Nem tudom...” Abban az időben Indiában majdnem mindenki a hinduizmus brahman-vallását követte. A brahmanizmus azonban nem adhatott

helyes választ a herceg kérdéseire, amelyek az élet és halál igaz természetét kutatták. Úgyhogy Sziddhártha elhagyta a palotát, és a hegyekbe vonult, ahol hat esztendőn keresztül különféle spirituális módokon gyakorolta az aszkézist. Megtalálta a középutat a saját vágyainak kielégítése és a szélsőséges aszkézis között. Egy reggel azután a bódhi-fa alatt meditációban ülve megpillantott egy csillagot a keleti égbolton. Abban a pillanatban a fiatal herceg megvilágosodott. Felébredt, buddhává vált. Felfogta énje igaz lényegét. Ez azt jelenti, hogy a Buddha elérte az ember igaz természetét anélkül, hogy bármiféle külső erőre, vallásra vagy istenre támaszkodott volna. Ez a buddhizmus tanítása.

Majdnem minden egyes emberi lényre igaz, aki a világban él, hogy nem tudja, ki is ő valójában. A Buddha egyszerűen olyan ember volt, akiben megvolt a szilárd elhatározás és a próbáljuk-meg-elme, és aki megtanította nekünk ennek a resolvenca fontosságát. Mielőtt meghalsz, meg kell találnod a helyes irányt. Rá kell ébredj, ki vagy valójában. Ha sok szútrát elolvasol, vagy Amitabhához fordulsz, az segíteni fog rajtad valamennyit. Mindez nem jó és nem rossz. De miért olvasod el azt a sok szútrát? Miért kántálsz Amitabha Buddhának? Nagyon fontos, hogy tisztában legyél azzal, milyen irányba tart az életed. A Buddha megtanította, mennyire fontos, hogy ráleljünk igazi célunkra ebben az életben. „Mi vagyok én? Rá kell ébredjek igaz önmagamra. Ez a legfontosabb dolog, amit tehetek.” Ha ráébredsz igaz önmagadra, eléred a helyes utat is. Amikor megszületsz, honnan jössz? Amikor meghalsz, hová mész? Éppen most, mi az igazi feladatod?

...A Buddha megtanított bennünket arra, hogy életek hosszú során át a nagy bódhiszattva utat kell járnunk, és meg kell szabadítanunk minden lényt a szenvedéstől. Ahhoz, hogy minden lényt megmentess, először önmagadat kell megmentened. Ha önmagadat nem tudod megmenteni, hogyan is menthetnél meg másokat? Ezért kell először elérned igaz önmagadat, igaz természetedet. Igaz természetedet nem találhatod meg könyvekben vagy fogalmi gondolkodás révén. Semmilyen doktori fokozat, bármennyire értékes is, nem ér fel egyetlen olyan pillanattal, amikor tisztán beelátunk saját, eredeti igaz természetünkbe. A legközvetlenebb út e tapasztaláshoz a meditáció.

A helyes meditáció igaz önmagunk megértését jelenti. Ez az út azzal kezdődik és azzal végződik, hogy megkérdezzük, „Ki vagyok én?” Ez nagyon egyszerű és egyáltalán nem különleges tanítás. Amikor nagyon mélyen felteszed ezt a kérdést, a bensődben mindössze annyi merül fel, hogy „nem tudom.” Minden gondolkodás teljesen el van

vágva, és visszatértél a gondolkodás előtti elmédhez. Ha e „nem tudom” állapotot eléred, igaz természetedet éred el. Visszatérsz eredeti természetedhez, ami nem más, mint a gondolkodás felmerülése előtti elme. Ezen a módon elérheted a helyes utadat, és elérheted az igazságot, és megvalósulhat életed igazi rendeltetése, ami nem más, mint az összes lény megmentése a szenvedéstől. Ennek neve „felébredés.” Ez az igazi meditációs tapasztalás.

Miért kapta e könyv *A Zen iránytűje* címet? A buddhista tanítás feltárja, hogy e világ a szenvedés óceánja. Mindenki megszületik, szenved, megöregszik és meghal. Mi is újra megszületünk, szenvedünk, megöregszünk és meghalunk. Minden egyes lény újra és újra és újra megszületik. Vágyaink és ragaszkodásunk miatt vég nélküli idők óta ezt csináljuk. A szanszkrit név erre a szamszára – minden körbe és körbe és körbe jár. Kínai írásjegyekkel, korai ejtés szerint *go hae*, „a szenvedés óceánja.” A Buddha azt tanította, hogy szükségünk van egy csónakra vagy hajóra, amivel átszelhetjük a szamszára óceánját. E hajó a bölcsesség vagy pradzsnjá. E hajónak pedig – mint minden óceánjárónak – iránytűre van szüksége...

Nos, ezután csodálatos tanító szavak következnek: hinájána, mahájána és zen szavak, kínai és szanszkrit szavak, koreai és japán szavak, valamint angol és lengyel szavak is. Igaz és hamis szavak, jó és rossz szavak. Néha nincsenek szavak. Nagyon sokféle szó van. Ha el akarod érní igaz önmagadat, ne ragaszkodj e szavak egyikéhez sem! Ha azt mondod, hogy a hinájána buddhizmus a helyes buddhista tanítás, gondban leszel. Ha azt mondod, hogy a mahájána buddhizmus a helyes, még nagyobb gondod támad. Ha pedig azt mondod, hogy a zen buddhizmus a helyes tanítás, nyílegyenesen a pokolba jutsz. Ne az iránytű szavait nézd, hanem azt, hogy milyen irányba vezetnek téged e szavak. Akkor már csak cselekedned kell.

...Remélem, hogy elolvasva e könyvet nem ragaszkodsz majd a szavakhoz, hanem csak mész előre egyenesen, és nem tudni akarsz, hanem próbálsz, próbálsz, próbálsz tízezer éven át megállás nélkül, és eléred a megvilágosodást és megmentesz minden lényt a szenvedéstől.

SEUNG SAHN ZEN MESTER,  
Sam Gak Hegység,  
Szöul, Dél Korea,  
1997. augusztus.

**1**  
**A buddhizmus**

## A buddhizmus célja

佛教 目的

Először érd el a megvilágosodást,

上求 菩提

azután mutass utat az összes élőlénynek!

下化 衆生

ÉVSZÁZADOKKAL EZELŐTT Szókratész, a görög filozófus, Athén piacain és utcáin sétálva oktatta a tanítványait. Így fordult hozzájuk: „Meg kell értenetek önmagatokat!” „Meg kell értenetek önmagatokat!” „Meg kell értenetek önmagatokat!” „Meg kell értenetek önmagatokat!” Egy napon aztán az egyik tanítvány megkérdezte tőle: „Mindig arra tanítottál minket, hogy értsük meg önmagunkat. De te érted *önnön*magadat?”

„Nem, nem tudom, ki vagyok, nem ismerem önmagamat” – válaszolta Szókratész. „De ezt a »nem tudom«-ot értem.” Nagyon érdekes tanítás ez. A buddhista gyakorlás ugyanerre a tapasztalásra mutat rá, mivel a legtöbb ember úgy éli le az életét, hogy a leghalványabb sejtése sincs arról, mi is ő valójában.

Rengeteg dolgot értünk a világból, önmagunkat viszont nem értjük. Miért születnek emberek erre a világra? Miért él az ember ezen a világon? A szerelemért? A pénzért? A hírnévért és megbecsülésért? A feleségéért, a férjéért vagy a gyermekeiért? Miért élsz ezen a világon? Ha valaki feltenné neked ezeket a kérdéseket, nagyon is lehetséges, hogy valami efféle választ adj: „a gyerekeimért élek, hogy elég pénzt keressek számukra, vagy talán csak azért, hogy jó életem legyen.” A legtöbben így gondolkodnak. Csak a gyerekeikért élnek, vagy mulandó társadalmi megbecsüléséért, esetleg a művészet élvezetéért, vagy valami befolyásos pozícióért. Mindenki jó körülményeket akar magának. Ha közelebbről szemügyre vesszük ezt a világot, könnyen észrevehetjük, hogy a legtöbb ember csupán a saját boldogságáért eszik, alszik és éli az életét. Ezek a dolgok azonban nem a valódi céljai az emberek életének. Ezek csupán életünk átmeneti kellékei a világ-

ban. Ha az emberi lény nem tud rájönni arra, hogy ki valójában, akkor hogyan lehetne valaha is igazán boldog?

A Buddha királyi családban született úgy kétezer-ötszáz évvel ezelőtt Indiában. Herceg volt, akit Gautama Sziddhárthának hívtak. A körülményei nagyon is jók voltak. A palotában mindene megvolt, amit csak akart: finom ételek, szép ruhák, gyönyörű nők, magas társadalmi rang, nagyon jó helyzet. A király fia volt, aki egy napon erős királyságot örökölt majd. Ez nagyszerű! Belül azonban Sziddhartha nagyon boldogtalan volt, mert nem értette, ki ő valójában. Nem értette az életet, és nem értette a halált. Mélyen elszomorította, hogy végül minden élőlénynek meg kell betegednie, meg kell öregednie és meg kell halnia. Fogas kérdést kapott ezáltal a saját természetéről és az összes élőlény természetéről: „Mi vagyok én? Nem *tudom*...” Abban az időben Indiában majdnem mindenki a hinduizmus brahman vallását követte. A brahmanizmus azonban nem adhatott helyes választ a fiatal hercegnek égető kérdéseire. Így viszont csak még boldogtalanabb lett. „Miért születnek az emberi lények erre a világra? Miért eszünk mindennap? Mi vagyok én valójában?” Evett, de nem volt íze az ételnek, zenét hallgatott, de nem lelte örömét benne, a gyönyörű palota börtönné vált számára.

Egy éjjel Sziddhartha elhagyta a palotát. Elhagyta családját, gyönyörű feleségét és csecsemő kisfiát, levágta a haját, és szerzetes lett. Majd a hegyek magányába vonult. Hat esztendőn át nagyon-nagyon keményen gyakorolt. „Mi vagyok én? *Nem tudom*...” Szilárd akarattal tántoríthatatlanul csak e kérdésre összpontosított. Egy reggel azután a bódhifa alatt meditációban ülve megpillantotta a hajnalcsillagot a keleti égbolton. Abban a pillanatban – HOPP! – Sziddhartha és e csillag tökéletesen eggyé vált. Felfogta igaz lényegét. Megértette, hogy elméje a térben és időben azonos a végtelen világegyetemmel, és az egész világegyetem semmi más, mint az ő elméje. Megértette, hogy nincs élet és nincs halál. Soha semmi nem keletkezik, nem szűnik meg. Azt mondjuk, felébredt, és felfogta igaz természetét. Tökéletesen megértette az emberi tudat működését: látta, hogy amikor a tudatlanság megjelenik, az elme is megjelenik. Amikor az elme megjelenik, a vágy is megjelenik. Amikor *bármiféle* vágy megjelenik, az élet és halál, a keletkezés és elmúlás, a boldogság és szomorúság is mind megjelennek. A nemtudom-elmét száz százalékgig tökéletesen megőrizve – *ne töprengj*, csak menj egyenesen előre – a Buddha meglátta, hogyan állíthatja meg egyszer s mindenkorra ezt a vég nélküli körforgást. Elérte a teljes szabadulást a születés és halál minden élőlényt csapdába ejtő,

örök körforgásából. Tökéletesen ráébredt a helyes útra, ráébredt az igazságra, ráébredt a helyes életre, amit élnie kell. Ezt hívjuk *megvilágosodásnak*.

Ez a Buddha által elért igazság a legmagasabb fokú felismerés volt. Hogyan használhatná ezt arra, hogy segítsen e szenvedő világon? Amikor megvilágosodott, a Buddha előtt feltárult minden érző lény születése, szenvedése, halála, újbóli születése, újbóli szenvedése, újbóli halála, újbóli születése, újbóli szenvedése, újbóli halála, a gyötrelmek e vég nélküli körforgása. Milliárd és milliárd élőlényt látott a születés, öregkor, betegség és halál vég nélküli körforgásában, amint állandóan körbe és körbe és körbe és körbe vándorolnak vágyaik, indulataik és tudatlanságukat követve. Ezt hívják szamszárának. „Ezt akarom, azt akarom. Ez tetszik, az nem tetszik. Amikor megvilágosodott, a Buddha előtt feltárult minden érző lény szörnyű szenvedése. Ezt az állapotot már annyira megszokták, hogy normálisnak tűnt számukra. Hogyan hiheti el valaha is bárki azt, amit a Buddha látott? „Hogyan adhatnám át mindezt a többi embernek?” Olyan volt, mintha egy igen komoly doktorátussal rendelkező ember kisgyermeknek próbálná elmagyarázni, hogy mire jött rá: megérthetné-e egyáltalán? Az érző lényeket olyannyira hatalmába kerítette vágyak által vezérelt elméjük, és olyan mértékben hozzátapadtak a szenvedés útjához, hogy nem volt biztos, vajon követné-e közülük valaha is bárki ezt a tanítást. A szútrák elmondják, hogy sokáig a Buddha maga sem volt biztos benne, vajon meg kell-e próbálnia tanítani másokat. Talán csak nevetnének rajta az emberek, vagy ami még rosszabb, meg is ölhetnék eretnek gondolataiért. A Buddha is látta mindezt. Maradhatott volna a nirvánában, megvilágosodva, a végtelen nyugalom és boldogság állapotában, úgy hogy sohasem tér vissza.

A Buddhát azonban mély részvét töltötte el az érző lények iránt. Felkelt a bódhifa alatti ülésből, és elhagyta a nirvána nyugalmát és boldogságát, és az ellenségeskedő falvakba és városokba ment, hogy tanítsa az embereket. Elhagyta „jó körülményeit.” Nem ragaszkodott a nyugalomhoz és a csendhez. Nem ragaszkodott a boldogsághoz. Nem maradt a nirvánában, ahol nincs szenvedés, nincs élet és nincs halál. A Buddha visszatért a zajos és ingerült világba, hogy megmentessen minden embert a szenvedéstől megmutatva nekik, lehetséges, hogy teljesen felismerjék saját eredeti természetüket, éppen úgy, ahogyan ő maga is. A megvilágosodás megtapasztalása nem csupán őerte történt. Ez nagyon fontos pont. Mindezt a *dae ja, dae bi* írásjegyek fejezik ki: nagy szeretet és nagy részvét. A Buddha elérte a megvilágo-

sodást, ami azt jelenti, hogy teljesítette küldetését és minden ember feladatát. Így kezdődött a buddhizmus a világon.

Általánosságban a buddhizmus a Sákjamuni Buddhának nevezett történelmi személy tanításait jelenti. De pontosan mi a Buddha? A Buddha valójában nem különleges. A *buddha* szó egy szanszkrit igéből származik, amely azt jelenti „felébredni”. Megismered saját gondolkodásodat, eljutsz saját igazi önmagadhoz, és felébredsz szenvedő álmodból. Egy kiváló tanító szerint „az elme a Buddha és a Buddha az elme”. Ha megismered saját elmédet – ami azt jelenti, ha eljutsz saját igazi önmagadhoz – akkor Buddhává leszel. Így a buddhizmus tanítása egyszerűen az, hogy Sákjamuni Buddha eljutott önmagához. Tökéletesen megismerte saját elméjét, ami azt jelenti, minden lény elméjét megismerte. Felismerte a helyes *használatát* ennek az elmének, ami nem más, mint segíteni az összes többi élőlénynek. Ez egy nagyon fontos pont.

Ezért a buddhizmus nagyon egyszerű: kérdezd meg – nagyon mélyen – önmagadtól: „Mi vagyok én?” Csak *nem tudom...* A Buddha meditációba mélyedve hat éven keresztül ült ilyen *nemtudom*-elmével. Bódhidharma, a nagy zen pátriárka Shaolinban kilenc évig ült ugyanilyen *nemtudom*-elmével. Így én is azt kérdelem tőled, ki vagy valójában? Amikor megszületél, honnan jöttél? Amikor meghalsz, hová mész? Amikor választ találsz ezekre a kérdésekre, igaz önmagadra ébredsz rá, és a legmagasabb rendű állattá leszel. De ha nem érted meg, olyan, mintha macska, kutya vagy bármi más állat lennél. Könyvek által, pénz által nem juthatsz el ennek felfogásáig. Még a Buddha vagy valamilyen isten sem adhatja neked ezt a felismerést. Ezért olyan fontos a meditáció helyes gyakorlása. Hogyan érhetem el igaz önmagammat, és valósíthatom meg teljes egészében az igazságot és a helyes életet?

Számos utat követhet valaki, hogy elérje ezt a pontot. Sok vallás és szellemi út létezik. Valójában azonban csak kétféle vallás van ezen a világon: szubjektum és objektum vallás. Objektum vallást követni annyi, mint valamiféle istenben, vagy hatalomban, vagy veled szemben álló lényben hinni önmagadon kívül. Valamiféle olyan hatalomban hinni, amely irányítja ezt a világot, és irányítja az emberi lényeket. Az ember úgy véli, ha hisz ebben az istenben vagy hatalomban, akkor hozzájuthat valamihez: boldogságban vagy jóérzésben részesül. Különleges energiára vagy mágikus erőkre tehet szert, vagy szent lehet. Talán a Mennybe jut. E hagyomány követői közül némelyek „eggyé akarnak válni” ezzel az istennel, és valamilyen meditációs gyakorlatot végeznek, hogy elérjék ezt. Ez azonban mégiscsak azt jelenti,

hogy csinálsz magadnak egy objektumot, amivel eggyé akarsz válni, úgyhogy ez objektum vallás.

A buddhizmus viszont szubjektum vallás. Magának a létezésnek a természetébe igyekszik közvetlenül belelátni, legelőször is a saját létünk természetébe. „Mi vagyok én?” „Mi ez az »én«, és honnan jön?” „Amikor megszülettem, honnan jöttem a világra? Amikor meghalok, hová megyek?” Amikor csak felteszed magadnak ezeket a kérdéseket, az az a pont, amikor minden gondolkodás tökéletesen megszűnik. A kint és a bent teljesen eggyé válik. A szubjektum és az objektum is tökéletesen eggyé válik, mivel gondolkodás nélkül szubjektum vagy objektum sincs. Amikor felteszed a kérdést: „Mi vagyok én?” „Csak *nem tudom...*” – akkor te, a világegyetem és minden – HOPP! – eggyé válik. Így a buddhista tanítás mindig közvetlenül az elméd természetére mutat rá. „Az emberi lény olyan, mint ez és ez és ez. Így merül fel a szenvedés, és így szüntetheted meg a szenvedést.” Ez nem könyveken és nem tanuláson múlik, és nem is valami istenen vagy külső hatalmon, aki valahogy megválaszolja számunkra e kérdéseket. A buddhista tanítás egésze azt mutatja, hogyan jutsz el e kérdés – „Mi vagyok én?” – feltevése által a „nem tudom”-hoz, ami az igaz természeted, igaz önmagad. A buddhista tanítás mindig igaz természeted közvetlen megtapasztalására vezet rá téged úgy, hogy végül elérhesd a helyes utat, a helyes igazságot s a helyes életet. Így beláthatod azt is, hogy a Buddha tanítása egyáltalán nem is vallás: a buddhizmus út.

A buddhizmus célja: „először érd el a megvilágosodást, utána mutass utat minden teremtménynek!” Olyan ez, mint egy szekér két kereke. Nem juthatsz sehová, ha nincs meg mind a kettő együtt. Ha teljesen figyelmen kívül hagyod az egyszerű embert, nem találhatod meg az utadat. De ha nem teszel határozott erőfeszítést arra, hogy megértsd önmagadat, nem válhatsz buddhává. Ezért mondjuk, hogy a megvilágosodás és az összes lény segítése olyan, mint egy szekér két kereke. Mindkettőn utazva elérhetjük a Buddha földjét. Még ha áttanulmányozod is a Buddhista Tripitaka nyolcvannégyezer szútráját, ha nem érted meg önmagadat, ha ezt nem valósítod meg a hétköznapi cselekedeteidben másoknak segítve, akkor minden tudásod tökéletesen hasztalan. Abban a pillanatban, amikor meghal a tested, száz doktori fokozat sem segíthet igaz önmagadnak, hogy megtalálja az útját. Egy kiváló tanító szerint: „Egyetlen tett is jobb, mint tízezer gondolat.” Ez ugyanazt jelenti: nagy szeretet, nagy részvét, a nagy bódhdhiszattva út, elérjük, hogy elménk helyesen működjön, hogy megszabadíthassunk minden lényt a szenvedéstől.



Ahhoz hogy a buddhizmus célját eléred, először el kell érned a megvilágosodást, el kell érned az igazságot, el kell érned a benső *pradzsnját*, azaz bölcsességet. El kell érned a helyes utadat ezen a világon. Ezután meg kell mentened minden lényt a szenvedéstől. Emberi lényekként az az igazi feladatunk, hogy minden lényt megszabadítsunk a szenvedéstől. Mert amikor eléred igaz önmagadat, az egyetemes szubsztanciát éred el. Ez azt jelenti, hogy valóban eléred, hogy ez az egész világegyetem és te sohasem különültök el; te és az összes élőlény sohasem vagytok elkülönítve, mivel a világegyetemben minden valójában ugyanaz a szubsztancia. Így érted meg, hogy milyen helyzetben van ez az egész világ: sok-sok lény szenved igen keservesen minden időben. És ők mind nem különböznek a saját elmédétől. Ez nagyon érdekes tapasztalás. A Buddha azt tanította, hogy számtalan korábbi újjászületésünk során minden élőlény, a legapróbb lényeket is beleértve, legalább egyszer az apánk vagy az anyánk kellett, hogy legyen. Megtapasztalván ezt, mit tehetsz? Ha mindig és mindenütt megőrzöd ezt a nemtudom-elmét, igazi feladatod világosan jelenik meg előtted. Igaz önmagam elérése egyszerűen azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra megőrzöm a megfelelő helyzetemet, az ezzel kapcsolatos helyes magatartásomat és igazi rendeltetésemet ebben a világban. Világosan azon munkálkodom ebben a világegyetemben, hogy minden élőlényt megmentsek. Így a megvilágosodás elérése és a többi lény tanítása *nem* két dolog, mert amikor visszatérsz az elmédhez, mielőtt a gondolkodás felmerül, azon a ponton minden tökéletesen eggyé válik. Azon a ponton hogy ne tudnál minden élőlényen segíteni? Világosan megjelenik előtted a valós helyzeted, a helyes magatartásod és igazi rendeltetésed ebben a helyzetben. A többi lényen segíteni a megvilágosodás helyes munkálkodása – ez valójában nem is olyan különleges. Ez a buddhizmus igazi célja.

## A buddhizmus felosztása

佛教分類

Hinajána buddhizmus

小乘佛教

Mahájána buddhizmus

大乘佛教

Zen buddhizmus

禪(宗)佛教

A BUDDHISTA TANÍTÁST három fő tradícióra bonthatjuk: hinajána buddhizmus, mahájána buddhizmus és zen buddhizmus. A buddhizmus azonban valójában nem buddhizmus. A buddhizmus nem valamiféle „dolog”. A buddhizmus egyszerűen a valóság – pont úgy, ahogy van – közvetlen megtapasztalása. Egyszer régen valaki megkérdezte Joju zen mestertől, hogy „miért jött Bódhidharma Kínába?” Másként szólva azt kérdezték tőle, hogy „mi a buddhizmus lényege?” Joju így válaszolt: „E ciprusfa az előkertben.” Amikor pedig egy szerzetes megkérdezte Ma Jo zen mestertől, hogy „mi a Buddha?” azt a választ kapta: „nincs elme, nincs Buddha.” Így eredetileg nem volt hinajána buddhizmus, mahájána buddhizmus, és zen buddhizmus sem. A buddhizmus csupán egy név, amely igazi önmagunk elérésének és minden lény segítségének útját jelöli. Ez azonban sok ember számára meglehetősen nehéz. Így megjelent a Buddha ezen a világon, elérte a megvilágosodást, és negyvenöt éven át tanított bennünket. Először a hinajána buddhizmust tanította. A Négy Nemes Igazságot tanította, minden élet nem állandó jellegét tanította, azt tanította, hogy az élet ezért szenvedés, és azt is, hogy miként lehet megszabadulni ettől a szenvedéstől. A függő keletkezést tanította, és a különböző belátások megszerzésének gyakorlatát.

Ahogy a tanítványainak az elméje fejlődött, elkezdte tanítani mindazt, amit később mahájána buddhizmusnak neveztek. Ez az üresség

útja. Néha hívják nagy bódhiszattva útnak is. Megfogadom, hogy nem lépek be a nirvána végtelen nyugalmaiba és boldogságába mindaddig, amíg az utolsó érző lény meg nem szabadult a szenvedéstől. És végül, amikor a tanítványai teljesen éretté váltak, a zent tanította nekik. Kétezer ötszáz szerzetes gyűlt össze a Keselyű-csúcson, hogy meghallgassák a Buddha dharmabeszédét. Ő azonban ki sem nyitotta a száját, csak ült ott mozdulatlanul. Jó sok perc telt el így. Tanítványai feszülten figyelték a Buddhát, és arra gondoltak, valami baj van. „Talán ma beteg a mesterünk...” „Mikor kezdődik a beszéd?” Végül Buddha felvett egy szál virágot, és felmutatta. De senki sem értette meg. Mindenki nézett körbe, még mindig arra vártak, hogy a dharmáról beszél majd, még mindig aggódalmaskodtak, hogy mikor kezdi a tanítást. Egyetlen tanítvány volt csupán, Mahákasjapa, aki jó távol, a gyülekezetben hátul, szélesen elmosolyodott – Ahhhhh! A Buddha ekkor így szólt: „az igazi tanításomat neked adom át,” és ezzel átadta Mahákasjapának a dharmát, és a Buddha első utódjává tette őt abban az öröklési láncban, amely a mai napig folytatódik. Szavak és beszéd nélküli átadás volt ez, az elmétől elméhez.

Így tehát a hinajána buddhizmus, a mahájána buddhizmus és a zen tanítási stílusa teljesen különböző. A technikájuk különböző. Az irányuk és a céljuk azonban ugyanaz: hogyan ébredhetünk fel és segíthetünk ennek a világnak

A hinajána buddhizmus azt tanítja, hogy amikor megjelenik a gondolkodás, megjelenik az „én” is. Amikor az „én” megjelenik, az egész világ ellentétpárookra oszlik. René Descartes szerint: „gondolkodom, tehát vagyok.” Ez ugyanaz az állítás. Ha valakinél ott van az „én vagyok”, akkor az „én nem vagyok” is ott van. Lét és nemlét, élet és halál, jó és rossz mind ebből az ellentétekben való gondolkodásból jön. Ez a gondolkodás vezet a szenvedéshez is. Így a hinajána buddhizmus azt tanítja, hogy amikor az elme megjelenik, megjelenik a dharma is. Amikor a dharma megjelenik, megjelenik a név és a forma is. Amikor a név és a forma megjelenik, akkor a rokonszenv és az ellenszenv, a jó és a rossz, a jövő és a menés, az élet és a halál, a boldogság és a szomorúság is mind megjelennek. A hinajána „szenvedő világnak” nevezi ezt a helyet, ahol mindnyájan lakunk. Az egész élet szenvedés, és a szenvedés élet: szamszára. A hinajána buddhista tanítás világossá teszi, hogy ebben az állandótlan, szenvedő világban élünk, és megmutatja azt is, hogyan szabadulhatunk ki belőle. E szenvedő világot teljes egészében a saját gondolkodásunk hozza létre. E tanítás megmutatja nekünk, hogyan juthatunk az élet és halál ellentétének világából az ab-

szolút, vagy nirvána birodalmába. A nirvánában nincs élet és nincs halál; nincs keletkezés és elmúlás, nincs fent vagy lent. Az a teljes nyugalom és boldogság állapota. A nirvána teljesen üres állapotának elérése a hinajána buddhista tanítás végső célja.

A mahájána buddhista tanítás éppen ezen a ponton – az üresség és értelenség pontján – kezdődik, ahol a hinajána tanítás véget ér. Megmutatja, hogyan kezdjük az üresség megtapasztalásával, hogy elérhessük a „teljes világot.” Ez azt jelenti, hogy ha az elméd teljes, akkor minden mindig teljes, teljes, teljes, teljes. A szenvedés teljes. A boldogság teljes. Mi az, ami nem teljes? Egy híres vers mondja: „minden dolog – egyenként – teljes, ez minden dologban – egyenként – megvan.” Ha megtartod ezt az elmét [*ráüt az asztalra*], e ponton nincs belső vagy külső. Nincs szubjektum vagy objektum. [*Üt.*] Te a világegyetem vagy; a világegyetem te vagy. Úgy is nevezzük, hogy az abszolút. [*Üt.*] Az abszolút azt jelenti, „teljes.”

E „teljes világ” igazságot jelent. Amikor az elméd elszakadt minden gondolkodástól, nincs többé gondolkodás. Az, hogy nincs gondolkodás, azt jelenti, hogy nincs „én.” Amikor nincs „én,” az elme olyan tiszta, mint a tér, ami azt jelenti, az elme olyan tiszta, mint egy tükör. Csupán visszatükröz minden dolgot, ami megjelenik, pontosan úgy, ahogy van: az ég kék, a fa zöld, a kutya ugat. „Vau! Vau!” A cukor édes. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz – minden, éppen úgy, mint ez, igazság. Erre mondjuk, a „teljes világ.”

Így annak felismerése, hogy ez a világ teljes, nem más, mint az igazság teljes felismerése. A Buddha egyszersmind megmutatta, hogy nem állhatunk meg itt. Igaz, minden teljes, pontosan, ahogy van; minden igazság. Az ég kék: ez igazság. A cukor édes: ez igazság. A szél átfúj a fákon éppen most odakint: ez is igazság. Kell azonban tennünk még egy lépést: ha eléred az igazságot, hogyan használsz fel az igazságot, hogy helyes legyen az életed? Másképpen úgy is mondhatjuk, hogyan segítesz a többi érző lényen? A mahájána buddhizmus nem más, mint annak megtapasztalása, hogy minden dolog üres, majd ebből az alapvető ürességtapasztalásból kiindulva annak megvalósítása, hogy ez az igazság életek egész során át segítsen minden lényen. Néha a Nagy Bódhiszattva Útnak hívjuk ezt: az életem pillanatról pillanatra csupán az összes többi lényért van.

És vajon mi a zen buddhizmus? A zen sohasem beszél abszolútumokról, vagy az ellentét világról. Nem próbálja megmagyarázni az ürességet, az igazságot, vagy a teljes világot. A zen gyakorlás sohasem magyaráz meg *semmit*. A zen egyszerűen rámutat közvetlenül az el-

ménkre, igazi önmagunkra, úgy, hogy közvetlenül elérhessük a megvilágosodást és segíthessünk minden lénynek. Így a zenben nincs hangsúly sem a nyelven, sem a tanuláson – a zenben egyszerűen a meditáció gyakorlása van. A zen tanítás sohasem vizsgálja az ellentét világot, sohasem vizsgálja az abszolútumot, és sohasem beszél a teljes világról. Minden zen tanítás egyszerűen az elmédre mutat, éppen ebben a pillanatban. Mit *csinálsz* most? A zen tanítás mindig visszavisz bennünket oda, amit „pillanatvilágnak” nevezhetünk. Ez a pillanat nagyon fontos. Egy pillanatban benne van minden. A pillanatban végtelen idő és végtelen tér van. [*Hangosan ráüt botjával az asztalra.*] A pillanatban az igaz út van, az igazság van és a helyes élet van [*út*], és a pillanatban nincs semmi [*újra út*]. Így ha eléred a pillanatot, közvetlenül elérsz mindent. Ez a zen buddhizmus. Nincs elme [*út*], nincs Buddha [*út*], nincs Isten [*út*], nincs semmi! [*út*]. És mégis *van* elme [*út*], *van* Buddha [*út*], *van* Isten [*út*], *van* minden! Ennek megtapasztalása a zen buddhizmus.

Így a három legfontosabb buddhista tradíció mindegyike csupán más és más technikát használ ugyanannak a tapasztalásnak a megközelítésére. Mondjuk, nem ismered a görögdinnyét. Sohasem ettél görögdinnyét azelőtt. Ha megkérnél egy hináját buddhistát, hogy tanítsa meg neked, mi a görögdinnye, elmondaná neked, hogy a görögdinnye egy magból nő ki, egy ilyen kis fekete magból, amit elültetnek a földbe. Később a mag kicsírázik, és apró növény lesz belőle. Hamarosan megjelenik egy hajtás is, amely egyre csak nő és nő és nő. A hajtáson megjelenik néhány apró virág, majd a virágokból elkezd nőni egy gyümölcs, amely egyre nagyobb és nagyobb és nagyobb egészen addig, amíg ezzé a hatalmas, gömbölyded gyümölcscsé nem lesz. Ekkor talán megeszi valaki, vagy megrohad, és a magvak visszakerülnek a földbe. És az egész ciklus kezdődik előlről; mag, csírázás, hajtás, bimbó, virágzás, gyümölcs. Ez megy egyfolytában újra és újra és újra. Egy másik név minderre a függő keletkezés tizenkét láncszeme. Görögdinnyemag, majd a gyümölcs, mag, majd a gyümölcs – újra és újra és újra megállás nélkül. Ez a tanítás elsődlegesen az idővel kapcsolatos, illetve valamivel, ami az időben változik.

A mahájána buddhizmus, ezzel szemben, nem az időről szól. Azt mondhatjuk, hogy a mahájána buddhizmus elsődlegesen a térrel vagy „formával” foglalkozik. Így ha egy mahájána buddhistát kérdeznél a görögdinnyéről, talán azt válaszolná: „Nos, a görögdinnyének ilyen – sötét és világoszöld színű csíkokkal tarkított – zöld héja van. Egészen nehéz is lehet. Ha Nyugaton vagyunk, a görögdinnye úgy néz ki, mint

egy hosszúkas, elnyúlt rögbilabda; Koreában viszont olyan, mint egy focilabda. A görögdinnye kívül kemény és belül puha. Ha érett, belül piros, és ilyen kis fekete magjai vannak. A görögdinnye piros része édes, a fehér rész viszont nem olyan édes, a zöld része pedig inkább kesernyés ízű.” A mahájána nézet azt vizsgálja, mi a forma, mi a görögdinnye igazsága. A mahájána buddhizmus azt is megmagyarázhatja, hogy mindezek a jellegzetességek – a szín, a súly, az íz és a forma – végső soron valamennyien üresek.

A zennek nagyon egyszerű és közvetlen a tanítási stílusa. A zen azt jelenti, hogy ha meg akarod érteni, mi a görögdinnye, akkor kezdedbe veszel egy görögdinnyét, fogsz egy kést, és felvágod vele. Ezután százdba veszel egy darabot – *hamm!* *Tiéd* a tapasztalás. Se szavak, se beszéd, se könyvek, se tanulás nem juttathatnak el erre a pontra. Még ha száz könyvet olvasnál is a görögdinnyéről, és száz előadást hallgatnál meg róla, nem tanítanának annyit, mint egyetlen harapás. „Mi a görögdinnye?” *Hamm!* – „Ahhh! *Ez* a görögdinnye.” Ekkor *megtapasztaltad* a görögdinnyét, és amit szerezteél, örökké tart. Ezért írják le úgy a zen tanítást, hogy „nem függ a szavaktól és a beszédetől, a szútrákon túli átadás ez, amely közvetlenül az elmére mutat. Lásd meg az igaz természetedet, légy Buddhává!” A görögdinnye megismeréséhez nem kellenek szavak, nem kell beszéd – még egy gyermek is megérti! Ez a módja a zen tanításnak.

## A buddhizmus szerkezete

### 佛教構成

Első kincs:  
a Buddha → a hit tárgya → érzelmi

○佛寶 信仰的 情的

A fájdalom elhagyása  
és az öröm elérése → samádhi → szépség → hit

離苦得樂 定 美 信

Második kincs:  
a dharma → filozófiai → értelmi, intellektuális

○法寶 哲學的 知的

A tudatlanságból  
a megvilágosodásba → pradzsnjá → igazság → megértés

轉迷用悟 慧 真 解

Harmadik kincs:  
a szangha → etikai → mentális

○僧寶 倫理的 意的

A rossz megszüntetése  
és a jó gyakorlása → síla → jó → gyakorlás

止惡修善 戒 善 行

聖

szentség,  
moksa,  
meg-  
szabadulás

解脫

ÁLTALÁNOSÁGBAN az emberi öntudat három részből áll: érzelme, értelem és akarat. A fájdalom és az öröm minden fajtája az érzelmi természetünkből származik; a megértés az értelmünkből; a cselekvés pedig az akaratunkból fakad. Miként érhetjük azonban el, hogy mindhárom harmóniában működjön, és segíthessünk ezen a világon? Ez nagyon fontos pont. Így a buddhizmusnak három orvossága is van az emberi öntudat számára. Ezek az orvosságok segítenek az emberi lényeknek megszüntetni a gondolkodás betegségeit, amelyek a szenvedést okozzák, úgyhogy visszatérhetünk eredeti természetünkhöz. E három orvosság neve Buddha, dharma és szangha. Három kincsnek is nevezzük őket.

Idő, tér és ok-okozat teszik ki ezt a világot. Ezek a legkomolyabb erők majdnem minden emberi lény életében. Mégis e dolgok egyike sem létezik valójában: mindegyiket teljes egészében a gondolkodás hozza létre, miként azt majd a későbbiekben látni fogjuk. Akkor hogyan képesek mégis ilyen erős befolyást gyakorolni ránk? Az emberi lény elméje érzelmekből, értelemből és akaratból áll. A három felhő nevet kapták, mert ha az ember nem képes az érzelmeit, az értelmét és az akaratát ellenőrizni, illetve ha ezek nem működnek harmóniában, akkor eltakarják előle igazi önmagát. Az érzelme, az értelem és az akarat egyensúlyhiánya rászedi az embert, és elhiszi, hogy az idő és a tér létezik; hogy az ok és az okozat irányítja őt. Ekkor elveszíti útját ezen a világon. Ez pedig még több szenvedést okoz neki, és a többi lénynek is. E három felhő miatt a buddhizmusnak három kincse is van: a Buddha, a dharma és a szangha.

### A Buddha-kincs

Nos, mi a Buddha? A *buddha* szó a szanszkrit *buddh* gyökből származik, ami azt jelenti „felébredni.” Ez egy másik kifejezőmódja annak, hogy „igaz önmagunkra ráébredni.” Amikor igaz önmagadra ráébredsz, buddhává leszel. A Buddha azonban nem valami különleges, és nem valami rajtad kívüli. A Buddha azt jelenti, ha ráébredsz igazi önmagadra, megismered a saját elmédet. Egy kiváló tanítómester szerint: „az elme a Buddha; a Buddha az elme.” Nos, hogyan ébredhetsz rá igaz önmagadra? A három kincs közül az első funkciója az, hogy összekösse az érzelmi tapasztalásodat a spirituális gyakorlással és a megvilágosodás keresésével.

Amikor gyakorolni kezdesz, először csak a Sákjamuni Buddhában és a tanításában hiszel. „Szeretem a Buddhát. Olyanná szeretnék válni, mint a Buddha.” Ezek a Buddha-kincs révén a buddhizmushoz fűződő *érzelmeid*. Ahogy folytatod a gyakorlást, a gondolkodásod megállapodik és már nem lesz olyan bonyolult az egész. Ez pedig látnod enged, hogy valóban egyensúlyba hozhatod a gondolkodásodat és az érzelmeidet, amint kezd kitisztulni az elméd. Amikor ily módon egyensúlyba hozod a gondolkodásodat és az érzelmeidet, véget vethetsz a szenvedésnek, és boldog lehetsz. Ennek eredményeképpen az elméd már nem mozog, miközben a külső feltételek folyamatosan változnak. Tisztán láthatsz, tisztán hallhatsz, tisztán szagolhatsz, tisztán ízelelhetsz, tisztán érinthetsz – minden *szép*, pontosan úgy, ahogy van. Ekkor elhíheted, hogy az ég kék, a fa zöld, a kutya ugat, „Vau! Vau!” Mindent elhíhetesz. Egy napon, amikor Un Mun zen mester kijött a mellékhelyiségből, egy szerzetes megkérdezte tőle, „Mi a Buddha?” Abban a pillanatban a zen mester pillantása éppen egy hosszú fabotra esett, amivel a budizmust tisztítják, és ami ki volt akasztva, hogy száradjon a napon. Így a szerzetes kérdésére azt válaszolta, „Szár az a boton.” Ez minden. Ennek az igazságnak az észlelése ugyanazt jelenti. Nem más ez, mint pillanatról pillanatra élni. Ezt hívjuk a Buddha-kincsnek.

A Buddha-kincsben a *szépség* azt jelenti, hogy amikor az elméd nem mozog, minden szép, mivel minden igaz. Ez a fajta szépség azonban nem a dolgok külső megjelenéséből vagy vonzó jellegéből származik. Évekkel ezelőtt Párizsban tanítottam, amikor valaki a Zen Központban elhívott egy nagyon előkelő múzeum festészeti kiállítására. Nagyon sok érdekes műalkotás volt ott. Egy fontos kép azonban egymagában lógott a hatalmas falon. A nagy kiállítóteremből nézve nem lehetett megmondani, hogy mit is ábrázol ez a festmény. Amint azonban közelebb sétáltam, rögtön kitisztult a kép: két öreg, elhordott, lyukas zokni lógott a hatalmas aranyozott keretben. A zokni koszos volt. Ezt tartották az egész kiállítás legjobb képének. A múzeumban mindenki azt mondta, „hű, milyen nagyszerű kép!” Valaki azt is elmondta, hogy a múzeum egy csomó pénzt fizetett azért, hogy megszerezze a képet.

De ki akarhatja e koszos és elhordott zoknit, amely ebben az előkelő múzeumban e drága keretben lóg? Mit jelent ez a zokni? Mi a mélyebb jelentése?

E kép mélyebb jelentése, hogy egy emberi lény sok utat tett meg e zokniban. Valakinek sok energiája és erőfeszítése kapcsolódik hozzá. Az idő múlásával e zokni elhasználódott, és tele lett lyukkal – sok szenvedés tükröződik benne. Ezért e használt zoknis kép nagyon fon-

tos pontra mutat rá: a kép egy emberi lény életéről tanít nekünk valamit. A zokni pont az, ami. A sokak által semmibe vett közönséges, hétköznapi élet kelléke. Így bár a zokni nagyon piszkos, az általa hordozott jelentés nagyon szép. „Mi a Buddha?” „Szár az a boton.” Un Mun zen mester ugyanarra a pontra mutatott rá, mint ez a zokni. Mivel azonban nem maga a közvetlen megjelenésük az, amit szépnek tartunk, honnan jön e szépség?

Az igazi szépség a mi mozdulatlan elménkből jön. Ezt hívják szanszkritül *szamádhinak*. Mély meditációt, mozdulatlanságot jelent. A szamáhi egyszerűen a mi tiszta, eredeti természetünk. Ha az elméd mozdulatlan, minden szép, úgy, ahogy van. Ha azonban az elméd mozog, akkor hiába jelenik meg egy gyönyörű kép, gyönyörű táj, vagy más gyönyörű dolog előtted, e látvány gyorsan megváltozik az elmédben, és már nem is tűnik olyan szépnek. Mindenki megtapasztalta már ezt legalább egyszer. Például, amikor nagyon dühös vagy, vagy szomorú, vagy lehangolt, olyankor még az ablakod előtt felcsendülő legszebb madárdal is hangosnak és idegesítőnek tűnik. Mivel érzésekhez vagy külső körülményekhez kötödsz, amikor ezek az érzések vagy külső körülmények megváltoznak, az elméd is állandóan változik, változik, változik. Elveszíted az egyensúlyodat. Ilyen elmével még egy gyönyörű táj is rondának és lehangolóknak tűnik. A finom étel nem érdekel, „Nem ízlik.” Így a legfontosabb dolog, hogy pillanatról pillanatra megőrizd a mozdulatlan elmét. Valójában ez a szamáhi igazi jelentése. Azt jelenti, olyan elmén van, amely nem mozog, akár ülünk, akár állunk, akár fekszünk, autót vezetünk, beszélünk, vagy bármit teszünk. Amikor megőrzöd a szilárd, mozdulatlan elmét minden tevékenységben, akkor észreveheted e hétköznapi világ igazi szépségét, mivel pontosan úgy láthatod a dolgokat, ahogyan vannak. Megémesztheted a gondolataidat, úgyhogy bölcsességgé lesznek.

A mozdulatlan elme utat enged a *hit* számára. Amikor az elméd nem mozog, önkéntelenül hinni kezdesz e világ szépségében. Elhiszed, hogy ez az egész világ máris igazság. Ezt hívják hitnek. Így, más vallásoktól eltérően, a Buddhában mint a *hit tárgyában* hinni azt jelenti, igazi önmagadban hinni. A hit egyszerűen annyit jelent, igaz önmagadban, eredeti természetedben hiszel: máris Buddha vagy! Ekkor hihetsz a szemednek, a fülednek, az orrodnak, a nyelvednek, a testednek és az elmédnek. Elhiszed a fákat, az eget, Buddhát, Istent – mindent! Valaki egyszer megkérdezte tőlem, „Seung Sahn, hiszel Istenben?”

„Természetesen, igen” – válaszoltam.



Az illető nagyon meglepődött. „Zen mester vagy, hogyan hihetsz Istenben?”

„Hiszek a szememnek, a fülemnek, az orromnak, a nyelvemnek, a testemnek és az elmémnek – miért ne hinnék mindenben? Elhiszem ezt a zöld fát, a kék eget, az ugató kutyát, a füstölő illatát – miért ne hinnék a Buddhában vagy Istenben?”

Így hihetsz mindenben. Mindenben hinni azt jelenti, ráébredni, hogy te és mindez sohasem különültek el. [Ráüt az asztalra.] Az a lényeg. Te és a világegyetem nem két dolog, és soha nem vagytok elkülönülve egymástól. Akár a férj és feleség, akik mindketten hisznek igazi önmagukban. Ekkor még ha a férj és a feleség testben nincsenek is ugyanazon a helyen, elméjükben mindig egyik maradnak, ezért valójában soha sincsenek elválasztva egymástól. Ha hiszel igaz önmagadban, akkor mindenben hihetsz: te és minden dolog máris egy és ugyanaz. Ezt hívják hitnek. Számos vallás azt tanítja, hogy az Isten és én nem ugyanaz a dolog vagyunk. Én itt vagyok, az Isten pedig amott. Ebben a helyzetben a hit azt jelenti, hogy valami rajtad kívül kell hinned, amit nem láthatsz. A legtöbb ember így él a hittel. Mi objektumvallásnak hívjuk ezt, mert készít magának valamilyen tárgyat, és azt hiszi, hogy az a tárgy a hit által létezik. Ez a tanítás nem teljes.

A buddhizmus azonban, ahogyan már említettük, szubjektumvallás: nincs szubjektuma vagy objektuma. Valójában nem is vallás. Ezért egy kitűnő tanító szerint „Az elme: Buddha, és a Buddha: elme.” Ez minden. A Buddhában hinni csupán annak megmutatása, hogyan higgy a saját, igaz, eredeti természetedben. Te Buddha vagy, a Buddha te vagy! Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz – minden igazság, minden szépség, minden Buddha, éppen úgy, ahogyan van. Mozdulatlan elmével még a szar is szép! Miért ne? Amikor ez a tapasztalás világossá válik a számodra, igazi utad is világosan megjelenik közvetlenül előtted. Így a Buddha-kincs a mozdulatlan elme megőrzését jelenti pillanatról pillanatra bármilyen feltétel, bármilyen körülmény közepette.

### A dharmakincs

A Buddha azt tanította, hogy minden szenvedés az elménkből, a gondolkodásból jön. Nekünk, emberi lényeknek túl sok értelem jutott. A túl sok értelem pedig túl sok problémát okoz. A kevesebb értelem kevesebb problémát jelent. Ha azonban teljesen megőrizzük magunk-

ban a nemtudom-elmét, akkor semmi sem okoz problémát. A nemtudom-elmét szilárdan megőrizni nem más, mint visszatérni az eredeti ponthoz, saját elménk azon állapotához, *mielőtt* a ráció megjelent volna benne. A gondolkodás vezet a megértéshez, de minden megértésed csupán valaki másnak az ideája. Ha nem emészted meg teljes egészében ezt az elképzelést, akkor egész életedben csupán valaki másnak az útját követed. Például valaki azt mondja, „Az ég kék.” Másvalaki szerint „A fa zöld.” Ez az ég viszont sohasem mondta azt, hogy „Én kék vagyok.” A fa sem közölte soha, hogy „Én zöld vagyok.” Emberi lény mondja azt, hogy „Az ég kék. A fa zöld.” Egyszer nagyon régen azt mondta valaki neked, hogy „Az ég kék.” És te attól az időtől kezdve cipeled magaddal ezt az ideát.

Egy kutya sohasem mondja, „Az ég kék.” A macska sohasem mondja, „A fa zöld.” Azt sem mondja egy kutya, hogy „Én kutya vagyok.” A macska sohasem hiszi azt, hogy ő macska. Emberi lények csinálnak mindent, és azután összekapnak rajta. A nézetük hibás nézet. Ők hozzák létre a színt, a méretet, az alakot, az időt, a teret, a neveket és a formákat. Az emberi lény hozza létre az okot és az okozatot, az életet és a halált, a felmerülést és az eltűnést. Ezek a dolgok eredetileg nem léteznek. Mindez a gondolkodásból jön, a gondolkodásunk *hoz létre* mindent. Ez csupán valaki más ideája. Az amerikaiaknak amerikai ideájuk van: ők azt mondják, „dog.” A magyaroknak magyar ideájuk van: ők azt mondják, „kutya.” A koreaiaknak pedig koreai ideájuk van: ők nem „kutya”-nak hívják, hanem azt mondják rá, *gje*. Vajon melyik helyes? Hogy tökéletesen megbizonyosodj róla, menj oda egy kutyához és kérdezd meg, „Kutya vagy?” A válasz érdekes lesz. Így, ha meg akarjuk emészteni minden értelmünket, hogy bölcsességet szüljön, először vissza kell térnünk az elménk azon állapotához, *mielőtt* a gondolkodás felmerül benne. E pontnak nincs neve vagy formája. Némely ember elmének hívja, vagy természetnek, vagy szubsztanciának, vagy Istennek, vagy önmagának, vagy Buddhának, vagy léleknek, vagy szellemnek, vagy öntudatnak. Eredetileg azonban nincs neve és nincs formája, mivel a gondolkodás *előtt* van, ezért kinyitni a szádát, hogy bármiféle nevet adj neki, máris nagy hiba.

Az ember értelmi oldala nagyon fontos az életben. Descartes azt mondta, „gondolkodom, tehát vagyok.” Ilyen egy emberi lény. Eredetileg a gondolkodás nem jó és nem rossz. De mindenki ragaszkodik a gondolkodásához, ezért támad egy kis probléma. Mindenki azt hiszi, hogy a saját gondolkodása helyes, és a többi ember gondolkodása helytelen. Ez a fő oka a szenvedésnek ezen a világon. Hogyan működ-

tethetnénk a gondolkodásunkat és az elménket helyesen úgy, hogy segíthessünk másoknak? Ez nagyon fontos.

Ha meg akarjuk érteni ezt a világot, meg kell tanulnunk, hogy miként használjuk helyesen a gondolkodásunkat. Ezért amikor gyakorlunk, az értelmünk nagyon, nagyon fontos, feltéve, hogy helyesen tudjuk használni. Mindenki ragaszkodik valamihez, mindenki akar valamit. „Ezt akarom.” „Azt akarom.” Ha elszívom ezt a cigarettát, jobban fogom érezni magamat.” „Csak még egy ital kell, azután abbahagyom.” Néha még többévi gyakorlás után sem szerzünk tudomást róla, mégis rendszerint valamilyen erős mentális szokás rabjai vagyunk, ami folyamatosan akadályoz bennünket utunkon. Mindez gyakran csak rövid időre kerül felszínre. Amikor gyakorlás közben hirtelen megjelenik valamilyen ragaszkodás, ha az értelmünk nem működik helyesen, követhetjük ezt a látszólag ártalmatlan érzésként vagy késztetésként megjelenő vágyelmét. Ha azonban helyesen működik az értelmünk, és a megismerésünk tiszta, akkor észlelhetjük az okot és az okozatot is, amihez az vezet, ha vakon követjük ezt az érzést. „Ó, ez csak egy érzés. Ez az érzés üres. Ha követem ezt az érzést, az csak szenvedéshez vezet. Nem segíti az elmémet, nem segíti a gyakorlásomat, nem segíti az életemet. Valóban érzékelhetjük, hogy mi ez a világ valójában, még akkor is, ha valamilyen erős vágy vagy érzés van bennünk. Az érzés nem irányít bennünket, mivel a tiszta megismerésünk észleli az okot és az okozatot, amihez az vezetne, ha követnénk az érzést. Így az értelem nagyon fontos. Olykor „helyes nézetnek” is hívják.

A Buddha azt tanította, hogy a tudatlanság okozza a szenvedést. De mi a tudatlanság? A tudatlanság egyszerűen azt jelenti, nem vesszük észre, hogy ez a világ nem állandó. Ha csupán fogalmi szinten érted meg, akkor ez csupán egy értelmes elképzelés, és nem segíthet az életeden. Ha nem ébredsz rá igaz önmagadra, nem fogod fel igazán, hogy mi az élet és a halál. Ezért nagyon fontos, hogy távolítsd el a tudatlanságot, hogy elérhesd a megvilágosodást. Hogyan teheted meg ezt? Először meg kell emésztened az értelemet. Amikor igazán megemésztetted a értelemet, akkor „az ég kék” a tiéd lesz. „A fa zöld” a tiéd lesz. Idővel a megértésed bölcsességgé válik. A tudatlanságod kezd eltűnni, ahogyan az elméd kitárul. Amikor teljesen megemésztetted a megértésedet, azt mondjuk, megvilágosodtál. A bölcsesség természetes módon jelenik meg, ahogy folytatod a gyakorlást megemésztve az értelemet. A buddhista tanítás így kapcsolódik az értelem oldalunkhoz. Ez a dharma működése – a dharma-kincs.

### A szangha-kincs

A szangha a gyakorlás etikai oldala, ami a helyes életvitelt jelenti. Némelyek erkölcsnek nevezik mindezt. A helyes élet az akaratunkból, lényünk középpontjából adódik. Azt jelenti, hogy megpróbáljuk eltávolítani a rossz szokásokat, és a jó utat követjük, azaz pusztán segítünk minden lényen. Ha a lényed középpontja mozdulatlan, akkor lehetővé válik, hogy mások boldogulása érdekében tisztán és helyesen élj. Néha helyes iránynak hívjuk ezt. Ez a Buddha alaptanítása – pillanatról pillanatra őrizd meg a helyes irányt az életedben, azaz pusztán segíts másokon. „Miért teszem ezt?” „Miért akarom azt tenni? Vajon e cselekvés csak nekem használ, vagy minden lénynek?” A szangha segít, hogy megőrizzük az irányt, és végig a megvilágosodás elérésére és a többi lény segítésére irányuljon az életünk. Ahhoz, hogy megőrizzük a helyes irányt, néhány alapvető irányelvre van szükségünk az életünkben. Ezek az irányelvek vagy szabályok segítenek abban, hogy mindig megőrizzük a helyes irányt, hogy minden lényt megszabadítsunk a szenvedéstől. Szanszkritül *silán*nak nevezik ezt a fajta gyakorlást. A szabályok a helyes életutat jelentik, hiszen a *dharma* tényleges jelentése „igaz út.” Így a helyes út a helyes élet, amely pillanatról pillanatra segít minden lénynek. Mindez nagyon egyszerű! Amikor az emberek hivatalosan is elkötelezik magukat a buddhista gyakorlás mellett, „menedéket keresnek” a három kincsben: a Buddhában, a dharmában és a szanghában.

Van egy szertartás, amelyben megkapják az öt előírást, amelyeket maga a Buddha fektetett le. E szabályok arra buzdítanak, hogy tartózkodjunk bármilyen élet elvételestől, a hazugságtól, a lopástól, a paráznaságtól, valamint a bódító szerek fogyasztásától. Ez az öt előírás az összes buddhista tradícióban közös. Egyszerűen irányt mutatnak, hogy megőrizhessük a tiszta elmét, és hogy helyes életet élhessünk. Nagyon kevesen élhetnek pusztán önmaguktól helyes életet, ezért szükségünk van ezekre a szabályokra, hogy vezessenek minket. Amikor a Buddha halálának ideje eljött, a tanítványai köréje gyűltek. Egészen természetes módon a szerzeteseket az foglalkoztatta, vajon ki fogja őket vezetni, miután a Buddha a nirvánába távozik. Egy szerzetes meg is kérdezte: „Ki fog tanítani minket, miután eltávoztál?” A Buddha így válaszolt: „Vezessenek a szabályok benneteket!”

A szabályok nem különlegesek. Egyszerűen a gyakorlásunkat segítő természetes előírások ezek, ezért dharmának is hívjuk őket. Például tavasszal sok virág van a fákon, így ősszel sok gyümölcsöt gyűjthetünk össze. Ha tavasszal nem borulnának virágba a fák, ősszel egy gyümöl-

csöt sem szedhetnénk. Ez a természet szabálya. Tavasz jön, majd nyár, majd ősz és tél. A négy évszak szünet nélkül forog körbe és körbe és körbe. Ez ennek a világnak a dharmája. Télen sok a hó. Ez szintén dharma. Ha egyszer nyáron hull a hó, nagy bajban leszünk. Talán Dél-Amerikában havazik, amikor az Egyesült Államokban nyár van. Ha azonban Észak-Amerikában nyáron hull a hó, az nem helyes. Így a természetnek ez a szabálya vagy törvénye egyszerűen azt biztosítja, hogy a természeti világ mindig megfelelően működik. Ha egyik tavasszal nincsenek virágok, mindenki tudja, hogy ez nincs rendjén. Ősszel nincs gyümölcs, amit leszüretelhetnénk: ez nincs rendjén. Egész télen egyetlen hópehely sem hullik, végig csak ragyogó napsütés van: ez sincs rendjén. „Furcsa egy időjárás – ezen a télen egyáltalán nem volt hó.” Hahahaha! Ez szabály. Tél: hó; tavasz: virágok; nyár: napsütés; ősz: gyümölcsök. A természetnek megvannak a saját szabályai, és ezek a természeti törvények mindig ugyanazok. Senki sem kérdőjelezi meg ezeket a törvényeket.

De az ember nem tudja betartani a szabályokat. Az egyik szabály arra int, hogy ha azt akarjuk, a meditációs praxisunk gyümölcsöt hozzon, akkor ne használjunk semmiféle szert. Sokan mégis azt mondják, „Miért ne? Kedvelem azt az italt. Kedvelem ezt a cigarettát. Szabad vagyok!” Ekkor valaki talán még azt is mondja nekik, „De ha ezt teszed, az rossz – nem segíthet a testednek, nem segíthet az elmédnek, semmit nem segíthet.” „Nem számít! Nem érdekel a testem! Szabad vagyok!” Hahahaha! Azután csodálkozik, hogy miért nem hatásos a meditációs praxisa. Csodálkozik, hogy miért rossz az egészsége, és miért nem tiszta az elméje. Így az efféle „szabadság” problémát szül: az ember nem tart be bizonyos természetes szabályokat, úgyhogy sok szenvedést okoz önmagának és másoknak is, mivel nem tudja tisztán megőrizni az elméjét. A fa nem okoz szenvedést. A víz nem okoz szenvedést. Ezen a világon önmagában semmilyen dolog nem okoz szenvedést. Még egy macska vagy egy kutya sem okoz olyan sok szenvedést, vagy jelent akadályoztatást. Az összes élőlény csupán a saját helyzetének megfelelően cselekszik, ami azt jelenti, a saját, természetes szabályait követi. Ha nem tartaná meg ezeket a szabályokat, azt nem élné túl. Ha nem tud élelmet szerezni, nem tud enni sem. Ha nem alszik téli álmot, nem éli túl a telet. Ha nem a természetének megfelelően cselekszik, meghal. Így mind csak a saját helyzetének megfelelően cselekszik.

Az emberi lény azonban nagyon érdekes teremtmény. Az ember a legokosabb állat, mégis ő okozza a legtöbb szenvedést önmagának és

ennek a világnak is. Mindez egyszerűen azért van, mert a legtöbb emberi lény nem képes a helyzetének megfelelően cselekedni. Ragaszkodunk a szabadság valamilyen ideájához, így még azokat a szabályokat sem vagyunk képesek követni, amelyek azért vannak, hogy segítsenek nekünk. Rossz helyzetben vagyunk. Az ember csak az „énre”, a saját érzéseire, a saját körülményeire, a saját helyzetére gondol. Ezek az érzések gyakran nincsenek összhangban azzal, ahogyan a világegyetem működik, így ez rossz helyzet. A rossz helyzet abból fakad, hogy nem tartja meg a természetes törvényeket vagy szabályokat. Az emberi lény csak jó érzéseket, jó időtöltést, jó helyzetet akar. Ez csak vágy. De honnan jön mindez? El kell döntened valamit, és utána csak azt kell *tenned* pillanatról pillanatra. Ha képes vagy ezen a módon gyakorolni, a szabályokat használva vezetődül, elmeenergiád egyre tisztább és erősebb lesz. Ahogyan az elméd erősebbé válik, a jó helyzet nem dob fel, és a rossz helyzet nem tör le. Meg tudod emészteni és helyessé tudod tenni a tapasztalásodat pillanatról pillanatra. Ha azonban nem tudod megemészteni a tapasztalásodat, mihelyt rossz helyzetbe kerülsz, „Aúúúúú!” – szenvedés lesz osztályrészed, és nem működhetsz tisztán másokért. Amikor jó helyzetbe kerülsz, „Óóóóóó,” egy kis boldogságot érzel, talán elveszited az irányt, és már nem gyakorolsz olyan sokat, és miután a jó helyzet megváltozik, szenvedés lesz osztályrészed. Így az elméd mindig mozog, ahogyan a külső feltételek változnak.

A legfontosabb, hogy megőrizd a helyes irányt: az összes élőlényért cselekedj, tekintet nélkül arra, hogy jó a helyzeted vagy rossz. Ne ragaszkodj a jó helyzethez, ne ragaszkodj a rossz helyzethez. Mindig vedd azonban észre, hogyan teheted a rossz helyzetet vagy a jó helyzetet helyessé, úgy hogy bármilyen helyzetet, amiben vagy, képes legyél csak arra *használni*, hogy segítesz a többi lényen. Ekkor *igazán* jó helyzetbe kerülsz: *igazi* jó érzés, *igazi* jó feltételek, és *igazi* boldogság lesz osztályrészed. Ez máris a nagy szeretet és nagy részvét, a nagy bódhiszattva út.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a buddhista szabályok nem értünk magunkért vannak, nem azért vannak, hogy a mi saját életünket békéssé tegyék. A szabályokat, a mahájánában és a zenben különösképpen, egyedül arra használjuk, hogy más lényeken segítsünk. Van egy nagyon híres történet egy szerzetesről, aki a kínai császár Birodalmi Tanítója lett, mert olyan mély odaadást mutatott a szabályok megtartásában. Hosszú évekket ezelőtt élt Kínában egy Hae Chung (Hui Chung; Hui-zhong) nevű szerzetes. Nagyon szegény és egyszerű szerzetes volt, aki még a templomi életről is lemondott, hogy



a hegyek közötti vándoréletet kövesse. Hae Chung mindig segített másokon. Ismerték kedves és részvételi szellemét, és még a legkisebb lények felé is irányuló rendkívüli szeretetét.

Hae Chung éppen szokásos kolduló körútját járta. Késő őszi volt. Mivel messze a hegyek között élt, Hae Chung sok tartalékot gyűjtött már össze, hogy kibírja a telet egyszerű barlangjában. Ha télen megjön a hó, már nem lesz képes elhagyni a sziklahasadékokat, hogy ételt vagy további ruhákat szerezzen, így keményen dolgozott, hogy minél hamarabb összegyűjtse mindazt, amire szüksége lehet. A megtett hatalmas távolságoktól akkora már feldagadt a lába. Hae Chung végül visszaért a hegyek lábához, és kezében a koldulócsészével és megpakolva tartalékkal, étellel, gyógyszerrel és egy új téli takaróval megkezdte a tágas és szeles völgyeken keresztül a hosszú emelkedőt.

Körülbelül a barlangjához vezető út felénél Hae Chungot rémisztő tolvajbanda támadta meg. Az öt állatias, kegyetlen férfi botokat és késeket lóbálva körülvette. „Nézzétek, mi van itt!” – kiáltották. „Hé, öreg szerzetes, mit cipelsz magaddal?”

„Csak néhány dolgot télire...”

„Te koldus vagy. Nos, mi is koldusok vagyunk. Így hát miért nem adod egyszerűen nekünk mindezt most rögtön? Hahahaha!” Mindnyájan vadul nevettek, miközben egyre szorosabbra zárták a gyűrűt Hae Chung körül. Többen a vállát is megragadták.

Hae Chung azonban nem ijedt meg. Szemei csupán szomorúsággal teltek meg ezek miatt az emberek miatt, akik a karmájuk foglyai. „Nem baj, vigyétek mindet!” – mondta. A tolvajok elvették a pénzt, amit koldult. Elvették az összes ételt, amit télire összegyűjtött. Sőt az orvoságait és az egyetlen takaróját is elvették tőle. De még itt sem álltak meg. Látván, hogy semmi ellenállást nem tanúsít, a tolvajok Hae Chung összes ruháját is elvették. Pillanatok alatt teljesen mezítenre vetkőztették. Attól féltek, hogy miután ők elmentek, talán leszalad a faluba, és beszámol róluk a rendőröknek, mielőtt elég messzire jutnának. Meg kellett akadályozniuk, hogy ezt megtehesse. Látván, hogy szerzetes, nem voltak képesek megölni. Ugyanakkor a rablók számára az is világossá vált, hogy Hae Chung nagyon békés szerzetes, ezért aztán kényszerítették, hogy feküdjön le a hideg földre arcával felfelé. Ezután a hosszú fűszálakkal, amelyek vadon nőnek a hegyekben, oda kötötték a csuklóját és a bokáját a földhöz.

„Hahahaha!! Ez a félszű, öreg szerzetes nem árthat semminek.” „Még akkor sem, ha ezzel megmenthetné a saját életét.” „Micsoda bo-

lond! Hahahaha!” Körbeállták, egész idő alatt nevettek, majd elindultak vissza, lefelé a hegyről, és magukkal vitték a hátukon Hae Chung mindenét.

A fű nem volt túl erős, és Hae Chung könnyen kitephette volna a szálakat a földből, és kiszabadíthatta volna magát. Ő azonban szilárdan követte a szabályokat. „A Buddha azt tanította, hogy nem ölhetünk meg egyetlen élőlényt sem. Így én sem ölöm meg ezeket a fűszálakat” – gondolta. Csak feküdt ott arccal az ég felé. Hideg volt. Nagyon hideg.

Másnap a völgy felől hallatszó tompa lódobogásra ébredt. Olyan volt, mintha egy egész hadsereg jönne. „Mi történik itt?” – gondolta. Nem más, mint a császár érkezett. Éppen vadászaton volt miniszterei és tábornokai társaságában. Amikor a császár meglátta ezt a pucér öreg szerzetest arccal felfelé a fűben feküdni, haragra gerjedt. Keleten ez a fajta meztelenség még közemberek között is súlyos sértésnek számított. De hogy valaki az intim testrészeit magának a császárnak mutogassa, az egyszerűen elképzelhetetlen volt. Az uralkodó tajtékzott: „Tábornok!”

„Igenis, uram!”

„Látja, amit én látok?”

„Igenis, uram!”

„Öljék meg azonnal! Megértette?”

„Igenis, uram!” A tábornok odavágtatott Hae Chunghoz. Amikor leszállt a lováról, a jókora állat majdnem agyonnyomta a szerzetest. A tábornok kihúzta hüvelyéből hatalmas pallosát. „Még sértetted a császárt, és a büntetésed halál!” Miközben emelte a pallost, a tábornok észrevette, hogy Hae Chung egyáltalán nem fél. Ehelyett nyugodt és tiszta volt a tekintete, és a szeme telve volt részvétellel.

„Tábornok! Kérem, várjon! Nem baj, ha engem megöl” – mondta Hae Chung –, csak előbb oldozza ki a fűszálakat! Miközben meghalok, lehet, hogy küzdeni fogok az életemért, és nem akarom kitepni és megölni ezeket az ártatlan fűszálakat.” A tábornok csak bámult rá – nem akart hinni a fülének. Az öreg szerzetes szemei mélységes aggodalommal voltak tele. „Kérem, tábornok, oldozza ki a fűszálakat!” – mondta Hae Chung. A tábornok már több száz embert megölt a csatában, mintha mi sem történné, és mindez érzelmileg sohasem érintette. Hae Chung nyugodt arca és részvétellel teli beszéde azonban úgy szűrődött az elméjébe, mint egy nyilvessző. Leengedte a kardját, és mozdulatlanra merevedett. Nem tudta megölni az öreg szerzetest.

Ehelyett a tábornok fél térdre ereszkedett, és megkérdezte a szerzetestől, hogy „Miért törődik annyira ezzel a haszontalan növényvel?”

„A Buddha azt tanította, hogy semmiféle életet nem szabad kioltanunk” – válaszolta Hae Chung. – Ezért nem fogom megölni még ezeket a fűszálakat sem. Egyszerűen ez a Buddha tanítása.”

Amikor a császár meglátta, hogy beszédbe elegyedtek, arca hamuszínűvé vált a dühtől. „Tábornok! Ez nem helyes! Miért beszélgettek? Öld meg, vagy én öllek meg téged!” Azonban a tábornok sem félt. Lassan odasétált a császárhoz, és elmondta neki az öreg szerzetessel folytatott beszélgetését. A szerzetes tanítását hallva, a császár a meglepetéstől mozdulatlanul merevedett. „Ó, hát ezt mondta?” E szavak nagyon erősen szíven ütötték a császárt, mivel az uralkodó jó pár napja mást sem csinált, mint az udvarával a hegyekben vadászott. Sok-sok megölt állatot cipelt vissza trófeaként a palotába. „Sportból öltem meg valamennyit, ez a szegény szerzetes azonban még egy fűszálat sem ölne meg, hogy mentse a saját életét!”

A császár odament Hae Chunghoz. Látta, hogy a szerzetes arca a körülötte levő zűrzavar ellenére nyugodt, sőt örömteli. Megkérdezte tőle, hogyan történt vele mindez. Amikor Hae Chung elmesélte a rablást, a császár még inkább elérzékenyült, és arra gondolt, hogy „Ez a szerzetes a metsző hidegben töltötte az egész éjjelt, csak hogy ne kelljen kitépnie és megölnie ezt a fűvet. Micsoda részvét...”

„Aggódom, Fenség! – szólalt meg a szerzetes. Kérem bogyozza szét a fűszálakat, különben meghalnak.”

„Igen, igen...” Magas rangja ellenére a császár maga hajolt le, és lassan kioldozta a fűszálakat. De nem csak ennyit tett, hanem odaadta Hae Chungnak a saját felöltőjét, egy udvaroncának pedig megparancsolta, hogy adja oda neki a nadrágját. „Sajnálom, tiszteletre méltó Sunim” – mondta a császár. Három napon át vadászta errefelé. Nagyon sok állatot megöltem pusztán a trófeaért és sportból. Te viszont még egy ilyen fűszálat sem ölnél meg, hogy mentsd az életedet! Kérlek, légy a tanítóm! Gyere vissza velünk az udvarba!” Hae Chung csatlakozott a császárhoz, visszatértek a palotába, és az öreg szerzetes az egész hatalmas ország tanítója lett.

Ezért a szabályok nem pusztán arra szolgáló előírások, hogy korlátozzák a cselekvésünket. Számos ember, különösen Nyugaton, hajlamos rá, hogy korlátozásként gondoljon rájuk. Valójában a szabályok helyes irányt jelentenek. Ha követed e szabályokat, eléred a jóságot. A helyes cselekvés magától feltárul: nem kell kívül vagy belül

ellenőrizned semmit. Pillanatról pillanatra lehetséges egyszerűen csak tenni a dolgod, mivel e szabályok máris kijelölték az utat helyes feladatunkhoz, minden élőlény segítéséhez. Ekkor már száz százalékgig hihetsz igaz önmagadban. Az egyik név erre a szabadság, a másik a szentség. Úgy is mondják, „Buddhává lett”. Gátak nélkül élhetsz, az elméd üres, így a cselekedeteid is üresek. Csak *tedd* meg, gátak nélkül! Ez a szangha-kincs.

Amint látjuk, a buddhizmus tanítása nagyon világos felépítésű: Buddha, dharma és szangha. Az erre szolgáló kínai írásjegyeket úgy olvassuk *sam bó*, a három kincs. A három kincznek három különböző dimenziója van: az *eredeti* három kincs, a három kincs *formája*, és az *igazi* három kincs. Nézzük meg őket kicsit közelebről. Az *eredeti* három kincs a Sákjamuni Buddha történeti alakja; a tényleges dharma tanítás, amelyet úgy kétezeröttszáz évvel ezelőtt ő maga személyesen adott India különböző részein, még mielőtt a szútrák megjelentek volna; valamint azoknak a szerzeteseknek és laikusoknak az *eredeti* gyülekezetei, akik életében hallották és követték a tanítását – az *eredeti* szangha. Így e három az *eredeti* Buddha, a Buddha *eredeti* dharmabeszédei, és a tanítását halló és azt követő emberek *eredeti* szanghája (közössége). A nekik megfelelő kínai írásjegyeket koreaiul úgy olvassuk, *jin che sam bo*, „az eredeti három kincs.”

De azóta, hogy az eredeti három kincs megjelent ebben a világban, eltelt úgy kétezeröttszáz év. Amink most van, *Sun jun sam bo*, azaz „a három kincs formája.” Mivel az eredeti Buddha, az eredeti dharma és az eredeti szangha eltűnt, a Buddha, dharma és szangha milyen *formáját* látjuk ma? Minden templomban van egy Buddha-szobor. A kínai és a koreai templomokban a Buddha-szobor aranyszínű. Számos thaiföldi és Sri Lanka-i templomban a Buddha fehér. A japán templomokban pedig nincsenek olyan díszesen kifestve a Buddha-szobrok. Ez az arany, vagy fehér, vagy dísztelen Buddha, ami az eredeti Buddhát valamilyen anyagi formában ábrázolja, a Buddha *formája*. Ma összesen nyolcvannégyezer szútránk van. Ezek a Buddha tanításának, dharma-beszédeinek lejegyzett dokumentumai. Számos olyan könyv is van, amely további tanításokkal és kiváló tanítók életéből vett eseményekkel foglalkozik. Mindez az általa hirdetett eredeti dharma *formája*. Eredetileg a szangha csupán azoknak a Buddha idejében élő embereknek a közösségét jelentette, akik hallották és gyakorolták a Buddha tanítását, ma azonban sok-sok buddhista közösség van szerte a világon. Vannak kambodzsai, vietnami, Sri Lanka-i, kínai,

koreai, japán és tibeti szanghák. Napjainkban Nyugaton is számos új buddhista szangha jelenik meg: amerikai, kanadai, lengyel, német, francia, orosz, spanyol és litván szangha. Ez a buddhista szangha az a *forma*, amit az eredeti szanghából ma látunk. Mindez együttvéve az, amit *Sun jun sam* bonak, a három kincs *formájának* nevezünk.

Az *eredeti* Buddha, dharma és szangha azonban eltűnt. Az eredeti Buddha, dharma és szangha ma látott formái pedig nagyon különbözőek, helyről helyre, országról országra, templomról templomra változnak. Vajon mi az *igazi* Buddha? Mi az *igazi* dharma? Mi az *igazi* szangha? Kínai írásjegyekkel, korai ejtés szerint *il che sam* bonak hívjuk ezt, ami azt jelenti, „eggyé vált három kincs”. Tiszta elméd a Buddha. Amikor az elméd fénye világít pillanatról pillanatra, az a dharma. És amikor az elméd minden helyzetben gátak nélkül működik, az a szangha. Így a Buddha a te tiszta elméd, a dharma a te világos elméd, és a szangha a te gátak nélküli elméd, amely spontán működik pillanatról pillanatra minden érző lény érdekében.

Ez mind nagyszerű beszéd, ezek gyönyörű szavak. De valójában mi a tiszta elme? Mi a világos elme? Mi a gátak nélküli elme? Sok évvel ezelőtt valaki megkérdezte Joju zen mestert: „Mi a Buddha?” Joju így válaszolt: „Menj, igyál egy teát!” Egy másik alkalommal valaki azt kérdezte tőle: „Mi a dharma?” „Menj, igyál egy teát!” „Mi a szangha?” „Menj, igyál egy teát!” Kínai írásjegyekkel, koreai ejtés szerint: *shil yong sam* bonak hívjuk ezt, ami azt jelenti „az *aktuális* három kincs”. Ha világos elmével iszod a teát, akkor abban a pillanatban az aktuális Buddhává, az aktuális dharmává, az aktuális szanghává válsz. Nagyon egyszerű, hétköznapi gondolat ez. Joju sokféle kérdést válaszolt meg ezzel, hogy „Menj, igyál egy teát!” Ha nem érted, most rögtön menj, és igyál egy teát! Ha nem szereted a teát, ihatsz Coca-Colát vagy turmixot is. Ha ha ha ha ha! Bármelyik úton elérheted a zen mester igaz tanítását. El fogod érni a Buddha és minden kiváló tanító legmagasabb tanítását. Ekkor eléred az aktuális Buddhát, dharmát és szanghát. Mindez nagyon egyszerű.

Végül, a mi gyökérszövegünk azt mondja, hogy a Buddha-kincs szépséget, a dharma-kincs igazságot, a szangha-kincs pedig erkölcsöt vagy jóságot jelent. A kínai írásjegyek erre koreai ejtés szerint: *jin song mi*. De hogyan kapcsolódik a szépség, az igazság és a jóság a Buddhához, a dharmához és a szanghához? Miféle szépségről beszélünk itt? Milyen viszonyban van egymással a szépség, az igazság és a jóság? Mindenki látott már szépségversenyt a televízióban. Sok nő

összegyűlik, és a zsűri dönt, hogy ki a „legjobb.” A zsűritagok minden nő szépségét vagy *mijét* pontozzák. Azonban csak a nők arcát és testét nézik. Amelyik nőnek az arca és a teste szép, a járása pedig kecses és megfelelő, az a nő nyeri a versenyt. Az igazi szépség és a valódi igazság azonban nem csak annyi, hogy miként néz ki a testünk és az arcunk: a valódi szépséget és igazságot az elménkben találjuk. Hogy néz ki az elménk? Milyen a gondolkodásunk? Miféle cselekedetek jönnek az elménkől? Elménk rendszerint sokféle gondolattal van tele, amiről nincs is tudomásunk, számos rokonszenvvel és ellenszenvvel, és emiatt az elme elég csúnyán néz ki. Ha azonban elszántan gyakorolsz, és lépésről lépésre eltávolítod a tudatlanságot, eléred a megvilágosodást. Ekkor megjelenik a bölcsesség: az a valódi szépség és igazság.

Mindenki elméjében van jóság, azaz *song*. Már eleve jelen van, és nem igényel különös gondoskodást. Egyik módja, hogy könnyen észrevegyük az, ha moziba megyünk. A legtöbb film a jó és a rossz közötti harcról szól. A film egy pontján a jót csúnyán elverik – talán a halálhoz is közel jár. Úgy néz ki, hogy végül mindennek ellenére a rossz fog diadalmaskodni. Ez nem jó! Így miközben a jót ütlegetik, a moziban minden egyes ember arra gondol, „Nem jó! Ez így nem jó! Kelj fel! Kapd el a gazembert!” Ha a jó szereplő és a többi ártatlan ember a filmben sokat szenved a rossz miatt, az minden nézőt felzaklat. A moziban mindenki ugyanazzal az elmével ül, együtt érez a jóval és az ártatlan emberek szenvedésével. Senki sem akarja, hogy a jó veszítsen vagy meghaljon. Azután amikor a film véget ér, természetesen a jó majdnem mindig győz, és így mindenki jó érzéssel megy haza. Miért van ez mindig így?

A szorongás, amit mindnyájan tapasztalunk az effajta jelenetek során, a bennünk már kezdettől fogva meglévő jóság miatt van. Minden emberi lény ugyanolyan. „Kelj fel! Kelj fel! Kapd el a gazembert! Győzd le a rosszat!” Ez a lelkiállapot jelenik meg. Ez a mindenkire jellemző közös reakció a bizonyíték az ember eredendő jóságára. Azt akarjuk, hogy a jó győzedelmeskedjen. Igazságosságot akarunk látni. E jóság nem szükségképpen valami speciális dolog, hosszú évek fáradságos szellemi gyakorlásának az eredménye – ez a mi igazi természetünk, mindig ragyogó és fényesen tiszta. Igazi önmagunk nem más, mint ez a spontán jóság, ez a mérhetetlen részvételi természet, amely mindig segíteni akar másokon. Mindvégig magunkban hordozzuk. Önmagam és a többi lény nem különböznek, soha nem válnak el. Mindnyájunknak ugyanaz a lényege: mivel én biztosan nem szeretnék szenvedni,



másoknak sem kívánom, hogy szenvedjenek. Ha teljesen megérted ezt a pontot, megláthatod, hogy a jóság miért a szanghában valósul meg, hiszen főként a más lényekkel kapcsolatos cselekedeteink által ébredünk rá erre a jóságra, amely kezdettől fogva mindig bennünk van. A többi ember az én cselekedeteim tükré lesz. Némely vallás „eredendő bűnről” beszél. Az igaz, hogy mindannyiunkban születésünktől fogva jelen van bizonyos hajlam, hogy másnak szenvedést okozunk. Ez azonban csak karma, és a karma ellenőrzés alatt tartható, vagy akár el is távolítható. Ha *felismerjük* a karmánkat, és megtapasztaljuk, hogy alapvetően üres, akkor a saját egyedi karmánkat arra *használhatjuk*, hogy segítsünk másokon. E nézet következtében a buddhizmus semmi olyat nem állít, hogy volna „eredendő bűn.” A buddhista tanítás az eredendő jóságra mutat rá, ez a mi eredendő igaz természetünk, és mindenkinek az igaz természete. Ez nagyon fontos pont. Így, az igazi jóság helyes irányt jelent – az út pedig, amely ennek megtapasztalásához vezet: az előírások útja.

Némely ember talán még most sem érti, mit jelent ez a „jóság.” Az egyik tanítványom egyszer megkérdezte tőlem, „Zen mester, te mindig az igazságról és a jóságról beszélsz. Manapság azonban, a modern, versenyre épülő társadalomban, ha jó a természeted, sok ember kihasznál majd téged, és mindig sokat fogsz szenvedni.” Ez egy nagyon érdekes kérdés. Ezért fontos, hogy megértsük, az a jóság, amiről beszéltünk nem tartalmaz olyasmit, hogy „én, enyém, nekem.” Nem válik el benne, ami önmagam vagyok és a másik. Ha igazi jóság van benned, akkor még a szenvedésed is helyes, mivel ezen a világon valamennyi lény nagyon sokat szenved – nemcsak az emberek, hanem minden élőlény, minden fajta lény. Így, mivel minden lény szenved, az igazi bódhiszattva mindig szomorú, mert az igazi bódhiszattva minden élőlény szenvedését érzi mindig, mintha a sajátja volna. És az a sajátja. Azonban amikor a bódhiszattva szomorú, az a szenvedés nem őérte van. Ez nem az „én” szomorúságom, nem az „én” problémám. Ez a szomorúság közvetlenül részvételi cselekvéshez vezet, amely segít másokon, mert amikor mások miatt vagy szomorú, e jóság, amelyet mindnyájan magunkban hordozunk belül, egyszerűen csak segíteni akar, hogy megszűnjön a szenvedés, amit mások tapasztalnak.

Mindenki ismeri Ksitigarbha bódhiszattvát, vagy koreaiul Ji Jang Bosalt (japánul Jizo). Végtelen fogadalmunk bódhiszattvája ő. Az ábrázolásokon mindig hosszú bot van nála hat gyűrűvel. Ji Jang Bosal az a bódhiszattva, aki megfogadta, hogy minden lényt megment a szen-

vedéstől, még akkor is, ha ez azt jelenti, hogy a pokol kínjai közé kell mennie, hogy kiszabadítsa őket. A legtöbb szellemi tradícióban azok az emberek, akik a pokolban végzik, elátkozottak és elfelejtődnek: mi a buddhizmusban megfogadjuk, hogy *minden* élőlényen segítünk, még azokon is, akik a pokolban sínylődnek. Ez a mi fogadalmunk. Ezért kínai írásjegyekkel, koreai ejtés szerint Ji Jang Bosal neve *Dae won bon jon* Ji Jang Bosal. *Dae won* „nagy fogadalmat” jelent. Ez azt jelenti, hogy csak amikor minden élőlény megszabadul a szenvedéstől, akkor leszek Buddhává. Ezt *fogadom meg*. Ha csupán egyetlen olyan lény van, aki nem lehet Buddhává, és még a szenvedés valamelyik birodalmában van, nem lépek be a nirvánába. Megfogadom, hogy viszszeretek ebbe a világba életek hosszú során át, amíg az utolsó lény meg nem szabadul. Ez a mi „nagy fogadalmunk”, ez szab irányt nekünk. A nevének második része pedig *bon jon*, ami azt jelenti: „eredeti arc”. Mert ez a nagy fogadalom, hogy minden lényt megszabadítunk a szenvedéstől, ez az eredeti arcunk – ez az eredeti természetünk, vagy lényegünk. A nagy fogadalom nem azt jelenti, hogy valamit majd *teszünk*, hanem arról a valamiről szól, ami máris *vagyunk*, mivel a nagy fogadalom *az* eredeti természetünk. Fogadalmunk, hogy másokon segítünk, csupán eredeti természetünk tükröződése, ami ugyanaz, mint minden más lény eredeti természete – és nem valami különleges dolog. Csupán egy másik név arra a jóságra, amiről korábban beszéltünk. Mindenki megvan legbelül kezdettől fogva.

Így a Buddha, dharmá és szangha, a három kincs „szentséghez, móksához és szabaduláshoz” vezet. Ha megnézed, mi van mögötte, a három kincs nem különleges dolog. A Buddha nem különleges. A dharmá nem különleges. A szangha sem különleges. Mi a feladatuk? Mi e három kincs végső *rendeltetése*? Miért keres minden buddhista – a tradíciójától függetlenül – bennük menedéket? Amint azt fent már említettük, amikor eljutsz az igazi szépséghez, Buddhává válsz: minden, amit látsz, hallasz, szagolsz, ízlelsz, megérintesz és *gondolsz*, az szépség, úgy, ahogy van. Amikor felismered az igazságot és a helyes utadat, felismered a dharmát. És amikor megvalósítod a helyes életet, és gát nélkül cselekedhetsz, hogy segíts minden lénynek, hogy megszabaduljon ettől a szenvedéstől, akkor eljutsz a szanghához. Ezért mondjuk, hogy a három kincs a szentséghez vezet.

E szentség azonban nem szentség. Az elméd eredetileg tiszta és világos: ez az igazi szentség. Az eredeti természeted. A szentség csak egy név valamire, aminek nincs neve. Eredetileg minden teljesen üres, és

nincs neve vagy formája. Ráébredni arra, hogy minden üres, jobb, mint a szentség valamely egyedi ideáját felfogni. A német keresztény misztikus költőnek, Angelus Silesiusnak\* van egy verse, amely így szól:

Az Isten, aki tiszta üresség,  
Formaként van megteremtve:  
Szubsztanciává, fénné és sötétséggé válik,  
A nyugalommá és a viharra.\*\*

Így „az Isten, aki tiszta üresség” szentség. E szentség nem valami különlegeset jelent. A *szentség* csupán egy átmeneti név, ami a teljesen tiszta és világos ürességre mutat, ez a mi természetünk, és az egész világegyetem természete. Ha ráébredsz erre az ürességre, szabad vagy. Az eredeti buddhizmusban ezt *móksának*, vagy „teljes szabadulásnak” hívták. A Buddha, dharma és szangha, e három kincs, akkor működik helyesen, ha elvezet az üresség közvetlen eléréséhez. Ekkor segíthetsz minden lényen. Ez ez igazi szabadság.

\* Polgári nevén Johan Scheffler. Breslauban született 1624. december 25-én, és ott is halt meg 1677. július 9-én. 20 évesen, 1644-ben Leydenben orvostudományt kezd tanulni, később hercegi orvos lesz, majd áttér a katolikus hitre, pap lesz és franciskánus szerzetes.

\*\* Angelus Silesius párverseinek kötete magyarul a Helikonnál jelent meg 1991-ben. Majd valamennyi párvers *A kerubi vándor* címen, Kairosz, 2002. (A fordítás természetesen az angol szöveg alapján készült, amely torzít egy kicsit.)

## 2

# A hinajána buddhizmus

## 小乘佛教

1. Az állandótlanság belátása

無常觀

2. A tisztátalanság belátása

不淨觀

3. Az öntermészet-nélküliség belátása

無我觀

**A** BUDDHA INDIÁBAN, a bódhifa alatt érte el a megvilágosodást. Ezután felkelt és tanítani kezdte az embereket. A négy nemes igazságot tanította, a nemes nyolcas utat tanította, a függő keletkezés tizenkét láncszemét tanította. Azt tanította, hogy az élet szenvedés, és a szenvedés élet, és hogy miként lehet mindettől megszabadulni. A Buddha eredeti tanításának egyik neve: hinajána buddhizmus.

A Buddha legalapvetőbb tanítása „az állandótlanság belátása.” Azért ezt tanította először, mert az állandótlanság az alapja mindenfajta szenvedésnek, amit tapasztalunk. Nézd meg ezt a világot: mindig minden változik, változik, változik. Az egész világegyetem alaptermészete ez. Odamész egy folyóhoz, és nyolc órákor átmész a hídon. Amikor egy óra múlva visszatérsz, és újra átmész a hídon, már nem ugyanazon a folyón kelsz át. A víz teljesen kicserélődött. Az már nem ugyanaz a folyó! A víz, amit nyolc órákor láttál, már teljesen eltűnt, és a kilenc órákor látott víz már nem ugyanaz a víz. A víz szünet nélkül folyik tovább egyre csak egyre, csak egyre. Szólsz a barátodnak, „Nézd, ott a Hudson folyó!” Majd amikor egy óra múlva visszatérek, ugyanúgy Hudson folyónak hívjátok a vizet. De ez valójában nem helyes. A Hudson folyó egy óra múlva már nem ugyanaz a folyó. Bár a külső formája ugyanaz, belül azonban a víz már az óceánba távozott. Így a folyó mindig változik pillanatról pillanatra.

Amikor reggel felkelsz, a tested egy kissé különbözik az éjszaka előtti testedtől. Sok szempontból most már új tested van. Miközben aludtál, különlegesen finom változások történtek az egészségedben és a megjelenésedben is. A tested külső formája talán ugyanolyan, belül azonban az előző nap elfogyasztott ételt már megemésztetted, és bekerült az arcodba, a fogaidba és a bőrödbe. Később a salakanyag is leér, ahogy az étel vizeletté és székletté alakul. Most reggel az arcod máris öregebb, mint előző nap volt, még akkor is, ha esetleg semmiféle látható különbséget nem veszel észre. Minden hetedik év végére pedig már teljesen új tested lesz, mivel minden egyes sejted kicserélődik. De senki nem érti ezt. Senki nem fogja fel, hogy a teste állan-

dóan változik óráról órára. Valaki mondhatja, hogy „Tíz évvel ezelőtt Párizsba mentem.” Ez bolond beszéd! Tíz évvel ezelőtt egy másik test utazott Párizsba, és az a test nem ugyanaz, mint amelyik e kijelentést most teszi. Ezt nevezzük állandótlanságnak.

Ez azonban nem csak emberi lényekkel történik így. Sok, sok évvel ezelőtt e Föld a Nappal együtt keletkezett, a Hold pedig a Földdel együtt jött létre. Így a Hold a Föld körül kering, a Föld pedig a Holddal együtt a Nap körül. Egy napon a jövőben, évmilliárdok múlva, a Nap energiája elfogy, és a Nap kihűl. Amikor a Nap energiája már nem érzékel a Földre, a Föld is egyre hidegebb lesz. Ezután minden állat elpusztul. Minden növény elpusztul. Az emberi lények is elpusztulnak. Minden, amit most állandónak vélünk, idővel teljesen el fog tűnni az üres űrben.

Így ebben a világban mindig minden változik, változik, változik, változik, és közben mindenkit becsap a dolgok neve és formája. Azt hisszük, hogy a név és a forma állandó, és ezért szenvedünk. Következésképpen a szenvedés oka az elménkben keresendő, ahol a szokásunkká vált ragaszkodás a névhez és formához elfedi e világ valódi természetét. Ha képes vagy észlelni a jelenségvilág valódi természetét, és látod, hogy minden állandóan változik, akkor a vágyelméd is – és vele együtt az okozott szenvedés is – eltűnik. Azonnal észlelheted, hogy bármi, amit megszerzel, hamarosan már a múlté. Minden, amire vágyasz, és amit megszerzel, egyszer eltűnik majd, mivel minden mindig változik, változik, változik, megállás nélkül. Ha észleled mindezt, a vágyelméd és a szenvedés, amely belőle származik, már nem tart hatalmában annyira. Meg fogod érteni, hogy a szenvedés egyszerűen abból származik, hogy ragaszkodsz az állandótlan dolgokhoz. Némelyek azt gondolják, „Ó, az élettemmel nincs semmi gond. Mindenem megvan. Talán a százéves kort is megélem.” Nos, ennek a valakinek lehet, hogy akkor éppen nincs nagy gondja. De még ha sikerül is több mint száz évig élned, azután mi lesz? Továbbra is meg kell halnod egyszer. Végül mindenki meghal. Akkor hogyan fogod érezni magad? Mit fogsz csinálni?

De sok ember nem érti ezt. Nem értik e világ állandótlanságát, így kitértanak a vágyaik és az indulataik mellett. „Kedvelem ezt.” „Utálok azt.” Az emberek így egy csomó állandótlan dolog utáni vágygal élnek az egész életüket, miközben folyton az elméjüket, a többi embert és ezt a világot vizsgálgatják. Tartják magukat a kicsinyes nézeteikhez, hogy mit kedvelnek és mit nem, hogy ez az igazság, vagy az. Mi ragaszkodásnak hívjuk ezt. Ha azonban a valóságnak megfelelően észleled

e világ állandótlanságát, nem fogsz ennyire hozzátapadni a dolgokhoz, így nem szenvedsz annyira, amikor a dolgok megváltoznak. Minden olyan gyorsan eltűnik, így miért ragaszkodnál bármihez? Még ha osztályrészed lesz is egy kis boldogság, vajon mennyi ideig őrizheted meg? Két ember összeházasodik. Kezdetben azt gondolják, „Most végre boldog leszek! Megtaláltam azt, akire vártam. Ez nagyszerű!” Nagyon szép tapasztalás. De vajon meddig tart ez a boldogságérzet? Mennyi ideig? Egy évig? Két évig? Netán három évig? Manapság már azt is rendkívülinek tekintik az emberek, ha több mint három évig meg tudod őrizni. [*Nevetés hallatszik a gyülekezetből.*] Sokan lehetnek ezzel így három évig is. De azután elkezdnek másképpen gondolkodni: „Nem tetszel nekem!” „Ó, nem tetszel nekem!” Nemsokára már különváltak élnek, és megjelenik a szenvedés az életükben. Azért van ez, mert az emberi lény valójában semmit sem szerezhethet meg, és semmit sem őrizhet meg, mivel e világegyetemben minden állandóan változik. Így először e világ állandótlanságát kell megértened, és azután már le is tehetesz mindent. Némely hinajána illetve tibeti hagyományban a szerzetesek temetőben medítálnak, ami hozzásegíti őket testük állandótlanságának mélyebb megtapasztalásához. Ezután képesek lemondani bármiféle vágyról, amely ebből az átmeneti testből fakad. Ez nem más, mint bepillantás az állandótlanságba.

A hinajána buddhizmus a tisztátalanság belátásán alapuló meditációs gyakorlatot is tanít. De mi a tisztátalanság? Mondjuk, megjelenik valahol egy gyönyörű nő, egy nagyon híres modell, vagy talán színésznő. Nagyon szép a sminkje, és a frizurája is igen divatos. Gyönyörű ruha van rajta, és a parfümje is meglehetősen drága. Nagy gyémánt nyakláncot visel, legalább tízkarátosat. Mindenki észreveszi, és azt gondolja, „Ó, de csodálatos! Milyen gyönyörű!” Némelyik férfi meg is ölné a másikat csak azért, hogy mindennap vele alhasson. A bensőjében azonban ott a szar. Kívül valóban nagyon szép, belül azonban egy-két kilogramm szart cipel mindenhová, ahová csak megy. Még ha szép is a ruhája, és illatos a parfümje, és csillogó gyémánt nyakláncot visel, és csodálatos smink is van rajta, hogy elfedje a szart, azért mindenki tudja, hogy az a dolog belül nem szép, ugye? Mindenki látja kívül e gyönyörű dolgokat, és egy időre megfélemedeznek erről a szarról. Becsapja az embert a test átmeneti megjelenése, a smink, a ruha meg a gyémántok. Nem látják, hogy ami után sóvárognak, az mélységesen tisztátalan. Ez az ember alapvető tévedése: a vágyunk és ragaszkodásunk oda vezet, hogy olyan dolgok után sóvárgunk és epekedünk, amelyek nem segíthetnek az életünkön.



Így ha egy pillanatra valóban ráébrednénk e helyzetre, azt mondanánk „Tudod, ez nincs rendben így. Ez nem helyes. Valami itt nincs összhangban.” Valahogy visszahőkölünk, mert mélyen legbelül mindnyájan tudjuk, hogy mi a tisztátalanság valójában. És ez nem csupán az a mód, ahogyan másokra nézel – önmagaddal kapcsolatban is folyton ezt tapasztalod. Mondjuk, nem zuhanyozol két-három napig. Ugyan már! Hiszen itt mindenki zuhanyozik mindennap, így általában nincs ezzel semmi probléma. Ha azonban nem zuhanyozol pár napig, és úgy jössz ide a meditációs terembe, a többiek gyorsan bepillantást nyerne a tisztátalanságodba! Hahahaha! Nem lesz jó illatod. Nem lesz túl jó a színed sem, és a bőröd is rosszul fog kinézni. Ekkor a környezetben mindenki azonnal elkezd rosszul érezni magát, még ha zen mester vagy, akkor is, mivel senki sem szereti megtapasztalni ezt a fajta tisztátalanságot. Ha nem vagyunk mindvégig körültekintőek, amikor tisztálkodunk, nagyon rossz szag jelenik meg körülöttünk. Mindig nagy figyelmet kell fordítanunk e testre, hogy elkerüljük önmagunk és mások megsértését alapvető tisztátalanságunkkal. Ez nagyon érdekes. Így az emberi lény teste mindig nagyon piszkos, és ez olyasmi, amire mindannyian reagálunk valahogy. Ez nem jó vagy rossz, pusztán ez a mi helyzetünk ebben a testi alakban. Ezt nevezzük tisztátalanságnak.

A „tisztátalanság” azonban eredetileg nem tisztátalan. A tisztaság és a tisztátalanság ideája a gondolkodásból származik, és a gondolkodásunk határozza meg. Az ember nem szereti a szart. Számos olyan állat van azonban, amelyik ténylegesen meg is eszi a szart. A kukac például szart eszik. A hangya szart eszik. A légy szart eszik. Sok kutya megeszi a macskaszart. A ló távol tartja magát attól a fűtől, amelyen rajta az ürülék; a birka viszont sokszor boldogan megeszi a fűvet, amely tele van a saját ürülékével. Ázsia bizonyos részein kapható egy disznóhúskülönlegesség, amit olyan sertésekből készítenek, amelyeket minden nap emberi ürülékkel tápláltak. Később az állatokat levágják, és a húsvuk Ázsia bizonyos részein különleges csemegének számít. Az ilyen disznóhús nagyon drága. Mindez nagyon érdekes. Némely ember igen sok pénzt fizet azért, hogy ezt a disznóhúst az étteremben megvegye. Így ezeknek az állatoknak és rovaroknak van valamiféle tudata, amely szereti a szart. Másképpen fogják fel a tisztátalanságot, mint mi.

Ha pedig ez így van, akkor mi a tisztátalanság valójában? Csak ez a gondolat van: „Nem szeretem a szart.” „Ez és ez tisztátalan.” E gondolat tesz „tisztává” vagy „tisztátalanná valamit.” De ez csupán egy emberi lény ideája. Más állatok viszont szeretik a szart. Melyikük vi-

selkedése helyes? A válasz erre a kérdésre az, hogy ne csinálj semmi-ből „tisztát” vagy „tisztátalant.”

Ily módon láthatjuk, hogy a tisztátalanság igazi forrása maga a gondolkodás. A Buddha azt tanította, hogy a szenvedéshez az a tisztátalanság vezet, amit mi magunk hozunk létre a saját elménkben. Ha sok vágyad van, az elméd beszennyeződik. Hallunk néha olyan hírességről, aki csak pénzt, szexet vagy hatalmat akar: amikor ezt látod, természetesen azt monod magadban: „Nagyon mocskos dolog ez!” Ha sok ragaszkodás és szenvedély van benned, eredeti természetedet elfedi és bemocskolja a túl sok vágyadból fakadó gondolkodás. Ennek neve tisztátalanság, mivel az igaz természeted eredetileg tökéletesen tiszta és világos. Amikor túlságosan ragaszkodsz valamihez, vagy túlságosan vágyakozol valamire, akkor a gondolkodásod „tisztátalanná” válik. Amikor viszont a meditációt gyakorlod, észlelheted azokat a dolgokat, amelyek beszennyezik az elmédet, és ekkor az is lehetségessé válik, hogy megszabadulj tőlük.

„Az öntermészet-nélküliség belátása” azt a felismerést jelenti, hogy eredetileg nincs önvalónk. Amikor gondolkodsz, „én”-t készítesz. A Buddha azonban megmutatta, hogy ez az „én” nem létezik: sehol sem található meg. Ez az „én” csupán a gondolkodáson keresztül jelenik meg.

Descartes azt írta, „gondolkodom, tehát vagyok.” Amikor tökéletesen megszüntetsz minden gondolkodást, hol van ez az „én”? Így az „öntermészet-nélküliség belátásának” gyakorlása azt jelenti, nagyon-nagyon közelről figyeled az elmét. Azt jelenti, észre vesszük, ahogyan minden elménkben felmerülő gondolatot feltételek közé szorítja vagy megformálja a többi gondolat. Amiről azt hisszük, „én”, az csupán a különféle megszokás-energiák összegyűlése egy helyre. Egyáltalán nincs konkrét, mozdulatlan „én” mögöttük. A gondolatok mindig az öt szkandha szüntelen összjátékán keresztül jelennek meg illetve tűnnek el. Amit önmagunknak hiszünk, az csupán gondolatok, érzések, észlelések, késztetések és öntudatok együttese, amely állandóan változva gördül tovább és tovább és tovább.

Így, ha felfogtad a hinajána buddhizmus három alapbelátását, akkor ráébredsz, hogy az embernek nincs jelentése, nincs értelme és nincs választása sem. A legtöbb embert megrémíti ez az elképzelés. De akkor miért jössz erre a világra? Valóban te választottad ezt? Valóban úgy érzed, volt választásod azzal kapcsolatban, ahogyan létezel, illetve azokkal a dolgokkal kapcsolatban, amiket kaptál? Miért teszed azt, amit teszel ebben a világban? Mi végre? Mit akarsz? Mi az, amit igazán



megértesz? Ha valóban látnád e szenvedő világ természetét, azonnal eldobnál mindent, otthagynád a jó helyzetedet, lenyírnád a hajadat, és szerzetessé lennél. Azonban mindenki fél, így inkább elfogadja ezt a szenvedésteli helyzetet.

A legtöbb embernek igazából fogalma sincs arról, hogy miért jött erre a világra. A legtöbb ember azt sem tudja, mit akar valójában. Amit a legjobban akarnak, az talán a pénz, vagy valamiféle hírnév, esetleg társadalmi megbecsülés. Ez azonban csupán egy elképzelés. Azért állnak elő vele, hogy túléljék azokat a körülményeket, amelyek minden oldalról fenyegetik őket. Van egy barátom, nagyon tanult ember. Mindig nagyon-nagyon elfoglalt. Egy nagy amerikai egyetemen szerezte a doktorátusát, és sok diplomát alapított Amerikában, ami nem kis büszkeséggel töltötte el. Később még nagyobb tervvel állt elő. „Egy hatalmas és gyönyörű templomot akarok építeni. Azután belekezdhetek egy buddhista egyetembe is. Természetesen én lennék e buddhista egyetem elnöke.” Mindenki azt mondta körülötte, „Hű, milyen csodálatos! Nagyszerű ember vagy!” Nagy hírnévre tett szert, és folyamatosan lekötötték a hatalmas tervei.

Olyannyira elfoglalt volt mindig, hogy küzdenie kellett azért, hogy időt találjon a meditációra. Gyakran mondtam neki, „Sunim, hamarosan egy nagy buddhista egyetemet alapítasz. Ez csodálatos! De csak a meditáció segíthet neked abban, hogy megtaláld igaz önmagadat. Azt kellene megpróbálnod!”

„Tudom, tudom” – válaszolta mindig. „Hamarosan befejezem a munkának ezt és ezt a fázisát, és azután hosszú elvonulást tartok.” Valójában azonban sohasem sikerült időt szakítania rá. Egy hónapja agyvérzéssel kórházba került – *ajjajj!* Azóta a fél testét nem tudja megmozdítani. Most akkor mi van? És te mit *akarsz*? Valóban olyan fontos a doktori fokozat? Valóban szükség van ennyi időt a buddhista egyetem alapításával tölteni? Vajon egy újabb hatalmas, és szép templom építése lesz az, ami segít kiszabadulni a születés és halál óceánjából? Mi az, ami igazán szükséges ebben a rövid életben? Amikor a tested meghal, mi az, amit magaddal cipelhetsz? Mit vihetsz el? Egy régi kínai zenköltemény szerint: „Üres kézzel jön, üres kézzel megy el – íme az ember.” Egy keresztény vers pedig ezt mondja: „A halotti leplen nincsenek zsebek.” Ez ugyanazt jelenti. Így üres kézzel jössz erre a világra, és üres kézzel is távozol, nem számít, mennyit értél el közben. Még ezt a testet sem tarthatod meg. Így valami más út szükséges.

Az emberi lény létének ezért nincs jelentése, nincs értelme és nincs választása. Valójában ez azt jelenti, hogy Nagy Jelentése, Nagy Értelme

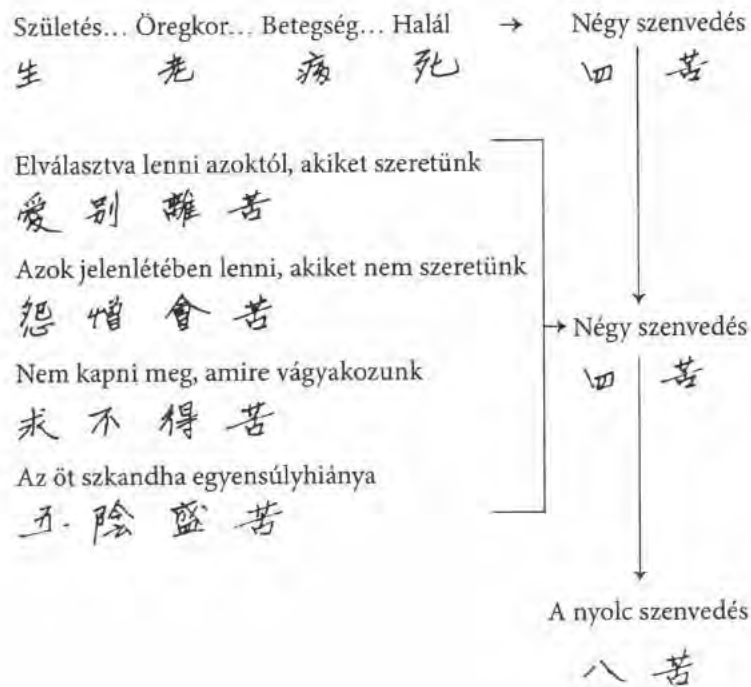
és Nagy Választása van, ami nem más, mint hogy segítsen ezen a világon. Ahhoz azonban, hogy ezt elérj, először a meditáció révén igazán meg kell ismerned, mi egy emberi lény. Ha igazán megismered az emberi lényt, akkor eljutsz az utolsó belátásig: az önvaló-nélküliség belátásáig. Mindenki azt mondja, „én vagyok.” De hol van ez az „én”? Mekkora? Milyen alakú? Milyen színű? Hol tartod? Ha teljesen megismered az elmédet, ráébredsz, hogy a valóságban nincs „én.” Semmi. E pont elérése a hinajána buddhizmus célja. E cél neve nirvána, belépés a teljes kioltódás és boldogság állapotába. Amikor ráébredsz, hogy eredetileg az elméd teljesen üres, boldog leszel. Azon a ponton nincs felmerülés, nincs eltűnés; nincs élet és nincs halál; nincs öröm és nincs szomorúság. Az öntermészet-nélküliség *túl* van mindenben. Amikor erre ráébredsz, megismerted a hinajána buddhizmust.

Ez a tanítás nagyon érdekes. Nézzük meg közelebbről a hinajána buddhizmus e három belátását.

## Az állandótlanság belátása (Az emberélet nyolc szenvedése)

無常觀

(人生八苦)



**A** BUDDHA ELSŐ TANÍTÁSA, miután elérte a megvilágosodást, az volt, hogy az élet szenvedés. Minden állandótlan, és sohasem marad meg ugyanabban az alakban, mivel mindig minden változik, változik, változik, változik szünet nélkül. Mivel minden állandótlan, az emberi lény folyamatosan tapasztalja a nyolc szenvedést.

### Születés, öregkor, betegség, halál

Minden szenvedés alapja a születés, öregkor, betegség és halál. A születés a mindennapi életet jelenti: valamennyi élőlény megtapasztalja ezt, és ez az összes többi szenvedés kezdete. Amikor az emberi lény megszületik, sír, „Óá!” Gondolj bele egy pillanatra: sírva jövünk a világra. Ez nagyon fontos pont. Koreában, amikor egy újszülött felsír, mintha azt mondaná „Ku ahhhh!” A *ku* jelentése: „ments meg.” Az *ah* pedig azt jeleni: „engem.” Így amikor a világra jön, mindenkinek az az első szava, hogy „Kérlek, ments meg engem! Áááá! Kérlek, ments meg engem!” Hahahaha! „Ó, kérlek, segíts nekem!” „Ku ahhhhh!” Hahahaha! [*Nevetés hallatszik a gyülekezetből.*] A saját tapasztalatunk is azt mutatja, hogy az élet már rögtön az elején valamiféle szenvedéssel kezdődik. És ez nemcsak a buddhizmus elképzelése. Hány csecsemő jön a világra mosolyogva vagy nevetve, miközben azt énekli, „Ó, hahahaha! Milyen szép dolog itt lenni!”? Egy sem. Soha! A csecsemő sírva jön a világra, mindig fájdalomban, nedvesen és fázva. Az orvos ráüt a babára, és elvágja a köldökszinórt. Minden tele van vérrrel. Az édesanyánknak is meglehetősen nagy fájdalmat okozunk, amikor megszületünk. Mindez nem túl szép. De ez az emberi út.

És ez csak a kezdet. Sok gonddal és aggodalommal jár a gyermek felnevelése. Megélni a világban, ebben az erős versenyre épülő környezetben, folytonos küzdelmet és szenvedést jelent minden szülőnek. A legtöbb ember azonban azt hiszi, hogy a gyermekei az ő kiterjesztései, és nem is látja fájdalomnak mindezt. Az ember úgy nő fel, hogy hozzászokik a szenvedéshez. Segíteni akar a gyermekein, hogy sikeresek legyenek. Ez természetes és nagyon csodálatos motiváció. De mélyen legbelül a legtöbb ember csupán azért fog bele a gyermekek világrahozatalába és felnevelésébe, hogy a génjei fennmaradjanak. Azt gondolja, „Ugyanúgy, ahogyan én nekik szentelem magamat, a gyermekeim is meg fognak védeni engem, és a támaszaim lesznek, amikor megöregszem.” Az étel, a ruhák, a szállás és a zsebpénz állandó bizto-

sítása, valamint a taníttatás és orvosi ellátás hatalmas költségeinek előteremtése rengeteg fájdalommal és állandó küzdelemmel jár. A szülők mégsem fájdalomként tekintenek milderre, bármennyit szenvednek is miatta nap mint nap. A koreai és a japán szülőkre különösen jellemző, hogy rendkívüli nehézségeket viselnek el azért, hogy felneveljék, és jó iskolákba járassák a gyermekeiket. A gyermekekkel kapcsolatos vég nélküli elvárások miatt a szülők készségesen alávetik magukat a sok fájdalomnak és szenvedésnek. Elfogadják, hogy ez a gyötrelm az életük.

Így bár az élet jár némi örömmel is, a legtöbbször azonban nem más, mint a fájdalom különböző fajtáinak meg tapasztalása. Állandóan harcolnunk kell azért, hogy legyen elegendő ennivalónk, hogy fenn tartsunk egy lakást, ahol alhatunk, hogy legyen ruhánk, amit felvegyünk, és hogy orvosi ellátást biztosítsunk a testünk számára. Könnyű beszélni róla, de vajon tényleg olyan egyszerű mindez? Sok ázsiai jön az Egyesült Államokba, és dolgozik nagyon keményen, hogy itt élhessen. Nagyon sok időt és energiát beleölnék, hatalmas kölcsönöket fizetnek vissza. Egyre több anyagi dolgot halmoznak fel, hogy bizonyíthassák mások előtt, megéri a kemény munka és tisztesség. Azonban éveken át alig esznek valamit, és nem is azokat a ruhákat hordják, amelyek megszerzéséért olyan keményen dolgoznak, közben alig alszanak valamit. Az egészségük romlani kezd. Amikor pedig már a kórházban fekszenek, arra gondolnak: „Végül is mi ez az egész? Mi végre mindez?”

Sok ilyen emberrel találkoztam. Van egy barátom, nagyon sikeres, gazdag és híres koreai üzletember. Mindent elért az életben, az üzleti világ prominens vezetőivel és befolyásos politikusokkal áll kapcsolatban. A gyermekei a legjobb amerikai egyetemekre kerültek be. Mindnyájan sikeres partnerekkel házasodtak össze, és kényelmesen élnek. Az unokái is egészségesek. Emellett nagyon sokat utazott, és rengeteg irigylésre méltó tapasztalatra tett szert. Egyik nap, miközben teáztunk, azt mondtam neki, „Lee úr, ön ezt meg ezt meg ezt tette, ezt meg ezt tapasztalta. A gyermekei sikeresek és boldogok. Mit ért el mindezzel?”

„Semmit” – válaszolta a legkisebb habozás nélkül. Ez nagyon különös! Ez az élettel járó szokásos fájdalom, az élet szenvedése. Bármennyit harcolsz és szenvedsz a dolgokért, semmit sem nyerhetsz vele. Valójában annyira hétköznapi a szenvedés, hogy normálisnak tekintjük. Ezért mutatta meg a Buddha, hogy az élet szenvedés. Ezek a születés első gyümölcsei.

Azután mindenki öregszik. De miért fájdalmas az öregedés? Amikor megöregszel, elveszíted az erődöt. Amikor elveszíted az erődöt,

az emberek kezdenek lenézni téged. Néha azt látjuk, hogy öreg emberek együtt dolgoznak a fiatalokkal. Ha az idősebb elkövet valami hibát, a fiatalok azonnal kinevetik. A fiatalok gyakran úgy tekintenek az öregekre, mintha gyerekek volnának. Amikor az öregek ezt látják, mérgelődnek. „Mi? Azt hiszed, nem tudom megcsinálni, csak mert öreg vagyok?” Szomorú dolog öregnek lenni. Amikor megöregszel, próbálkozhatsz, de már nem tudod úgy csinálni a dolgokat, ahogyan azelőtt szoktad. Ez nagyon frusztráló. Nincs semmi energiád. Emellett, amikor megöregszel, már nem vagy olyan szép. A szemeid megsülylyednek. Az orrod hegyes lesz és vékony. Az ajkad sovány és sötét. A szemeid már nem látnak olyan jól, mint azelőtt. A homlokodon egyre több ránc jelenik meg, pedig azelőtt nem volt egy sem. Talán bot is kell, vagy járókeret. Az öregkor valójában nem olyan jó. Még a kisgyermek is tréfát űznek ebből az állapotból. Azt gondoltad, örökké tart a fiatalságod. Nagyon hamar azt kell tapasztalnod azonban, hogy a hajad teljesen ősz lett és fehér. Amikor a fogaid kihullanak, a rágás is különleges tapasztalás lesz, és amikor nevelsz, az még viccesebb a többi ember számára. Így meglehetősen szomorúnak és frusztrálnak érzed majd magad. Ezért tanította azt a Buddha, hogy az öregedés a szenvedés egy fajtája.

Némelyek úgy gondolják, megállíthatják az öregedés folyamatát, ez azonban nem lehetséges. Úgy harminc évvel ezelőtt, amikor Tokióban tanítottam, az egyik tanítványom, Mrs. Kim, elhozta hozzám a lányát, aki erősen sérelmezte, hogy nemsokára betölti a negyvenedik évét. Ilyeneket mondott: „Az arcom egyre öregszik. Olyan szomorú vagyok. Nem szeretem az arcomat!” Eljött a templomba, de nem tudott énekelni. Hangosan zengett a „*Kwan Seum Bosal, Kwan Seum Bosal, Kwan Seum Bosal*”, még a nála sokkal idősebb asszonyok is buzgón énekeltek. Ez a fiatalasszony azonban nem énekelte. Nem tudott meghajolni. Csak ült a sarokban, és nézte magát a tükörben. „Valahogy nem jó az arcom.” Majdnem negyvenéves volt, így néhány ránc már megjelent az arcán. „Annyira utálok ezt a stílust! Nem jó az arcom.” [Nevetés.]

Ezután körülbelül egy hónapig nem jött el a templomba. Senki sem tudta, hogy mi történhetett vele. Fél év múlva az idősebb, Kim asszony újból meglátogatott, ez alkalommal egy fiatalabb lánnyal. Megkérdeztem: „Ki ez?”

„Ó, hát a lányom!”

„A lánya? Sohasem láttam még.”

\* Avalokitésvara bódhiszattva üdvözlése.



„Dehogynem. Ő az egyetlen lányom. Néhány hónapja már találkozott vele.”

Én azonban nem ismertem meg. Úgy nézett ki, mintha huszonöt, esetleg huszonnyolc éves lenne.

„Ön kicsoda?” – kérdeztem.

„Kim asszony lánya vagyok.”

„Hogyan fiatalodott meg ennyire?”

„Ó, hát volt egy műtétem.”

„Műtét? Miféle műtét?” Akkoriban még nem tudtam ezekről az új-fajta speciális műtétekről.

„Ó, hát a plasztikai sebészetten műtöttek meg” – válaszolta. „Az orvos megvág itt, azután ott, hátranyomja a bőrt így, és felhajtja úgy, majd ráhajtja ezt a darabot, végül keresztben átvarrja és – ripsz-ropsz – kész is van.”

Így nagy kinok és költségek árán elvégeztek rajta egy operációt, amely az összes ráncát eltüntette. Hahahahaha! De még ha teljesen eltűnik is az arcod, akkor sem tudod eltüntetni a korodat. Ugyanúgy elkerülhetetlenül megöregszel. Bár e fiatalasszony néhány hónapig vagy évig újra boldog lehet, előbb-utóbb ismét megjelennek rajta a ráncok. Amikor pedig „visszatér” az öregkor, talán még jobban megremül és még frusztráltabb lesz! Az öregedés nem más, mint a szenvedés egy fajtája. Amikor megöregszünk, a testünket sokféle fájdalom kínozza. De az elménk is szenved, hiszen senki sem akar megöregedni, és senki sem akar meghalni. Mindenki nagyon fél ettől, és így sokat szenved, amikor eljön a halál ideje. Az öregkor csupán jelzi, hogy az, amitől félsz, kezd veled is megtörténni: hamarosan meghalsz, ahogyan mindenki más.

Amikor arról hallunk, hogy valaki megérte a száz esztendőt, irigykedni kezdünk. Egyik tanítványom mutatott egyszer egy dokumentumot valakiről, aki megérte a százhuszadik évet. Mindenki azt mondta, „Ó, milyen szerencsés! Legyőzi a halált!” Amikor azonban megjelent a televízióban, nagyon, nagyon szomorú látványt nyújtott. Olyan volt, mintha egy öreg majmot látnánk. A szeme állandóan könnyes volt, az orra egész idő alatt önkéntelenül rángatózott. Az alsó állkapcsa majdnem az orra hegyét csapkodta különös kattogó hangot hallatva. Egyetlen gyerek sem tudja visszatartani a nevetést, amikor ehhez hasonló lát. Azok viszont, akik már tapasztaltak valamit az élet örömeiből és szomorúságából, az ilyen látványtól visszahökölnek félelmükben. Mindenki tisztában van vele, hogy a fizikai állapotunk egy pont után már nem javul, hanem egyre romlik. Pontosan ez az, amiért a Buddha

elhagyta csodás otthonát, lemondott jó körülményeiről, és szerzetessé lett. Mindezt azért, hogy tökéletesen megértse, miért történik meg ez minden egyes élőlényel.

Tekintet nélkül a korunkra, valamennyien megtapasztaljuk a betegséget, és ezt egyikünk sem szereti. Egy ideig talán mondhatjuk, „Rendben, el tudom fogadni.” De miért van oly sok fizikai fájdalom a test minden részében, különösen ahogy idősebbek leszünk? Fáj a lábunk, fáj a hátunk, és a vizeletünket sem tudjuk olyan jól visszatartani, mint azelőtt. Hajlamosabbak leszünk a székrekedésre. A gyomorrontás is gyakori. A legkisebb erőfeszítésre elfogy a levegőnk. Kimenni és sétálni egy dolog, a legtöbb idős embernek azonban már a pusztá fekvés is fájdalommal jár! Ezt hívjuk a betegség szenvedésének. Természetesen nem csak az idős emberek lesznek betegek. Néha fiatal emberek is lebé-nulnak, vagy csecsemők születnek gyógyíthatatlan betegséggel, esetleg már születésükkor drogfüggőek. Igen erős, egészséges fiatalemberek kerülnek kórházba, és komoly műtéteket végeznek el rajtuk, ami után csak évek múlva jönnek rendbe. Máskor vírusfertőzést kapnak az emberek. Állandóan valami baj van a fülünkkel, orrunkkal, szemünkkel vagy a tüdönkkel. Oly sok betegség ér minket az életünk során!

Időnként felkeresünk egy kórházat. Sok-sok szenvedő emberrel találkozhatunk ilyenkor – úgy néz ki, mintha mindenki beteg lenne, még a látogatók is a szeretteik betegsége okozta szomorúság miatt. Majdnem mindenkinek bánatos az arca, mintha azt mondaná, „Miért történt velem mindez?” Vagy csak sétálj végig az utcán egy olyan nagyvárosban, mint New York. Akármerre nézel, rengeteg fizikai szenvedést látsz. Bizonyos betegségek egyenesen halálhoz vezetnek. Manapság számos olyan új betegség van a világban, amelyeket nem lehet meggyógyítani.

Nagyon sok gyógyszer és számos új módszer segít fenntartani ezt a rövid, átmeneti életet. De akármilyen távolra tekintesz, egyetlen olyan embert sem láthatsz, aki képes volna az életét egy bizonyos ponton túl meghosszabbítani.

A Buddha otthagya jó körülményeit, hogy keményen gyakoroljon, és megérthesse mindeme szenvedés eredetét. Mégis mi lett a Buddha erőfeszítéseinek a gyümölcse? Örökké élt talán? Nem. Az ő teste is meghalt. Azonban Buddha megértette e test öregedését és halálát. Elérte a megvilágosodást, ami azt jelenti, ráébredt, hogy az elme, amely e testet irányítja, sohasem öregszik és nem hal meg. A Buddha ráébredt erre az igazságra. Ily módon ráébredt, hogy valójában nincs születés és nincs halál; nincs betegség és nincs öregedés sem. Mindez illúzió,

amelyet teljes egészében a gondolkodó elménk hoz létre. Igaz valónk sohasem születik és sohasem hal meg. A Buddha esetében különösen csodálatos, hogy mindezt átmeneti és állandótlan élet közepette fogta fel. Születés, öregkor, betegség és halál – e négy szenvedést senki sem tudja fizikailag legyőzni. Még a világ legerősebb embere sem tudja ezt megtenni, amennyiben ugyanilyen állandótlan teste van. A Buddha azonban nagyon világosan megmutatta, hogyan használhatjuk ezt az állandótlan fizikai helyzetet arra, hogy mélyen belelássunk igaz valónkba, amelyben nincs születés, öregség, betegség vagy halál.

Ha igazán megismered a tested természetét, és ráébredsz, mennyire állandótlan a valóságban, akkor az öregedés rendben van, és még a halál sem jelent akadályt. E test csupán egy kölcsönautó. Egy napon majd le kell cserélned ezt a kölcsönautót. Az én kölcsönautóm koreai gyártmány, másoké viszont Amerikában, Kínában vagy Franciaországban készült. Az is lehet, hogy az én koreai autóm nem is olyan jó, egy napon mindenképpen le kell cserélni: az is lehet, hogy a következő életben Németországban gyártott kölcsönautóm lesz. Hahahahaha! [Nevetés a gyülekezetből.] Így e kölcsönkocsi lecserélése nem kellene, hogy problémát okozzon. A kölcsönkocsi nem fontos. A legfontosabb dolog az, hogy *ki vezeti* a kölcsönautót. Vajon ismered a vezetőt, az eredeti természetedet? A legtöbb ember csupán a kocsijához ragaszkodik, és nem törődik azzal, hogy megtudja, ki ez a vezető. Az öregedés, betegség és halál komoly problémát jelent minden ember számára, mivel senki sem tesz erőfeszítést arra, hogy találkozzon ezzel a sofőrrel. Mindenki csak attól fél, hogy elveszíti az autóját.

Ha azonban felismered a vezetőt, még akkor sem szenvedsz, amikor eljön a test visszaszolgáltatásának ideje. Megérted, hogy a születés, betegség, öregkor és halál csupán ehhez a kölcsönkocsihoz tartozik – a négy elem: a föld, a levegő, a tűz és a víz átmeneti kombinációjához; a vezető azonban sohasem születik, sohasem lesz beteg, sohasem öregszik és sohasem hal meg. Ez nagyon fontos. Ez a legjobb gyógyszer; ez az egyetlen gyógyszer.

### *Elválasztva azoktól, akiket szeretünk*

E négy szenvedés, amit az imént áttekintettünk, elsődlegesen a fizikai fájdalom állandó tapasztalását magyarázza meg. Ez a fajta szenvedés főleg azzal kapcsolatos, hogy ragaszkodunk a testünkhöz. Van azonban négyféle elmefájdalom is. A fizikai fájdalom – legyen bármilyen nagy – a gondolkodó elme szenvedéséhez és gyötrelméhez képest va-

lójában nagyon is enyhe. A legfinomabb szinten minden gondolkodás vágy, a vágy pedig szenvedés. Gondolkodó elménk okozza e szörnyű szenvedést önmagunknak és másoknak is. Évekkel ezelőtt volt egy tanítványom New Yorkban, aki Koreából érkezett Amerikába. A menyasszonyát, aki rajongott érte, hátrahagyta Koreában néhány évig, hogy ő Amerikába mehessen és tanulhasson. Amikor eljött az elválás ideje, a falujukban megfogadták, hogy amint befejezi Nyugaton a tanulmányait, összeházasodnak, és nagyon-nagyon sokat sírtak mind a ketten. „Nagyon keményen fogok tanulni, és értékes tudományos fokozatot szerzek” – mondta a kedvesének. – Azután professzor leszek, és vehe-tünk majd egy házat. Hamarosan visszajövök érted.” Szóval mindketten telve voltak nagyon, nagyon, nagyon sok reménnyel. Nagyon szerették egymást, és hetente többször is írtak egymásnak. A szívük hevesen dobogot valahányszor levelet találtak a postaládában.

Az évek lassan teltek, és mindketten reménykedve várták, hogy terveik valóra váljanak. A fiú mindennap nagyon keményen dolgozva készült a közös életükre. Az egyetemi alapképzés befejezése (BA) után megszerezte a mester (MA), majd a doktori (PhD) fokozatot is. Kapott egy professzori állást, közben itt-ott alkalmi munkákat vállalt, hogy minél több pénzt tudjon félretenni egy kis ház foglalójára. Ekkor azonban találkozott egy nagyon gazdag nővel, aki szintén professzor volt ugyanazon az egyetemen. Örülten egymásba szerettek. Az új kapcsolat annyira elmélyült, hogy nem tudott egy napnál tovább új szerelmétől távol lenni. Újabb egy-két év eltelt. Ő pedig ugyanúgy írta a leveleket Koreába, az ottani szerelmének, még akkor is, amikor már az új szeretőjével élt! Ezalatt a kedvese keményen dolgozott Koreában, és várta, hogy végre szóljon, gyere, minden kész, most már jöhetsz.

Egy nap a fiatal nő az egyik barátjától megtudta, hogy a koreai kormány meghirdetett egy új programot, amely lehetővé tette, hogy az emberek könnyebben vállalhassanak munkát külföldön. „Csak ülsz itt és vársz, de miért?” – kérdezte a barátja. „Indulj!”

„Igazad van! Majd egyedül megcsinálom az összes papírmunkát úgy, hogy nem is szólok neki, azután egy napon meglepem. Csak elé ugrok Amerikában, és óriási meglepetést okozok neki! Ó, milyen boldog lesz majd!” Így rögtön hozzá is fogott a terv megvalósításához. Szerencsére minden simán ment, az első turnusban megkapta a beutazási engedélyt. A szíve izgatottan vert, a fejében pedig újra és újra lejátszotta azt a kellemes meglepetést, amit a hön szeretett férfinak okoz majd. „Annyira meg fog lepődni, amikor meglát!” – lelkesedett a barátainak. Új ruhákat vásárolt kevéske pénzéből, és új frizurát is

csináltatott, és vett egy pár gyönyörű cipőt a találkozásra. Minden egyes nappal nőtt benne a remény.

Amikor Amerikában megérkezett a szeretett férfi házához, reggel hat óra volt. Egy kedves taxisofőr segítségével találta meg a lakást. Az ajtó természetesen zárva volt, ő pedig túlságosan izgatott volt ahhoz, hogy megvárja, amíg a vőlegénye munkába indul, és kijön a házból. Inkább azon nyomban felhívta: „Nyisd ki az ajtót! Nyisd ki az ajtót!” A férfi nem ismerte meg a hangját, és végül felkelt és beengedte. Akkor azonban a menyasszony ráébredt, hogy valami szörnyűségbe csöppent. A vőlegénye arca ahelyett, hogy örömet sugározna, a meglepetéstől és a rémülettől halászápadttá vált. A férfi elállta az útját, és nem akarta beengedni a hálószobába. „Mi folyik itt?” – kérdezte a lány. Végül erővel mégis bejutott a szobába, és az ágyban a lepedő alatt meglátott egy meztelen nőt.

Érthető módon iszonyatosan dühbe gurult. Berohant a konyhába és felkapott egy hatalmas konyhakést. Haragja egyre erősödött, közben a késsel távol tartotta magától férfit, aki attól félt, hogy mindkettőjüket darabokra vágja. Új szeretőjével letérdeltek előtte a földre, és miközben rázta őket a zokogás, irgalomért könyörögtek. A lány bánata azonban olyan mély volt, hogy nem tudott megbocsátani. Meglehetősen sokáig tartotta őket meztelenül ebben a megalázó helyzetben. Közben a hangos jajveszékélés miatt egy szomszéd értesítette a rendőrséget, és ők végül megfékeztek. Addig azonban ez az ember és a szeretője olyan megalázó és szégyenteljes helyzetbe kényszerült, ami örökre rányomta a bélyegét az életükre.

E szenvedés neve: „elválasztva lenni azoktól, akiket szeretünk.” E mentális vágyat a sóvárgás és a ragaszkodás szüli. E szenvedés nagyon gyakori. Valamilyen formában minden emberi lény nagyon-nagyon sokszor megtapasztalta már. Sok ember életének olyannyira része ez a fajta szenvedés, hogy vannak, akik az élet normális velejárójának tekintik. E szenvedés tárgyához éppen úgy kapcsolódhat, mint emberekhez. Egyik diáklánynak, akit tanítottam, nagyon értékes ékszerai voltak, köztük egy igen nagy, tizenkét karátos gyémánt. Egy napon kórházba kellett mennie egy fontos műtétre. Így mielőtt elindult volna, betette a gyémántját a hálószobában egy dobozba. A kórházban azután egész idő alatt semmi másra nem tudott gondolni, csak a gyémántjára. „Vajon mi van a gyémántommal? Biztonságban van? Nem akarja valaki ellopní?” Bár a saját teste szörnyen beteg volt, csak az értékes gyémántjának a biztonsága érdekelte. A testi szenvedésen túl ez is egyfajta szenvedés.

Amikor végre hazatért, a házat feltörve találta, a gyémánt pedig a valóságban is eltűnt! „Valaki elvitte a gyémántomat! A szomorúság olyannyira hatalmába kerítette, hogy a végén kezdett megbolondulni. „Hol van a gyémántom? Meg akarom találni a gyémántomat! Hol van a gyémántom?! [Hangos nevetés a gyülekezetből.] Napokon keresztül egy falatot sem tudott lenyelni. Miután hazaért a kórházból, olyan szörnyen érezte magát, hogy már másnap elkezdett inni. Rengeteg alkoholt elfogyasztott, pedig a teste még mindig beteg volt. Ez nem helyes. A gyémántok nem fontosak, különösen ha egy emberi újjászületés elnyerésének mérhetetlen értékével hasonlítjuk össze. Vajon a gyémántok és egyéb javak érnek annyit, hogy elveszítsd miattuk az eszedet és megőrülj? A legtöbb ember azonban mégis ilyen. A gondolkodás, a vágy és az állandótlan dolgokhoz való ragaszkodás miatt a legtöbb ember szenvedést okoz a saját életében és a többi lény életében is. Megölnék másokat, vagy önmagukkal végeznek csupán azért, hogy megszerezzenek vagy megtartsanak valamit, ami végül úgyis elenyészik. Ez azonban nemcsak ilyen extrém esetekben fordul elő. Mindnyájan ismerjük azt a fajta szenvedést, ami akkor éri az embert, ha beleszeret valakibe, de nem maradhat együtt vele. Találkozik egy férfi és egy nő, és egymásba szeretnek. Nagyon erős érzéseket táplálnak egymás iránt. Nagyon jó érzéseket. „Szeretlek téged, és te is szeretsz engem. Egymásnak lettünk teremtvé.” Egy napon azonban a nő így szól: „Már nem szeretlek.” Majd szakít a férfival, aki ezután szörnyen szenved. „Vissza akarom szerezni őt. Az élet többé már nem ér semmit.” Már nem tud olyan jól aludni. Hiába látja az ételt, nem kívánja; megeszi, az ételnek azonban nincs íze, csak felkavarja a gyomrát. Az is előfordul, hogy nagyon beteg lesz.

Ilyen helyzetben némelyek annyira szenvednek, hogy megölik önmagukat, mert nem élhették át együtt ezt az átmeneti szerelemérzést. A *szenvedély* valójában szenvedést jelent, a legtöbb ember mégis akarja a szenvedélyt az életében. Néhány éve volt egy híres eset Koreában. Találkozott két fiatal, és mélyen egymásba szerettek. A szüleik azonban közölték velük, hogy vér szerinti rokonok – körülbelül ötszáz évvel korábban volt egy közös ősük. Bármely más országban ez egyáltalán nem lett volna probléma. Koreában azonban nagyon erősen élnek még az ezzel kapcsolatos ősi szabályok. Így a szüleik megtiltották az esküvőt. A két fiatal olyannyira elszomorodott, hogy nemsokára együtt öngyilkosságot követtek el. Nem tudták elviselni a gondolatot, hogy egymás nélkül kell élniük. Ha nem lehetnek együtt, inkább nem is maradnak ezen a világon. Az állandótlanság törvénye azonban azt je-



lenti, hogy minden elmúlik egyszer, mivel semmi sem maradhat örökké változatlan állapotban, és hamarosan minden dolog eltűnik. Ha nem érted meg teljesen ezt a tényt, viszont túlságosan megkedvelsz valamit, és az végül eltűnik – amikor már nem tudod tovább megtartani –, igen sok szenvedésben lesz részed. De ha nem tudod megszerezni, amire vágyasz, akkor is szenvedsz. Ez az emberi út.

### *Azok jelenlétében élni, akiket nem szeretünk*

Ha körülnézel e világban, valószínűleg azt mondd majd, hogy többen utálják egymást, mint ahányan szeretik; több embert utálnak, mint ahányat szeretnek. Koreában van egy mondás, „Ha egy keskeny függőhídon átsétálsz, mindig a legádázabb ellenséged jön veled szemben.” Képzeld el egy szakadék fölött átvezető függőhidat. Elindulsz az imbolygó, lejtős hídon és a homályból előbukkan a legádázabb ellenséged. A hid olyan keskeny, hogy egyikőtök sem tudja kikerülni a másikat; de nem is fordul vissza, folytatnia kell az útját. Ezt a fajta emberi szenvedést nem kerülhetik el azok, akik ragaszkodnak ehhez a rokonszenv-ellen-szenv érzéshez. Egyszer csak azokkal együtt találják magukat, akiket nem szeretnek, így elkerülhetetlenül szenvedni fognak. Meglehetősen gyakori tapasztalat ez majdnem minden ember számára ezen a világon.

Mindenki érez rokonszenvet és ellenszenvet. Ha ragaszkodsz ahhoz, hogy megítéld az embereket, szenvedni fogsz: az ok és okozat mindig nagyon világos. Amerikában nagyon egyszerűen meg lehet oldani az ilyen helyzetet. Valaki azt gondolja a másikról: „Nem tetszel nekem!” Majd elővesz egy pisztolyt, és lelövi az illetőt – *puff!* Hahahahaha! Koreában az emberek általában nem ezt teszik. Belül talán azt gondolják, „Nem tetszel nekem!”, kívül azonban jó arcot kell vágniuk. De ettől kezdve csak rosszat gondolnak arról az emberről. Nagyon, nagyon mélyen ragaszkodnak ehhez az ellenszenvhez. Néha nagyon sok rosszat mondanak erről az emberről a háta mögött. „Nya, nya, nya!” Ahányszor csak alkalom adódik rá, veszekednek és harcolnak megállás nélkül. Mindez nem más, mint szenvedés, és e szenvedés néhány nézet miatt jelenik meg, amihez úgy ragaszkodnak az emberek, mint egy drága kincshez. A szenvedésnek ez az egész tömkelege csupán azért jelenik meg, mert ragaszkodunk ehhez a rokonszenv-ellen-szenv érzéshez. Amerika viszont nagyon egyszerű. „Nem tetszel nekem!” Ezért aztán – *puff!* – megöllek. [*Nevetés.*] Ez a szenvedés meglehetősen nyilvánvaló fajtája.

### *Nem kapni meg, amire vágyakozunk*

A legtöbb ember, aki templomba megy, azért imádkozik, hogy kapjon valamit. Azért megy, hogy valami kívánsága teljesüljön, és nem azért, hogy kiderítse önmaga és e világ igaz természetét. Hírnevet, pénzt, gyerekeket, esetleg jobb szeretőt, házat, vagy munkát akarnak. A valóságban azonban senki sem kaphat semmiféle imádság által efféle dolgokat; a világmindenség valójában nem így működik.

Koreában a nemzetgyűlési választások mindig nagy eseménynek számítanak. Egy választóközvetben néha hét, nyolc, vagy akár tizenkét jelölt is küzd ugyanazért a helyért. De közülük csak egyet lehet megválasztani. A választás után egyetlen ember fog örülni. A sok-sok többi jelölt viszont igen szomorú és elkeseredett lesz: éveken keresztül nagyon keményen dolgoztak, egy csomó pénzt elvesztettek, a családjuktól távol voltak, folyton dolgozott az agyuk, és végül semmi nem jutott nekik. Mivel nagyon akarták ezt a dolgot, borzasztóan szenvednek, amikor nem sikerül megszerezniük. Ez örültség! A legutóbbi választásokon egy elég jó jelölt, akinek nem volt pénze a kampányra, elment a rokonaihoz, hogy támogatást szerezzen, és uzorakamatra vett fel egy csomó hitelt, de végül mégis elbukott a választásokon. Csupán öt szavazaton múlt, hogy elvesztette riválisával szemben a voksolást. Majd beleőrült, hiszen a választási vereség csak az egyik dolog volt; hamarosan megjelent ugyanis az összes rokona, és ordítóva követelték, hogy fizesse vissza a sikertelen kampány költségeit. Arra gondolt, bevesz egy csomó gyógyszert, és megöli magát, de még erre sem maradt pénze. „Most már minék költsék többet, mint amennyim van?” Fogta magát, és leugrott egy magas épület tetejéről, és teljesült a kívánsága: úgy halt meg, hogy egyetlen további fillért sem kellett kifizetnie.

Akinek nem sikerül a felvételi vizsgája, vagy elbukik egy világversenyen, vagy az üzleti életben veszít egy pályázaton – ugyanezt a fájdalmat éli át. Számos ember megtapasztalja ezt, amikor nem sikerül megszereznie azt, amire feltette az életét, és csak azért marad életben, mert nem képes megölni önmagát.

Maga a szenvedés se nem jó, se nem rossz. A szenvedésnek különböző fajtái vannak. Van olyan szenvedés, ami árt nekünk. De olyan is van, hogy valójában a javunkra szolgál, ha erősen törekszünk valamire. Egy diákom egyszer azt kérdezte tőlem, „Zen mester, nem tudok megszerezni valamit, és nagyon szenvedek.”

„Mí az, amit nem tudsz megszerezni?”

„Szeretnék egy jó barátnőt, de nem jön össze. Ez az első dolog. Azután nem tudok sok pénzt keresni, ez a következő szenvedés. Képtelen vagyok nekem tetsző munkát találni. Ez az utolsó szenvedés. Amikor meditációban ülök, az elmém csak arra tud gondolni, »barátnő, pénz, munkahely; barátnő, pénz, munkahely; barátnő, pénz, munkahely«. Mindig ez a gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, felmerülés, eltűnés, felmerülés, eltűnés. Nem tudok ülni, tudja? Amikor mantrázok, csak a szám mondja a verset. Belül azonban az elmém azt harsogja, »barátnő, pénz, munkahely; barátnő, pénz, munkahely«. Sohasem áll le! Annyira szenvedek. Ez lehetlenné teszi, hogy rendszeren gyakoroljam a meditációt. Nem akarok meditációban ülni, mert akkor e gondolatok, úgy érzem, egyre hangosabbak és hangosabbak. Ezért a tanácsát kérem. Mit kell tennem?»

Néha nem adhatunk szokásos, zen stílusú tanítást valakinek, aki ilyen állapotban van. Az ilyen elme ragaszkodik valami erős vágyhoz, de még nem fogta fel e vágy természetét és a szenvedést, amit e vágy okoz neki. Úgy őrizi a szenvedését, mint egy kincset. Így azt válaszoltam, „Még több szenvedésre van szükséged.”

„Jaj, ne!” – válaszolta. „Miért kellene még többet szenvednem? Már így is túl sok jutott belőle.”

„Ha többet szenvedsz, mindent megkapsz majd.”

„Ha még többet szenvedek, mindent megkapok? Ez meg mit jelent? Ez hülyeség!”

Így azt mondtam neki, „Figyelj ide, ha még többet szenvedsz, akkor lehetséges, hogy lesz barátnőd, pénzed és jó munkahelyed is.”

„IGEN, IGEN. Miféle szenvedés kell hozzá?”

„Mindennap ezerszer kell leborulnod, és tízezerszer kell elismételned a Kwan Seum Bosalt. Próbáld meg!”

– „De hát ez még több szenvedést okoz. Miért kellene ezt tennem?”

Így azt mondtam neki, „Ugyan már, ezzel nemcsak szenvedést okozol, sokkal inkább arra használod a szenvedést, hogy megszüntesd azt. Ahogy a kínai orvoslás tanítja: forró bajra forró orvosságot, hideg bajra hideget adj!\* Ha szenvedés a bajod, használj szenvedést orvossággul. Szendvedsz, de nem tiszta a szenvedésed. Szüntesd meg tiszta szenvedés gyógyszerrel. Ezáltal elmúlik a szenvedésed.”

„Rendben van,” válaszolta. „Meg fogom próbálni.” Így e fiatalember száz napon át ezer leborulást végzett naponta és tízezer *Kwan Seum Bosal* mantrát – leborulás, leborulás, Kwan Seum Bosal, Kwan Seum

\* Kutyaharapást szőrével!

Bosal. Száz nap múlva már gyönyörű új barátnője volt, egy új munka is feltűnt a láthatáron, és elég pénzt keresett ahhoz, hogy boldog legyen.

E történet talán nem a magasröptű meditációs gyakorlatról szól, a Buddha azonban arról beszélt, hogy a nyolcvannégyezer betegség mindegyikére különböző orvossága van. Mi dharmapirulának nevezük azt a gyakorlatot, amit a fiatalember végzett. Keményen gyakorol, hogy elérjen valamit, amit akar. Közben nemcsak a gyakorlás, de a gondolkodó és szenvedő elméje természetének ízére is ráérez. Ezután, ha már elkezdte a gyakorlást, az is lehetővé válik, hogy igazi tanítást kapjon a helyes gyakorlásról is. Arra használjuk a betegségét, hogy megszüntessük a betegséget. „Nos, a gyakorlásod nem jó és nem is rossz,” mondhatjátok neki, „de igaz természeted megtalálása magasabb szintű gyakorlás lenne.” Ez a fajta beszéd akkor lehetséges, ha már van valamennyi meditációs gyakorlat az illető mögött.

Így ha megpróbálsz tenni valamit, és egyszerűen csak azt teszed, akkor minden a tiéd lehet. Ha viszont nem tudsz valamit megszerezni, akkor csupán céltalanul szenvedsz. „Akarok valamit, de nem tudom megszerezni. Olyan szomorú vagyok.” Ez a szenvedés szokásos formája, amivel találkozunk. Minden emberi lény akar valamit ezen a világon. De nem gyakorolnak, és nem is tesznek semmilyen erőfeszítést: csak akarnak, akarnak, akarnak mindenféle irány nélkül. Így a szenvedés mindig jelen van az életükben, e szenvedés azonban nem irányul semmire, és nem is változik át önmaguk és e világ mélyebb megértésévé. A meditációt gyakorló tanítványok azonban ha keményen gyakorolnak, megérthetik igaz természetüket, és teljesen eggyé válhatnak más lényekkel. Ha megérted igaz természetedet, mindent elérsz. Melyiket szeretnéd?

### *Az öt szkandha egyensúlyhiánya*

A Buddha azt tanította, hogy az emberi lénynek nincs „én”-je. Amit rendszerint „énnek” vagy „elmének” hívunk, az csupán átmeneti kombinációja az öt halomba sorolt változásenergiáknak: a formának, az érzésnek, az észlelésnek, a készletésnek és a tudatnak. Szanszkritül az öt szkandhának, vagy „halomnak” hívjuk ezeket. Eredetileg az öt szkandha összhangban működik, és így az életed tiszta, és nem okozol olyan sok szenvedést magadnak. Amikor azonban nincsenek egyensúlyban, automatikusan szenvedsz.

Néha nagyon elhízott emberekkel találkozunk. A kezük, a lábuk és a fejük egészen kicsi, a testük azonban hatalmas, így nehezükre esik



még megfordulni is. Mindez azt jelenti, hogy a formának nevezett halom nincs egyensúlyban. Amikor pedig ennivalóhoz jutnak, talán túl sokat esznek, úgyhogy a testük egyre nagyobb és nagyobb lesz. A nyelvük azt mondja, „Csokoládét akarok, fagyaltot akarok,” de a testük valójában nem is akarja őket!

A nyelv és a test harcolni kezd, ám erős karmájuk miatt a nyelv győz, úgyhogy folytatják az evést! Ebben az esetben a forma, az érzések, az észlelések és az indítatások szkandhái nem működnek összhangban. Ez a szkandhák egyensúlyhiánya, ami szenvedést okoz. „A karmád a tested és a tested a karmád.” Ez nagyon fontos pont, mivel közvetlenül a karma és a formahalom állandó összjátékára mutat.

Az érzéshalom az összes többi – fizikai és mentális – érzetünk ötvözeté. Például világra jön egy újszülött. Az életét pusztá érzéssel kezdi. Első tudatos észlelése pusztán a szemén, fülön, orron, nyelven, testen és elmén keresztül szerzett tapasztalás. Az érzést a következőképpen ragadhatjuk meg. Amikor a csecsemő pisilni akar, egyszerűen pisil. Később, amikor a pelenka átnedvesedik, ez egy idő után már nem olyan jó érzés, ezért a kicsi sírni kezd: „Oáááá!” Az anya jön, és kicseréli a pelenkát, és a baba ismét jól érzi magát. Amikor megéhezik, megint rosszul érzi magát, és sír, „Oáááá!” Az anyja pedig megeteti. A csecsemőnek csak ilyen érzés és észleléstudata van. Ez nagyon egyszerű elmeállapot. Némely ember azonban egész életében nagyon erősen ragaszkodik ehhez az állapothoz. Amikor enni támad kedve, eszik, és azután is csak eszik, eszik, hogy elmúlt az éhsége. Azért van ez, hogy a száj és a nyelv érzékelését megnyújtsa. Amikor szexhez támad kedve, közösül, még ha nincs szerelem mögötte, akkor is. Amikor aludni támad kedve, egész nap csak alszik. Amikor vásárolni támad kedve, megy és vásárol, olyan dolgokat is, amikre semmi szüksége nincs. Ez az érzéstudat azonban nem tiszta, és majdnem mindig valamiféle szenvedés megtapasztalásához vezet számára, és mások számára is. Miközben egyre csak rohanunk érzékelésről érzékelésre, erős megszokásenergiákat vagy késztetéseket gerjesztünk, amelyek azután irányítják az életünket.

A késztetés csak egy másik név a karmára. Mi az, amit kedvelsz? Az elméd azzá válik. Gyakran elmesélem ezt a történetet: A koreai háború alatt engem is besoroztak ugyanúgy, mint az összes többi koreai férfit. A seregben volt egy nagyon jó barátom, Song úr. Mindent mindig együtt csináltunk. Valahányszor volt egy kis pénzem, elvittem egy étterembe, együtt mentünk templomba is. Nem tudta, hogy civilben szerzetes vagyok. Mindennap csupán segíteni próbáltam rajta. Gyakran mondta: „Ó, nagyon köszönöm. Mindig segítesz, nekem viszont

soha sincs pénzem. Úgy sajnálom.” Egy napon Song úr így szólt: „Most én jövök. Most én szeretnék meghívni ebédre egy csodálatos, előkelő étterembe Taegu központjában!”

„De hiszen nincs pénzed,” válaszoltam. „Hogy tudsz annyi pénzt szerezni?”

„Ó, nem probléma, ne aggódj! Lesz pénzem.” Így elmentünk a Taegu vasútállomásra. Ez egy hatalmas állomás, ahol nagy a jövés-menés. Amikor beléptünk, Song úr jó hangosan hármat füttyentett. Hirtelen ott termett három fiú.

Mélyen meghajoltak előtte, és így szóltak: „Jó napot, uram! Honnan érkeztek?”

„Pusanból érkezünk,” válaszolta. „Hol van Lee úr és Kim úr? Beszélni akarok velük.”

A fiúk meghajoltak, és elsiettek. Néhány percen belül két nagyon jól öltözött úriember jelent meg előttünk. „Ó, testvér, hát ma jöttél! De jó, hogy végre itt vagy!” Nagyon boldogok voltak mind a ketten, és nagyon udvariasan viselkedtek Mr. Songgal.

Ő rám mutatott, és így szólt: „Ez az ember nagyon jó barátom. Kapitány a seregben. Azért jöttünk, hogy együtt megebédeljünk. El tudnátok rendezni nekünk?”

„Igen, testvér,” válaszolták. Így a két férfi odahozott egy kocsit, és elvitt minket egy csodálatos első osztályú étterembe. Annak ellenére, hogy háború volt, ebben az étteremben fenséges ételeket szolgáltak fel. Én azonban végig nem értettem az egészet. Hiszen nem volt pénze! De mindez nem számított – nagyon finom volt az étel, amit együtt elfogyasztottunk, és Song úr nagyon-nagyon boldog volt.

Az ebéd után megkérdeztem tőle, „Mi ez az egész? Hogyan lehetséges ez?”

„Ó, ez egy hosszú történet,” válaszolta.

„Meséld el, kérlek!”

„Rendben. Mielőtt bevonultam, zsebtolvaj voltam, mégpedig a legfőbb főnök. Ez a két férfi a segédem volt. Egy napon ráébredtem, hogy nagyon rossz az, amit csinállok. Így amikor elkezdődött a háború, bűnbánatot tartottam, megfogadtam, hogy örökre tiszta lesz a kezem, és bevonultam. Te pedig egész idő alatt segítettél, és én nem tudtam viszonozni – nincs pénzem. Ma végre visszaadhattam valamit: egy kis bűnbánatra is szükségem volt, így hát felhívtam a régi barátaimat.”

„Ó, igazán köszönöm. Nagyon kedves, hogy ezt tette értem,” válaszoltam. „De ez nem helyes. Ha tényleg megfogadta, hogy tiszta lesz a keze, akkor az azt jelenti, *soha többé!*”

„IGEN, IGEN. Soha többé nem teszem,” mondta. „Megigérem.” Mindig nagyon korrekt volt a seregben, még kapitány is ugyanakkor lett, mint én. Sokat dolgoztunk együtt, és láttam, hogy a cselekedeteiben mindig kinosan lelkiismeretes és korrekt. Így ez a zsebtolvajlás olyan volt, mint egy rossz szokás, ő pedig nagyon keményen dolgozott, hogy leszokjon róla. A késztetések azonban nagyon erősek; a karmát nem lehet az elme egyetlen döntésével megváltoztatni. Ehhez valamilyen meditációs gyakorlat is szükséges.

Egy napon Song úrral kirándulni mentünk Korea egyik szép és híres vidékére, a Sorak hegységbe. Gyönyörű idő volt. Nagyon sokan jöttek el mindenfelől, hogy lássák a hegyeket, így a buszmegálló tömve volt, amikor megérkeztünk. Hosszú sorokban várakoztak az emberek. Egy idősebb úr mögött álltunk, amikor Song úr keze hirtelen becsúszott a férfi hátsó zsebébe, és kivette a pénztárcáját. Villámgyorsan történt az egész. Senki sem vett észre körülöttünk semmit, még a férfi sem.

Én azonban közvetlenül Song úr mögött álltam, és mindent láttam, ezért meglöktem – *hohó!* – „Rosszat tett a keze!”

Song úr szintén nagyon megdöbbsent. „Ó, a régi megszokás. Nem tehetek ellene semmit. Csak úgy jön magától!” Nagyon sajnálta az egészet. Őszintén. Nem akarta elvenni azt a pénztárcát. Nem akart többé zsebtolvaj lenni. Nem akarta ellopni az emberek pénzét. De meglátott egy pénztárcát, és a keze önkéntelenül érte nyúlt és elvette. Ez nagyon erős szokás volt. Másképpen karmának is hívjuk. Nagyon erős karmája volt erre, úgyhogy néha e tettek maguktól előjöttek a szokás-elméjéből, akár akarta, akár nem.

„Vissza kell adni a pénzt!” – mondtam neki.

„Igen, persze.” Megérintette az előtte álló férfi vállát. „Bocsánat, uram. Nem az öné ez a pénztárca? A földön találtam.”

Az öregember megfordult, és meglátta Song úr kezében a pénztárcáját. Jóságos ég, a pénzem! Köszönöm, nagyon köszönöm! A piacra tartottam, hogy egy tehenet vegyek ezen a pénzen. Ha elveszett volna, most nem tudnék tehenet venni a tanyára. Ó, annyira köszönöm! Kivett valamennyi pénzt, hogy jutalomként Song úrnak ajándékozza.

De Song úr alázatosan tiltakozott. „Ó, kérem, ne. Nem fogadhatom el!”

Az öregember azonban tovább unszolta: „De, hiszen ön olyan becsületes. Meg kell köszönnöm.”

„Nem, nem, nem...”

Akkor oldalba böktém Song urat. „Ha elfogad valamennyit, azzal nincs semmi baj. Most ezt kell tenni! Így végül Song úr elfogadott egy kevés pénzt. Mindenki boldog volt. [*Hangos nevetés a gyűlésből.*]

Nos, amint látjuk, Song úrnál nagyon erős volt ez a késztetés. Bár gondolkodástudata megértette, hogy a lopás helytelen cselekedet, hogy ez a késztetés nem helyes, és fel is hagyott vele, amikor néha megjelent ugyanez a fajta késztetés, ő azonnal követte. Ha sok-sok alkalommal megteszünk valamit, késztetéssé válik. Egy másik név erre a karma. Ez egyszerűen nem más, mint a megszokáselménk spontán cselekvése. Ha nem tudjuk irányítani e késztetést, akkor néha nincs egyensúlyban azzal, amit a tudatunk helyes vagy helytelen viselkedésnek ismer, és így e késztetés szenvedést okoz önmagunknak és másoknak is. Ez is csak egy újabb szenvedés, ami akkor jön, ha az öt szkandha nincs összhangban egymással, és az egyikük túl erős, vagy nem képes együttműködni a többivel.

Az utolsó szkandha a tudat. A buddhizmus azt tanítja, hogy amit mi tudatnak nevezünk, az valójában kilenc különálló tudatból áll. Később részletesebben is kifejthetjük mindezt, amikor a mahájána buddhizmusról beszélgetünk. Amikor megszületünk, hat tudattal rendelkezünk: látás-, hallás-, szaglás-, ízlelés-, érintés- és gondolkodástudattal. Ez a hat alapvető tudat. Egy kis idő múlva, amikor a baba körülbelül két éves, megjelenik egy nagyon egyszerű megkülönböztetés. A gyermek emlékszik a hat tudatán keresztül szerzett benyomások mindegyikére: némelyikükhöz vonzódik, másokat viszont nem kedvel. Ez a hetedik tudat megjelenése, ami nem más, mint a rokonszenv-ellenszenv felmerülése. Gyakran megkülönböztető tudatnak nevezzük, mivel ez az elmeállapot tesz különbséget ez és az, jó és rossz, fent és lent között. „Kedvelem ezt, nem kedvelem azt.” „Neeem!” Az amerikai gyerekekben kifejlődő igen erős megkülönböztető tudat talán egyedül csak azt ismeri: „Nem.” „Csináld meg, kérlek!” „Neeem!” „Gyere ide!” „Neeem!” Hahahaha! Az amerikai gyerekek nagyon korán megtanulják ezt. Csak azt ismerik: „Nem, nem akarom azt!” Ez a hetedik tudat, vagy más néven a rokonszenv-ellenszenv megjelenése.

A nyolcadik tudat az összes tettünkre és tapasztalatunkra emlékező elme. Tárolótudatnak is nevezik, mert ez a tudat tárol mindent, amit valaha tettünk, gondoltunk vagy tapasztaltunk. Memóriaként is ismerjük: nem csupán azok a tetteink őrződnek ebben a tudatban, amelyek ebben az életben tettünk, hanem minden cselekedetünk, amit valaha csak elkövettünk. Ez a tudat olyan, mint egy nagyon pontos számítógép, mert ez mindent regisztrál, amit valaha tettünk, láttunk, hallottunk, szagoltunk, ízleltünk, érintettünk vagy gondoltunk ebben az életben és az összes előző életünkben. Amikor éjjel álmodunk, az nem más, mint a nyolcadik tudat működése.

Másképpen úgy is tekinthetjük, hogy a hatodik tudat az akarat-tudatunk. A hetedik tudat az érzelmi tudatunk, hiszen ez az, ami különbséget tesz, és a rokonszenvet és ellenszenvet szüli. A nyolcadik tudat pedig az intellektuális tudatunk. Végül az utolsó tudat a buddhizmus tanítása szerint a kilencedik tudatunk. Ez a Buddha-tudatunk, vagy másképpen a dharmatudatunk. *Dharmakájának* is nevezik. Igaz önmagunknak, eredeti természetünknek, igaz természetünknek, vagy Buddha-természetnek is nevezzük. Sok névvel illelhetjük, eredetileg azonban nincs neve és nincs formája.

Így tehát van hat tudatunk, ami a szemünkhöz, fülünkhöz, orrunkhoz, nyelvünkhöz, testünkhöz, és elménkhez kapcsolódik. Azután ott van a hetedik tudat, ami különbséget tesz jó és rossz között. A nyolcadik tudat pedig tárolja valamennyi tapasztalásunkat és gondolatunkat. Az egyensúly megbomlása azt jelenti, hogy e tudatok elkülönülnek, és nem működnek együtt egymással. Nem működnek harmonikusan. Így néhány súlyos mentális problémával küzdő ember valójában e nyolc tudat közötti egyensúlyhiány miatt szenved. Amikor eljön az evés ideje, csak ülnek ott és gondolkodnak, „Enni? Vagy nem enni?” Enni? Vagy nem enni? Ez a fajta betegség néha előfordul. Találkozhatsz valakivel az utcán, aki hangosan beszél, de nincs senki a közelében. Magában beszél. „Ó, ez tetszik. Te jó fiú vagy. La la-la la, li li-li li. Miért mondd ezt? Pssz pssz pssz pssz pssz...” A kezeit lóbálja és körülnéz, dühös lesz, majd hirtelen nevetésben tör ki. Pedig nincs ott senki más. Az ilyen ember azért teszi ezt, mert bár a teste ott van, a tudatai különváltak és egymással társalognak Ennek neve: az egyensúly megbomlása.

Mindenki megtapasztalja az egyensúly megbomlását ilyen vagy olyan formában. Kántálás közben a szájad azt énekl, *Kwan Seum Bosal, Kwan Seum Bosal, Kwan Seum Bosal*, a gondolataid azonban New Yorkban vagy Lengyelországban járnak, vagy 1989-nél, esetleg valami problémán töprengsz, azután visszatérsz a dharmaterembe, majd egy nappal korábbra kószálsz gondolatban, az édesanyádhoz, majd a főiskolára, majd az utolsó fiúddhoz. Körbe-körbe-körbe-körbe. Ez az egyensúly megbomlásának egyszerű fajtája. Majd az egyik tudatod végül így szól: „Gyere vissza, rendben? Most a kántálás ideje van. Miért jársz körbe-körbe?” Így e vándorló elme, amit mindenki tapasztal, nem más, mint a három különböző tudat működés közben, amint mindegyik végzi a maga elkülönült tevékenységét. Az az elmeállapot, ami a kántáló száddal és füleddel mondja és hallja a kántálást, a hatodik tudatod; ami a gondolataiddal körbe-körbe repül, az a memória nyolcadik tudata, és ami azt mondja, „Gyere vissza, és gyakorolj!” nem

más, mint a hetedik tudatod. Harcolnak egymással belül. Mindennap minden percben a tudataid harcolnak egymással a bensődben, néha kicsit és néha annál többet. Erre az állapotra, amikor a tudataid belül harcolnak, azt mondjuk, hogy megbomlott az öt szkanha egyensúlya. Ez azt jelenti, hogy nem tudsz eldönteni semmit. Gyakran megakadsz: „Ó, most mit kell tennem? Vajon ezt kell-e tennem, vagy talán azt kell tennem? Nem tudooooomm!” Zavart tapasztalunk belül. Ha ez a küzdelem erősebbé válik, azt mondják rád, megőrültél. Mindnyájan hallottuk már a kifejezést: *mentálisan labilis*. Ez ugyanazt jelenti. De ha a tudataid egyensúlyba kerülnek – *bumm!* –, Buddhává leszel, azután pillanatról pillanatra egyszerűen csak teszed, amit kell. Az egyensúly megbomlása viszont azt jelenti, hogy nem tudsz eldönteni valamit, és ezért nem tudsz megtenni semmit.

Míndez a sok szenvedés együttvéve teszi ki a Nyolc Szenvedést. Ez az a szűk kis világ, amit a legtöbb ember létrehoz magának. Az egész élete olyan, akár egy kicsiny, szűk palackban zümmögve körbe-körbe röpködő légyé. Valami édes illatot követve repült át a palack száján, és szállt egyre beljebb, most azonban már nem menekülhet. Hiába próbál kiutat találni, újra és újra nekirepül zümmögve az áttetsző üvegnek, miközben egyre csak azt hajtogatja magában, hogy a szabadság és a tágas tér már nincs messze. A legtöbb ember ilyen. Valami, amit az elméjükben elkövettek, újra és újra erősen akadályozza őket abban, hogy életük teljes legyen. Kétségbeesve próbálnak kijutni abból a szenvedésbirodalomból, amit ők maguk hoztak létre azáltal, hogy vakon ragaszkodtak az érzékeléseikhez. Ez azonban nem megy olyan egyszerűen. A nehézségeik oka egyszerűen az, hogy nem értik az állandótlanságot. Ez az emberi lény szenvedésének útja. Ebben a világban minden természetes folyamatok révén történik. Te hozol létre mindent, úgyhogy részesedsz is mindenben, ami azt jelenti, hogy valamiféle szenvedés lesz osztályrészed. „Nem akarok megöregedni.” „Ó, én szakítottam vele. Nyomorultul érzem magam.” „Utálok ilyen beteg lenni.” „Olyan ellenszenves nekem.” „Nem tudom elhinni, hogy a nagymamám meghalt.” Mindannyian szenvedünk. De ha eléred, hogy valóban belelátsz az állandótlanságba, akkor meg tudod szüntetni ezt a nyolc szenvedést. Ha azonban nem érted meg, hogy minden dolog állandótlán, akkor nagyon könnyen hozzátapsz olyan dolgokhoz, amelyek végül elmúlnak. Ennek eredményeképpen nem tudod megszüntetni a szenvedésedet, és továbbra is csak még több szenvedést okozol önmagadnak és az egész világnak.



## A tisztátalanság belátása (Az öt emberi vágy)

不淨觀  
(人生五欲)

Vágy az anyagi jólétre.

財欲

Vágy a szexre.

色欲

Vágy a hírnévre.

名欲

Vágy az ételre.

食欲

Vágy az alvásra.

睡欲

V EGYÜK SZEMÜGYRE közelebről a tisztátalanság behatását. Némely ember azt állítja, hogy a test tisztátalan. Mások szerint az elme vágyai tisztátalanok. A hinajána gyakorlat közelebről megvizsgálja e test számos tisztátalanságát, azután ebből kiindulva számba veszi a gondolkodó elme által létrehozott tisztátalanságokat. A bőröd alatt vér áramlik. Ha mélyebbre tekinthetnél, szerveket látnál, epét, ürüléket és vizeletet. Hófehér csontok tartanak meg mindent. A kilenc testnyíláson keresztül pedig állandóan tisztátalan dolgokat ürítünk ki magunkból. Ha erre gondolsz, hogyan mondhatod azt, hogy tiszták vagyunk? Az ember azt gondolja magáról, hogy csinos. Púdert, krémekeket, pirosítót, sminket és parfümöt tesz arcára. Selyemmel borítja be magát, és felszegett fejjel, csábító testtartással lófrál, hogy mások figyelmét magára vonja. De ha igazán megnézed a bensőt, csupán egy zsák vér, ürülék és genny vagyunk. Ennek tudatosítása több hinajána tradícióban fontos gyakorlat.

Eredetileg nincs tisztátalanság. Az ember azonban ragaszkodik elméje vágyaihoz, és e ragaszkodás az, ami tisztátalanná teszi. A hinajána buddhizmus – illetve bármelyik buddhista hagyomány – az elmebeli tisztátalanságokat hangsúlyozza. E tisztátalanságokat ugyanakkor az okozza, hogy ragaszkodunk a testi érzetekhez. Amint már említettem, a buddhizmus tanítása szerint „a karmád hozza létre a testedet, és a tested hozza létre a karmádat.” Úgyhogy az érzetek után sóvárgó vágyai teszik tisztátalanná az elmét, mert e vágyak karmát szülnék, ami gátolja azt a képességünket, hogy világosan észleljük ezt a világot, éppen úgy, ahogyan van. Az állatok nem tudják irányítani a vágyaikat: ha szexet akarnak, párzanak. Ha enni támad kedvük, megesznek bármit, ami az útjukba kerül. A legtöbb emberi lény gyakran ugyanígy cselekszik. Igaz, hogy az emberek másképp fogják fel ezt: de ha csupán a vágyaikat követik, szenvedés lesz osztályrészük. Ez a tisztátalanság egyik fajtája.

Nem csak amíg élsz, de még a haláloed után is tisztátalan vagy. Miután meghaltál, a barátaid, akik életedben annyira szerettek téged, olyan gyorsan megszabadulnak a holttestedtől, amilyen gyorsan csak lehetséges. Még a kutyák sem akarnak majd a a holttested közelében lenni, mert az annyira tisztátalan. Ezért beszél olyan gyakran sok hinajána szútra a tisztátalanságról. A holttest kilenc tisztátalanságáról vagy bélyegéről szólnak: a test felpuffad; a szél és a nap miatt erősen elszíneződik; rothadás közben összeomlik és összeaszik; ekkor a vér és a genny

kikerül természetes csatornáiból; a test megrothad és fokozatosan felbomlik; madarak, állatok és bogarak hemzsegnék rajta, hogy meggyék; a csontok, a hús, a fej, a kezek és az egyéb maradványok szétszóródnak; végül csupán a fehér csontok maradnak meg; a hamvasztás után pedig már csak egy maroknyi hamu, amit szétszórnak a szélben.

Sok hinajána buddhista gyakorlat hangsúlyozza a tisztátalanság-meditációt. E gyakorlatok megmutatják, hogy a születésünket miként eredményezi az előző életekből származó karma. A hinajána megtanít arra, hogy alaposan tudatosítsuk a tisztátalanságokat, amelyek életünk minden pillanatában jelen vannak. Már az tisztátalan, ahogyan az anyaméhben elkezdődik az életünk, mivel e hely tele van vérrrel, genyvel, vizelettel és egyéb szennnyel. Születésünk után a test kilenc nyílása állandóan szennyet bocsát ki, miközben a harminchat fajta szenny szünet nélkül áramlik is a testünkben. E test végül meghal, megrothad és elenyészik. Mégis amíg él, odaadón gondoskodunk e tisztátalan, átmeneti testről. Drága dolgokat teszünk rá. Folyamatosan tisztítjuk. Illatosítjuk. Porokat hintünk rá. Sok erőfeszítésünkbe kerül, hogy karbantartsuk és megőrizzük az egészségét. Ha nem így teszünk, egyáltalán nem különbözünk a kutyáktól és a disznóktól.

A hinajána buddhizmus különösen öt fajta tisztátalanságot hangsúlyoz. Vizsgáljuk meg őket részletesebben.

*Vágy az anyagi jólétre. Vágy a szexre.*

*Vágy a hírnévre. Vágy az ételre. Vágy az alvásra.*

Öt fajta tisztátalanság van, az öt méregnek, vagy az öt emberi váagnak is nevezik őket. Ha e világra nézel, láthatod, hogy az ember által létrehozott szenvedés többségét az okozza, hogy ezt az öt vágyat hajszoljuk. Belül mindenki érti ezt. Ezért ha valakinek túl sok vágya van, az emberek azt gondolják róla: „Milyen mocskos ember! Hogy ragaszkodik a pénzéhez! Hogy ragaszkodik a szexhez! Hogy ragaszkodik a hírnévhez! Hogy ragaszkodik az evéshez! Hogy ragaszkodik az alváshoz!” Ha bármiféle vágyból túl sok van, az elme beszennyeződik: csak a karmikus szokásait követi. Azt mondja mindenki, „Ez nem jó! Ez mocskos ember.” Így gondolkodnak róla.

A pénz fontos ahhoz, hogy éljük az életünket. A pénz nem jó és nem rossz. De ha ragaszkodni kezdesz a pénzhez, a vágy elhomályosítja az elmédet. Manapság sok ember akar milliomos lenni. Azután néha olyan tetteket hajtanak végre, amelyek miatt maguk is és a többi lény is szenved, éppen a pénz miatt. Volt egy diákom, egy koreai pro-

fesszor, aki a Yale Egyetemen tanult. Az apja tizennyolc évesen házasodott meg. Miután megszületett a fia, közölte a feleségével, hogy nem akar több gyereket, mert úgy gondolja, akkor nem tudna sok pénzt félretenni. Valahányszor fizetést kapott, csak nagyon kelletlenül adott belőle a feleségének és fiának. Minden megtakarított pénzét egy lelakolt szekrénykében tartotta, és napjában egyszer megszámlolta. A pénz megszámlolása és rendezgetése volt az egyetlen igazi öröme az életben. Soha nem evett étteremben. Soha nem ivott a házon kívül még egy csésze kávé sem. Tette mindezt csak azért, hogy minél több pénzt takaríthasson meg. Ha mértéktartó, az ilyen gondolkodásmódra azt mondják, erényes; ha túlzásba esik, akkor kapzsi. Egy nap a felesége e szavakkal fordult hozzá: „Már nem tudok veled élni. Még vendéglőbe sem jutok el soha, ha veled maradok.” Úgy tűnt, hogy ez a legkevésbé sem zaklatja fel a férjet. „Ha így gondolsz, el kell válnunk.” Azzal elváltak. A hatvanas éveikben! Örület! Mivel a felesége kapott valamiféle nyugdíjat, a férfi segítsége nélkül is boldogulni tudott. Egy nap a fiú, a diákom, megkérdezte az apjától: „Apa, az az öröm éltet, hogy mindennap megszámlolod a pénzedet. Miért csinálod ezt? Mit fogsz tenni, miután meghalsz?” „Nem tudom, mit fogok tenni, miután meghalok. Csak ez az egy örömöm van. Nincs hasznom abból, hogy van egy fiam és van egy feleségem.” Nem sokkal ezután az apja meghalt. Amikor a fiú kinyitotta az apja bezárt pénzesszekrényét, több százezer dollárt talált benne. A pénzt gondosan megszámlolva kötegekbe rendezték, mint egy bankban. Ahogy meglátta e pénzkötegeket oly gondosan elrendezve a szekrényben, a fiú sírva fakadt. Rájött, hogy az apja mindent feláldozott az életében valamiért, amit nem vihet magával.

A pénz maga nem jó és nem rossz. A pénzmegtakarítás nem jó és nem rossz. Mégis, amikor eljön a halál ideje, a pénz egyetlen pillanattal sem képes meghosszabbítani az életünket. Voltaképpen a pénz által nyújtott igazi öröm abban rejlik, hogy megfelelően használjuk. Ha azonban csak azért hajszoljuk, hogy a múltó vágyainkat kielégíthes-sük, akkor az efféle gondolkodás karmikus hatásai végül megmérgezik az elménket. Elveszítjük a helyes irányt, és szenvedést okozunk ennek a világnak. Ez nagyon fontos. Ezért nevezzük a pénz utáni vágyat tisztátalanságnak.

A szex önmagában szintén nem jó és nem rossz. A születését és az életét minden annak köszönheti, hogy a férfi és nő természetes energiája egyesül. Némely ember azonban e vonzalmat a félrevezetett elméje legértékesebb kincsévé teszi. Egy napon, amikor éppen a Provi-

dence-i Zen Központban tartózkodtam, meglátogatott egy nő. Valamilyik New York-i egyetem doktorandusza volt. Elmondta, hogy a hetvenhetedik barátjával jár. Megkérdezte tőlem: „Mit szólna, ha össze akarnék házasodni a századik barátommal?” Nyugaton sok embernek van efféle intim kapcsolata a házasságkötés előtt. Ez Keleten nem így van, ott a férfiak és nők több évig járhatnak egymással anélkül, hogy túl sok, vagy akár bármiféle intim kapcsolat lenne közöttük. Amikor megtudtam, hogy már a hetvenhetedik partnernél tart, meséltem neki „Több mint Egymillió”-ról, a nagy bódhiszattvárról.

Van egy híres történet egy nőről, aki csak arra használta a szexet, hogy másokat megmentsen. Az Avatamszaka-szútra ötvenhárom nagy tudású mesterről beszél. A harminchatodik mestert „Több mint Egymillió”-nak nevezték. Olyan prostituált volt, aki a Buddhával egy időben élt. Nagyon-nagyon szép volt, és sok ember hitte róla, hogy elérte a megvilágosodást. Mindennap sok férfi látogatta meg szexért. Néha pénzt kért tőlük, néha viszont nem. Akik azonban szeretkeztek vele, azok közül senki sem vágyott többé a szexre, miután távozott. A szeretői közül sokan végül szerzetesek lettek, elérték a megvilágosodást, és nagy tanítókká váltak. „Több mint Egymillió” soha nem használta a szexet a saját örömeire. Inkább arra használta e testet, hogy másokat szolgáljon. Megőrizte tiszta elméjét, és egyszerűen arra használta a szexet, hogy megszüntesse az emberek vágyát a szexre, és így segít nekik elérni a megvilágosodást. Ez a híres történet megmutatja, hogy – ha a szándék tiszta – néha még a szexet is használhatjuk arra, hogy másokon segítsünk. Sok más történet is szól az eszközök ilyen helyes használatáról. Önmagában a szex nem jó és nem rossz: a legfontosabb dolog, hogy miért teszel valamit? Csak önmagadért vagy valamennyi lényért? „Több mint Egymillió” nagy bódhiszattva volt, aki akadálytalanul cselekedett, így az ő szexuális aktusa nem a saját örömszerzését szolgálta. A szex nála minden lény megmentése-szex volt. E történet az *Avatamszaka-szútrában* található.

Miután a New York-i diákomnak elmondtam e történetet, megkérdeztem tőle, „Te miért szeretkezel? Kinek a javára?” „Őérte és önmagáért.” „Még megvan benned az „én”, így ez nem jó. Teljesen meg kell szüntetned az „én”-t magadban, azután a szex, amit művelsz bódhiszattva-szex lesz. Azután még ezt is mondtam neki: „Az életednek már több, mint a fele eltelt. Mostantól kezdve nem csak magadért kellene élned. Segíts ennek a világnak, és segíts minden lénynek.” Egy évvel később levelet kaptunk tőle. A hetvenhetedik partnere után megházasodott, és jó feleség és jó anya vált belőle.

A férfiak és a nők nem csupán egymás testi élvezetének az eszközei, társakká kell válniuk az életben. A dharm szerinti jó barátoknak kell lenniük. Ha segítenek egymásnak megismerni igaz önmagukat, és minden lehetséges módon mélyen elkötelezettek ebben az irányban, és nem gondolnak önmagukra, akkor a szex nem jelent problémát. Az is lehet dharm. A neve: *do ban* azaz „társ az Úton.” Ez azonban rendkívül nehéz gyakorlat a legtöbb ember számára, akik csupán a saját élvezetükért szeretkeznek, és ez beszennyezi őket. Ezért nevezzük mocskosnak azt, aki csak esztelenül közösül, mint egy állat. A legfontosabb dolog az, hogy miként tekintesz a szexuális kapcsolatra. Az a mód teszi a szexet tisztává vagy tisztátalanná, ahogyan a szexről gondolkodsz.

*A vágy a hírnévre* nagyon érdekes. Még a szex utáni váagnál is erősebben képes az elmét tisztátalanná tenni. A legtöbb ember ragaszkodik a névhez és a formához. Mindenki hisz abban is, hogy „én vagyok”. Ez egy alapvető téveszme. A névnek és formának nincs öntermészete, és ez az „én” nem létezik. Mindkettőt teljes egészében a gondolkodás hozza létre. Az emberi lény azonban nem elégszik meg ennyivel. Azt is akarja, hogy ez az „én vagyok” illúzió mind nagyobbá és nagyobbá és nagyobbá váljon. Én ez vagyok. Én az vagyok. Én egy briliáns professzor vagyok. Én híres színész vagyok. Én ennek és ennek a barátja vagyok, és így tovább... És addig nem boldog, amíg mások fel nem ismerik ezt az „én vagyok”-ot, és nem az irányítja őket valahogy. Észak-Koreában egyetlen ember erős hite ebben az „én vagyok”-ban teljességgel irányítása alatt tartja sok millió ember elméjét még évekkel a halála után is! Ha nem hiszel az ő „én vagyok”-jában, könnyen előfordulhat, hogy börtönbe kerülsz vagy meghalsz. Őrület! Ezen a világon minden egyes nap emberek ölnek meg más embereket csupán azért, hogy megvédjék a saját nevüket és a jó hírüket. És a szenvedés, amit ez a készletés létrehoz, nem korlátozódik csupán a diktátorokra és a bűnözőkre: a legtöbb esetben mi mindnyájan könnyörtelen versenyben állunk egymással mindennapi életünkben csak azért, hogy ez a saját „én vagyok” valaki más fölé kerekedjen. Hazudozunk és becsapunk másokat. És nem csak azért veszekedünk és mondunk rosszat egymásra, hogy híresek legyünk, hanem azért is, hogy megmutassuk a másoknak, hogy a saját „én vagyok”-om jobb, mint az övé. Mindez a szenvedés és fájdalom csupán egyetlen megtévesztő gondolatból származik, amihez mindenki ragaszkodik: „én vagyok.”

Az emberek szörnyű megpróbáltatásoknak teszik ki magukat azért, hogy magas társadalmi pozícióba kerüljenek, és azt meg is őrizzék. Szégyenletes dolgokat cselekednek csak azért, mert ragaszkodnak



ehhez a tökéletesen üres gondolathoz. Egy nagyon előkelő koreai hölgynek volt régen egy igen híres romantikus kalandja. A férje sikeres kormányzati miniszter volt. A hölgynek viszonya lett egy férfival, aki nagy Don Juan hírében állt. Eleinte csak az érdekelte, hogy a férfival töltsse az időt. Majd a férfi kezdte elkérni a pénzét, az autót, és az ékszereit. Megfenyegette, hogy ha nem adja át neki ezeket, nyilvánosságra hozza a kapcsolatukat. Mivel annyira félt attól, hogy elveszíti a magas társadalmi pozícióját, nem mert ellenkezni. Engedte, hogy teljesen hatalmába kerítse őt. Azzal zsarolta, amitől a legjobban félt. Végül teljesen tönkrement, és botrányos viselkedése kitudódott. A jó híre odalett, és emiatt úgy érezte, hogy az életének vége. Többször gondolt öngyilkosságra. Mindez annak az eredménye volt, hogy ragaszkodott ahhoz az ideiglenes és teljesen üres gyönyörhöz, amit a másik fél révén szerzett.

Amikor hírnév utáni vágyat mondunk, nem csak arról a vágyról beszélünk, hogy minél ismertebbé váljunk az emberek között.

A legtöbb ember, amikor a hírnév utáni vágyról hall, azt gondolja, ez csupán a híres emberek elméjének tisztátalansága. De valójában valamiféle társadalmi elismerés, tiszteletre méltó helyzet és népszerűség iránti vágyat is jelent. E vágy a mindennapi életünkben állandó szenvedést okoz. Szenvédünk, ha mások nem tartanak sokra. Irigykedünk, ha az emberek elfogadnak valakit, akit mi nem kedvelünk. Esetleg rosszat mondunk róla a háta mögött, hogy lealacsonyítsuk. Alakoskodunk és hazudunk, hogy mások elfogadjanak. Nem akarunk „kimaradni.” Ázsiában sok ember öltözik elegánsan, így próbálja mutatni, hogy nagy anyagi jólétben él, még akkor is, ha szegény. Olyan ez, mint egy „egoverseny.” Ismertem valakit, aki nagyon jó autóval közlekedett, és nyilvános helyen mindig nagyon drága ruhát viselt, bár valójában egy kicsi irodában dolgozott, és nem keresett jól. Azt akarta, hogy sikeresnek higgyék. Otthon alapvető dolgokat is meg kellett tagadnia a családjától, hogy fizessen ezért a társadalmi rangért, és a gyerekei szenvedtek a hamis megítélése miatt. Japánban és Koreában nagyon sokan rendkívül keményen tolják előre a gyerekeiket a születésük pillanatától kezdve, hogy bejussanak egy jó egyetemre, csupán azért, amit ez a siker a szülőkről mondani fog. Minden évben sok japán vagy koreai diák öli meg magát azért, mert nem jutott be valamelyik magas rangsorolt egyetemre, és úgy érezte, szégyent hozott a szüleire. Mindez az elmének abból az alapvető téveszméjéből származik, hogy „én vagyok,” e téveszméből, amit az emberek kényszerítenek önmagukra és másokra.

Ha azonban helyesen meditálsz, észlelheted, hogy ez az „én” valójában nem létezik. Mivel nem is létezik, mi az, ami híressé válhatna, vagy mások elismerésére számíthatna? Ha az emberek ráébrednének arra, hogy az „én” nem létezik, nem szenvednének annyit – és másoknak sem okoznának olyan sok szenvedést – csak azért, hogy reputációt vagy jó nevet ragasszanak erre az „én”-re. Azzal sem törődnének, hogy mást esetleg jobban kedvelnek az emberek, irigységnek nyoma sem volna. Az „én” egyszerűen sehol sincsen. Ezért ha meditálsz, ráébredsz arra, hogy a vágyakozás a hírnévre valójában tisztátalanság.

Mindnyájan értjük az étel iránti vágyat. E vágy nagyon erőteljes, mert azt jelzi, hogy teljesen a nyelvkarma irányít téged. Keleten, a buddhista templomokban, évente fontos szertartáson emlékeznek meg arról, aki meghalt. A szertartás után a család házában vagy a templomban mindig finom ételek várják a résztvevőket. E szertartás időpontját és helyszínét gyakran nyilvánosan is kihirdetik azon a környéken, ahol az elhunyt élt. Koreában az egyik diákom apjának volt egy nagyon furcsa szokása. Két kis füzetet hordott magával a zsebében. Az egyikbe a környékbéli templomokban tartott összes emlékszeretartás dátumát jegyezte fel; a másikba pedig különféle emberek születésnapját.

Néhány naponta megnézte a feljegyzéseit: kinek halt meg az apja, kinek halt meg az anyja. Azután odament, és csatlakozott a szertartáshoz, vagy a végére érkezett. Mindig nagyon jó ételeket ehetett. Ugyanígy volt a születésnapokkal is: „Ő, ez Mr. Kim születésnapja, Mr. Park születésnapja, azután Mr. Song születésnapja...” Már ment is, csatlakozott a szertartáshoz, azután zabált, mint egy disznó! Mindig rengeteg nagyon finom étel közül választhatott, és ami a legjobb, mindez ingyen volt. Ez volt a mindennapos tevékenysége: először ellenőrizte a füzeteit, majd következett az étel. Ma mi lesz? Ma mi lesz? Milyen szertartás lesz ezen a hétvégén? Hahahahahaha! [Nevetés a gyülekezetből.] Teljesen a nyelve irányította őt. „Finom ételt akarok mindennap.” Így tehát mindig magánál tartotta ezt a két füzetet. Tudják, ez nem a legjobb módja annak, hogy valaki kitarson a saját elhatározása mellett. És nem elégedett meg csupán ezzel a furcsa szokással. Mindennap másik étterembe ment, bár a felesége nagyon jól főzött. Az egyik nap kínai étterembe, a másik nap amerikai étterembe. Ha másokkal együtt étkezett, a sajátja helyett mindig a többi ember tányérján levő étel után vágyakozott! Néha egyáltalán nem törődött a saját tányérével, helyette inkább rendre átnyúlt az asztal fölött, hogy mintát vegyen mindenki más ételéből. A buddhizmusban éhes szellemnek nevezik ezt.

Míndez a túl sok vágyból ered. Ez rosszabb, mintha állatok lennénk. Voltaképpen egy állatnak bizonyos értelemben nagyon egyszerű az elméje: amikor éhes, eszik, és ha tele van a hasa, abbahagyja. Nem tapad az étel utáni vágyhoz, vagy az étel ízéhez. Az emberi lény azonban túlságosan kötődik az ízlelőszervéhez, úgyhogy ha ízlik az étel, tovább eszik, még akkor is, ha már tele a hasa. Sokan kelnek fel úgy étkezés után, hogy rosszul érzik magukat, illetve fájdalmaik vannak, mivel túl sokat ettek. Pedig az étel igazi értelme az, hogy életben tartsa a testünket, és arra használhassuk e ritka emberi újjászületést, hogy elérjük a megvilágosodást. Ha e testet csupán önmagáért, a múltó vágyaiért szolgáljuk, a rabszolgáivá válunk. Ez alapvető tisztátalanság.

Ugyanez igaz az alvásra is. A legtöbb ember számára napi hat-nyolc óra alvás több mint elegendő. Mindig láthatunk azonban az osztályban, az irodában vagy a meditációs teremben szundikáló embereket. Előző éjjel talán ők is aludtak nyolc órát, azonban mihelyest megkezdődik a *chugpi* hangjával a meditáció, rögtön elszundítanak a párnájukon. Miért van ez így? A vágy az alvásra, a többi vágyhoz hasonlóan, szintén a karma egy fajtája. Minél többet alszol, annál jobban vágyakozol rá. Egy templomban vagy zen központban mindennap korán kelünk, hogy gyakoroljuk a meditációt. Ez azért van így, mert a Buddha azt jelenti, „felébredt.” Sokan jönnek a zen központba, de nem akarnak a többiekkel együtt korán felébredni. „Nem, nem. Aludni akarok. Meg kell kapnom a nyolc óra alvást!” Akkor az apát közli velük, hogy „A Buddha azt jelenti, »ébredj fel!« Úgyhogy keljenek fel!”

Sok ember, miután eltávozott a zen központból, továbbra is reggel ötkor akar felkelni, hogy gyakoroljon. Otthon is tartani akarják a templomi időbeosztást. Ez csodálatos! „Mindennap öt órakor fogok felébredni!” Azután beállítják az ébresztőórát. Öt órakor megszólal az ébresztő – brrrrring, brrrrring, brrrrrrring! – és bizony nagyon zajos. „Ó, több alvásra van szükségem!” Ráütnek a szundikálás gombra, és alusznak tovább. Ha öt órakor fel akarsz ébredni, hogy gyakorolj, akkor ha csörög az óra, fel kell kelned. Miért ütsz rá a szundikálás gombra? „Túl hangos, ugye? Ma fáradt vagyok, úgyhogy több alvásra van szükségem.” Ez a fajta hozzáállás nem olyan jó. Mindenki aludni akar, és egyre többet. Minél többet alszol, annál inkább vágyakozol az alvásra. Ez nagyon fontos. De a Buddha azt tanította, hogy ez az egész élet álom – mikor ébredsz fel végre?

Sok ember gondolja úgy, hogy mivel gyakran álmos a dharmateremben, ezért soha nem lesz képes keményen gyakorolni. De ez nem

így van. Évekkel ezelőtt élt Koreában egy szerzetes, aki nagyon erős alváskarmájának köszönhető a megvilágosodását. Később Malomkő mester néven vált ismertté. Mielőtt elérte a megvilágosodást, nem tudta irányítani az alvását. Akár meditációban ült, akár a munkáját végezte, akár sétált, vagy ételt vett magához, mindig elaludt. Amint a szerzetesközösség feje ráütött a *chugpira*, és a meditáció kezdetét vette, ő nyomban elaludt. Végül már nem is maradhatott a meditációteremben. Egy napon az utcán sétálva elaludt, és beütötte a fejét egy nagy fába, ami belógott az útra. Az asszonyok, akik a közelben álltak és szemtanúi voltak mindennek, hangos kacagásban törtek ki. Ő pedig nagyon szégyellte magát! Ezért úgy döntött, hogy egyszer s mindenkorra megoldja e problémát. Szerzett egy kötelet, és a derekára erősített vele egy nehéz malomkövet. Akár sétált, akár tanult, akár dolgozott, mindig a dereka körül hordta ezt a malomkövet. Ha így elaludna, azonnal elesne. Mindennap óriási erőfeszítéssel próbált úrrá lenni a kényszerű elalváson. Végül e kitartó erőfeszítés révén legyőzte erős elalvási szokását. Egy nap pedig, sok kemény gyakorlás után, elérte a megvilágosodást, és nagy zen mester vált belőle. Ez Malomkő mester története, aki legyőzte alvásdémonait.

A legtöbb embert korlátok közé szorítja ez az öt emberi vágy. De ha eléred a megvilágosodást, és nagy ember leszel, e vágyak nem kötöznek meg többé. Többé nem használod e vágyakat a saját élvezetedre. Gátak nélkül cselekedhetsz, hogy segíthess minden lényen. A legfontosabb dolog, amit érdemes megjegyezned, az, hogy miként használod e vágyakat arra, hogy másokon segíts.



## Az öntermészet-nélküliség belátása

無我觀

Valamennyi külső jelenség jellemzői		Az elme aspektusából:
萬相		心相
felmerülés		keletkezés
成		生
stabilitás		stabilitás
住		住
hanyatlás		differenciálódás
壞		異
megsemmisülés		kialvás
空		滅
ok	okozat	szamszára
因	果	輪迴
	elsődleges ok	
	原因	
	függő keletkezés	
	緣起	
	következmény	
	結果	

A jó ok jó következményhez vezet.

善因 善果

A rossz ok rossz következményhez vezet.

惡因 惡果

Valamennyi külső jelenség jellemzői:

felmerülés, stabilitás, hanyatlás, megsemmisülés.

**E**VILÁGEGYETEM BEN MINDEN, amit tapasztalunk, felmerül, valamennyi ideig fennmarad, bomlásnak indul, majd újra eltűnik. Ez minden dolog természete. Figyeld meg az esőt vagy a havat! Az egyik pillanatban valamilyen alakban megjelenik, megmarad egy ideig, majd kezd megolvadni vagy elpárologni, és végül eltűnik. Egy emberi lény megjelenik ebben a világban, él egy ideig, megöregszik és meghal. Ugyanaz igaz a hegyekre, sziklákra, fákra, állatokra, a Napra, a Holdra, a csillagokra, mindenre. Már beszéltünk arról, hogy a Föld és a Hold hogyan tűntek elő a Nappal együtt sok milliárd évvel ezelőtt, és most az űrben keringenek. Több milliárd év múlva, amikor a Nap kezd eltűnni, a Föld is egyre rosszabb helyzetben lesz, végül a Hold és a Föld is eltűnik. Ez az egész világ az ürességből jött, és visszatér az ürességbe. Ez lejátszódhat egyetlen pillanat alatt, tarthat addig, amíg a fűvön megmarad a harmat, vagy akár sok száz kalpát is igénybe vehet. De végső soron minden ugyanúgy zajlik le. Minden felmerül, egy ideig megmarad, majd hanyatlásnak indul, és elenyészik. Ez nem csupán a buddhizmus elképzelése: mindenütt láthatod, ahová csak nézel.

De van egy dolog, ami sohasem jelenik meg, és soha nem tűnik el. Ki tudod találni, mi az? Az egyik diákom azt mondta egyszer, hogy a tér ilyen. De a tér máris üresség, nemde? Honnan jön a tér? Haha-haha! Úgyhogy meg kell találnunk ezt az állandó valamit. Ez nagyon fontos.

Az elme aspektusából:

keletkezés, stabilitás, differenciálódás, kialvás.

Ez megtanít bennünket arra, hogy az elménkre is ugyanaz vonatkozik, mint minden más dologra ebben a világegyetemben. Az elménk működését ugyanazok a törvények szabályozzák, mint amelyek a sziklát és a fákat és a Holdat és a csillagokat kormányozzák. A gondolataink állandóan jönnek és mennek. Egyetlen gondolat tarthat egy vagy két percig is. Az elménk mindig változik. Minden, aminek neve és formája van, felmerül, marad egy ideig, megkülönböztetetté válik, azután visszatér az ürességbe. Mivel az elménk ugyanabból a szubsztanciából van, mint az egész világegyetem – mint a Nap, a Hold, a csillagok,

a hegyek, a folyók, a fák, minden –, ugyanazokat a törvényeket is követi. Az elme felmerül, megmarad egy ideig, majd változik, és visszatér az ürességbe. Mindez általában nagyon-nagyon gyorsan történik.

Egy régi ázsiai mondás szerint a nő tizenkétszer vált szándékot a konyha és az ebédlő között. A régi időkben, amikor egy asszony ebédet szolgált fel a szüleinek vagy a férjének, egy alacsony tálalóasztalt kellett bevinnie az étellekkel a konyhából a szobába, ahol étkeztek. „Talán a szüeimnek nem is fog ízleni az étel.” „De lehet, hogy ízleni fog.” „Talán megfelelő volt az előkészület.” „Vagy mégsem volt jó?” „Talán túl sokáig főztem az ételt? Vagy inkább túl rövid ideig?” „Talán túl sokat csináltam belőle. És ha nem lesz elég...” Változás, változás, változás, változás, változás, ellenőrzés, ellenőrzés, ellenőrzés, ellenőrzés, ellenőrzés, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás. [Nevetés.] Hahahaha! Ez a régi ázsiai mondás eredetileg a feleség gondolkodásáról szól, de valójában mindegyikünk elméjére alkalmazható. Ha az elméd változik, az arcod színe is változik. Néha piros az arcod, néha sárga, néha sötét, máskor meg sápadt halvány – a szín mindig aszerint változik, ahogyan a gondolataid változnak. Amint az elméd változik, az arcod színe is változik, mert az elme és a világegyetem ugyanazt a törvényt követi. Az energia felfelé tolul benned, és az arcod pirossá válik; máskor az energia lefut benned, és az arcod sápadt lesz. Ha túl sokat aggályoskods, vagy túlságosan ragaszkodsz egy erős érzelmhez, az arcod elsötétül. A szín mindig változik. Tehát a gondolat felmerül, megmarad egy ideig, majd megváltozik, és eltűnik. Ez nagyon-nagyon gyorsan is történhet.

Minden, aminek neve és formája van, változik, mert a névnek és formának nincs öntermészete. Ha tökéletesen felfogod mindezt, arra is ráébredsz, hogy az elmének sincs öntermészete: ez az önvaló-nélküliség belátása. Ráébredsz az önvaló-nélküliségre. Ez nagyon fontos gyakorlat, mert így a nirvánát éred el. „Ő, a testem megjelenik és eltűnik. Ez a kezem, ez a lábam, ez a fejem – ime a testem. De ez a test nem »én«”. E test csupán egy bérautó. Az egyik ember bérautóját az Egyesült Államokban gyártották, egy másikét Koreában, a harmadikét Japánban. Ha felismered, hogy ez a test csupán a bérautód, akkor a nirvána elérése nem probléma többé, mert megérted e test állandótlanságát: a bérautóm nem-állandó, mindig változik, változik, változik. Igaz természetem öntermészet nélküli.

*Ok, okozat, szamszára;*

*elsődleges ok, függő keletkezés, következmény*

Ezt az egész világegyetemet az ok-okozat hozza létre. Minden egyes dolog, amit valaha is tapasztalunk, valamilyen ok okozata, és újabb okozatot vált ki, ami maga is okká válik.

Egy nap a Buddha hűséges kísérelőjével, Ánandával, sétált egy poros úton. A Buddha váratlanul arra kérte Ánandát, hogy vegyen fel egy szál szalmát, ami ott feküdt előttük az úton. Miközben a kezében tartotta a szalmaszálat, Ánanda nagyon erős halszagot érzett. Ebből rájött, hogy ezt a szál szalmát azelőtt arra használták, hogy halat kötözzenek meg vele a piacon. Nyomban eldobta a szalmaszálat.

A Buddha látta ezt. „Éreztél valamilyen szagot, Ánanda?”

„Igen, mester. Nagyon erős halszagot áraszt, ezért eldobtam.”

„Nos, azt gondolod, hogy e szalmának eredetileg is halszaga volt?”

„Nem, de valamikor halat kötöztek vele, és azért van most halszaga.” Folytatták a sétát. Egy kis idő múlva egy tiszta, fehér papírdarab mellett haladtak el az úton.

„Ánanda, vedd fel, és nézd meg, ami az! – mondta a Buddha. Úgy-hogy Ánanda lehajolt, és felvette a papírt. – Milyen szagot érzel?” „Jó illatot érzek, mintha drága füstölő lenne” – válaszolt Ánanda.

„Azt gondolod, hogy ennek a papírdarabnak eredetileg is ilyen szaga volt?”

„Nem, uram. Csupán azért van ilyen illata, mert egykor biztosan arra használták, hogy füstölőt csomagoljanak bele.”

„Pontosan így van” – mondta a Buddha. „Most megtanultad, hogy nem számít, bármilyen parányi, mindig minden az ok és okozat szüntelen működése révén történik ebben a világban.” Ánanda megértette és köszönetet mondott a Buddhának.

De mit ért el Ánanda? Megértette, hogy az ok és okozat törvénye nem valamiféle távoli helyről származik. Egyáltalán nem különleges. Az ok és okozat a hozzánk legközelebbi eseményből ered, és velünk minden pillanatban és minden helyzetben a legközelebbi kapcsolatban áll. Így nagyon fontos, hogy tökéletesen megértsd az ok és okozat igaz természetét. Te az Egyesült Államokban születted, én pedig Koreában. Vajon miért az Egyesült Államokban születik újra valaki? És egy másik személy újjászületése miatt Koreában van? Valahol egy nő máj nélkül születik, máshol vakon születik egy férfi. Van, aki gazdag családba születik. Olyan is van, aki feketének születik vagy fehérnek, vagy katolikusnak, vagy zsidónak. És van, aki nagyon intelligensnek szüle-

tik, vagy művésznek. Kell lennie valami okának. Ennek megértése nagyon fontos az életben.

Hogyan lesz egy férfiből és egy nőből férj és feleség? A sok millió ember közül néhányan házasságközvetítőn keresztül házasodnak össze. Mások véletlenül találkoznak, szerelmesek lesznek egymásba, és összeházasodnak. Tekintet nélkül e kapcsolatok körülményeire, a találkozás minden esetben az ok és okozat eredményeképpen jön létre. Akkor és ott annak a férfinak és annak a nőnek találkoznia kellett. A tetteik révén valamely előző életükben közösen valamilyen okot hoztak létre, és amikor bizonyos feltételek teljesülnek, ez az ok megszüli az okozatot, mai találkozásukat.

Ez nagyon egyszerű! Ebben a világban semmi sem történik véletlenül. Már minden eldöntött azok miatt a tetteink miatt, amiket előző életünkben cselekedtünk. A Buddha azt tanította, hogy ha csupán el-suhansz valaki mellett az utcán, már az is sok ezer élet eredménye, amit együtt cselekedtél azzal a személlyel. Most pedig gondolkodj el azon, milyen sok élet együtt cselekvése kell ahhoz, hogy beleszeress valakibe, és megházasodj!

Az érző lények birodalmában minden dolog valamilyen elsődleges ok miatt merül fel, ami bizonyos feltételek teljesülése esetén működésbe lép, hogy létrehozza az eredményt. Gyakran karmának nevezük ezt. A karma csupán a szokáselménk. Ha sok-sok alkalommal gondolsz vagy teszel valamit, létrehozol egy mentális szokást, ami azt jelenti, nagyon jó esély van arra, hogy újra és újra és újra meg fogod tenni ugyanazt a dolgot, valahányszor ugyanazok a körülmények. Így a gondolkodásunk és a tetteink hozzák létre a karmánkat. A gondolkodásunkon keresztül, az egymás utáni választásainkon keresztül, mi teremtjük meg önmagunkat olyannak, amilyenek vagyunk: ez a buddhizmus alapvető tanítása.

Ami engem illet, az előző életeimben koreai voltam, úgyhogy bizonyos karmát Koreával és a koreai emberekkel együtt hoztam létre. Ezért nem véletlen, hogy ebben az életben Koreában születtem újra. Minden dolog természeti folyamatok révén történik. A buddhizmus oknak és okozatnak vagy másképpen karmának nevezi a természeti folyamatot. Azelőtt amerikai karmát, lengyel karmát vagy német karmát hoztál létre. Amikor a tested elenyészik, ezt a karmát magaddal viszed. Azután amikor újjászületsz, ez a karma olyan feltételeket talál, amelyek ismét német testet vagy amerikai testet vagy lengyel testet hoznak létre. Az egész attól függ, hogy e karma milyen erős, és milyen feltételekkel találkozik. Néha megjelenik egy gyermek ebben a világban,

és már nagyon fiatalon igen-igen jól tud hegedülni. Mindenki ismeri Mozart történetét. Már egészen fiatalon nagyszerű előadóművész volt, és gyönyörű zeneműveket komponált. Hogyan lehetséges ez? A korábbi életeiben sok-sok alkalommal játszott valamilyen hangszeren, és nagyon jól játszott. Ez erős mentális szokást, más szóval karmát hozott létre. Amikor valakinek a teste meghal, ez a karma körbejár. Éppen akkor egy asszony talán teherbe esik. A férje esetleg nagyon kedveli a zenét, vagy az asszony zenetanár. Erős affinitásuk van azokhoz a tevékenységekhez, amelyekkel a szóban forgó személy foglalatostkodott, mielőtt meghalt. Ez a vándorló öntudat találkozik e feltételekkel, és természetes módon megjelenik az eredmény. Megszületik egy gyermek, akiben a hegedű- vagy zongoraművészi tehetség nagyon gyorsan kiteljesedik. E gyermek már eleve nagyon erős zenei karmával rendelkezik, és amikor mindez egy új testben hasonló feltételekkel találkozik, a mentális szokás erő megszüli ugyanazt az eredményt újra meg újra.

Azt mondjuk, hogy irányíthatod a karmádat. Vagy úgy is mondhatjuk, hogy irányíthatod a sorsodat. Vajon e két dolog ugyanaz, vagy különböznek egymástól? Egyik lehetséges módja annak, hogy felfed: ülj le egy almafa alá, és várakozz, amíg egy alma lepottyan. Ha elég sokáig csak ülsz ott és vársz, végül egy alma egyenesen az öledbe fog hullani. Más módon is eljárhatsz: megrázhatod a fát vagy az ágat, és így elő is idézheted, hogy a kezedbe hulljon egy alma. Mindkét úton almához jutsz. Az első út pusztán egy fajta végzet. A fa alatt ülve az volt a „végzeted”, hogy végül az öledbe hulljon egy alma. Ezt a fajta végzetet általában érti a legtöbb ember. Megvárod valamely tett hatását, hogy egy másik tett vagy esemény létrejöjjön. De amikor rázod a fát, akkor ez irányítja az ok-okozati viszonyodat e világgal. A cselekedeted maga az ok, ami létrehozza az okozatot, és ez az okozat további tettek vagy gondolatok okává válik. Így amikor megszülettél, számodra már minden el volt döntve az általad számtalan élet alatt létrehozott szokáselme által. Annak az erőfeszítésnek megfelelően, amit ebben az életben kifejtesz, vagy te irányítod az ok-okozatot, vagy az irányít téged. Ha meg akarod változtatni a karmát, igen eltökélten kell tanulmányoznod az elmédet. Mindennap szükség van ülő meditációra, leborulásra és kántálásra. És a mantra is fontos. Akkor képessé válhatsz arra, hogy visszatérj eredeti természetedhez, és irányítsd a karmád következményeit. Azt is megakadályozhatod, hogy a rossz karma bekövetkezzék. Ne a rossz karmádat okold amiatt, ami veled történik, csak gyakorolj keményen. Vágd el a lustaságot magadban, és csak menj egyenesen előre, ne gondolkodj rajta!



A Buddha tanítása az elsődleges okról, a függő keletkezésről és a következményről ugyanarra a pontra mutat. Itt egy gyufaszál. Valamilyen elsődleges okot jelképez, amely belül minden egyes személyben megvan. Bizonyos körülmények között e gyufaszál meggyulladhat, más feltételek mellett azonban többnyire nem. Ez a gyufásdoboz valamilyen feltételt képvisel. Amikor az elsődleges ok találkozik a feltétellel, egy bizonyos eredményt kapsz: jelen esetben a tüzet. A gyufaszálat hozzádörzsölöm a kezemmel a gyufásdobozhoz, és fellobban a láng. Ha e feltételek nem jelennek meg, a gyufaszál nem fogja ezt az eredményt produkálni. Mondjuk, odakerül egy darab papír. Azután a gyufaszál találkozik e papírral, de nem lesz tűz az eredmény. Vagy esetleg a gyufaszál és a gyufaskatulya együtt jelen vannak, de a kezem nem dörzsöli össze őket.

A buddhizmus azt tanítja, hogy – ehhez hasonlóan – mindenkinek van valamilyen elsődleges ok a tudatában. A gondolkodásunk hozza létre ezt az elsődleges okot. Amíg ez az elsődleges ok bizonyos feltételekkel találkozhat, időről időre bizonyos eredményeket produkál, függetlenül attól, hogy a személy mit dönt vagy gondol arról, hogy miként változtathatná meg azt. Az elsődleges ok ennek eredményeképpen egyre mélyebbé és erősebbé válik. De ha ezek a feltételek nem teljesülnek, akkor az elsődleges ok megszüntetése lehetségessé válik. Idővel lassan az elsődleges ok természetes folyamat révén magától is alámerül.

Mondjuk, alkoholistá valaki. Az alkohol utáni vágy elsődleges ok. Az alkohol – vagy megszerzésének lehetősége – pedig egy feltétel. Valahányszor az illető alkoholhoz jut, szenvedést okoz önmagának, és a szokás egyre erősebbé válik. De ha erősen elhatározza, hogy leszokik, és valóban le is mond az alkoholoról – vagyis e feltételről –, akkor az elsődleges ok lassan alámerül. Maga az alkohol nem jó vagy rossz. De amíg a vágy – az elsődleges ok – találkozik e feltétellel, mindig szenvedés az eredmény. Nagyon fontos, hogy erre ráébredj.

*A jó ok jó eredményhez vezet.*

*A rossz ok rossz eredményhez vezet*

Ha sárga színű szójababmagokat ültetsz a földbe, sárga szójabab terem belőle. Ha zöld mungó-babot ültetsz, zöld mungóbabot kapsz. Soha nem nő sárga szójad, ha zöld mungóbab magjait ültetted a földbe. Zöld mungóbab pedig soha nem lesz sárga szójabagokból. A buddhizmus tanítása nagyon egyszerű, és egyáltalán nem különleges: Min-

den természetes folyamat által történik. Ha jó az ok, jó eredményt kapsz; ha rossz az ok, rossz eredményt. Minden kizárólag az elménkből származik.

Igy ha meg akarod érteni a karmadat és az életedet, csak nézz a bensődbe: éppen most, e pillanatban, milyen az elméd? E mostani elmeállapotodból következik az egész életed, ahogyan egy fénysugár is egyetlen pontból ered. Amikor valami jót cselekszel, utána boldog leszel. Amikor a cselekedeted rossz okból fakad, mindig szenvedés követi. Ez minden. Sok ember, amikor végigpillant az életén, azt mondja, „Miért kell nekem mindig szenvednem?” Ebben a világban azonban az ok és az okozat nagyon világosan összefügg. Létrehoztunk valamilyen elmeszokást – elsődleges okot – és ugyanazt az eredményt kapjuk újra meg újra, mert nem változtatjuk meg, vagy nem hagyjuk eltűnni azt a feltételt, amely lángra lobbantja ezt az elsődleges okot. Nemcsak a jelen életünkből, de az előző életeinkből származó gondolataink, szavaink és tetteink gyümölcseit is tapasztaljuk. Az a szokáserő, ami most hajt minket, számtalan újjászületés során jött létre. A tudatunk nem tudja módosítani, tehát rendszerint igen nehéz megváltoztatni e készletet. Van, aki mindig sok pénzt tud csinálni, vagy jó kocsija van, esetleg szép háza és jó munkája. Másvalaki talán intelligensebb ennél az embernél, és éppen olyan keményen dolgozik, mégsem tud olyan sikeres lenni. Miért? Valamely előző életében ez a sikeres személy sok jót cselekedett, aminek most ért be az eredménye ebben az életben. Talán sok-sok élethossz kitartó erőfeszítése hozta létre ezt a sikerre vivő készletet, úgyhogy ebben az életben egyszerűen csak megjelenik, és természetes módon működik szinte erőfeszítés nélkül. Számos korábbi tett és gondolat természetes eredménye ez.

Az a másik személy azonban – miközben bizonyára ő is keményen próbálkozik – talán bizonyos gátakat és nehézségeket teremtett az elmúlt életeiben létrehozott karma által. Miközben szorgalmasan dolgozik ebben az életben, azok a karmikus akadályok is éppen ebben az újjászületésben jelennek meg és érnek be, és megnehezítik, hogy jó erőfeszítései gyümölcsöt hozzanak.

Csak legyen jó az elméd! – Ez a hinajána buddhizmus tanítása. Ha pedig állandóan szenvedsz, először is észre kell venned, hogy ezt te magad csináltad. „Ó, ez nem véletlen. Ez az én hibám. Valamiféle szenvedést okoztam ebben az életben, vagy valamelyik előző életemben. Úgyhogy most szenvedek magam is.” Amikor igazán felfogod ezt, el tudod kezdeni az elsődleges ok megszüntetését, és boldog lehetsz. Ha amire koncentrálsz, nem változik, és csak gyakorolsz nagyon ke-

ményen, akkor bármit megváltoztathatsz. Ebben a világban minden, amit tapasztalsz, az előző életedből van. Már eleve meg van határozva mindenkinek a karmája a gondolatai és a tettei által, azon elmébe véssődött szokások által, amelyeket számos kalpán keresztül kialakított. Így ebben az életben e sok megszokás pillanatról pillanatra felmerül, majd eltűnik, felmerül majd eltűnik. Mindez pusztán természetes folyamat. Ha gyakorlod a meditációt, meg tudod szüntetni ezt az elsődleges okot, azután az eredménynek is változnia kell, mivel a feltételek megváltoztak. A legtöbb ember, aki szenvedést tapasztal, a külső körülményeket okolja, hogy létrehozták számára e szenvedést. „Az a személy rossz. Nem jó hozzám.” „Mindig rossz hozzám, úgyhogy szenvedek.” Majdnem mindenki úgy véli, hogy a szülei, a hitvese, sőt a kormány vagy a társadalom az oka annak, hogy ő most szenved. Igen, ezek lehetnek valamilyen módon a szenvedésünk látható forrásai. Ez a nézet mégsem teljes. Senki nem ébred rá, hogy a szenvedést voltaképpen az a bennünk levő elsődleges ok hozza létre, amit számtalan újjászületés során mi magunk teremtettünk. Ha keményen gyakorolunk, és eltávolítjuk ezt az elsődleges okot, azután – még ha rossz körülmények közé kerülünk is, már nem jön létre ugyanaz a rossz eredmény. A szenvedés eltűnik, amint az elsődleges ok – egy természetes folyamat során – alámerül.

## Függő keletkezés

緣起

Feltételekből felmerülni.

從緣生

Feltételekből kioltódni.

從緣滅

Ha én létezem, az is létezik.

我有彼有

Ha én többé nem létezem, az sem létezik többé.

我滅彼滅

**K**ÉTFÉLE DIMENZIÓ segítségével tekinthetünk erre a világra. Időben és térben is vizsgálhatjuk. Mikor jelent meg az elme? Hogyan változik az időben? És mikor tűnik el? Már beszéltünk arról, hogy miként jelenik meg, hogyan változik és tűnik el minden. De mikor merül fel először az elme? Azután meddig tart, amíg változik, változik, változik, mielőtt eltűnne? E nézet az idő dimenzióját veszi tekintetbe. Amikor pedig a teret tekintjük, azt kérdezzük, ez a csésze létezik, vagy nem létezik? Ez a bot létezik, vagy nem létezik? Ha létezik, akkor mi ez? Ha nem létezik, akkor mi ez? Ezen a módon a tér dimenzióját vehetjük tekintetbe. Ezt nevezik *függő keletkezésnek*.

Azt mondhatjuk, hogy a mahájána buddhizmus a térrel kapcsolatos kérdésekkel foglalkozik. Ez a világ létezik vagy nem? Az emberi lények léteznek vagy nem? [Mégkopogtatja a csészéjét egy bottal] Ez a csésze létezik vagy nem? Valóságos ez a csésze vagy nem? A hinájána buddhizmus viszont azt jelenti, hogy bepillantást nyerünk abba, hogy mikor jelent meg ez a csésze, és hogyan. Mikor jelenik meg a szenvedés? Mikor jelenik meg az elme, és hogyan? Mi történik vele az időben?

Tehát megkérdezem tőled, mikor kezdődött ez a világ? Mikor kezdődött az elménk? Hogyan változik, és hogyan tűnik el? Már beszélünk arról, hogyan merül fel minden azáltal, hogy a feltételek együttesen megjelennek. Amikor egy bizonyos feltétel megjelenik, minden megjelenik. Amikor az a feltétel eltűnik, minden eltűnik. Így ha én itt vagyok, akkor ott is van valami. Ha pedig nem vagyok itt, az a dolog is eltűnik. Másképpen ezt úgy fejezhetjük ki, hogy te hozod létre a világot. Isten az Isten világát alkotta meg. A Buddha a Buddha világát hozta létre. Egy kutya kutyavilágot hoz létre. Egy macska pedig macskavilágot. Egy nő meglát egy egeret, és sikoltozni kezd, amikor viszont egy macska látja meg ugyanazt az egeret, ő boldog. „Ó, kaja!” Így én hozom létre az egész világot. Ha „jó” világot hozok létre, „jó” világom van; ha „rossz” világot csinállok, rossz világom van. Ha én itt vagyok, van világom is. Ha én eltűnök, eltűnik a világom is.

De ha eltűnsz is, valami még mindig van ott. Valaki azt kérdezheti: „Ha te eltűnsz, akkor az égen a nap szintén eltűnik?” Nem, ha én eltűnök, az égen még mindig ott egy nap. De az nem az „én” napom, nem az a nap, amit én láttam. Az valaki más napja. Hahahaha! Mert eredetileg a nap nem létezik. A „napot” mi csináljuk, úgyhogy ha eltűnök, a napom szintén eltűnik. Ha én itt vagyok, akkor ott is van valami. Ha eltűnök, az a dolog is eltűnik. Ez a buddhizmus első tanítása.

A következő történet jobban megmagyarázza ezt: Egy nap, amikor Los Angelesben, a Dharma Zen Központban a szobámban ültem, kopogtattak az ajtón, és besétált egy idős koreai úriember. A jól öltözött, ősz hajú és hosszú, fehér konfucianus szakállat viselő férfi igen előkelően nézett ki. „Seung Sahn Sunimot keresem” – mondta.

„Ó, nagyszerű! Én vagyok az.” Átnyújtott egy hatalmas gyümölcsöskosarat, ami tele volt finom ételekkel. „Nagyon köszönöm, mondtam,” miközben leült.

De udvariasan intett a kezével: „Nem, nem, nem. Nem ajánlom fel a Buddhának ezeket. Nem felajánlásra hoztam őket. Csak önnek adom.” Hahahaha!

Akkor arra gondoltam, „Milyen furcsa! Ha ő buddhista, tudja, hogy nekem először az oltárra kell tennem az efféle ajándékot, és fel kell ajánlanom a Buddhának. De ő csak azt hajtogatja, „Nem, nem, nem.” Meg kellett vizsgálnom, hogyan gondolkodik. „Talán nem is buddhista. Semmi gond. Nem probléma.” Így azt válaszoltam neki, „Ó, akkor nagyon köszönöm. Majd a szobámban fogom tartani.” Leültünk. Teát ittunk, süteményt és gyümölcsöt ettünk.

Azután beszélni kezdett. Amint elkezdte, csak úgy ömlött belőle a szó, nem tudta abbahagyni.

Olyan volt, mintha ott sem lennék. Tökéletesen értette a konfucianizmust, a taoizmust és a buddhizmust. Nagyon jól ismerte a nyugati filozófiát. Könnyedén beszélt Szókratészről, Platónról és Arisztotelészről. Otthonosan mozgott a német, a francia és az amerikai filozófiában is. Értette a modern fizikát, a tudományt, a pszichológiát és az irodalmat. Beszélt, beszélt, beszélt, beszélt. A szája mint a vízesés, tudják? Egyetlen szót sem szólhattam. [Nevetés.] Értett mindent! És beszélt tovább és tovább és tovább e filozófiák mindegyikéről. Egész idő alatt csak annyit tudtam mondani, „Ó, igen. Igen, uram. Igen, uram. Ó, igen. Úgy van. Milyen igaz. Úgy van. Úgy van. Úgy van.” Végül e szózuhatag után rámutatott a teáscsészémre, és így szólt: „Zen mester, honnan származik ez a csésze?” Hirtelen kezdett a zen stílusára hasonlítani a beszéd! [Nevetés.]

Kissé meglepődtem: „Hmmm, lehet, hogy ez a férfi egy Zen mester? Talán lesz egy kis problémám...” [Hangos nevetés.] Így először ellenőriznem kellett őt, és azt válaszoltam neki, hogy „Hiszen már tudja...”

„Igen, mondta. Valaki megvette a boltban, és idehozta.” Ez bizony nem zen stílusú válasz. [Hangos, hosszan tartó nevetés.] Nem érti a zent. Tehát lélegzetvételnél szünethez jutottam. [Hangos, kitartó nevetés a gyülekezetből.]

Ez az ember sok-sok dolgot értett. De a megértése nem volt teljes. Nem látott bele igazán világosan a csésze igaz természetébe. Csupán könyvekben olvasott dolog, szó és fogalom volt minden, amit megértett. Mindez pusztán fogalmi szintű megértés volt. Mí halott szavaknak nevezzük ezt. Kicsit rá kellett ütnöm az elméjére. „Igen, önnek igaza van, mondtam neki. – Valaki egy boltban vette ezt a csészét, és elhozta ide. De honnan lettek a csészek a boltban?”

„Talán egy csészegyárból” – válaszolta.

„És mielőtt elhagyta a gyárat, hogyan lett a csésze?”

„Nos, a gyárnak bizonyára van egy igazgatója. Az irányít mindent. Úgyhogy végső soron ő csinálta ezt a csészét.”

„Ó, igen. Így van. Helyes...”

„Tehát ez a gyárigazgató nagyon fontos ember. Mindent ő csinál, és aztán eladja az összes boltban. A sok ember pedig azután a boltban megveszi.”

„Ó, igen. Így van. Helyes...” Nem lehetett félbeszakítani. Mondta, mondta, mint akit felhúztak.



„Ugyanígy teremtette valaki a Napot, a Holdat, a csillagokat, hegyeket, folyókat, és az emberi lényeket is.”

„Igen – válaszoltam –, valaki *létrehozta* mindezt.”

Világos volt, hogy egy bizonyos elképzeléssel támad az elmémre, és nem azzal az igazsággal, ahogyan a dolgok vannak. Így jöttem rá, hogy keresztény. Megkérdezte tőlem, hogy ki csinálta mindezt?

„Őn csinálta!”

„Én? Hogy mondhat ilyet?” Nagyon meg volt döbbenve. A háta kiegyenesedett, és az arca elsápadt.

„Már értem az ön gondolatait. Azt hiszi, csak azt a választ adhatom, Isten alkotta mindezt. De én buddhista szerzetes vagyok: hogyan mondhatnám, hogy Isten alkotta?”

„És ön hogyan állíthatja azt, hogy én alkottam a Napot, a Holdat és a csillagokat? – kiabált. – Megőrült?”

„Figyeljen, kérem! Mondjuk, itt egy szívárvány! – válaszoltam. – Ki csinálta ezt a szívárványt? Isten? A Buddha?”

Szemmel láthatóan meg volt döbbenve, azután lassan megnyugodott. Pislogva folytatta a beszélgetést. – Nos, hm, talán a napfény nekiütözik a vízpermetnek, azután megjelenik a szemeim előtt a szívárvány.

„Igen, de én azt kérdezem öntől, ki csinálta ezt a szívárványt?” Sokáig zavartan hallgatott. Nem tudott válaszolni, így végül meghajolt, és csak annyit mondott „Kérem, tanítson engem!”

„A napfény, a víz és a szemünk együtt hozza létre a szívárványt. Ez igaz. Azért, ha én itt vagyok, a szívárványom ott van. Ha én nem vagyok itt, a szívárványom sincs ott. Érti? Így ha öt ember van éppen itt, akkor öt szívárvány lesz ott. Mindegyik személy lát egy szívárványt. Mindez nagyon egyszerű. Mondjuk, én itt vagyok, és három méterre tőlem ott áll valaki. Akkor az én szívárványom itt van [egy irányba mutat], az ő szívárványa pedig ott [egy másik irányba mutat]. A szívárványaink különbözőek! Számomra a szívárvány »itt« van, de az ő számára »ott« a szívárvány.” Azután letettem a padlóra a lábamtól tizenöt centiméterre egy csészét, majd így folytattam, „Számomra itt van, de ahol ön most ül, onnan azt mondja, hogy »amott« van.” A férfi elakadt és nem tudott semmit mondani. Végül távozott, és közben rázta a fejét. Az arca nagyon szomorú volt.

Tehát tíz embernek tíz szívárványa van. Ha pedig húsz ember van, akkor húsz szívárvány jelenik meg. Az „én” szívárványom azt jelenti, hogy én hoztam létre a szívárványomat. Ha nem nézek fel az égre, nincs ott a szívárványom. Vagy ha egy másik irányba nézek, a szívár-

ványom akkor is eltűnik. A függő keletkezés buddhista tanítása ezt magyarázza meg. Ha ülök és telefonálok, és közben kinézek az ablakon, akkor lehet, hogy azt mondom a barátomnak, „Milyen szép! Ott egy szívárvány!” Neki azonban nincs szívárványa!

Ha éppen a barátom házában vagy, amikor elmondom neki ezt telefonon, és megkérdezéd tőle, hogy „van-e ott szívárvány?” vagy hogy „létezik-e a szívárvány vagy sem?”, nem tud úgy válaszolni a kérdésre, mint én. Egyikőtök sem mondhatja úgy, ahogyan én, hogy a szívárvány létezik. Ennek az az oka, hogy az én szívárványomat én hozom létre. A szívárvány csupán bizonyos feltételek együttes megjelenése egy bizonyos helyen és időben: vízpára, fény, a szemem és a tudatom. De maga a „szívárvány” valójában nem létezik. Nincs semmilyen e feltételektől független létezése. Amikor lát egy tárgyat, mindenki azt gondolja, „Ő, itt van! Ez a dolog létezik, ezért én is létezem.” Ez a fajta nézet teljesen téves, és tapasztalás révén megcáfolható, ahogyan azt fent már megmutattuk. A buddhizmus ehelyett azt tanítja, hogy ha én „létezem”, akkor az a dolog is „létezik”.

Minden dolog olyan, mint ez. Minden mindig változik, változik, változik, változik, megállás nélkül. Így ha én itt vagyok, akkor valami ott is van. Ha pedig nem vagyok itt, akkor az a dolog sincs ott. Ha eltűnök, a világom is eltűnik. Igen, neked még megvan a „te” világod; de az „én” világom eltűnik. Mi hozzuk létre a világunkat: ez a buddhizmus alapvető tanítása. Azért van ez így, mivel én hozom létre az időmet, én hozom létre a teremtet, és én hozom létre az okomat és okozatomat. Azután pedig mindezek a dolgok irányítanak bennünket.

Egy másik módon is megragadhatjuk mindezt: egy emberi lény lenéz egy hangyabolyra. Sok-sok apró ide-oda futkosó hangyát lát. Nagy erőfeszítéssel morzsát, étel- és levéldarabkát cipelnek. Ez az ember így gondolkodik, „Milyen kicsi világ az övék! Nagyon alacsonyrendűek.” Ők azonban nem így látják, miközben hatalmas morzsák és levelek alatt vánszorognak. Azt is hihetik, hogy hangyaviláguk hatalmas, és nagy, nehéz tárgyakkal van tele. Megpillantasz egy vízcseppet. E csepp vízben ezer és ezer baktérium él, táplálkozik, növekedik és pusztul el. Ez egy kicsiny világ! Egy baktérium számára azonban ugyanez a cseppvilág, amit nézel, igen nagy világ. Az a baktérium világa. Egy emberi lénynek viszont ez egy nagyon kicsi világ. Valaki a föld körül repül egy űrhajóban. Lenéz a földre, és azt gondolja, „milyen kicsi az egész!” Ha kinézel egy repülőgépek ablakán, ugyanez a gondolatod. A földön állva a világ szokott méretű, a felhőkarcolók fölé magasodnak. De amikor nagyon magasra felmész, a világod megváltozik. A hegyek, a fák, a nagy

folyók, és az épületek, mindazok a dolgok, amelyek oly nagyok voltak a számodra, amíg a földön voltál, most hirtelen jelentéktelennek tűnnek ebből a helyzetből. E nézőpontból már nincs félelmetes hatásuk az elmédre.

Tehát te hozod létre a világot. Te hozod létre az időt és a tereket. Te hozod létre azokat az okokat és okozatokat is, amelyek irányítják az életedet. E dolgok mindegyike az elménkből származik. Először is, mi az idő? Múlt, jelen és jövő nem létezik.

Hol van a múlt? Hol van a jövő? Nem található meg őket sehol. Mindenki tudja ezt, és megelégszik azzal a hittel, hogy legalább a jelen létezik és valóságos. Mégis, ha a jelenre azt mondod, hogy létezik, még az is éppen olyan nagy tévedés. Hol van a jelen? Miközben jelent mondasz, az már a múlt. A pillanat, amelyben kimondod a jelen szót, már a múlté. A gondolkodásod hozza létre a múltat, a jelent és a jövőt, így jön létre a te idő.

Te hozod létre az időt. És az idő, amit létrehozol, a te idő, nem az én időm, és senki másé sem. Mondjuk, valaki a feleségére vár. Délután öt órakor kellett volna találkozniuk, de már fél hét van és még mindig nem érkezett meg. Ha elkésik, a férfi legalábbis kicsit dühös lesz rá. Ez az „én” elmém, az „én” időm nézőpontja. Lehet, hogy azért késik, mert valamin dolgozik az irodában, és valamit be kell fejeznie. Az „ő” ideje gyorsan telik, és dühös sem lesz. Az „én” időm azonban lassan telik, amíg az autóban várakozok, ráadásul hiábavaló időtöltés. Az „én” időm szenvedésidő, ami lassan múlik. De az „övé” lehet, hogy nem az; esetleg keményen dolgozik, hogy tudja tartani a határidőt, és ugyanaz az időszak az ő számára túl gyorsan telik, nem tudja időben befejezni a munkáját. Ez az „én” elmém. Mi tesszük az időket jó vagy rossz, boldog vagy szomorú idővé. Mi hozzuk létre az időt a gondolkodó elménkkel.

Mi tesszük az időt hosszúvá vagy rövidvé. Mi tesszük jóvá vagy rosszvá. Itt egy másik példa: nyolc órakor diszkóba mész, és az összes kedvenc barátoddal táncolsz. A buli nagyszerű. Mindenki jól érzi magát. Akkor hirtelen ránézel az órára: „Ó, már fél tizenkettő van! Mindjárt haza kell menjek! Milyen kár!” Három vagy négy óra is eltelt, de alig tűnt pár percnak. Egy másik alkalommal viszont a repülőtérré mész, a barátnőd elé. Már egy hónapja nem láttad őt, és nagyon-nagyon izgatott vagy. A gép azonban egy órát késik. A percek oly lassan múlnak. Nagyon-nagyon hosszúnak tűnik a várakozás. Miért nem jön a repülőgép? Látni akarom őt most rögtön! De a repülőgép csak nem jön! Ez az egy óra, amíg a barátnődre vársz, nagyon-nagyon

hosszú idő, és egy hónapnak vagy inkább egy évnek tűnik! Ó, micsoda szenvedés! [*Hangos nevetés.*] A diszkóban azonban, miközben a barátoddal táncoltál, az időnek ugyanez az egzaktul mért mennyisége – egy óra – mintha öt percig sem tartott volna. „Már csak egy óra maradt! Milyen kár!” Hahahaha! Úgyhogy az elméd tesz egy órát hosszúvá vagy rövidvé. Az egész a gondolkodásodból származik: Most milyen állapotban tartod az elmédet? Milyen az elméd?

A gondolkodásunk hozza létre a teret is, mert eredetileg egyszerűen a tér sem létezik. Amerika itt van, és Korea amott. Amerikának van kelete, nyugata, dele és északja; Koreának is van kelete, nyugata, dele és északja. De Amerika kelete, nyugata, dele és északja különbözik Koreáétól. „Én itt vagyok. Nekem is van keletem, nyugatom, delem és északom. Amikor én eltűnök, hol van a keletem, a nyugatom, a delem és az északom?” Egy halottnak van északja és dele? Nincs semmije, nem igaz? Hahahaha! Két ember áll egymással szemben. Az egyik felemeli a jobb karját és egyenesen a falra mutat azon az oldalon. „Az a jobb fal.” De a vele szemben álló embernek, az a bal oldali fal! Melyiküknek van igaza? Ha száz ember van egy nagy szobában és ugyanezt csinálják, miközben mindegyikük egyértelműen más-más irányba néz, akkor lesz egy kis problémád: [*Nevetés.*] Minden háború és konfliktus ebből származik. Ennek az az oka, hogy mindenki létrehozza a maga „bal” és „jobb” oldalát, és mindenki azt hiszi, hogy az ő „bal” oldala a helyes.

Így tehát mi hozzuk létre az időket és a terünket, és mi hozzuk létre az okunkat és okozatunkat, azután pedig ezek irányítják az életünket. De hogyan kapcsolódik ez a függő keletkezéshez? Az idő irányítja az elsődleges okot, a tér pedig a feltételeket, és az eredmény elkerülhetetlen. Mivel az idő múlik, az elsődleges ok mindig változik, változik, változik. Úgy is tekintheted, mint egy keresztet: az időt egy olyan vízszintes vonal képviseli, ami mindig keresztezi a teret, amit egy függőleges vonal képvisel. Úgyhogy az elsődleges ok mindig metsz valami feltételt, és valamilyen eredményt kapunk. Ezt nagyon könnyen fel lehet fogni. Ha valamilyen helyzetben vagy, az szintén tér. A helyzeted jelentheti a helyszínt, a szobádat, a kapcsolatodat, a házadat, a tapasztalatodat, az életedet. Az elsődleges ok az elmédben metsz valamilyen feltételt vagy helyzetet, és létrehozza az eredményt: a szenvedést.

Ezért mondjuk azt, hogy nem kellene ragaszkodnod a helyzetedhez vagy a feltételedhez. Ha erősen tartod a helyzetedet, és a feltételeidet is, akkor az elsődleges ok nem tud eltűnni: mindig lánggra lobbantja valamilyen feltétel megjelenése, amihez ragaszkodsz. Így viszont szinte

minden egyes pillanatban létrehozza a szenvedést. E szenvedés azután az elsődleges okot is erősebbé teszi. Idő és tér, elsődleges ok és feltétel összetartoznak. Olyan valami ez, amit te hozol létre, és nem tudsz kikerülni belőle, amíg nem engeded el a gondolkodásodat. Például ha valaki nagyon ragaszkodik az alkoholhoz, és valamilyen feltétel által lehetősége nyílik rá, hogy alkoholhoz jusson, akkor mindig szenvedni fog. Bármilyen legyen is a tudatos szándéka, ha ez az elsődleges ok találkozik ezzel a feltétellel, mindenképpen létrejön valamilyen szenvedés vagy most, vagy később. Mondjuk egy férfi megsebez egy nőt. E tapasztalat létrehoz valami okot az elméjében. Ha később nem engedi el ezt a tapasztalatot, akkor az elsődleges okká válik. Azután mindig arra fog gondolni, hogy „én nő vagyok. Engem megsebeztek. Nem szeretem a férfiakat.” Ez egy feltétel.

Azáltal, hogy ragaszkodik ehhez az elsődleges okhoz és az adott feltételhez vagy helyzethez, mindig sokféle szenvedés fog megjelenni az életében. Az elsődleges ok mindig keresztezi ezt a feltételt. Bárhová megy, megtalálja e mindig kéznél levő szenvedést ebben az életben és a következőben is. Száz könyv elolvasása sem fogja eltüntetni. A terápia sem fogja megszüntetni.

Ha igazán meg akarod szüntetni a szenvedésedet az életedben, nem szabad időt és teret létrehoznod. Ne hozd létre okot és okozatot, illetve engedd el őket! Hagyd el a vélekedésedet, és ne ragaszkodj a feltételekhez, se a helyzetedhez! Ha így teszel, az elsődleges ok idővel lassan-lassan magától eltűnik. Te hozod létre a világot. De ha mindig és mindenütt megőrzöd a nemtudom-elmét, akkor az máris időn és téren túl van. [*Ráút az asztalra.*] Ebben a pontban idő és tér nem irányíthatnak téged. Az elsődleges ok eltűnik, és minden feltételt vagy helyzetet az életedben csak arra tudsz használni, hogy másokon segíts. Ezt nevezik szabadságnak. Szereted a szabadságot? A buddhizmus azt tanítja, hogy úgy kell megértenünk ezt a világot, ahogy van. Nem szabad ragaszkodni a világunkhoz, ahhoz a módhoz, ahogyan a dolgokra tekintünk, amit korlátoznak az ideáink és a vélekedéseink, az állapotunk és a helyzetünk. A Föld és a Hold a nap körül keringenek. Ez egy kicsiny világ. Kínai írásjegyekkel, koreai ejtés szerint: *sok chon*, „kicsi mennyország.” De a buddhizmus nagyon széles perspektívát tanít. A neve *dae un gae*. A Naprendszer nagyon nagy. De százmilliárd naprendszer együtt is csak egy közepes méretű galaxisnak felel meg. És ha veszünk hárommillió galaxist, akkor is mi az, amink van? A világegyetem végtelenül hatalmasnak látszik. Tehát a mi emberi világunk nagyon kicsi világ. Több millió és millió galaxis van a világegyetem-

ben. A buddhizmus arra tanít minket, hogy őrizzük meg ezt a széles perspektívát. Így már nem fogunk akkora kísértést érezni arra, hogy oly görcsösen ragaszkodjunk annak a világnak a szűk nézőpontjához, amit a gondolkodásunkkal létrehozunk. Ugyanígy tekinthetjük a hangyavilágokat és a baktériumvilágokat, az állatvilágokat és a növényvilágokat is. Sok ember csupán nagyon-nagyon kicsi világban él, amit a kicsinyes vélekedések, rokon- és ellenszenvok hoztak létre. A Buddha azonban azt tanította, hogy az elménknek olyan hatalmasnak, tágasnak és nyitottnak kell lennie, amilyen a tér. Azután képesek leszünk mindig együttérzően másokért munkálkodni. Ez nagyon fontos.

Könnyű meglátni, hogyan hozod létre a saját világot, és mindazt, amit benne tapasztalsz. Némelyek mégis azt mondják, hogy Isten alkotta ezt a világot. De ki teremtette Istent? Emlékezz rá, hogy valamilyen elsődleges okból származik minden – a megvilágosodott bölcsesség ismeri ezt. Akkor mi Isten elsődleges oka? Ki hozta létre az elsődleges okot? Némely ember azt mondja, hogy Isten mindent tud. Azt mondják, hogy az Isten teremtette az Édent és az emberi lényeket. És Isten teremtette a Jó és a Rossz Tudás Fáját is. Majd így szólt: „Ha eszel ezekből a gyümölcsökből, bűn és halál lesz osztályrészed.” De ha ez így van, akkor Isten minden bizonnyal ragaszkodik valamihez. „Talán megalkotom ezt a fát. Azután amikor esznek a gyümölcséből, mindent megértenek. De ha így tesznek, halállal kell sújtanom őket.” Ha Isten igazán szeretné az emberi lényt, el kellett volna tüntetnie onnan azt a fát. Isten nagyot hibázott ezzel. Miért nem tüntette el a fát? Ha mérget készítesz, azután letészed a gyereked elé, és megmondod neki, hogy ne egyen belőle, kit hibáztatsz, amikor a gyereked mégis eszik belőle? Kinek a hibája? Ő hozta létre e fát. Így az elsődleges ok és a függő keletkezés tanítása nagyon érdekes. Egyszerűen és világosan rámutatnak arra, ki hozta létre ezt, és ki hozta létre azt. Isten alkotta ezt a fát, és mindazt, ami belőle származott, nem pedig Ádám és Éva. Tehát ki hozta létre Istent, aki létrehozta a fát és vele a szenvedés egészét, ami belőle származott? Ha meg akarod érteni, hogy ki hozta létre Istent, itt egy kis segítség: Istentről beszélni máris nagy hiba. Ha kinyitod a szádat, megjelenik az elsődleges ok. Ha csukva tartod, akkor az elsődleges ok eltűnik. Nagyon könnyű belátni. Ne csinálj Istent! Ne csinálj Buddhát! Pillanatról pillanatra, ne csinálj semmit!



## A függő keletkezés tizenkét láncszeme

### 十二緣起說

- |  |   |
|--|---|
| 1. Tudatlanság.<br>無明                  | 7. Érzékelés.<br>受                        |
| 2. Mentális képződmények (karma).<br>行 | 8. Vágy.<br>愛                             |
| 3. Tudat.<br>識                         | 9. Ragaszkodás.<br>取                      |
| 4. Név és forma.<br>名色                 | 10. Létezés.<br>有                         |
| 5. A hat érzék.<br>六入                  | 11. Élet.<br>生                            |
| 6. Érintkezés.<br>触                    | 12. Idős kor, szenvedés, halál.<br>老死憂悲苦惱 |

A BUDDHA MEGMUTATTA, hogy a rendkívül finom mentális tevékenységek világos láncolata mindig szenvedést eredményez. Mindegyik láncszem az előző láncszem okozata, a következő láncszemnek pedig feltétele vagy okozója. Amikor nagyon kitartóan gyakorolsz, meditációd mélyén észlelni tudod e láncolatot, amint pillanatról pillanatra megjelenik és eltűnik az elmédben. Ám ha teljesen őrződ a nemtudom-elmét magadban, akkor a függő keletkezés láncolata sohasem jelenik meg vagy tűnik el.

A lánc egyetlen gondolat megjelenésével kezdődik az elménkben: ez a tudatlanság. A tudatlanság azt jelenti, hogy nem észleled, hogy e világ állandótlan, és azt hiszed, hogy valóságos vagy létező. Ez nagyon egyszerű. Amíg nem fogjuk fel e világ állandótlanságát, azt hisszük, hogy a gondolkodásunk és vele együtt minden más is, valóságos és maradandó, a léte pedig független. A tudatlanság okozza azt, hogy ragaszkodunk a gondolatainkhoz, vágyainkhoz, és a testünk érzékléséhez, mivel a tudatlanság az a finom hit, hogy mindezek a „dolgok” valóságosak. E felmerülő tudatlanság valami ideához, valami mentális képződményhez vezet. E mentális képződmények másik neve karma, az a szokásereő, amit magunkkal hoztunk ebbe az életbe egy másiktól. A mentális képződményeink szokáserején keresztül megjelenik a tudat, ami egy maghoz hasonlítható, és annak a gondolatösszeségnek a kezdeménye, hogy „én” vagyok.” Ebből a pontból kiindulva a gondolkodás és a tudat elkezd létehozni a név és forma birodalmát. Mihelyst létrehozta ezt az „én vagyok” érzékelést, azon dolgok ideáit is létrehozod, amelyek nem részei ennek az „énnek,” a hat érzék: szem, fül, orr, nyelv, test, és elme itt kezdődik, és ezután az emberek belépnek az érintés birodalmába, vagy kapcsolatba kerülnek a név és forma világával. A hat érzékszerven kiváltott érzékeléseket érintkezésen keresztül tapasztaljuk. Ettől a ponttól kezdve az emberi tudatot teljes egészében a hat érzéssel kapcsolatos szokásszerű tapasztalásunk irányítja. Mert az érzékelésből vágy támad még több érzékelésre, és természetesen merül fel a vágy és ragaszkodás ezekhez az érzésekhez. „Kedvelem azt.” „Még többet akarok. Többre van szükségem.” Efféle gondolatok merülnek fel benned. Az „én” nevet és formát hoz létre, és a hat érzéken keresztül hozzákapcsolódik e világhoz és annak számos érzetéhez. Azért valami fajta létezésben való hit is következik e folyamatból. „Gondolkodom, tehát vagyok.” „Látok, tehát vagyok.” „Hallok, tehát vagyok.” Ha valami létezik, akkor valami más szükségképpen

nem létezik. Ez a létezés megteremtését jelenti. „Én élő vagyok.” „Én harmincéves vagyok.” Amikor a gondolkodásunk létezését hoz létre, akkor öregséget, szenvedést és végül halált is létrehoz. Ez a mi szenvedő világunk.

Íme a függő keletkezés láncolata. A Buddha megmutatta, hogy a szenvedés megszüntetése e láncszemek mindegyikének megszüntetését jelenti. Ez nagyon világos.

A függő keletkezés láncolata megmutatja, hogy én hozom létre a világot. Az egész rendkívül rövid idő alatt történik. Ha a tudatlanság megjelenik az elmében, akkor az élet és a halál is megjelennek. Én hozom létre a szenvedésemet. De honnan származik a tudatlanság? Hogyan lehet nem létrehozni a tudatlanságot? Évekkel ezelőtt egy híres Sri Lanka-i szerzetes érkezett a Providence-i Zen Központba, hogy előadást tartson a hinajána buddhizmusról. Sok témáról beszélt két napon keresztül, és hosszasan tárgyalta a függő keletkezés tizenkét láncszemét. Miután befejezte az előadást, egy diák a következő kérdést tette fel: „Az imént arról beszélt, hogy a tudatlanság okoz mindent, a születést, öregkört, betegséget és halált is beleértve. A kérdésem az, hogy mikor jelent meg a tudatlanság. És miért?”

„A Buddha azt tanította, hogy a tudatlanság »önmagától« jelenik meg” – válaszolta a szerzetes.

De a válasz nem elégítette ki a diákokat: „De hogyan jelenik meg »önmagától«, és miért jelenik meg éppen önmagától? Ha mindent valami más okoz, mi okozza a tudatlanságot?” Ekkor a szerzetes elakadt. Csak gondolkodott, gondolkodott, gondolkodott, de sehogy sem sikerült felidéznie, hogy a szútrák mit mondanak erről. Teljesen összezavarodott, és nem tudott válaszolni. Hahahahaha! Úgyhogy ez egy nagyon fontos pont: mikor jelenik meg a tudatlanság, és miért? Ha nagy eltökéltséggel gyakorolod a meditációt, végül meg fogod érteni ezt a pontot.

Nos, mikor jelenik meg a tudatlanság? Érted? [Nincs válasz.] Nem tudod? Hahahahaha! A válasz nagyon-nagyon világos. Adok egy kis segítséget: ha kinyitod a szád, megjelenik a tudatlanság. Ha felteszed a kérdést, miért jelenik meg a tudatlanság? Akkor már szintén jelen van. Ha kérdezel, azonnal megjelenik a tudatlanság. Ha nincs kérdésed, sohasem jelenik meg, és sohasem tűnik el. Tehát meg kell értened ezt a kérdést. Több gyakorlás szükséges! [Nevetés.] Hahahahaha!

## A négy nemes igazság

### 四聖諦

A szenvedés.	→	Minden szenvedés.
苦		一切皆苦
Keletkezése.	→	A függő keletkezés tizenkét láncszeme, eredeti sorrendben szemlélve.
集		十 = 緣起順觀
Megszüntetése.	→	A függő keletkezés tizenkét láncszeme, fordított sorrendben szemlélve.
滅		十 = 緣起逆觀
Az út.	→	A nemes nyolcas út.
道		八正道

**A** BUDDHA AZT TANÍTOTTA, hogy az élet a szenvedés óceánja, kínai írásjegyekkel, koreai ejtés szerint: *go hae*. Minden állandótlan, tehát mindig minden változik, változik, változik. Ragaszkodunk a dolgokhoz, és ezért állandóan szenvedünk. Hiába szeretjük bármennyire a dolgokat, mindig meg kell változniuk, és el kell tűnniük, vissza kell térniük az ürességbe. Az ember azonban nagyon-nagyon ostoba. Nem érti meg ezt, és így nem érti azt sem, hogy az élete miért van tele oly sok szenvedéssel. A Buddha ezért tanította meg a négy nemes igazság közül az elsőt: „Minden szenvedés.”

Természetesen számos vallás tanítja azt, hogy az élet szenvedéssel is jár. De csak a Buddha ébredt rá arra, hogy e szenvedést teljes egészében az elménk hozza létre, és hogy e szenvedés megszüntethető, mihelesty igazán belelátunk elménk természetébe. Az „elmét” mi hozzuk létre. De hol van ez az elme? Neked van elméd? Mi ez az „én”? Senki sem érti, ezért van szenvedés.



Az emberi lény, mivel nem érti az elméjét, rengeteg szenvedést okoz más lényeknek is. A Buddha megmutatta, hogyan merül fel ez a szenvedés a tudatlanságból. Amikor a tudatlanság megjelenik az elménkben, megjelenik az „én” is, és azután megjelenik minden: az élet, a halál, a jó, a rossz, a boldogság, a szomorúság, te, ez, a Nap, a Hold, a csillagok. Mindent teljes egészében az elménk hoz létre. Ez a a függő keletkezés tizenkét láncszeme, vagyis a második nemes igazság.

De hogyan jussunk ki a szenvedés óceánjából? Ez volt a Buddha nagy kérdése. A gyönyörű palotában élő, gazdagsággal és luxussal körülvett, fiatal herceget undorral töltötte el az emberi szenvedés, és megfogadta, hogy saját maga válaszol erre a nagy kérdésre. Feladta gazdagságát és hatalmát, és hat éven keresztül nagyon keményen gyakorolt. Mi az élet? Mi a halál? Mi az ember? *Mi vagyok én?* Nem tudom... Végül a bódhifia tövében elérte a megvilágosodást. Ez azt jelenti, hogy a Buddha ráébredt eredeti igaz természetére. Azt mondjuk, megismerte az elméjét. Amikor a Buddha megvilágosodott, ráébredt, hogy minden lény nagyon sokat szenved. Láta, hogy mindez a szenvedés az elménkből származik. *Mi hozzuk létre.* Ha pedig mi hozzuk létre e szenvedést, akkor meg is tudjuk szüntetni azt. Amikor a tudatlanság eltűnik, a mentális képződmények is eltűnnek. Amikor a mentális képződmények eltűnnek, a tudat is eltűnik. Amikor a tudat eltűnik, a név és forma is eltűnik. Végül az élet és a halál, az öregkor és a betegségek szintén eltűnnek, mert azok is az elménkből származnak. Ez máris annak belátását jelenti, hogy miként lehet megállítani a szenvedést: ez a harmadik nemes igazság. Amikor látta, hogy e dolgok hogyan jelennek meg, a Buddha látta azt az utat is, amely a szabaduláshoz vezet a szenvedésből. Láta, hogyan tudjuk megszüntetni az egészséget néhány egyszerű gyakorlattal, ami az életünk minden aspektusára alkalmazható. Ezt az utat a nemes nyolcas útnak nevezik. Ez a nyolcadik nemes igazság. Nézzük meg közelebbről!

## A nemes nyolcas út

### 八正道

1. Helyes szemlélet.

正見

2. Helyes gondolkodás.

正思維

3. Helyes beszéd.

正語

4. Helyes cselekvés.

正業

5. Helyes életvitel.

正命

6. Helyes törekvés.

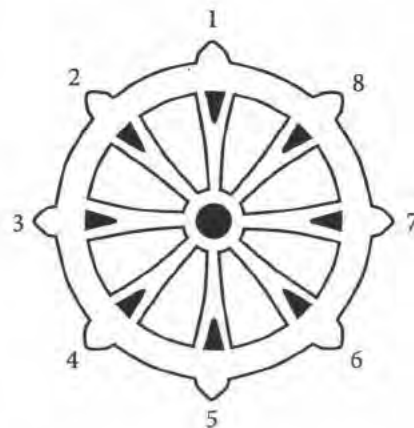
正精進

7. Helyes figyelem.

正念

8. Helyes elmélyedés.

正定



**A** BUDDHA AZÉRT TANÍTOTTA a nemes nyolcas utat, hogy megszűntesse a vágyat, haragot és tudatlanságot, és visszatérjünk igaz természetünkhöz. Az emberi tudat nagyon bonyolult, és igen sokféle téveszméje van. A nemes nyolcas út olyan, mint nyolc különböző gyógyszer az elménk alapvető betegségeire. Egyik ilyen gyógyszer a helyes szemlélet, néha helyes megértésnek is hívják. A helyes szemlélet voltaképpen az jelenti, hogy nincs semmilyen szemléletünk. Azt jelenti, hogy nincs semmilyen vélekedésünk. Hagyj hátra minden gondolkodást és vélekedést, és lásd pontosan úgy ezt a világot, ahogyan van. Amikor helyesen észleljük e világ természetét, látjuk, hogy sok milliárd lény fordul körbe-körbe a szenvedés kerekén. Nem tudnak kijutni onnan. Azt észleljük, hogy minden lény szenved, mert csak a haragját, a tudatlanságát és a vágyait követi. Amikor ezt látjuk, semmi mást nem akarunk, csak segíteni nekik. Mindenki hosszasan és erősen ragaszkodik, mindenkinek erős a karmája. A helyes nézet annak megértését jelenti, hogy a vágyon, haragon vagy tudatlanságon alapuló tettek mindig szenvedéshez vezetnek mind magunk, mind pedig mások számára. Semmi sem állandó: miért kellene hajszolnunk ezeket az átmeneti érzéseket és vágyakat, amik átvillannak az elménken? Így ha megértjük ezt, később amikor kísértést érzünk arra, hogy vágyból, haragból vagy tudatlanságból tegyünk valamit, azonnal felismerjük, hová fog vezetni ez a tett. „Miért teszek valamit? Csak önmagamért vagy minden lény kedvéért?” Ez a kérdés szabja meg cselekvéseink irányát. Amikor az irány világos, az egész életünk is az, akkor pedig bármely tettünk más lények javára szolgálhat. De amikor valamit kizárólag önmagadért teszel, a saját vágyad vagy haragod miatt, vagy tudatlanságból, nem tudsz segíteni sem önmagadnak sem ennek a világnak. Amikor tenni akarunk valamit, mindig a következő kérdésnek kellene vezetnie minket: „Miért teszem?” Ezt másként helyes szemléletnek nevezzük.

A helyes gondolkodás nagyon hasonló. Mindegyikünknek van véleménye, és gyakran nagyon ragaszkodunk hozzá. Erős rokon- és ellenszenvaink vannak. A körülményeinkhez és a helyzetünkhöz is ragaszkodunk. „Én nő vagyok.” „Én férfi vagyok.” „Én zen buddhista vagyok” „Hiszek Jézusban.” „Én amerikai vagyok.” „Én japán vagyok.” Amikor ezekben a feltételekbe kapaszkodunk, nem tudunk teljes egészében a világgal, minden lényvel azonosulni. Csak ezt a kicsiny „én, enyém, engem” világot látjuk, amit mi hoztunk létre, és nem tudunk másoknak segíteni. A helyes gondolkodás azt jelenti, hogy nem ragasz-

kodunk semmilyen nézethez, vélekedéshez, feltételhez és helyzethez, csupán gondolkodás előtti elménk van jelen, amely spontán segíteni akar minden lénynek. Templomi Szabályzatunk erre a pontra gondol, amikor azt mondja: „Ne kapaszkodj vélekedéseidbe! Ne vitasd meg magánvéleményedet másokkal! Vélekedésed védelmezése és a kapaszkodás beléjük elpusztítja gyakorlásod eredményeit. Tedd félre minden vélekedésedet! Ez az igazi buddhizmus. Ezek nagyon érdekes szavak.

Úgyhogy mindig azt mondom, ha gondolkodsz, a te elméd és az én elmém különbözőek. Ha elvágsz minden ragaszkodást a gondolkodáshoz, a te elméd és az én elmém eggyé válik. A gondolkodás előtti elméd a lényeged; az én gondolkodás előtti elmém az én lényegem. A te szubsztanciád, az én szubsztanciám és az egész világegyetem szubsztanciája egy és ugyanaz. De ez a gondolkodás előtti állapot. Ha eléred ezt a gondolkodás előtti elmét, az elméd tiszta mint tér. Akkor észleled, hogy ugyanaz vagy, mint minden lény, és az igaz gondolkodás immár magától megjelenik. Már nem adsz szállást az önző váagnak, a rosszakaratnak vagy a gyűlöletnek. Ennek neve: bölcsesség. Másként: helyes gondolkodás.

Sok ember ragaszkodik a nyelvéhez. A nyelvünk nagyon érdekes. Két szemünk, két fülünk és két orrlyukunk van: de miért van egy szánk és egy nyelvünk csupán? E száj mindig nagyon nagy munkában van. Folyton eszik vagy beszél, szünet nélkül. Mindig valami jó érzésre vágyik – ételtől, italtól vagy a sok-sok beszéd örömétől. Legerősebb kötődéseink többsége a nyelv vágyaiból származik. Kevesebb kötődés származik a fülünktől, az orrunktól vagy a szemünktől. Talán, ha volna még egy szánk és nyelvünk, az életünk sokkal könnyebb lenne, mert akkor ez az egyetlen száj és nyelv nem érezné úgy, hogy egész idő alatt folyton csinálnia kell valamit. De már ez az egy nyelv is sok-sok problémát okoz a világnak, úgyhogy voltaképpen szerencsések vagyunk, hogy nincs egy másik is belőle. Valójában azt mondhatjuk, hogy ha nem vagyunk elég óvatosak, akkor az öt elsődleges érzékünk közül (szem, fül, orr, nyelv és tapintásérzék), a nyelv okozza a legtöbb szenvedést önmagunknak és a világnak is. Ezért tanítja minden vallás, hogy irányítanunk kell a nyelvet és minden vágyát.

A zenben néha azt mondjuk, a nyelvnek nincs csontja. Azt értjük ezen, hogy a nyelv mondhat valamit az egyik pillanatban, majd a következőben egészen mást. Bármit megtehet. A nyelv minden hazugság és pletyka forrása. Önmagában a nyelv tevékenységének nincs iránya, más szóval nincs csontja. „A gonosz nyelved romlásba visz. A dugót a palackban kell tartanod. Csak akkor nyisd ki, amikor feltétlenül szük-

séges” – mondta egy kiváló tanítómester. Ez a templomi szabályunk. A Bibliában Jézus azt tanította, hogy valójában nem az tesz tisztátalanná és okoz szenvedést, ami a szájon bemegy. Sokkal inkább az, ami kijön rajta. A helyes beszéd azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra gondosan ügyelünk arra, amit a nyelvünk tesz. Arra használjuk a nyelvünket, hogy világos, együttérző beszéddel segítsen az embereknek. Ha hátrahagyta a vélekedéseidet és a feltételeidet, és nem hozol létre semmit az elmédben, akkor önmagától megjelenik a helyes beszéd.

A cselekvés az elménkből származik, és visszatér az elménkbe. Amit a világban teszünk, az a gondolkodásunk tükröződése.

A Buddhának nagyon világos tanítása volt arról, hogy helyes cselekvéssel miként segíthetünk ezen a világon. Ezt a szabályok útjának is nevezik. A Buddha azt tanította, hogy nem szabad elvonnunk semmilyen életet, nem szabad hazudnunk, lopnunk, törvénytelen szexuális kapcsolatot létesítenünk, és nem szabad bódító vagy részegítő italokat innunk, amelyek úgy tesznek felszabadulttá, hogy közben meggondolatlaná tesznek. Valahányszor úgy cselekszünk, hogy közben gondolkodunk, az a tett karmává válik. Valamiféle mentális szokást hozunk létre e tett által. Ha nem jó, amit teszünk, természetesen rossz karmát hozunk létre. De ha megpróbálunk csak jót tenni az emberekért, akkor bódhiszattvakarmát hozunk létre. E cselekvés csupán a többi embert szolgálja. A helyes cselekvés azt jelenti, hogy mindig tudatában vagyunk annak, hogy a tetteink miként hatnak más lényekre, mivel az hat a mi elménkre is. Ezért fordítják a helyes cselekvést néha „helyes karmaként” is.

A helyes életvitel nagyon érdekes. Azt mondjuk, mindenkinek két feladata van. A belső munkánk, hogy tisztán tartsuk az elmét. A külső munkánk pedig az, hogy elvágjuk az önző vágyakat, és segítsünk másokon. Beszélni lehet róla, de hogyan tegyük meg a valóságban? Mind-egyikünknek van valamilyen munkája. Van, aki bejár egy irodába, és ott dolgozik; másvalaki templomban él, és másokat tanít. De e külső munka hogyan segít más lényeken? E munkát csak önmagamért, csak a családomért, vagy minden lényért végzem? Nyilvánvalóan igaz, hogy e világban mindenkinek pénzt kell keresnie. De számos ember munkája rengeteg állat megölésével jár együtt, vagy szennyezi a levegőt és az ivóvizet. Ez nem jó. Aki alkoholt, kábítószer, robbanóanyagot vagy fegyvert árul, az csak egyre rosszabb karmát hoz létre, és egyáltalán nem segíthet ennek a világnak. Még akkor sem, ha csupán azért teszi ezt, hogy pénzt keressen és segítsen a családjának. A végén csupán még több szenvedést hoz a világra, csak azért, hogy pénzt szerezzen. Hogyan tud így valaha is buddhává lenni? Légy óvatos: e világban az ok és az okozat törvénye

mindig nagyon-nagyon világos! Úgyhogy a Buddha azt tanította, hogy olyan munkánk legyen, ami nem árt a világnak. Amint már mondtam, a legfontosabb dolog, hogy „Miért teszed azt, amit teszel?” Ha felteszed ezt a kérdést, a helyes életviteled nagyon világossá válik.

A helyes törekvés azt jelenti, hogy mindig keményen próbálkozunk a meditáció gyakorlása során. Lehetsz beteg vagy egészséges, lehetsz elfoglalt vagy lehet sok szabadidőd, lehetsz fáradt vagy kipihent, nem számít. Csak próbálkozz, próbálkozz, próbálkozz tizezer éven keresztül szünet nélkül próbálkozz. Csak tedd meg. Ez minden!

Éppen most milyen állapotban van az elméd? Ahogyan most tartod az elmédet, az hozza létre az egész életedet. Ahogyan egy pontból kiinduló fény sugar is egy másik pontig folytatódva egyenest alkot. Sok ember csak megy a gondolkodása, a vágyai, a haragja és a tudatlansága után. Így helyzetről helyzetre szenvedés lesz osztályrésze. De ha most felébredsz, boldog leszel. Melyiket szeretnéd? Ezt az „ébredést” néha figyelemnek is nevezik. A Buddha helyes figyelemnek nevezte.

Végül a Buddha azt tanította, hogy a helyes meditáció a legfontosabb, amit a felébredésért tehetsz. A helyes meditáció azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra megőrzöd a mozdulatlan elmét. Bármilyen helyzetben és bármilyen feltételek közepette legyen az elméd olyan tiszta, mint a tér, de mégis működjön hajszálpontosan, mint a tű hegye. Némely ember azt gondolja, hogy a meditáció célja csupán az, hogy megtapasztaljuk az elménk valamiféle „békéjét”. Az ilyen ember csak a nyugalmat és a csendet szereti. Az első zen központunk Amerikában a Rhode Island-i Providence-ben volt. Kis idő múlva egy rockegyüttes is az épületbe költözött, mégpedig közvetlenül a meditációs szoba alatti lakásba. Nagyon-nagyon hangosak voltak! Napi gyakorlásuk sok zen tanítványt zavart. „Zen mester, a zenéjük túlságosan hangos! Ez zavarja a meditációt! Nem kérhetnénk meg őket, hogy hagyják abba?” De ezek a rockzenészek nagy bódhiszattvák voltak. Mondtam is a diákjaimnak, hogy ne aggódjanak miattuk. Csendet találni a csendben nem igazi csend. A zajban megtalált csend, az az igazi csend. Igen, az elmélkedéshez a csendes hely kívánatos. De nem szabad egyedül csak a csendes tapasztaláshoz ragaszkodnunk, mert az élet nem mindig ilyen. Ha az elméd mozdulatlan, akkor még a Negyvenkettedik utca New Yorkban is csodálatos zen központ lehet.

Van olyan ember is, aki azt gondolja, hogy csak a nagyon kemény ülő meditáció gyakorlása a helyes. De csupán ekként gyakorolni nem teljes meditációs gyakorlat. Ez csupán ragaszkodás az ülő testtartáshoz. Az igazi meditáció helyes elmeülést jelent: feltételre vagy helyzetre való



tekintet nélkül hogyan tartod az elmédet most. Az teszi ki az életedet. Ha az elméd tiszta, az egész világegyetem tiszta. Ha az elméd nem tiszta, az egész világegyetem sem az. Ez nagyon fontos megállapítás. A kitartó meditáció tehát fontos. A megfelelő ülés gyakorlása nagyon-nagyon fontos. De a legfontosabb mindenekelőtt mégis az, hogy elvágj minden ragaszkodást a gondolkodáshoz, és visszatérj a gondolkodás előtti elmédhez. „Mi vagyok én? Nem tudom...” Meg tudod ezt tenni minden feltétel közepette és minden helyzetben az ülőpárnádon ülve, és azon kívül is? Ha meg tudod ezt tenni autózetés közben, akkor ez a vezetésmeditáció. Ha ezt teszed, miközben eszel, az étkezésmeditáció. Ha meg tudod tenni, miközben takarítasz, akkor az munkameditáció.

Természetesen ahhoz, hogy erre megtanítsd az elmédet, valamilyen formális gyakorlás is szükséges. Amikor ülsz, keresztbe teszed a lábadat, és kiegyenesíted a hátadat. Ha nem tudsz hosszú ideig ilyen helyzetben maradni, annak még nem kellene megakadályoznia, hogy gyakorolj. Évekkel ezelőtt volt egy tanítványunk, aki végigcsinált egy teljes kilencvennapos meditációs elvonulást a Providence-i Zen Központban úgy, hogy krónikus hát- és lábfájdalmai miatt végig a hátán feküdt. Amíg mindenki más a fallal nézett szembe, ő a mennyezettel! Csak annyira volt képes, hogy a közös étkezések és olykor a kántálás idejére felüljön. Meg arra, hogy addig üljön, amíg a mesterével párbeszédet folytatott.

De a nap többi részében csak feküdt. Egy kiváló tanító találós kérdése: „Séta közben, állva, ülve, fekve, beszéd vagy hallgatás közben, mozogva vagy nyugalomban – minden időben és minden helyen, megszokás nélkül, mi az?” Ezek nagyon fontos szavak. Az igazi meditációs gyakorlat bizonyosan nem függ attól, hogy képesek vagyunk-e hosszú időn keresztül fenntartani valamilyen formális ülő helyzetet. Az igazi meditáció azt jelenti, hogy csak egyetlen nagy kérdést tartunk az elménkben: „mi vagyok én?”

Az is jó, ha irányítod a légzésedet. Lélegezz be lassan, és lassan lélegezz ki! A kilégzésednek kétszer annyi ideig és egy kicsivel tovább kell tartania, mint ameddig a belélegzésed tartott. Ha nagyon lassan lélegzel be és ki, akkor könnyebben el tudsz vágni minden gondolkodást. Hagyd a gondolataidat felbukkanni, majd elmerülni, ne ragaszkodj hozzájuk. Idővel az energiád egyre lejjebb és lejjebb és lejjebb kerül, tested közép-pontjába, és egyre jobban tudod irányítani az érzéseidet és az érzelmeidet. Mindazonáltal fontos hangsúlyozni, hogy az igazi meditáció nem valamilyen helyes testtartás. Az igazi meditáció azt jelenti, hogy miként őrzöd meg az elmédet pillanatról pillanatra, bármilyen napi tevékenység közepette.

## A létezés három pecsétje

### 三 法 印 法

Minden összetett dolog állandótlan.

諸 行 無 常 印

Minden dharma ön-természet nélküli.

諸 法 無 我 印

A nirvána tökéletes nyugalom.

涅 槃 寂 靜 印

**K**ÍNÁBAN, KOREÁBAN ÉS JAPÁNBAN évszázadokon át vörös pecséttel jelölték meg minden hivatalos okiratot. Faragott bélyegzőt nyomnak a vörös festékbe, majd lepecsételik a dokumentumot. Ez tanúsítja, hogy a dokumentum valódi, eredeti példány. Ha a hinajána buddhizmus tanításait gyakorlod, a tudatodat három alapvető tapasztalat pecsétje jelöli meg. Kínai írásjegyekkel, koreai ejtés szerint: *sam boep in donak* nevezik ezt, magyarul a három dharmapecsét tanításának fordíthatjuk.

Az első pecsétről már beszéltünk: „Minden összetett dolog állandótlan.” A világegyetemben minden mindig változik. Minden bizonyos feltételek következtében jön létre, azután egy ideig megmarad, majd ismét semmivé lesz. Ha ezt felfogtad egyszer, többé nem fogsz olyan könnyen ragaszkodni a dolgokhoz, tehát többé nem fogsz annyit szenvedni. Azután már képessé válsz arra, hogy azt az egyetlen dolgot megtaláld, amely sohasem változik, amely sohasem jön létre, és nem megy tönkre. E „nem változó dolog” az igaz természeted, ráadásul még csak nem is „dolog.” Ahhoz, hogy valóban megtapasztald, először rá kell ébredj arra, hogy minden dolog, minden tapasztalás és az elme minden aspektusa feltételekből ered, és nem állandó. Amikor ezt felfogtad, e felismerés hirtelen mint egy pecsét – BUMM! – kitörölhetetlenül megjelöli a tudatodat. Ha csak egyszer is, nagyon mélyen megtapasztalod ezt, soha nem felejtet el többé.



Amikor felismered e világ állandótlan jellegét, arra is ráébredsz, hogy minden dharma öntermészet nélküli. Minden dharma, minden törvény, alapelv, idea, hit, minden emberi lény, minden kutya, macska, fa, hegy, a világegyetemben minden öntermészet nélküli. Minden dolog neve és formája állandóan változik, változik, változik. Minden az ürességből merül fel, és végül visszatér az ürességbe. Semmi nem marad meg örökké, mert semmiben sincs olyan „dolog”, amit önnön lényegének, tartós természetnek nevezhetnénk. Amikor erre ráébredsz, az mint egy újabb pecsét, megjelöli a tudatodat.

Ha felismered, hogy minden állandótlan, már nem kapaszkodsz semmibe, mert nagyon mélyen megérted, hogy végül minden eltűnik. Ha ráébredsz, hogy minden dolog öntermészet nélkül való, nem csap be többé a név és a forma. Nem követed a téves nézetet, miszerint a számtalan dolog valamint a milliárd és milliárd jelenség ténylegesen létezik. Ráébredsz, hogy a név és a forma csupán ideiglenesen jelennek meg. Ez pedig elvezet az utolsó pecséhez: „A nirvána tökéletes nyugalom.” Ha felfogtad az első két állítást, akkor ráébredhetsz, hogy e világ máris teljesen üres és nyugodt. Soha semmi nem jön létre vagy pusztul el. Isten, Buddha, természet, szubsztancia, elme – honnan jön valamennyi? Érted ezt? A buddhizmus megmutatja, hogy minden dharma, minden törvény és elv hogyan merül fel a teljes nyugalomból. A nirvána egyszerűen egy név a tökéletes nyugalom állapotára. Minden a teljes nyugalomból és kioltódásból merül fel, és végül visszatér az ürességbe és kioltódásba. Aki erre ráébred, azt az utolsó pecsét is megjelöli: „A nirvána tökéletes nyugalom.” Minden dolog természete tökéletes nyugalom.

Ha tehát e pecsétek téged is megjelölnek, eléred a teljes nyugalmat. A Biblia azt mondja, „Csendesedj el és tudd meg, hogy én vagyok az Isten!” A buddhizmus azt tanítja, hogy „Minden dharma a teljes nyugalomból származik.” Ha meg akarod találni Istent, ha meg akarod találni Buddhát, ha meg akarod találni az elmét, a tudatot, igaz önmagadat, vagy az Abszolútumot, el kell érned a teljes nyugalom és kioltódás állapotát. E nyugalom az igazi üresség: ez az elménk és az egész világegyetem természete. Angelus Silesius – tizenhetedik századi katolikus misztikus – verse mondja:

Az Isten, aki tiszta üresség,  
Formaként van megteremtve:  
Anyaggá válik, fénné és sötétséggé,  
A nyugalommá és a viharra.

Ez ugyanarra mutat rá; csak a név más. De annak eredetileg nincs neve és nincs formája. A név és forma ellentétekben gondolkodás. Az igazi ürességben viszont nincsenek ellentétek. Nincs felmerülés, és nincs eltűnés. Ez igaz önmagunk, a természetünk, az egyetemes természet. Ez a nirvána. Így a hinajána buddhizmus kemény gyakorlást jelent, hogy elérjük a nirvánát, a teljes nyugalom és kioltódás állapotát, ahol nincs születés vagy halál. Ennek elérése a hinajána buddhizmus tanításának célja.

## A gyakorlás három formája

三 學

1. *Sila* – Előírások

戒

2. *Szamádhi* – Meditáció

定

3. *Pradzsnjá* – Bölcsesség

慧

**H**A AZT AKAROD, hogy a hinajána buddhizmus e három pecsétje megjelöljön, háromféle gyakorlatot kell végezned. E három gyakorlat együtt vezet célra, és segít neked abban, hogy felismerd eredetileg tiszta elmédet. Mindhárom gyakorlat a nemes nyolcas út megfelelő gyakorlatcsoportját foglalja magában.

A hinajána gyakorlat annak a fontosságát hangsúlyozza, hogy betartsuk a Buddha előírásait. Azért kell betartani a szabályokat, mert a hátsó gondolataink mindig megpróbálnak beleszólni abba, hogy mit tegyünk. Elhatározom, hogy csak egyenesen akarok menni, és meg akarom találni igaz önmagamat. Követni akarom a Buddha tanítását, és segíteni akarok minden lénynek." Hiába teszünk azonban bizonyos erőfeszítéseket, az elménkben rejlő hátsó gondolatok mindig beleszólnak elhatározásainkba: „Tedd ezt és ezt és ezt! Menj arra, azután ott fordulj be!” Bár nem akarsz abba az irányba menni, a hátsó gondolataid nagyon erőszakosak. Nagyon nehéz nem hallgatni rájuk! Az előírások betartása tehát azt jelenti, hogy megfordulunk és rákiabálunk: „Fogd be a szádat! Rendben? *Erre* kell mennem!” Az előírások segítenek neked abban, hogy kikapcsold a hátsó gondolataidat, és eljuthass a megfelelő helyre. Ha viszont a hátsó gondolataidat követed, nem találhatod meg az utadat, nem találhatod meg az igazi irányt, amit követned kell.

Az előírások nagyon fontosak a gyakorláshoz. Olyanok, mint az útjelző táblák nagyon világos jelzései. Mondjuk, el akarsz jutni New Yorkból Los Angelesbe. Az út mentén sok-sok jelzőtábla mutatja, hogy melyik úton kell menned, és hol kell befordulnod. De te nem figyelsz a jelekre. Csak a saját elképzeléseidet követed. „Szabad vagyok! Engem nem érdekelnek ezek a jelzések. Nélkülük is tudom, hogyan lehet oda-jutni.” Tehát figyelmen kívül hagyod a jelzéseket. Végül egy nap megérkezel, és kiszállsz az autódából. „Ó, pálmafák! Los Angeles!” Akkor valaki szól: „Nem, ez Miami! OK?” Hahahaha! [*Hangos, kitarító nevetés a gyülekezetből.*] A szabályok ezért olyan fontosak. Világos irányt szabnak, amelyet követve helyes, részvétellel teljes életet élhetünk. Az előírások a dharmát jelentik, és a dharma e világegyetem helyes útját jelenti. A helyes úton járni pedig azt jelenti, hogy tiszta életet élünk. Tehát az előírások nagyon fontosak. Az előírások a helyes beszéd, a helyes cselekvés és a helyes életvitel gyakorlatát fejezik ki.

Ha betartod az előírásokat, irányítani tudod a körülményeidet és az érzéseidet, és akkor már ura lehetsz annak is, ahogyan a világot megérted. Ha nem tudod irányítani az érzéseidet, akkor az értelmetlen sem uralkodhatsz, és mindig megjelenik a szenvedés. Ez nagyon-nagyon világos. De miért kell irányítani azt, ahogy a világot megérted? Némely embernek ez kicsit túl erősen hangzik, úgyhogy mindjárt megmagyarázom. A vágyaink az intellektuális elménkből erednek. Minden gondolkodás vágy, és a vágy közvetlenül szenvedéshez vezet. Érzelmi elménk erős rokon- és ellenszenveket hoz létre. Az értelméd mindig ellenőrzi a világot, és véleményt alkot. Ha túl nagy az értelméd, túl sok vágyad támad, mivel túl sok bonyolult gondolat kavarg benne. Akkor az érzelmeid erős rokon- és ellenszenveket ragasztanak a dolgokra, melyeket az értelméd hoz létre. Ennek eredményeképpen az elméd mindig csak mozog-mozog-mozog. Az erős érzelmeid, és mindaz, amit szeretsz és utálsz másban és az egész világban, állandóan ide-oda húzzák az elmédet. Nagyon-nagyon nehéz szilárdan egyensúlyban tartani magad, miközben az erős vágyak és érzések és rokon- és ellenszenvek állandóan ide-oda rángatnak. Ezért vannak előírásaink: olyan természetes szabályok ezek, amelyek segítségével irányíthatjuk a vágyelménket. Amikor a szabályok betartását gyakorolod, természetes módon egyre jobban megszilárdul az egyensúlyod. Képes leszel a világot úgy észlelni, ahogyan van, és az is lehetségessé válik, hogy segíts más lényeken.

A helyes meditáció azt jelenti, hogy a mozdulatlan elmédet megőrzöd mindig és mindenhol. Ha az elméd nem mozog, akkor mindaz,

amit látsz, amit hallasz, amit szagolsz, amit ízelesz, amit megérintesz, és amit gondolsz, minden – miként ez is – igazság. A számadhi szó egyszerűen mély meditációt jelent. Neked azonban nem kell semmilyen meditációval kapcsolatos vélekedéshez ragaszkodnod. Sokan úgy vélik, hogy az igazi meditáció valamilyen ülő pózban végzett intenzív elmélkedést jelent. Az ülő meditáció önmagában nem jó és nem rossz. Sok ember csupán meg akarja őrizni azt a jó érzést, amit a meditáció okoz. Rengeteg olyan ember van, aki azt hiszi, hogy a meditáció csupán hosszan tartó nyugalmat és boldogságot nyújt. „Ó, most minden békés és nyugodt. Csodálatos!” Az ilyen gondolkodás nem más, mint nagyon súlyos betegség. Ez nem igazi meditáció, mert ragaszkodást jelent valamilyen helyzethez. Ha ragaszkodsz ehhez a fajta gyakorlathoz, a bölcsesség nem alakulhat ki benned. A meditáció nem működhet világosan a különböző helyzetekben úgy, hogy más lényeken segíthess. A nemes nyolcas útban a meditáció képviseli a helyes erőfeszítést, a helyes figyelmet és helyes elmélyedést.

Igy a mély meditáció valamely válfajának megtapasztalása jó. De sokkal fontosabb gyakorlat, hogy megtanuld megtartani ezt az elmeállapotot akkor is, amikor autót vezetsz, étkezel, beszélgetsz, dolgozol vagy a családod körében vagy. Volt egy diákom, aki csak mély, csendes meditációt akart végezni. Mi békességelmének hívjuk ezt. Nagyon nem tetszett neki, ha a meditációs szoba mellett elment egy kocsi. Ha pedig néhány gyerek játszott kint, dühös lett, és nyomban be akarta csukni az ablakot, mert a zívaj zavarta a nyugalom megtapasztalásában. Legyetek csendben, vagy menjetek el! Nem látjátok, hogy medítálok? A családjának végig néma csendben kellett maradnia az otthoni különleges meditációs időszakok alatt. Egy idő után neheztelni kezdtek nemcsak e meditációs gyakorlatra, de a buddhizmusra is. Ennek az embernek a gyakorlása nem volt igazi meditáció. Ez nem más, mint a meditáció „különlegessé” tétele. Ha meg tudod őrizni a mozdulatlan elmét a mindennapos tevékenységek közepette, az az igazi meditáció. Az az igazi számadhi. E gyakorlásnak ez az igaz természete.

Végül mi a meditáció helyes rendeltetése? Sok ember ért számos különböző dolgot. Ez az ismeret azonban csupán mások vélekedése. Az ég sohasem mondja: „Kék vagyok.” De te mégis azt mondod, „Az ég kék.” Valaki egyszer megtanította neked, hogy az ég kék, így azóta mindig azt mondod, „Az ég kék.” „Az ég kék.” „Az ég kék.” Ez csupán ismeret. Ez mások vélekedése, és nem a tied. A koreai ember soha nem mondja azt, hogy „az ég kék.” Azt mondja, *Hannulun purummida*. A japán pedig, hogy „*Sora wa aoidesu*.” A lengyeleknek lengyel fogalmuk

van rá, az orosz embereknek pedig orosz. De ezek közül egyik sem az igazi, mivel az ég soha nem mondta egyiket sem. Egyszer sem mondta soha: „Én vagyok az ég, és én kék vagyok.” A legfontosabb az, hogy megtaláld, milyen eredetileg e világegyetem. Erre nincs szó, és nincs rá fogalom.

Tehát ha meg akarod érteni önmagadat, akként kell észlelned e világot, ahogyan van. Ha az elméd nem mozog, akkor észlelheted e világ igaz természetét. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízelesz, amikor érintesz, amikor gondolkodsz, minden igaz. Amikor látod a fát, az csak zöld. Amikor hallod, ahogy ugat a kutya, az csak Vau! Vau! Amikor cukrot ízelesz, az csak édes. Mindez máris igazság. A világegyetem mindig, minden pillanatban, igazságra tanít. Mindig csodálatos dharmabeszédet tart nekünk. Egyszerűen őrizd meg mozdulatlanul az elmédet, és ez az igazság azonnal a tiéd lesz. Ez a helyes megértés és a helyes gondolkodás. Ennek neve bölcsesség. Szanszkritül *pradzsnjá*.

Ahogy már említettük, a hinajána gyakorlat célja, hogy elérjük a nirvánát. Ráébreds, hogy minden teljesen üres, és ez az üresség maga e világnak, az egész világegyetemnek és valamennyiünk elméjének az igaz természete. De mi az igazság helyes *rendeltetése*? Hogyan használhatjuk az igazságot arra, hogy segítsen e szenvedő világnak? Ez a mahájána buddhizmus és a zen tanítása.

Most pedig vizsgáljuk meg a mahájána buddhizmus nézeteit!

### 3

## A mahájána buddhizmus

### 大乘佛教

1. Bepillantás a dharmák létébe és nemlétebe.

法体有空觀

2. Annak belátása, hogy külső, tapintható jellemvonások nincsenek, és minden üresség.

无相皆空觀

3. A létezés, az üresség és a középút belátása.

有空中道觀

4. Bepillantás minden jelenség igazi aspektusába.

諸法實相觀

5. Minden jelenség kölcsönös egymásba hatolásának belátása.

事事无礙觀

6. Annak belátása, hogy a jelenségek maguk az Abszolútum.

即事而真觀



A MAHÁJÁNA BUDDHIZMUS tanítása kissé különbözik a hinajána buddhizmusétól. Már beszéltünk erről. Némelyek azt mondják, hogy a hinajána buddhizmus volt a Buddha első tanítása, amit az érző lényeknek adott ebben a világban. Hat éven át keményen gyakorolt, és a bódhifa alatt elérte a megvilágosodást. A szútrák szerint a Buddha kételkedett abban, hogy mások is megértenék e tanítást. Felmerült benne az is, hogy nem fog tanítani, mert igen magas szintű felismerésekre jutott, melyeket talán túlságosan is nehéz volna az embereknek felfogniuk. Emellett abban az időben Indiában számos különböző vallás, illetve a hinduizmus és a jóga számos irányzata létezett. Sok tanító, és sok-sok fajta tanítás versengett egymással, és mindegyik azt állította magáról, hogy az a helyes tanítás. „Az én tanításom helyes. A te tanításod hamis.” Sokan tanítottak így. Ki hinne a Buddha által elért mélységes belátásban, ami nem függ semmiféle istentől, gurutól, vagy bármi mástól, ami a saját elménken kívül van? Egy legenda szerint Brahmá, a teremtő Isten, megjelent a Buddhának, és e szavakat intezte hozzá: „Némely ember csak csekély mértékben tudatlan. Ők meg fognak érteni téged. Őmiattuk tanítanod kell. Úgyhogy a Buddha felkelt a bódhifa alól, és tanítani kezdett.

Ugyanakkor sokan azt mondják, a Buddha azzal kezdte a tanítását, amit az Avatamszaka-szútrában, a mahájána hagyomány egyik legfontosabb szövegében lejegyeztek. De senki sem volt képes e rendkívüli tágasságú nézet mélyére hatolni. Mert e belátás annyira mély volt, és annyira különbözött bármitől, amit azelőtt valaha hirdettek, hogy a Buddhának ehelyett először nagyon-nagyon egyszerű tanítást kellett adnia. Fel kellett készítenie a tanítványok elméjét e nagy erejű tanításra. Ezért beszélt nekik a tudatlanságról, a vágyról, és a szenvedésről, és hogy miként szabadulhatunk meg tőlük. „Először észlelned kell, hogy ez egy szenvedő világ. Honnan származik ez a szenvedés? Fel kell ismerned e világ állandótlan jellegét, és be kell látnod a tisztátalanságot és az öntermészet-nélküliséget.” Azt az utat is feltárta, ami ezekhez az alapvető belátásokhoz vezet. Tanított a nirvána eléréséről is. „Ha jót cselek-

szel, és elkerülöd a rossz tetteket, boldogság lesz osztályrészed. Neked is el kell jutni ezekhez az alapvető belátásokhoz. Ehhez csupán egész idő alatt be kell tartanod a szabályokat. Akkor elérheted a tiszta elmét. Megszüntetheted a saját szenvedésedet, és megtalálhatod a helyes utat, amely a teljes nyugalom és boldogság helyére vezet." Ez volt a Buddha első teljes tanítása. A neve hinajána buddhizmus. A mahájána nézet szerint a hinajána tanítást azért adta a Buddha, mert az *Avatamszaka-szútrában* található belátást csak kevesek foghatták volna fel.

De akkor mi a mahájána buddhista tanítás? Mint már említettük, a hinajána buddhizmus először is azt tanítja, hogy ez az egész világ a szenvedés birodalma. Az út, amelyen kiszabadulhatunk e szenvedésbirodalomból a teljes üresség, a nirvána elérése. Ez a tanítás végpontja. Ahogy pedig a tanítványok alaptanítás szerinti gyakorlása – még a Buddha életében – arra megérett, elkezdte nekik tanítani a mahájána buddhizmust. Ez a fajta tanítás nem helyez a szenvedésre olyan nagy hangsúlyt. Nem foglalkozik annyit azzal, hogy a dolgok tiszták vagy tisztátalanok, jók vagy rosszak. A mahájána nézet inkább azt mutatja meg, hogy mit tehetünk ezzel a szenvedéssel, hogy megszüntessük minden lény szenvedését. Mi az igazi rendeltetésünk ebben a világban? A mahájána buddhizmus annak megmutatásával kezdi, hogy ez a világ teljesen üres. Az emberi lény létezésének nincs értelme, csak annak, amit tesz. Mindent egyedül az elme hoz létre. A mahájána azt is megmutatja, hogy a név és a forma mindig változik, változik, változik, de eredetileg az egész mögött alapvetően minden üres. Ha eléred ezt az ürességet, akkor megszűnik a szenvedésed, mivel a szenvedés is üres. Ez az út tehát megmutatja, hogy eredetileg szenvedés sincs. Nagyon érdekes tanítás ez, igaz? A mahájána buddhista tanítás itt – a teljes ürességnél – kezdődik; a hinajána buddhista tanítás pedig itt éri el a csúcspontját. A mahájána nézet szerint az a tanítás, hogy e világ a szenvedés birodalma, nem teljes.

A mahájána tanítás szerint a gyakorlás maga nem csak énért van, nem csak azért, hogy magamat megmentssem. „Hogyan menthetném meg az összes érző lényt a szenvedéstől?” A mahájána gyakorlás azt jelenti, megfogadjuk, hogy addig nem lépünk be a végtelen nyugalom, a kioltódás, a nirvána boldogságába, amíg az utolsó érző lény is meg nem menekült a szenvedéstől. Ez a nagy bódhizattva út. Az életem nem énért van, hanem minden lényért. Így néha azt mondjuk, a hinajána buddhista tanítás olyan, mint egy kerékpár: ha helyesen használod, és jó irányba mész vele, akkor is csupán egyvalaki juthat el vele a nirvánába. A mahájána buddhizmus viszont olyan,

mintha valaki buszra vagy vonatra szállna. Nem csak én, de velem együtt minden lény is megérkezik a megfelelő helyre. A Buddha először ezzel a tanítással kezdte, de később látta, hogy nem mindenki képes felfogni. E tanítás túlságosan magas szintű volt az akkori tudatuk számára. Ezért vissza kellett lépnie, és először az egyszerűbb utat, a hinajána buddhizmust kellett megtanítania. Ez nagyon fontos.

Ahogy egyre különbül gyakoroltak, és az elméjük érettebbé vált, a Buddha megtanította tanítványainak a mahájánát. E tanításnak hat fő pontja van.

### *Bepillantás a dharmák létébe és nemlétebe*

A mahájána buddhista tanításnak van egy nagyon világos útja. Ez annak belátásával kezdődik, hogy eredetileg minden alapvetően üres. Amikor igazán észleled ezt, az igaz természetedet is képes vagy észlelni. Azután már képes vagy minden lénynek segíteni. Az első lépés ebbe az irányba annak észlelése, hogy minden dharma nemlétező. Ez mit jelent? Azt kell felfognod, hogy minden szubsztancia üres. A te szubsztanciád és az egyetemes szubsztancia ugyanaz, és e szubsztancia öntermészet nélküli. Nincs semmije. Azonban a testéhez mindenki bármi másnál jobban ragaszkodik, úgyhogy nem vagyunk képesek ezt belátni. Kínában azelőtt tanítottak egy gyakorlatot, amit úgy hívtak, „bepillantás a testbe mint holttestbe”. Amikor ezen a módon gyakorolsz, megláthatod mindazon vágy és ragaszkodás igaz természetét, ami e testtel kapcsolatban keletkezik az elménkben. Volt egy zen mester, aki mindig megkérdezte a tanítványaitól, „Miért vonszolod körbe ezt a holttestet?” Hiszen ez a test nem „én.” Ez nem igazi önmagad. E test teljesen üres. Folyton változik, és végül eltűnik. Úgyhogy ilyenfajta módon kell gondolkodnod róla: „Én egy holttest vagyok. Én egy holttest vagyok. Én egy holttest vagyok.” Hahahaha! Ha ilyenképpen gondolkodsz, akkor ráébredhetsz arra, hogy a tested üres, és minden üres. Még e testet sem tarthatod meg – egyszer az is el fog tűnni. Alapvetően nem létezik. Hogyan tudnád megtartani a testedet? Így néha azt mondjuk, „Te már halott vagy!” Ha egy holttest vagy, akkor már semmi sem probléma! Semmi sem gátolhat téged, mert mindenki tudja, hogy egy holttest üres. „Egy halottnak nincsenek vágyai.” E mondás ugyanazt tanítja.

Minden szubsztancia olyan, mint ez: az egész világegyetemben minden ugyanaz a szubsztancia, és e szubsztancia üres. Nem tehet semmit. Ha erre ráébredsz, akkor ráébredsz, hogy a szubsztancia valójában mindent megtehet. Ez nem más, mint bepillantás a dharmák

létezésébe és nemlétezésébe. Kezded felfogni a szubsztancia helyes működését. Ez nagyon fontos belátás.

### *Annak belátása, hogy külső, tapintható jellemvonások nincsenek, és minden üresség*

Ez nagyon bonyolult kijelentésnek tűnhet, de az, amire megtanít, nagyon világos: azt jelenti, hogy bepillantást nyerünk minden név és forma igaz természetébe. Rá kell ébredned, hogy minden név és forma alapvetően szintén üres.

A nevek és formák nem léteznek – teljes egészében az elme hozza létre őket, úgyhogy üresek. Az emberi lény hozza létre minden dolog nevét és formáját, és azt hiszi, hogy e dolgok léteznek. Így elkerülhetetlenül szenved, amikor e nevek és formák változnak. A Nap, a Hold, a csillagok, a hegyek, a folyók, és a fák – mind csak olyan ideiglenes nevek és formák, amiket a dolgoknak adunk. Az előző felismerés megmutatta nekünk, hogy minden szubsztancia üres. Ez a mahájána buddhizmus tanításának első állomása. A második állomás pedig az a felismerés, amely arra ébreszt rá, hogy az egyetemes szubsztancia nevei és formái szintén teljesen üresek.

### *A létezés, az üresség, és a középút belátása*

Ha ráébredsz, hogy minden üres, az máris a középút. A középút azt jelenti, nincs jó és nincs rossz. Nincs magasság és nincs mélység. Nincs keletkezés és elmúlás, nincs születés vagy halál. A középút egyszerűen egy másik név az üresség útjára. Az üresség a teljes út, mert rámutat a tényre, hogy minden üres, és ez az üresség maga az Abszolútum, és az Abszolútum mindig teljes. A gondolkodásunk hozza létre a jót és rosszat, a magasat és alacsonyot, a keletkezést és elmúlást, a születést és halált. A fogalmi gondolkodás hozza létre az „én vagyok”-ot is. Ez az alapvető téveszménk. A gondolkodás hozza létre az „én”-t, így az hozza létre az „én nem”-et is. Ha e dolgok számunkra léteznek, azt hisszük, hogy nem vagyunk teljesek. Ha pedig nem vagyunk teljesek, szenvedünk, és szenvedést okozunk minden más lénynek is. De eredetileg e dolgok nem léteznek. Egyáltalán nem tudnak meggátolni téged semmiben. Nem mozog semmi! Soha semmi nem születik és nem hal meg. Soha semmi nem jön és nem megy. Minden teljesen üres, ami azt jelenti, hogy minden máris teljes. Ha felfogtad az ürességet, a teljes útra – a középútra – léptél.

### *Bepillantás minden jelenség igazi aspektusába*

Amikor ráébredsz, hogy minden üres, képes leszel észlelni, hogy ez az üresség maga az Abszolútum. Az üresség ennek az egész világegyetemnek az alapvető igazsága. Ez minden jelenség igazi aspektusa. Ez a teljes út. Ellentétek nincsenek, mert az ellentéteket csak a gondolkodás szüli. Amikor e megtevesztettségen alapuló görcsös ragaszkodás az ellentétekhez megszűnik, az Abszolútum tisztán és világosan élénk tárul. Ez csupán egy másik szó a teljes világra. Minden üres, tehát minden az Abszolútum, és ezért minden teljes, ahogyan már beszéltünk róla. Ha eléred ezt a teljességet, amit azon túl láatsz, hallasz, szagolsz, ízlelsz, érintesz, és amit gondolsz, minden igazság. Kínai írásjegyekkel, koreai ejtés szerint: *shil sang*, „igazság.” Minden dolog igazi aspektusa az üresség. Akkor minden igazi. A Nap, a Hold, a csillagok, a hegyek, folyók, és a fák mind igaziak, úgy, ahogyan vannak. E nézet alapján a név és a forma szintén igaziak. Mi nem igazi? A hinajána buddhizmus szerint minden állandótlan, úgyhogy ez nem lehet igaz, mert mindig változik, változik, változik. Mindig minden rászedi az embert. Ez fontos.

A mahájána buddhizmus e negyedik felismerése azt tanítja, hogy ha teljesen felfogtad e világegyetem ürességét, tehetsz még egy lépést. Ráébredsz, hogy minden máris igazi úgy, ahogy van. Ez minden jelenség igaz aspektusa. A fal fehér: ez igaz. A fa zöld: igaz. Kint ugat egy kutya: igaz. Valaki ver egy másik embert az utcán: igaz. Délután negyed hat van: igaz. Kevés ember képes észlelni, hogy e szokásos, hétköznapi nézetek igazak, mivel a legtöbben létrehozzák a maguk számára a jó és rossz fogalmát, és azt hiszik, ténylegesen léteznek, amit a jóról és a rosszról gondolnak. Ezért a Buddhának előbb valami egyszerű tanítást kellett adnia, mielőtt a mahájána nagy bódhiszattva útját megtaníthatta volna. A hinajána buddhizmus fő tanítása az, hogy minden állandótlan. Helyes. Minden szenvedés. Helyes. Minden öntermészet-nélküli. Ez is helyes. De minden üres. Az Abszolútum pedig minden. Ezért teljes minden. Így minden, épp ahogy van, igaz. Valaki most szenved. Ez igaz. Hogy is lehetne ez nem igaz? Ez az állítás már igen magas szintű tanítás: a szubsztancia és a név és a forma és minden más is teljesen üresek – ez az Abszolútum, ami azt jelenti, hogy minden máris igazság. Ez nagyon egyszerű, mégsem képes senki meglátni. Hahahaha! De hogyan működtethetjük helyesen ezt az igazságot úgy, hogy segítsen minden lénynek? Ez valamivel nehezebb. A zen feladata talán éppen ennek megtalálása. Hahaha!



### *Minden jelenség kölcsönös egymásba hatolásának belátása*

Minden máris igaz, tehát minden gátak nélkül létezik egymás mellett. Például itt a tér. Felhők jönnek és mennek állandóan. Jön az eső, és megy az eső. Villámok jönnek és mennek. A szél jön és megy, előre-hátra, előre-hátra, előre-hátra. Folytonosan viharok jelennek meg és tűnnek el. Bár e dolgok szüntelenül jönnek és mennek, a teret a legkevésbé sem gátolják, mert a tér teljes üresség. A felhők, az eső, a szél, a nap és az éjszakák és nappalok sem gátolják egymást.

Az elméd pontosan ugyanígy működik. Ha nagy eltökéltséggel gyakorolod a meditációt, teljesen felfoghatod e világegyetem alapvető ürességét. Azután amikor az érzések jönnek és mennek, a gondolkodás jön és megy, a jó és a rossz körülmények jönnek és mennek, semmi nem gátolhat téged. Minden üres! Amikor a boldogság megjelenik, más lények javára lehetsz vele. Amikor a szenvedés megjelenik, arra használhatod a szenvedést, hogy más lényeknek segíts. A jó és a rossz körülményeket, a jó és a rossz tapasztalatokat egyedül arra tudod felhasználni, hogy segíts minden lénynek kijutni a szenvedésből, mert e „dolgok” mindegyike teljesen üres, és ez az üresség nem más, mint az eredeti együttérző természetünk.

Tapasztalatból tudod, hogy ha valamit megtartasz az elmédben, mindig szenvedés lesz osztályrészed. De ha nem tartasz meg semmilyen üres dolgot, ami az elmédben megjelenik és eltűnik, akkor semmilyen érzés, semmilyen gondolkodás, semmilyen helyzet, semmilyen probléma nem érinthet téged. A gondolkodásod igazság. A boldogságod igazság; a szomorúságod igazság. A rossz helyzet az életedben igazság. A jó helyzeted szintén igazság. Minden ugyanaz az üresség, és így minden igaz éppen úgy, ahogy van. Mi az, ami nem igaz? Meg tudod találni azt a dolgot? Mutasd meg nekem! Ez nagyon érdekes, ugye?

### *Annak belátása, hogy a jelenségek maguk az Abszolútum*

Máris igaz világban élünk. Minden dolog üres, és ez az üresség minden dolog, tehát minden máris a teljes út. Ha csak – intellektuálisan vagy akadémikusan – megérted e pontot, az nem segíthet rajtad. Valamiféle megvalósítás is szükséges. Ténylegesen rá kell ébredj, hogy minden dolog, éppen úgy, ahogy van, nem más, mint az Abszolútum.

El kell érned, hogy semmi sem akadályoz, és akkor minden cselekedeted pillanatról pillanatra nagy szeretet és nagy részvét lesz minden lény irányában. Lehetséges ezen a módon másokért élni, mert nincs „én.” Így nincs gondolkodás sem, mivel a gondolkodás valójában nem gondolkodás. A szenvedés nem szenvedés. Minden üres, úgyhogy lehetséges a többi emberen segíteni. Semmi nem gátolhat meg. E ponton világossá válik, hogy pillanatról pillanatra mi a feladatod: minden egyes cselekedeted maga az igazság, és ez teljesen összekapcsol minden lény szenvedésével. „Hogyan tudok segíteni? Hogyan tudok segíteni?” Ez az emberi feladatunk. Ez az igazság. Ez a teljes út, az igaz út, a nagy út. Az együttérző cselekvés nem valamiféle idea vagy tett, hanem maga az egyetemes szubsztancia. Egy másik név erre a bódhiszattva: e tettek nem énérttem vannak, mert ráébredtem, hogy nincs én és nincs semmilyen tett sem.

Minden lény és én nem vagyunk különállóak. A szenvedésük a szenvedésem: ugyanaz a szubsztancia. A boldogságuk a boldogságom. Úgyhogy csak minden lény hasznára tudok működni. Kínai írásjegyekkel, koreai éjtés szerint: *da eja, dae bi shim*, nagy szeretet és nagy részvét. Ez az Abszolútum útja.

Tehát a mahájána buddhizmus hatféle belátást nyújt. Először fel kell ismerned, hogy minden ugyanaz az egyetemes szubsztancia, és ez a szubsztancia eredetileg alapvetően üres. Azután rá kell ébredj, hogy a tízezer név és forma, amivel az egyetemes szubsztanciát felruházod, szintén teljesen üres, és nincs öntermészete, nincs valódi jelentése. Ha pedig igazán felfogtad ezt, akkor arra is ráébredsz, hogy minden dolog üressége nem más, mint a középút, az igaz út, a helyes út. Erről a pontról észlelni tudod, hogy bármelyik dharma és bármelyik név és forma igazság, úgyhogy ekkor már beláthatod azt is, hogy semmi sem gátolhat téged. Amikor eléred e gátak nélküli elmét, a tetteid mindegyike bódhiszattva-cselekedet lesz, mert a tetteid mindegyike igazság. A tetteid mindegyike úgy működik, hogy kapcsolódjon ehhez az egyetemes szubsztanciához, amin minden lényvel és minden dologgal osztozol. Amint eléred e gát nélküli elmét, nincs többé semmiféle „én,” ami a „te”-től elkülönül, úgyhogy a tetteid mindegyike máris nagy szeretet és nagy részvét.

Az egyik diák egyszer megkérdezte tőlem, „A mahájána buddhizmus hat belátásából az első kettő azt tanítja, minden üresség. A negyedik viszont azt, hogy minden igazság. Hogyan lehet igazság minden, ha egyszer minden üresség?” Ez egy nagyon jó kérdés, mert közvetlenül a legfontosabb pontot, egyenesen a buddhista tanítás szívére célozza.



meg. A válasz e kérdésre valójában nagyon könnyű. Menj haza, és vizsgálj meg a tükröt a fürdőszobában. A tükörben nincs semmi. Teljesen üres. De ha elé tartasz egy piros labdát, megjelenik benne egy piros labda. Ha pedig egy fehérét tartasz elé, akkor egy fehér labda jelenik meg. Amikor egy hegy kerül elé, akkor egy hegy tükröződik vissza. Abban a pillanatban nem víz vagy fa vagy emberi arc tükröződik vissza. A tükör egyszerűen visszatükrözi a hegyet pontosan úgy, ahogy van. Ha elveszed a tükör elől a piros labdát, akkor a tükör már nem tükrözi vissza azt. Miután elvetted a tükör elől a dolgot, a tükörben már nincs semmi. A képek csak addig maradnak a tükörben, amíg előtte tartod őket. Különbözik a tiszta tükör mindig teljesen üres, és nem tart meg semmit. Vagy bármit akadálytalanul tükröz vissza. Minden jöhet és mehet, jöhet és mehet, jöhet és mehet ezelőtt az üres tér előtt és visszatükröződik, éppen olyanként, amilyen, akadály nélkül. Semmi nem adódik hozzá, és nincs elvéve semmi sem. Az ég kék. A fa zöld. A fal fehér. Az az igazság. A tükör és minden, amit visszatükröz, teljesen üres, mégis valamennyi igaz is egyben. Mindenki könnyedén megértheti ezt.

De emberi elménk általában nem olyan, mint e tükör: Ha pirosat tartunk az elménk elé, talán pirosat is tükröz vissza. De ha azután elveszük, és fehérét tartunk oda, az elme tükör általában még mindig a pirosra gondol. Azon gondolkodik, mennyivel jobban kedveli a fehérét e pirosnál, vagy arra kíváncsi, mikor kell legközelebb megint a pirosra néznie, esetleg azon tűnődik, mire emlékezteti ez a piros. E különböző elme tárgyak mindegyike ugyanakkor jelenik meg az elme-tükrünkben, mint amikor e piros labda van előtte. Csak néha látjuk a piros labdát egyszerűen úgy, ahogy van. Ha elveszed a pirosat, és fehérét teszel oda, az elme tükrünk úgy tükrözi vissza a dolgokat, hogy „Ó, talán a pirosat jobban kedvelem. Ez a fehér nem olyan jó. Inkább pirosat akarok. Ó, talán a fehér is megfelelő. Nem is tudom...” Az elme tükrünk elkezd olyan piros dolgokra emlékezni, amiket már látott azelőtt. Ott állsz, és közben tartasz valami fehérét, de az elme általában nem úgy fogja visszatükrözni azt a fehér valamit, ahogy van, mert még mindig azzal a piros dologgal kapcsolatban őriz valamit. Ezért nem tudunk együttérzően működni e világért: mert nem mindig úgy tükrözzük vissza e világot, ahogy van. Hihetetlenül erős vágyaink vannak. Őrizzük a rokon- és ellenszenveinket, ahelyett hogy csak átéljük e világ igazságát, és arra használnánk ezt az igazságot, hogy pillanatról pillanatra együttérzően minden lény javára működjön. Ez nagyon fontos.

A mahájána buddhizmus azt tanítja, hogy te bódhiszattva vagy. A bódhiszattva olyan lény, akinek az élete egyedül az összes többi lényért van, mert a bódhiszattva ráébredt arra, hogy minden teljesen üres, és így minden ugyanaz. E nézettel a részvét magától megjelenik. Egyetlen lény sem különbözik tőlem. Reggel fogadalmat teszünk: „Szám-talan érző lény van; megfogadom, hogy mindet megmentem.” Ez az eskü nagyon fontos, mert azt jelenti, hogy az életem nem énért van. E szavak azt fejezik ki, hogy meg tudod csinálni. „Addig nem lépek be a nirvánába, amíg minden egyes érző lény meg nem szabadult a szenvedéstől.” Amikor az „én” megjelenik, egy emberi lény is megjelenik, és különállónak hiszi magát az összes többi lénytől. De ha az „én” eltűnik, akkor „én” egyáltalán nem létezik soha. A hinajána buddhizmus azt tanítja, hogy ez az „én” öntermészet nélküli. A mahájána buddhizmus ugyanezt tanítja, de egy másik perspektívából, és így végül kissé különböző funkciója van. A mahájána út az ürességgel kezdődik, ott, ahol a hinajána tanítás abbamarad.

Ahelyett, hogy megállna itt, a mahájána buddhista tanítás ebből az üresség tapasztalásból kiindulva feltárja a világ alapvető igazságát úgy, ahogy van. E világ teljesen üres, így az „én” is üres. Szubsztancia, név és forma mind üresek. Mivel minden üres, ez az üresség az igazság maga. Ez a középút tanítása.

Minden máris igazság; minden máris teljes. Amikor a meditáción keresztül eléred minden dolog alapvető igazságát, már soha semmi nem gátolhatja az erőfeszítésedet, hogy megments minden lényt a szenvedéstől. Gátak nélküli elmével az együttérző bódhiszattva cselekvés megjelenik magától, ami azt jelenti, hogy te máris bódhiszattva vagy. Nem kell semmit „megszerezni.” Ahogyan a *Szív szútra* mondja: „Nincs szerzés, ha nincs mit megszerezni.” A tetteid pillanatról pillanatra egyedül csak segítenek minden lénynek.

## A Gyémánt-szútra

## 金剛經

Valamennyi jelenség mind üres káprázat.

凡所有相 皆是虛妄

Ha úgy tekintesz minden jelenségre mint nem jelenségre,

若見諸相 非相

Akkor megláthatod valódi természetét.

即是如來

Nem szabad ragaszkodni semmihez, ami az elmében támad.

應無所住 而生其心

Ha valaki a formát abszolútnak látja, és hang által akarja megtalálni,

若人色是我 以音聲求我

Az ilyen ember tévúton jár, nem láthatja meg igaz természetét.

是人行邪道 不能見如來

Valamennyi összetett dolog olyan, mint a tűnékeny álom, buborék vagy árnykép,

一切有為法 如夢幻泡影

Mint a harmat, és mint a villámlás. Ekként kell tekinteni rá.\*

如露亦如電 應作如是觀

A GYÉMÁNT-SZÚTRA AZ egyik legfontosabb tanítás, amit valaha adtak. Bár kevesebb, mint egy óra alatt el lehet olvasni, ez képviseli a Buddha tanításának a magját. A legfontosabb állítása az, hogy minden állandótlan és teljesen üres. A nevek és formák szintén teljesen üresek. Olyan dolgokról beszél, amelyekkel mind a hinajána buddhizmus, mind a mahájána buddhizmus foglalkozik, tehát a Gyémánt-szútra olvasása olyan, mintha a hinajána tanítástól a mahájánához vezető hídon sétálnánk át. Tartalmazza mindkét hagyomány tanítását, de a bódhiszattva útra helyezi a hangsúlyt.

*Valamennyi jelenség mind üres káprázat. Ha úgy tekintesz minden jelenségre mint nemjelenségre, akkor megláthatod valódi természetét*

Ez nagyon fontos sor. Ez az egyik legfontosabb sor a Gyémánt-szútrában, és az egyik legismertebb buddhista tanítás. Minden jelenség állandóan felmerül és eltűnik. Tehát minden, amit látsz, állandótlan. Minden, amit hallasz, szagolsz, ízlelsz, és érintesz, szintén állandótlan. Végül te magad is állandótlan vagy! E tanítás központi szerepet játszik a hinajána buddhizmusban.

De e tanítás valahogy furcsa is. E szútra majdnem minden fordítása úgy szól, hogy ha minden jelenségre, meg nem jelenésként nézel, akkor meglátod igaz természetedet, igaz önmagadat, a Tathágatát. Az a jelentés is itt van, hogy valamilyen „szubjektum” néz valamilyen „objektum”-ot. De ha minden, amit láthatsz, hallhatsz, szagolhatsz, ízlelhatsz és érinthetsz állandótlan, és te szintén állandótlan vagy, akkor állandótlanság hogyan láthat állandótlanságot? Te állandótlan vagy: akkor ez az állandótlanság hogyan láthatja az állandótlanságot? Mi lát mit? Még fontosabb, hogy ha te állandótlan vagy, és állandótlanságot észlelsz, hogyan láthatod meg az igaz természetedet? Igaz természetünk soha nem mozog, soha nem jön vagy megy. De ha állandótlanság lát állandótlanságot, hogyan láthatja az állandótlanság az igaz természetünket, e nem mozgó „dolgot,” ami az állandótlanságon túl van? A szútra e kijelentése nem egészen világos. Ha te állandótlan vagy, nem létezel. Az, amiből állsz, mindig változik és mozog, megállás nélkül – nincs dolog, ami permanensen „létezik.” Így az a mozgó dolog hogyan „láthatja meg” a te nem-mozgó, igaz természetedet? Mi van ott, ami észleli igazi önvalónkat? A Gyémánt-szútra bármelyik fordítását olvasva biztosan találsz

\* A fordítást a kínai írásjegyek alapján K. É. készítette.

magyarázatot ezzel kapcsolatban. A tanítás e magyarázatokban nem világos és nem helyes tanítás. Ez nagyon zavaró.

Fontos, hogy újra lefordítsuk e szútrát, különben e pontja nem világos a szakkifejezések miatt, melyeket használ. Ha kijavítod azt, ahogyan e szútrát mindig félrefordítják, azután e pontja világossá válik. Ezért azt mondjuk: „Minden jelenség káprázat. Ha minden jelenséget meg-nem-jelenésnek látsz, akkor ez az észlelés az igaz természeted.” Ez kicsit különböző. Egyfelől, ha „meg nem jelenésként tekintesz minden jelenségre, akkor látni fogod az igaz természeted.” Ebben az esetben valami állandótlan „dolog” lát valami mozdulatlan, állandó „dolgot.” Ebben jól kivehető az a jelentés, hogy jelen van valamilyen szubjektum és objektum is. Másfelől sokkal világosabb volna mindez, ha azt mondanánk: „ha minden jelenségről belátod, hogy meg nem jelenés, e belátás az igaz természeted.” E belátás – tehát maga a percepció, az észlelés az igaz természeted. Milyen látásmódról beszélünk? Minden jelenség meg nem jelenéskénti észlelése maga az igaz természeted. Észlelés (percepció) az igaz természeted. Láthatod ezt a világot. Hallhatod ezt a világot. Szagolhatod ezt a világot. Csak látás, csak hallás, csak szaglás, csak ízlelés, csak érintés – ez az igaz természeted. E percepció az igazi öntermészeted. Néha „csak látás”-nak, vagy „csak észlelés”-nek nevezzük ezt. Nincs szubjektuma vagy objektuma. Ez egy nagyon fontos pont.

Így, amikor hallasz, az az Abszolútum, a te igaz természeted. [*Ráút az asztalra.*] E nézet azt jelenti, megláthatod, hogy e világ üres. E hang észlelésének merő aktusa máris az igazi öntermészeted. Nincs semmiféle szubjektum vagy objektum. [*Ráút az asztalra.*] A szútra azt mondja, „akkor meglátod az igaz természeted.” Az igaz természet azt jelenti: aki lát. Ki látja azt, amit lát? Ki? Először azonban világossá kell válnia a számunkra, hogy e sorokat a *Gyémánt-szútrában* majdnem mindig helytelenül fordítják, mert valami, ami állandótlan, nem láthat valamit, ami állandótlan. Világosabb volna azt mondani, hogy az észlelés maga az igaz természetünk.

*Nem szabad ragaszkodni semmihez,  
ami az elmében támad.*

Mielőtt a Hatodik pátriárka megkapta az átadást, laikusként „Nem” volt a neve. Nagyon egyszerű, tanulatlan ember volt, aki keményen dolgozott, hogy támogassa az édesanyját. Mindennap felment a hegyekbe, hogy tűzifát gyűjtsön, és eladja azt az otthona közelében levő város

piacán. Egy napon, éppen befejezte egy kevés tűzifa eladását, és készült visszatérni a monostorba. Ahogy átment a nyüzsgő piactéren, elhaladt egy szútrát kántáló szerzetes mellett. „Ne ragaszkodj semmilyen gondolathoz, amely felmerül az elmében!” – Amint „Nem” meghallotta ezt a sort, hirtelen megvilágosodott. Az elméje természetével kapcsolatban ráébredt valamire. Azelőtt a pillanat előtt soha semmit nem tudott a buddhizmusról. Sohasem tanulmányozta a szútrákat. Nem ismerte a dharmát. Ráadásul azt sem tudta, hogyan kell a kínai karaktereket leírni. Soha nem értett meg semmit. „Nem” laikus tökéletesen ostoba volt. Csak ezt a sort hallotta, „Ne ragaszkodj semmilyen gondolathoz, amely felmerül az elmében!” és – HOPP! – elérte a megvilágosodást! Amikor hallasz, szagolsz, ízlelsz, érintesz, és gondolsz, minden – éppen úgy, mint ez – igazság. Így a gondolkodás is igazság, ha nem tapadsz a gondolatokhoz, ahogy jönnek-mennek az elmédben. De csak nagyon kevés ember tudja ezt megtenni. Azt hiszik, hogy a gondolataik valóságosak, és mindenhová követik azokat. Ez nem más, mint vágy, és minden vágy szenvedés. Ha egyszerűen csak hagyod a gondolkodásodat, hadd menjen, akkor ugyanaz a gondolkodás maga az igazság. Amikor piros fényt látsz, állj meg; amikor zöld fényt látsz, menj.

Ez a sor a *Gyémánt-szútrában* nagyon egyszerű mondat, de nagyon mély tanítás is egyben. Nagyon világos útját mutatja meg annak, hogy megtapasztaljuk a semmihez sem tapadó gondolkodást. Csak gondolkodj! A „csak gondolkodás” azt jelenti, hogy nincs „én.” A „csak gondolkodás” azt jelenti, hogy nincs szubjektum és nincs objektum. A belső és a külső mindig eggyé válik. Azt jelenti, csak cselekedj! Amikor látod az eget, csak kék van. Ez a „csak gondolkodás.” Amikor látod a fát, csak zöld van. Csak arra gondolj! A fal fehér. Csak arra gondolj! Most délután hét óra ötvenhat perc van. Halljuk, ahogy kint fúj a szél. Csak arra gondolj! Ez azt jelenti, csak élj át és észlelj mindent! Ez a ragaszkodás nélküli gondolkodás: a gondolatok jönnek és mennek akadály nélkül az elmédben. Ez nagyon-nagyon fontos tanítás.

*Ha valaki a formát abszolútnak látja, és hang által akarja megtalálni, az ilyen ember tévúton jár,  
nem láthatja meg igaz természetét.*

Sok ember ragaszkodik Isten vagy a Buddha látásához. Felületesen látják a dolgokat, és kívül keresik Istent és a Buddhát, közben csodára várnak. Az emberek imádkozni is próbálnak Istenhez vagy a Buddhához különféle dolgokért. De e látásmód által soha nem láthatja meg



senki az igaz Buddhát. A forma olyan külső dolgokat jelent, amiket észlelni tudsz. Emellett olyan belső dolgokat is jelent, mint az elmében felmerülő gondolatok. Érzéseket, észleléseket, késztetéseket, és öntudatot jelent a külső tárgyakon felül. Mindenféle formát jelent. Így ha azt hiszed, bármelyik formáról, hogy valóságosan létezik, hibás úton gyakorolsz.

Eredetileg nincsenek formák, érzések, észlelések, késztetések vagy öntudat. A külső dolgok állandótlanok, név és forma nélküliek. Teljesen üresek. Ha ragaszkodsz ezekhez a dolgokhoz, nem láthatod meg igaz természetedet: a ragaszkodás abból a téves nézetből származik, hogy a dolgok léteznek. Emiatt az alapvető téveszme miatt hiszed azt, hogy a tárgyaknak és dolgoknak van valamilyen külső világa. Abban is hiszel, hogy belül szintén van valami. Belső és külsőt hozol létre. Azt hiszed, hogy e dolgok léteznek, mert most már megalkottad önmagadat és a másikat, ezt és azt. Ez még mindig csupán gondolkodás és ragaszkodás. Mélyen megtapasztalni igaz természetedet olyan látásmód, ahol nincs belső vagy külső. Ekkor ráébredsz az Abszolútumra, ahol egyáltalán nincs szubjektum vagy objektum. Nincs név és forma. E látásmód az igaz természeted.

Így tehát igaz önmagadat vagy az igazságot látni nem egészen ugyanaz. Igaz önmagad megpillantása azt jelenti, hogy meg kell tapasztalnod az Abszolútumot. [*Ráüt az asztra.*] Csak ezt a pontot. Észlelheted az elsődleges pontot. [*Ráüt az asztra.*] Minden visszatér e ponthoz. [*Ráüt az asztra.*] Minden az egyetemes szubsztancia, minden ugyanaz a szubsztancia. Ez igaz önmagad megvalósítása. Ez az első lépés. De az igazság észlelése azt jelenti, hogy először igaz önmagadat kell elérned [*ráüt az asztra*], azután, amint ezt eléred, ráébredsz, hogy minden máris igazság. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, minden, éppen úgy, ahogy van, maga az igazság. Az Abszolútum elérése [*ráüt az asztra*] a Gyémánt-szútra tanítása. De e ponttal csupán féltűg jutottunk a mahájána tanításában; ezért mondjuk, hogy e szútra a hinajána és a mahájána buddhista tanítás felezőpontja. Az igazság teljes belátásának bemutatása a Szív-szútra, az Avatamszaka-szútra és a Lótusz-szútra feladata lesz.

A Gyémánt-szútra legfontosabb állítása az, hogy minden állandótlan. Minden teljesen üres. A Gyémánt-szútra az üresség elérésének alapvető fontosságát igaz természetünk megtapasztalásaként magyarázza. Ha el akarod érni igaz természetedet, teljesen üressé kell válnod. El kell elérned az ürességet: az üresség fogalmi megragadása nem

segíthet az életeden. Te máris üres vagy, de nem ébredtél rá erre. Hiszel a belsőben és külsőben. Ez téveszme. Azt hiszed, hogy dolgok léteznek illetve nem léteznek. Ez is téveszme. De ha ráébredsz, hogy eredendően üres vagy, ráébredtél igaz természetedre. Ráébredsz, hogy te teljesen üres vagy, és ez az egész világegyetem is teljesen üres. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, mikor ízlelsz, amikor érintesz, és amikor gondolkodsz, mindez az üresség. Mindez az Abszolútum. Te is az Abszolútum vagy. Erről a pontról lehetséges az igazságot észlelni.

*„Valamennyi összetett dolog olyan, mint a tűnékeny álom, buborék vagy árnykép, mint a harmat, és mint a villámlás. Ekként kell tekinteni rá.”*

E sorok nagyon fontos tanítást rejtenek. Ha ragaszkodsz a gondolkodáshoz, akkor mindennek neve és formája van. Ez az ellentétek világa. De a név és forma mindig változik, változik, változik. Emiatt minden állandótlan. Minden olyan, mint egy álom, mint a harmat, mint a buborék vagy a villámlás. Semmi nem marad meg, hanem mindig a változás folyamatában van. Ahelyett, hogy valamilyen állandó, rögzített valóság lenne, ez az egész világegyetem állandóan megjelenik és eltűnik. Van azonban egy mód arra, hogy ennek az állandóan változó világegyetemnek az igaz természetét megtapasztaljuk. Egyszerűen ne tapadj hozzá az ellentétvilághoz! Ne ragaszkodj a külső világhoz! Ne ragaszkodj a névhez és a formához! Ha ehhez tartod magadat, akkor az elméd szilárd. Ráébredsz, hogy a nevek és formák alapvetően üresek. Ez az egész világegyetem teljesen üres. Te is teljesen üres vagy. Soha semmi nem jön vagy megy. Soha semmi nem jelenik meg vagy tűnik el. Ha megőrzöd ezt az állapotot, hamarosan felismered igaz önmagadat.

Ez a Gyémánt-szútra tanítása: ismerd fel az ürességet, és felismered igaz természetedet! Bár mahájána szöveg, a Gyémánt-szútra nem foglalkozik azzal, hogy e világ igazi-e, vagy nem. Ennél fontosabb, hogy milyen módon gondolkodsz az elmédben. Mire irányul az elméd? Hogyan tartod az elmédet éppen most? Ez hozza létre ezt az egész világot. „Mindent egyedül az elme hoz létre.” – mondja a Buddha az Avatamszaka-szútrában. Ez magasabb szintű tanítás. A Gyémánt-szútra azzal kezdi, hogy megmutatja minden dolog állandótlanságát, és hogy miként érhetjük el az ürességet, és vághatunk keresztül ezen a gondolat-álmon.



A szútra elolvasása azonban nem elég. Ha ki akarsz törni szenvedés-álmodból, gyémántkardra van szükséged. Csak tartsd szilárdan a nem tudom elmét: ez a te igazi gyémántkardod. Már beszéltem róla azelőtt, ha bárki igazán közelről megvizsgálná ezt a világot, azonnal levágná a haját, és szerzetes lenne belőle, és eleresztené ezt a szenvedésálmot. Csak gyakorolj! Csak gyakorolj! Csak csináld!

## Mahá pradzsnyá páramitá hridaja-szútra

般若心經

Ráébred, hogy mind az öt szkandha üres, megment minden lényt a szenvedéstől és a gyötrelemtől.

照見五蘊皆空 度一切苦厄

A forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától.

色不異空 空不異色

A forma üresség, az üresség forma.

色即是空 空即是色

Nincs keletkezés, nincs elmúlás.

不生不滅

Nincs tisztátalanság, nincs tisztaság.

不垢不淨

Nincs növekedés, nincs csökkenés.

不增不減

Minden dharmát üresség jelöl.

諸法空相

Nincs észlelés, nincs elérés.

無智 無得

Nirvána.

涅槃

Felül nem múlható tökéletes megvilágosodás – anuttara szamjak szambódhi.

正等正覺

Gaté, gaté, parágaté, parászamgaté, bódhi szvánhá!

A *Szív-szútra* csupán kétszázhetven kínai karakterből áll, de tartalmazza a mahájána buddhizmus tanításának egészét. E szútrában benne van a *Gyémánt-szútra*, az *Avatamszaka-szútra*, és a *Lótusz-szútra* lényege. Tartalmazza mind a nyolcvannégyezer szútra jelentését. A világ minden mahájána és zen templomában ezt kántálják. A koreai templomokban és a nyugati zen központjainkban minden nap legalább kétszer – reggel és éjjel – elhangzik a *Szív-szútra*, és az elvonulások idején is többször felcsendül. Ha néha úgy találsz, hogy az elméd nem tiszta, és a meditáció sem segít, olvasd el ezt a szútrát! Megtisztul az elméd.

A *mahá* jelentése nagy, hatalmas. A *pradzsnjá* jelentése bölcsesség. A *páramitá* pedig azt jelenti, hogy „túlmegey valamin” vagy tökéletesít valamin. A *hridaja* szívet jelent. A *Szív-szútra* kínai karakterekkel, koreai ejtés szerint: *shim gyong*, ami elmeutat jelent. Tehát e szútra „a bölcsesség tökéletesítésének hatalmas útja”.

A *mahá* szó e szútra címében valami hatalmasra mutat. Mi az, ami igazán megszámlálhatatlan időben és térben? Valaki mondhatná, hogy a Föld a legnagyobb. Amikor megállsz, hogy ezen elgondolkodj, az óceán tűnik a legnagyobbknak, elvégre több víz van, mint szárazföld. Vagy talán az ég a legnagyobb? Esetleg a tér a legnagyobb, amiről tudunk. Talán az ég és a tér együtt az első számú legnagyobb dolog! A világegyetem időben és térben végtelen, és végtelen világokat tartalmaz – akkor az a legnagyobb? Valószínűleg mindenki azt gondolja, hogy ez így van. De egy kiváló tanító szerint: „Ez a világegyetem magában foglalja a testemet, de az elmém fel tudja fogni az egész világegyetemet.” Ez nagyon fontos megállapítás. A világegyetem beborítja és körülvé teszi a világunkat és mindent, ami benne van, tehát igazán nagynek kell lennie. De abban a pillanatban, amikor a világegyetemre gondolsz – „világegyetem” –, máris felfogtad az egész világegyetemet az elméddel. Ezért az elménk nagyobb e világegyetem végtelen idejénél és végtelen terénél. Milyen csodálatos! A *Szív-szútra* erre a legnagyobbra – az elmére – mutat rá. Megmutatja, hogyan fedezhetjük fel és gyakorolhatjuk e legnagyobb valami megfelelő használatát, ezért nevezik e kicsi szútrát *mahának*.

*Ráébred, hogy mind az öt szkandha üres, megment minden lényt szenvedéstől és gyötrelemtől.*

Bárhová nézünk a világban, mindenhol szenvedés van. Minden lény fájdalomban és gyötrelemben él. De honnan származik a szenvedés? Az emberek az a csapás sújtja, hogy reménytelenül szeretnek valakit, vagy űzi őket a vágy, hogy valami anyagi dolgot megszerezzenek.

Az ember arra törekszik, hogy azzá váljon, amiről úgy érzi, beteljesíti az életét, vagy arra vágyik, hogy mások elismerjék és elfogadják őt. De bármily keményen küzdünk ezekért a dolgokért, még ha meg is szerezzük, nem tudjuk megtartani. És ez okozza minden szenvedésünket. Eredetileg azonban e szenvedés nem létezik. Az egész az elménkből származik, úgy, ahogyan a forró útról felemelkedik a délibáb, és igazának tűnik. Ha szenvedek valami miatt, és azután meghalok, a szenvedésem is eltűnik. Amikor ráébredünk arra, hogy a szenvedés az elménk terméke csupán, és nincs független létezése, akkor nincs többé szenvedés és gyötrelmem.

Nos, mi ez az elme, ami ennyire hatalmas? Ha gondolkodsz, nem találhatod meg az elmédet sehol. Ha elvágsz minden gondolkodást – ami azt jelenti, hogy elvágsz minden kötődést a gondolkodásodhoz –, akkor az igaz természet jelenik meg mindenhol. A hinájána buddhizmus tanításának néhány fontos pontját már megvizsgáltuk. A Buddha először azt tanította meg, hogy amit elmének vagy „én”-nek nevezünk, az csupán a formák, érzések, észlelések, késztetések és tudatok öt szkandhája. E szkandhák vagy halmok, állandóan változnak; csupán mentális energiák halmai. Mivel az emberi lény ragaszkodik a formákhoz, érzésekhez, észlelésekhez, késztetésekhez és tudatokhoz, amikor ezek elkerülhetetlenül változnak, szenvedés lesz osztályrésze. Sohasem szabadulunk ki a szenvedő világából. Ez azért van, mert azt hisszük, hogy e dolgok valóságosak, és valóságos az „én” is, amit alkotnak. Ez a hinájána buddhizmus központi tanítása.

Ugyanakkor a *Szív-szútra* nyitó sora megmutatja, hogy e szkandhák eredetileg üresek. Ha ez így van, hol a szenvedés? Mi az, ami szenvedhet? Itt egy csésze narancslé. Ha van egy csészéd, meg tudod tartani a kezében e narancslevet. De ha e csésze eltörik, a narancslé hogyan maradhat itt? Nem tudod itt tartani a narancslevet, ugye? A szenvedéssel ugyanígy van. Hol van a szenvedés? Ha hozzátapsz a formák, érzések, észlelések, késztetések és tudatok öt szkandhájához, akkor a szenvedésnek van helye, ahol maradhat. De a *Szív-szútra* megmutatja, hogy ez az öt szkandha üres. Az elme teljesen üres: hol maradhat

akkor szenvedés? Tehát nagyon-nagyon fontos, hogy megragadd e tanítást az ürességről. Amikor a bölcsesség tökéletesítésének útját gyakorolod, ráébredsz arra, hogy mind az öt szkandha ténylegesen üres. Ennek elérése megszabadít minket minden szenvedéstől és gyötrelemtől. E nézetek pusztá megértése azonban nem segíthet rajtad – meg is kell valósítanod belőle valamit.

*A forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától. A forma üresség, az üresség forma.*

A Szív-szútra azt tanítja, hogy „a forma üresség, és az üresség forma.” Sok ember nem tudja, hogy ez mit jelent – még néhány régóta meditáló tanítvány sem. De van egy nagyon könnyű módja annak, hogy a hétköznapi életünkben meglássuk ezt. Például itt egy fából készült szék. A szék barna. Szilárd és nehéz. Úgy tűnik, mintha e szék hosszú ideig fenn tudna maradni. Ülsz a széken, és az megtartja a súlyodat. Dolgozat tudsz rátenni. Ekkor azonban meggyújtod a széket, és távozol. Amikor később visszatérsz, a szék már nincs ott! E dolog, ami annyira szilárdnak, erősnek és reálisnak látszott, most pusztán egy halom salak és hamu, amit szétfúj a szél. E példa megmutatja, hogy a szék mi módon üres: nem állandó, maradandó dolog. Mindig változik. Nincs független létezése. Hosszú vagy rövid idő alatt, de a szék végül megváltozik, és valami mássá lesz, mint ami addig megjelent. Így e barna szék teljes üresség. És bár mindig üresség a minősége, ez az üresség forma: rá tudsz ülni a székre, és megtart téged. „A forma üresség, és az üresség forma.”

De miért kell mindezt megérteni? Ennek oka az, hogy sok emberi lény ragaszkodik a névhez és formához, és majdnem minden szenvedésnek az oka e ragaszkodás. Ha ki akarjuk gyógyítani az emberi lényeket ebből a ragaszkodásból, akkor név és forma gyógyszer kell alkalmaznunk. Azzal kell kezdenünk, hogy megmutatjuk, hogy a nevek és formák nem valóságosak, és állandótlanok: mindig változnak, változnak, változnak. Ha gazdag vagy, látnod kell, hogy a vagyoni, amire sóvárogsz, üres. Ha a hírnévhez ragaszkodsz, és ahhoz, hogy más emberek elfogadjanak, látnod kell, hogy e dolgok, amelyekért küzdesz és szenvedsz, üresek. A legtöbb ember nagyra becsüli a testét, sok pénzt költ arra, hogy erőssé vagy széppé tegye. Hamarosan eljön azonban a nap, amikor meghalsz, és e test el fog tűnni. Nem viheted magaddal ezt az üres testet, bármilyen nagyra becsüled is. Nem viheted magaddal a hírnevet. Nem vihetsz magaddal pénzt sem. A szexet

sem viheted magaddal. Nem vihetsz magaddal semmit! Manapság sok ember nagyon ragaszkodik ezekhez a dolgokhoz. A nevet és üres megjelenést majdnem minden másnál többre becsüli, és csak hogy megvédje, árt önmagának és másoknak is. Pénzt akar, vagy ismertséget, vagy jó kapcsolatokat. Elkeseredetten küzd azért, hogy magas pozícióba kerüljön. Az ember mindig a legrosszabbul bánik az elmével, és rengeteg szenvedésnek teszi ki, csak hogy sikerüljön megszereznie, majd megtartania ezeket az üres, állandótlan dolgokat.

Manapság sok ember nagyon ragaszkodik a szexhez. De erre semmi szükség. Minden forma üres, tehát azt gondolni, hogy bármit megszerezhetsz vagy bármit megtarthatasz, alapvető téveszme. E sor ezt tanítja.

A legfontosabb, hogy mit akarsz az életedben most? Amit ebben a pillanatban akarsz, az alkotja az elmédet, és ez az elme hozza létre az életedet. Ez határozza meg ezt az életet és a következő életedet. Azáltal, hogy észleled, hogy minden dolog eredetileg üres, le tudod tenni az egészséget, és egyszerűen csak élhetsz anélkül, hogy szenvednél ezek miatt az állandótlan dolgok miatt.

Ha nem ragaszkodsz a névhez és a formához, teljesen szabad vagy. Van egy híres történet erről. Hosszú idővel ezelőtt élt Athénban egy Diogenész nevű nagy filozófus. Bár a legkiválóbb filozófus volt az ókori Görögországban, úgy élt, mint egy rühes kutya. Mindig kint aludt a szabad ég alatt, nem aggódott amiatt, hogy tud-e majd enni aznap valamit, és egyáltalában nem volt rajta semmilyen ruha. Diogenész tanítása a természetes életstílusról szólt. Történt egyszer, hogy kora reggel, miközben az utcán aludt, hirtelen fájni kezdett, és felébredt. Nem más, mint Nagy Sándor tornyosult fölötte, aki akkoriban a legnagyobb hatalommal rendelkező ember volt a világon. Sok-sok országot meghódított, és mindenki csodálta és félt tőle rendkívüli katonai ereje és kiváló hírszerzése miatt. Aznap Nagy Sándor meg akarta látogatni Diogenészt, hogy egy kis tanítást kapjon tőle. Ott állt teljes katonai díszben, izmos testének hatalmas alakja sötét árnyékot vetett a még mindig fekvő Diogenészre.

Diogenész rásandított, „Ó, Nagy Sándor! Légy üdvözölve! Hogy megy sorod?”

„Én jól vagyok. De segíteni akarok neked, Diogenész. Már meghódítottam ezt az egész világot. Rengeteg palotám és aranyam van, mérhetetlen a gazdagságom. Ha akarsz valamit, tőlem, megkaphatod. Bármit kérhetsz – földet, pénzt, magas pozíciót – megadom neked. Csak mondd meg, mit akarsz, és máris a tiéd. Nos, mit kérsz tőlem?”



„Ó, hát segíteni akarsz nekem?”

„Igen,” mondta Nagy Sándor. „Segíteni akarok rajtad.”

„Ó, köszönöm!”

„Nos, akarsz-e valamit tőlem?”

„Igen,” mondta Diogenész. „Akarok.”

„Csak nevezd meg, és a tiéd. Bármilyen is az.”

„Nagy Sándor, kérlek, lépj el a fény útjából, és ne takard el előlem a napot!”

„Ó, persze, persze! Sajnálom. Sajnálom.” Nagy Sándor oldalra lépett.

„Köszönöm, Köszönöm. Ennyi elég lesz.” – mondta Diogenész. Hahahahaha! [Hosszú, kitartó nevetés a gyülekezetből.]

Ez egy nagyon egyszerű történet. De igen sokat tanulhatunk belőle a formáról és az ürességről. Nagy Sándor éppen eltorlaszolta a napfény útját, így nem süthetett oda a nap. Ez minden. Hahahahaha! Amikor pedig Diogenésznek felajánlották, hogy kérjen bármit a világon, ő csak annyit mondott, kérlek, lépj el a napfény útjából!” Csak ezt! Ez azt mutatja, hogy nem volt vágya. Diogenész máris elérte a teljes igazságot: ráébredt, hogy a szubsztancia üres. Ráébredt, hogy a név és a forma szintén üresek, úgyhogy nem érdekelt se gazdagság, se hírnév, se szerető, se család, se magas pozíció. Minden üres – miért vágyakoznék ezekre az üres dolgokra? Igazából nem segíthetnek az életemen. De éppen most egy kis napfényt akarok. Ez minden. Diogenész teljesen szabad volt, mert teljesen magáévá tette, hogy „a forma üresség, és az üresség forma.” Ha eléred e pontot, nincs vágy, ami megérné azt, hogy csüngj rajta, mivel elérted, hogy máris teljes vagy. Éppen most semmi sem hiányzik. Ez nagyon fontos. Ekkor nincs szükség meditációra. Ülő elvonulásokra sincs szükség, dharmá-beszédekre sincs szükség. Ha azonban hozzá vagy tapadva a gondolkodásodhoz, akkor a meditáció nagyon is szükséges. Ha nem ébredsz rá, hogy a forma üresség, és az üresség forma, akkor sok hosszú elvonulás végigülése nagyon fontos a számodra, és még sokat kell keményen gyakorolnod. Ha megállsz, és egy pillanatra megnézed, hogy mit csinálsz, akkor a gyakorlás szükségessége is nagy ostobaság. Hahahahaha!

*Nincs keletkezés, nincs elmúlás. Nincs tisztátalanság, nincs tisztaság. Nincs növekedés, nincs csökkenés.*

A Szív-szútra híres arról, hogy nagyon érdekes módon írja le igaz természetünket. Nagyon sokat használja a „nem” szócskát. Amikor eléred az igazi ürességet, nincs beszéd és nincsenek szavak. Ha kinyitod

a szádat, máris nagy hibát követsz el. Így a szavak és a beszéd nem írhatják le az eredeti természetünket. De olyan ember tanítására, akit a beszéd-és-szó téveszméje még mindig a csapdájában tart, néha beszéd-és-szó gyógyszer szükséges. A Szív-szútra mindkettőt ismeri. Tehát azáltal jellemzi igaz természetünket, hogy tökéletesen leírja azt, ami nem az igaz természetünk. Nem tudod megmondani, hogy mi, de azt érzékeltetni tudod, hogy mi nem az igaz természetünk. Az nem ez, sem ez, sem ez, sem ez, sem ez. Az nem olyan, mint az, vagy az, vagy az. Érted? Hahahahaha! Ez egy nagyon érdekes technika. A Szív szútra csak annyit mond, hogy „nem,” mert talán ez a legjobb, amit a szavak és a beszéd tehetnek.

E sor egyenesen rámutat a tényre, hogy az eredeti természetünkben soha semmi nem jelenik meg és nem tűnik el. Nincs olyan dolog, hogy tisztátalanság vagy tisztaság, mert ezek csupán minőségek, amiket a gondolkodáselme hoz létre. És az eredeti természetben nincs sem növekedés, sem csökkenés. Igaz természetünk teljesen nyugodt és üres. Ez az az egyetemes szubsztancia, amiből minden más áll. Hogyan tudhatna akkor ez valaha is megjelenni vagy eltűnni, avagy szennyezett vagy tiszta lenni? És ami még fontosabb, mivel az igaz természetünk ugyanaz, mint a világegyetem, hogyan növekedhetne vagy csökkenhetne valaha is? Időben és térben végtelen, és nincs – a beszéddel és szavakkal leírható dolgokra illő – semmilyen jellemző vonása sem.

*Minden dharmát üresség jelöl. Nincs észlelés, nincs elérés. Nirvána.*

A Szív-szútra azt mondja, „Minden dharmát üresség jelöl.” De minden dharmá máris üres és nem létező, még mielőtt ezt kimondanád. A név és forma máris üresek. Egyáltalán hogyan is említheted a dharmát, és mondhatod azután azt, hogy az üres? Ez nagy hiba! Ezért az üresség igazi megtapasztalásában szavak és beszéd nincsenek jelen, tehát dharmá sincs. Amikor szólásra nyitod a szádat, hogy azt mondd, „Minden dharmát üresség jelöl,” az már nem üresség. Légy óvatos! Itt a lényeg az, hogy ha csak a szavakat és a beszédet érted, ha csak intellektuálisan érted, akkor e szútra, vagy bármely másik szútra, nem segíthet az életeden. Annak valamilyen tényleges megvalósítása szükséges, amire e szavak rámutatnak.

Tehát amikor azt mondjuk, minden üres, akkor azt is mondjuk, hogy ezért nincs észlelés (kogníció) és felismerés sem. Az ürességnek ez a pontja az Abszolútum. [Hangosan ráüt az asztalra.] Nincs semmi,



tehát mit ismerhetnél fel? Mindez azonban a Szív-szútrában csupán csodálatos beszéd, csak szavak. Bármilyen érdekesek vagy csodálatosak, ha csupán a fogalmak szintjén érted meg őket, nem segíthetnek az életeden. Neked tényleg meg kell valósítanod valamit. Rá kell ébredned arra, hogy voltaképpen nincs semmi elérendő. Minden máris igaz, pontosan úgy, ahogy van. Te máris teljes vagy. De légy óvatos! Pusztán megérteni e szép szavakat az egy dolog, de meg is valósítani őket, az egészen más.

A Szív-szútra az üresség hinajána megtapasztalásával kezdődik, majd egy lépéssel továbbmegy. Ha eléred az igaz ürességet, nincs beszéd és nincs száj. A „nincs száj”-at elérve az Abszolútumot, a nirvánát éred el. Már beszéltünk a hinajána tanítás négy nemes igazságáról és nemes nyolcas útjáról: arról az útról, amely észleli, hogy minden szenvedés, és amelyik azután elvezet a szenvedés megszüntetéséhez, a születés és halál megszüntetéséhez. Ez a nirvána.

Ellentétek nincsenek: nincs magas vagy alacsony, jó vagy rossz, nincs keletkezés és elmúlás, születés vagy halál. Így az üresség igaz megtapasztalásában észleled, hogy nincs születés vagy halál, nincs megjelenés és eltűnés. Hogyan tudsz megszüntetni valamit, ami nem is létezik? Már eleve nincs szenvedés: akkor hogyan lehetne oka, és hogyan lehetne kioltani? Ezért mondja azt a Szív-szútra, hogy „nincs szenvedés, nincs ok, nincs megszüntetés, nincs út.” Ez teljesen üti a négy nemes igazság ellentétgondolkodását, amely szerint van szenvedés, a szenvedésnek van oka, van megszüntetése, és van oda vezető út. Így a mahájána buddhizmus azt tanítja, hogy a hinajána tanítás után van még egy lépés. Ha ennél a pontnál – a teljes ürességnél – megállsz, csak a nirvánát éred el. A mahájána buddhizmus tanítása azt jelenti, hogy még egy további lépést teszünk.

### Felül nem múlható tökéletes megvilágosodás – *anuttara samjakszambódhi*.

Az *anuttara samjakszambódhi* szanszkrit kifejezés, ami felül nem múlható tökéletes megvilágosodást jelent. Ez egyszerűen egy másik módja annak, hogy azt mondjuk: igazság. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, mikor ízlelsz, amikor érintesz és amikor gondolkodsz – minden éppen mint ez, igazság. Először, a nirvánában nincs észlelés (kogníció), és – mivel nincs semmi elérendő – nincs elérés sem. Így a bódhiszattva a *pradzsnjá páramitától* függ, és jut el a nirvánaiba. De azután ott van ez a három szó: *anuttara samjakszambódhi*.

Előtte: nincs elérés; most: minden buddha *anuttara samjakszambódhi* ér el. Mit jelent ez?

Ha éppen eléred az igaz ürességet, az csak nirvána. Ez a teljes nyugalom és boldogság megtapasztalása: nincs szubjektum vagy objektum, nincs jó vagy rossz, nincs megjelenés és eltűnés, nincs élet vagy halál. Nincs semmi elérendő. De a mahájána azt jelenti, hogy a gyakorlásod e ponton „túl” is folytatódik, tehát eléred az el-nem-érést. Meg kell találnod a nirvána funkcióját a világban. Ennek neve: felülmúlhatatlan tökéletes megvilágosodás. Ha eléred az el nem érést, az igazságot éred el. Az elméd üres, és tiszta, mint a tér. Ez azt jelenti, hogy az elméd tiszta, mint egy tükör: Ha egy hegy jelenik meg a tükör előtt, csak egy hegy van ott; ha víz jelenik meg, csak víz van ott, ha piros jön, piros; ha fehér jön, fehér. Az ég kék. A fa zöld. Egy kutya ugat, „Vau! Vau!” A cukor édes. Minden, amit hallasz, szagolsz, ízlelsz, érintesz, és gondolsz, igazság, éppen úgy, ahogy van. A nirvána azt jelenti, eléred az ürességet, ahol nincs semmi elérendő. Az *anuttara samjakszambódhi* azt jelenti, hogy arra kell használnod az üresség megtapasztalását, hogy elérd az igazságot.

Üres elmével csak tükrözd vissza ezt a világot éppen úgy, ahogy van! Ez a mahájána buddhizmus és a nagy bódhiszattva út.

### *Gaté, gaté, parágaté, parászamaté, bódhi szváhá!*

Tehát van még egy lépés. Ha eléred az ürességet, és utána az igazságot, e világ igazsága hogyan működhet úgy, hogy segítsen más lényeken? Minden buddha *anuttara samjakszambódhi*, felülmúlhatatlan tökéletes megvilágosodást ér el. Ez azt jelenti, hogy eléri az igazságot. Láthatja, hogy kék az ég, és zöld a fa. A szútra végén elhangzik, hogy van egy nagy transzcendens mantra, egy nagy fényes mantra, egy legvégső mantra, egy legfőbb mantra: *gaté, gaté, parágaté, parászamaté, bódhi szváhá*. Így fordíthatjuk le: átment, átment, átment a túlsó partra. Így e mantra a Szív-szútra végén csak cselekvést jelent. Eddig a pontig minden csupán beszéd és szó az üresség és az igazság eléréséről. Mindenesetre nagyon érdekes leírás. De e mantra azt jelenti, hogy egyszerűen csak tenni kell. Ha segíteni akarsz ennek a világnak, cselekvésre van szükség. A bódhiszattva számára csak bódhiszattva cselekedet van. Amikor eléred a felülmúlhatatlan tökéletes megvilágosodást, el kell érned, hogy e megvilágosodás működjön a világban. Ez az, amit pillanatvilágnak hívunk. Pillanatról pillanatra észleled a szenvedést ebben a világban, és csak segíts minden lénynek! Ez nagyon fontos.

A Szív-szútra nagyon-nagyon érdekes. Azzal kezdi, hogy megmutatja az ellentétvilágot, azután megmutatja az Abszolútum-világot, és végül elvezet a teljes világhoz, amit mi pillanatvilágnak hívunk. Az ellentétvilág nem más, mint „a forma üresség, és az üresség forma” világa. Az Abszolútum-világ az üresség, vagy nirvána, a „nincs forma, nincs üresség” világa. A teljes világ – *anuttara szamjak szambódhi* – az igazság, éppen úgy, ahogy van, ami nem más, mint „a forma forma, az üresség üresség” világa. Elérni az igazságot egyedül nem elég. Mivel az igazság megtapasztalása pillanatról pillanatra más lények javára kell, hogy szolgáljon. A szútra azzal zárul, hogy cselekvésre buzdít: *gaté, gaté, parágaté, parászamgaté, bódhi szváhá*. E mantra azt jelenti, hogy a pillanatvilágot meg kell őrizni, ami nagy szeretet és nagy részvét. Ez a bódhiszattva-út. Amikor együttcselekszel minden lényvel, akkor a nagy szeretet megjelenik magától. Az együttcselekvés csupán annyit jelent, hogy pillanatról pillanatra összhangban cselekedsz. Ez a világ békéje. Egyszerűen csak tedd! Csak cselekedj! Ha valaki szomjas, adj neki valamit, hogy igyon! Ha valaki éhes, adj ételt neki! Amikor megjelenik előtted egy szenvedő ember, csak segíts, gondolkodás nélkül, anélkül, hogy bármit megvizsgálnál. E szútra elején nincs szó cselekvésről, csak szép beszéd van az elérésről és el nem érésről. De ha ráébredsz az igazságra, akkor azt kell tenned. Ez a jelentés van a *gaté, gaté, parágaté, parászamgaté, bódhi szváhá* mögött. Lépésről lépésre ráébredünk, hogyan működhetünk együttérzően másokért, hogyan használjuk az igazságot pillanatról pillanatra mások javára. Ez a Szív-szútra lényege. Amikor csinálsz valamit, pillanatról pillanatra csak tedd azt!

## A Maháparinirvána-szútra

### 涅槃經

Minden formáció állandótlan.

諸行無常

Ez a megjelenés és eltűnés törvénye.

是生滅法

Amikor a megjelenés és eltűnés megszűnik,

寂滅為樂

Akkor ez a nyugalom boldogság.

寂滅為樂

BESZÉLTÜNK MÁR a hinajána buddhizmus függő keletkezéssel kapcsolatos tanításáról. E nézet feltárja, hogy a világegyetemben valamennyi dolog bizonyos feltételek együttes megjelenése, így tehát valamennyi dolog állandótlan. A megjelenés és eltűnés e világ alapvető szabálya. Az univerzumban minden az ürességből merül fel, hosszabb vagy rövidebb ideig fennmarad, és végül visszatér az ürességbe. E törvény nem csupán buddhista elgondolás: mindenre érvényes az egész világegyetemben. Ha felállítod e szabályt, akkor minden e szabály szerint megy végbe. Ellenben ha nem hozod létre ezt az univerzumot, nem hozod létre ezt a világot, akkor ez a szabály sem jön létre. Tehát a megjelenés és eltűnés is elmúlhat, mivel ha valóban megtapasztalod az ürességet, még teljesebb szemléletmódhoz jutsz: eredetileg minden dolog túl van a keletkezésen és az elmúláson. Soha semmi nem keletkezik és nem múlik el. A *Maháparinirvána-szútra* e nézetet fejti ki.

Tehát van szubsztanciánk, valamint nevünk és formánk. A nevek és formák állandóan keletkeznek és eltűnnek, mert teljes egészében a gondolkodás hozza létre őket. A szubsztancia azonban sohasem keletkezik, és nem múlik el. Így mindkettőt észlelnünk kell: a szubsztanciát és a megjelenő és eltűnő nevet és formát is. Amikor a Buddha elkezdett

tanítani, először azt a nagyon egyszerű tanítást adta, hogy minden megjelenik majd eltűnik. Ez a függő keletkezés tanítása. Ez egyfajta dharma-cukorka, tanítási segédeszköz. A Buddha arra használta fel, hogy kitarja vele tanítványai elméjét. De amikor a tanítványok elméje megérett rá, a Buddha elvette tőlük a cukorkát. E tanítás szerint valójában nincs megjelenés és nincs eltűnés. Később azt tanította, hogy a megjelenés csak megjelenés, és az eltűnés csak eltűnés. Az utolsó tanítása pedig az volt, hogy miként találhatjuk meg a megjelenés és eltűnés helyes működését, hogy más lényeken segítsünk.

Minden megjelenik és eltűnik. Ezt látod ebben a világban. Ezt szagolod. Ezt ízleled. De hol jelenik meg és tűnik el minden a világegyetemben? A meditációt gyakorolva és közelről szemlélve ennek a világnak az igaz természetét, megláthatod, hogy minden megjelenés és eltűnés csak a saját elmédben történik. Az elme hoz létre mindent. Így az *Avatamszaka-szútrában*, amint látni fogjuk, a Buddha azt mondja, hogy „mindent egyedül az elme hoz létre.” Amikor van elméd, amikor gondolkodsz, megjelenés és eltűnés is van. Ha nincs elméd, azt észleled, hogy soha semmi nem jelenik meg, és nem tűnik el. Soha semmi nem jön vagy megy.

Akkor mi a megjelenés és eltűnés igazi rendeltetése? Ez nagyon fontos. Csak segíts másokon. Először azt látod, hogy ebben a világban minden szünet nélkül megjelenik, és eltűnik újra és újra. De akkor óhatatlanul érteni akarod, hogy honnan származik ez a keletkező és elmúló világ: ki hozta létre ezt a megjelenő és eltűnő világot? Honnan jön elő minden, és hová lesz, amikor eltűnik? Ha keményen gyakorolsz, megláthatod, hogy a saját elméd hozta létre ezt az egész világot, és mindent, ami benne van. Akkor ki csinálta ezt az elmét? „Én” csináltam. Ha az „én” eltűnik, az elme is eltűnik, és az egész világegyetem is eltűnik. Amikor az „én” eltűnik, a megjelenés csak megjelenés, és az eltűnés csak eltűnés. Ez azért van, mert amikor nincs „én,” az elméd tiszta, mint a tér, ami azt jelenti, tiszta, mint egy tükör. Amikor egy piros labdát tartanak a tükör elé, piros jelenik meg. Amikor egy fehér labdát tartanak oda, fehér. De maga ez a tiszta tükör soha nem jelenik meg, nem tűnik el. Ez csak visszatükrözi a hegyet és a folyót és a fát és a kutyát és a macskát és az embert éppen olyanak, amilyen. A tiszta tükör visszatükrözi ennek az egész világnak a megjelenését és eltűnését, de maga a tiszta tükör soha nem jelenik meg, és nem tűnik el.

Így nincs megjelenés sem eltűnés, és mégis a megjelenés csak megjelenés, és az eltűnés csak eltűnés. Ha eléred ezt a tiszta tükör állapotot, ami azt jelenti, hogy ráébredsz igaz önmagadra, vajon mi lesz a

megjelenés és eltűnés igazi rendeltetése? Hogyan tudod a megjelenést és eltűnést felhasználni arra, hogy más lényeken segíts? Ez a meditáció gyakorlásának egyetlen feladata.

Koreában hosszú évekkel ezelőtt Hjo Bong, a nagy zen mester, tartott egy nagyon érdekes dharma-beszédet, amelyben rámutatott, hogy miként valósíthatjuk meg e feladatot. Miközben a magas emelvényen ült a nagy Haein Sah-templom Buddha Csarnokában, zenbotjával háromszor ráütött az állványra, és e szavakat intézte a szerzetesek gyűléséhez: „Minden dolog és minden dharma állandóan megjelenik és eltűnik, megjelenik és eltűnik. Eredetileg azonban a teljes nyugalomból származik minden. E nyugalom nem más, mint az egyetemes szubsztancia maga. Ha eléred a szubsztanciát, az igazságot éred el, és betöltöd rendeltetésedet. Akkor a megjelenés és eltűnés az igazság, és lehetségessé válik, hogy megértsd a megjelenés és eltűnés igazi rendeltetését.

Nos, a kérdés, szerzetesek, amit ma mindnyájatok számára felteszek, az, hogy honnan származik a szubsztancia, az igazság és a működés? Ha kinyitod a szádat, hogy válaszolj, ez máris ellentéteket hoz létre. Ha pedig csukva marad a szád, az azt mutatja, hogy ragaszkodsz az ürességhez. De ha nyitva és csukva sem lehet a szád, hogyan valósíthatod meg a szubsztanciát, az igazságot, és rendeltetésedet? A hatalmas gyülekezetből senki sem felelt. „Adok egy kis segítséget – mondta. Most mindenki térjen vissza a szobájába és igyon egy teát!” Azzal Hyo Bong zen mester leszállt a magas emelvényről.

Nem nehéz ráébredni arra, hogy mi végre „szűnik meg a megjelenés és eltűnés.” Ha a megjelenés és eltűnés megszűnik, akkor ez a nyugalom: boldogság. Minden máris teljes. Seholy semmi nem hiányzik. Semmi nincs, ami nem igazság. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz és amikor gondolsz, minden máris teljes. A teljes szót itt arra használjuk, hogy rámutassunk a pillanatelmére. A pillanatelmében a megjelenés csak megjelenés, és az eltűnés csak eltűnés. Ez azért van, mert a pillanatelve már időn és téren túl van. Azt jelenti, csak ez a pillanatunk van. [*Ráüt az asztalra.*] A pillanat nagyon rövid idő. Ebben a rövid időben a megjelenés csak megjelenés, és az eltűnés csak eltűnés. Amikor azonban a szemünk, fülünk, orrunk, nyelvünk, testünk, és gondolkodóerünk örzi e pillanatelmét, akkor minden illúzió. Ez azt jelenti, hogy semmi sem teljes, és semmi sem igazság. Amikor ebben az illúzióban élsz, ténylegesen azt hiszed, hogy ebben a világban minden megjelenik és eltűnik. Azt hiszed, hogy a dolgok jönnek és mennek, megszületnek és meghalnak. Ez az, ahonnan az emberi szenvedés származik.



Mindenki azt gondolja, hogy ez rendkívül nehéz tanítás, ami elérhetetlen a számára, ami túl van azon, amit megtapasztalt. Hogyan jelenhetnek meg és tűnhetnek el a dolgok, ha eredetileg még ebben az állandóan mozgó világban sincs megjelenés vagy eltűnés? Egyszer egy diák azt mondta nekem, hogy „a *Maháparinirvána-szútra* nagyon megtévesztő. Mindig minden mozog. És mégsem mozog semmi? Nem értem a buddhizmust...” Nagyon könnyen megérthetjük azonban ezt: moziba mérsz, és látsz egy akciófilmet a jó emberről és a rosszról – sok harc, villámgyors autók és robbanások mindenütt. Mindig nagyon gyorsan mozog minden. A napi életünk is ilyen: minden állandóan mozog, jön és megy megállás nélkül. Úgy tűnik, mintha nem lenne olyan hely, ahol nyugalom van. De a film valójában csak egy nagyon hosszú filmszalag. Egy másodpercben körülbelül huszonnégy képkocka van. Mindegyik képkocka egy különálló esemény. De egyik képkockán sem mozog semmi. Mindegyik teljesen mozdulatlan. Minden egyes képkocka egy teljes kép. Soha semmi nem jön vagy megy, illetve jelenik meg vagy tűnik el egyetlen képkockában sem. Mindegyik képkocka teljes nyugalom. A vetítógép ugyanakkor nagyon gyorsan mozgatja a képkockákat, és e képkockák mindegyike nagyon gyorsan fut a lencse előtt, így a cselekvés a vásznon folyamatosnak tűnik. Nincs törés a dolgok mozgásában. Azonban amikor kezdedbe veszed a filmszalagot, és a fény felé tartod, valójában semmi nem mozog rajta egyáltalán. Mindegyik képkocka teljes. Minden egyes pillanat tökéletesen nem mozgó cselekvés.

Az elménk és az egész világegyetem éppen olyanok, mint ez. E világ állandótlan. Minden mindig változik, változik, változik, mozog, mozog, mozog megállás nélkül, folyamatosan. Úgy tűnik, amit látunk ebben a világban – az életünk egyetlen másodperce alatt is –, rengeteg ilyen mozgással és változással van tele. De az elméd – éppen most – olyan, mint egy lencse, aminek a zársebessége egy per végtelen. Mi pillanat-elmének nevezzük ezt. Ha eléred ezt az elmeállapotot, akkor ennek az egész világnak a mozgása megáll. Pillanatról pillanatra láthatod, amint e világ teljesen megáll. Megáll. Megáll. Megáll. Megáll. Mint a filmszalagon, úgy észlelsz minden képkockát – e pillanatot – ami végtelenül nyugodt és teljes. A képkockában semmi sem mozog. Idő nincs, és semmi nem jelenik meg, vagy tűnik el abban a kockában. De e vetítógép – a gondolkodó elméd – mindig mozog körbe és körbe és körbe, ezért úgy tapasztalod meg ezt a világot, mint ami állandóan mozog, állandóan változást tapasztalsz, ez az állandótlanság. Elveszítetted a pillanatelmét azáltal, hogy követted a fogalmi gondolkodásodat, közben pedig azt hiszed, hogy mindez valóságos.

Ugyanakkor, ha hosszú időn keresztül gyakorolod a meditációt, le tudod majd állítani az elmeelcsédesedést, és akkor ténylegesen megtapasztalhatod, hogy az életed minden pillanata igazából időben és térben végtelen. Ezért nevezzük pillanatelmének. Nem mozog, és mindig teljes. Ez az elmeállapot valójában időn és téren túl van. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, amikor gondolsz, minden, éppen úgy, ahogyan van, máris teljes. E pont eléérése nagyon fontos. Csak ekkor értheted meg e szútra jelentését. A szútra a tiéd lesz. Eléred azt a boldogságot, „amikor a megjelenés és eltűnés megszűnik.” De e szavak pusztá megértése nem elég, ha nem éred el ténylegesen azt a valóságos tapasztalást, amire rámutatnak.

Élt Kínában régen egy híres szútramester, Ji Do. Sok-sok szútrát elolvasott. Harminc éven keresztül tanulmányozta a szútrákat. Harminc éven át! Nem csak három évig. Háromszor tíz éven keresztül minden nap tanulmányozta őket. Tíz év, újabb tíz év és újabb tíz év. Igen alaposan elolvasta a szútrákat. [Nevetés a közönségből.] Akadálytalanul megértette a szútrák mindegyikét. Azt mondják, felolvashattál neki a nyolcvannégyezer szútra bármelyikéből egy sort, és ő oldal és sorszám szerint vissza tudta recitálni a szöveget, amelyből az idézet származott. Első osztályú mester volt. Soha egyetlen szútra sem jelentett problémát a számára, a *Maháparinirvána-szútrát* kivéve. Hiába próbálkozott – amennyire a képességei engedték – újra és újra, a *Maháparinirvána-szútra* valódi jelentését nem tudta megérteni.

Egy nap meglátogatta a hatodik pátriárkát, Hui Nenget. „Zen mester, olvastam a *Gyémánt-szútrát*. Értem, hogy miről beszél a *Gyémánt-szútra*. Értem a *Szív-szútrát* és a *Lótusz-szútrát* is. Majdnem az összes szútrát értem. De képtelen vagyok megérteni a *Nirvána-szútrát*. Segíts megválaszolni a problémáimat!”

„Mi a kérdésed?”

A *Nirvána-szútra* azt mondja, „Minden formáció állandótlan. Ez a megjelenés és eltűnés törvénye...”

„Igen...”

„Ezt értem. De azt is mondja a szöveg, hogy »Amikor a megjelenés és eltűnés megszűnik, akkor e nyugalom: boldogság«. Nem értem, hogy ez mit jelent.”

„Pontosan mit nem értesz?” – kérdezte a pátriárka.

„Mester, amikor a megjelenés és eltűnés megszűnik, akkor nincs semmi. Így viszont ki tud boldogságban részesülni? A teljes nyugalomban nincs senki, és nincs „én, enyém, nekem.”



Mindegyikünknek két fajta teste van: a fizikai formatestünk és a dharmatestünk. A formatestünk a négy elemből – föld, szél, tűz, és víz – áll, így mindig megjelenik és eltűnik. Mindig beteg lesz, megöregszik, meghal, és újjászületik újra meg újra. Emiatt mindig szenved. Nem lehet boldog. A dharmatestnek viszont nincs formája, nincsenek érzései, nincsenek észlelései, nincsenek késztetései, nincs tudata, nincs gondolata. Mivel nincsenek érzései vagy tudata, olyan, mint egy szikla vagy egy fadarab, így ez sem lehet boldog. A *Maháparinirvána-szútra* mégis azt mondja, hogy »amikor a megjelenés és eltűnés megszűnik, ez a nyugalom: boldogság«. Kérlek, taníts engem.”

A hatodik pátriárka Ji Dóra nézett, és azt mondta, „Ez csodálatos kérdés. Amikor a megjelenés és eltűnés megszűnik, az nyugalom. Azt kérdezem tehát tőled, a formatest és dharmatest ugyanaz vagy különböző?”

„Különböző!”

„Ha így van, akkor az a dolog, ami engem kérdez, a formateded vagy a dharmateded?”

„Mindkettő.”

„Mindkettő? Ki mondta azt, hogy »mindkettő«?”

„Én mondtam.”

„Ó, »én« csináltam. Ez ez »én« a formatest vagy a dharmatest?” Ji Do itt elakadt, és nem tudott válaszolni. Így a hatodik pátriárka azt mondta neki, „Tedd le! Engedd el a fogalmi gondolkodásodat! Ne csinálj »formatestet« vagy »dharmatestet«! Te hozod létre e dolgokat, emiatt van egy kis problémád. A formateded sohasem mondta, »én formatest vagyok«. A dharmatest sohasem mondta, »én dharmatest vagyok«. Formatestet és dharmatestet hozol létre, tehát rengeteg gondolat és intellektuális vágy van benned, és szenvedsz. Engedd el teljesen a gondolataidat! Nincs formatest és nincs dharmatest. Most már érted?”

Ji Do, amint végighallgatta ezt, megvilágosodott. „Ó, igen, uram! Igen, uram!” – mondta miközben mélyen meghajolt. „Most már értem!”

Ez tehát egy nagyon érdekes történet. Ha meg akarod érteni a *Maháparinirvána-szútra* e tanítását, pillanatról pillanatra ne hozz létre semmit. E fontos szútra tanítása máris nagyon-nagyon tisztán áll előtted. Ha kinyitod a szádat, sohasem érheted meg ezt. [*Ráüt az asztalra.*] E pontot nem lehet megmagyarázni. [*Ráüt az asztalra.*] Itt nincs beszéd és nincs szó. [*Ráüt az asztalra.*] Ha azt eléred, a „nincs megjelenés és nincs eltűnés”-t éred el. Ez nagyon egyszerű, és nem valami különleges tapasztalás. Gondolkodás révén soha nem fogod megérteni ezt.

## A Lótusz-szútra 法華經

Minden jelenségben, az eredetétől kezdve,

諸法從本來

mindig megvan a nyugalom és kioltódás aspektusa.

常自寂滅相

Amikor a Buddha tanítványa ezen az úton jár,

佛子行道已

buddhává lesz az eljövendő életekben.

來世得作佛

**A** LÓTUSZ-SZÚTRA az igazságról tanít minket. Kínai írásjegyekkel e szútrát shil sang myo boep kyongnak hívják. Shil sang azt jelenti, „igazság,” myo boep azt jelenti, misztikus dharma, a kyong pedig szútrát jelent. Tehát ez az „igazi misztikus dharma szútra.” Megmutatja, hogyan lehet elérni az Egy-Elmét. Azt is megmutatja, hogyan tudjuk a végtelen időt és végtelen teret elérni.

A *Lótusz-szútra* a teljes nyugalom elérésére tanít minket. Néha Egy-Elmének nevezzük ezt. De mindezek csupán az eredeti elménk nevei. Ez nem valami, amit meg kell „szerezni,” nem valami, amit el kell „érni,” hanem az, ami eredendően vagyunk. De ha egyetlen gondolat is megjelenik, elveszítjük a nyugalom és kioltódás eredeti állapotát. Amíg hallgatód a szavaimat, és követed az elméden átvillanó gondolatot, te meg én teljesen különállóak vagyunk. De azért, hogy egyszerűen elvágj minden gondolkodást, és visszatérsz ahhoz az állapothoz, amikor csak figyelsz, máris visszatértél ahhoz, hogy teljesen csak ebben a cselekvésben vagy. Amikor elvágod ragaszkodásodat a gondolkodáshoz, akkor az én beszédem és a te figyelmed már teljesen ugyanaz. A beszélő és a beszédet hallgató nem két dolog. Az máris az igaz Buddha, az igaz Jézus, az igaz Isten. E tapasztalásban nincs

koreai vagy amerikai vagy német vagy kínai. Nincs férfi vagy nő. [*Ráüt az asztalra.*] Néha elsődleges pontnak nevezem ezt.

Évekkel ezelőtt, amikor Párizsban tanítottam, egy csoport francia pap látogatott el hozzám a zen központba. Teáztunk, és közben a buddhizmussal és kereszténységgel kapcsolatos kérdéseket tettek fel nekem. Végül egyikük azt mondta, hogy előző éjjel részt vett a nyilvános dharmabeszélgetésen, és egész éjszaka nem hagyta nyugodni őt valami, amit mondtam. „A beszélgetés során elhangzott, hogy ez az elsődleges pont időben és térben végtelen. Akkor mi az elsődleges pont és Isten teremtése között a kapcsolat?”

Ráütöttem az asztalra, úgy, mint most [*ráüt az asztalra*]. Ez minden. Hosszú másodpercekig csönd volt, miközben a pap arcára furcsa, zavaros kifejezés ült, úgyhogy megmagyaráztam. Isten teremtéséről beszélni csak gondolkodás. De e pont [*ráüt az asztalra*] a gondolkodás előtt van. Ez Jézus és a Buddha előtt van. [*Üt.*] Ez a világegyetem előtt van. [*Üt.*] Ez Isten teremtése előtt van. Ha igazán eléred ezt, láthatod az Istent.”

Erre egy másik pap elmosolyodott, és megkérdezte, nos, zen mester, akkor *te* látod az Istent?”

„Az inged fekete.”

A *Lótusz-szútra* megmutatja, hogy e pont [*ráüt az asztalra*] miként a természetünk és minden jelenség természete. Azt is megtanítja, hogy az, aki észlelni tudja, „buddhává lesz az eljövendő életekben.” Ez nagyon érdekes sor. Nem azt jelenti, hogy valamelyik „másik” életben éred el a megvilágosodást; a következő életünk valójában nem a következő élet. Ez csak megkülönböztetés, ami onnan származik, hogy szavakat használunk valamire, amire nincsenek szavak. Valójában sehol máshol nem lehetünk buddhává, mint most, ezen a helyen. Sehol máshol és semmilyen más időben nem „történik meg” ez. A Buddha tanítványa egyszerűen gyakorol. A „következő életben” ezt a pillanatot jelenti, amint csak gyakorol, éppen most. [*Keményen ráüt az asztalra.*] Csak ez a pillanat van – „következő élet” nem létezik. A „tedd meg!” elméd ebben a pillanatban máris a Buddha. Ez az igazság felbecsülhetetlen. A Buddha-elve elérése nem nehéz. Nem valamikor a jövőben történik. Egyszerűen azt jelenti, hogy most nincs belső vagy külső, nincs szubjektum vagy objektum. Ebben a pillanatban a szubjektum és objektum – HOPP! – egyé válik. Csak tedd meg, és máris Buddha vagy! De légy óvatos!

Mindenki tudja, hogy sok ember használja arra e szútra címét, hogy elérje az egyelme-állapot megtapasztalását. A japán Nichiren szekta követői a *Namu myoho rengo-kyo*-t (Dicsőség a rejtelmes Lótusz-szútrának) azért kántálják, hogy megkapják, amit akarnak.

„*Namu myoho rengkyo, Namu myoho rengo-kyo, Namu myoho rengo-kyo.*” Japánul így nevezik ezt a szútrát. Amikor ezt kántálják, azt hiszik, boldogságot, szép házat, vagy csodálatos feleséget kaphatnak. Vagy talán sikeres üzletet köthetnek ezáltal. Azt hiszik, bármi lehetséges, ha ismételtetik újra és újra és újra. E szútra címe olyan, mint egy mantra, ami arra szolgál, hogy megkapjunk valamit. Ez a fajta gyakorlat nem jó és nem rossz. Ez csak arról szól, hogy tartsd meg az egyelme-állapotot. Ez jó, ha kapni akarsz valamit.

De a meditáció helyes gyakorlása az jelenti, hogy egyhegyű elmét kell elérni anélkül, hogy bármit meg akarnánk szerezni. Minden mantra gyakorlásnak ez a célja, és nem csak a *Namu myoho rengo-kyo*-nak. Bármelyik mantra ugyanaz. Ha teljes eltökéltséggel végezzük, még a „Coca-Cola, Coca-Cola, Coca-Cola” ismételtetésének is ugyanaz lesz az eredménye. A legfontosabb az, hogy miként szünteted meg a gondolkodásodat. Hogyan tartod meg a tudatállapotodat? Hogyan tartod üresen az elmédet? Ha üresen tartod az elmédet, az az Abszolútum. Néha elsődleges állapotnak hívjuk. Amikor az elsődleges állapotot sokáig megtartod, el tudod távolítani az elsődleges okot. A boldogságod és szenvedésed egésze az elsődleges okból származik. Ahogy eltávolítod az elsődleges okot, a feltételeid is megváltoznak, és már más eredményt kapsz. Változtatni tudsz a szenvedéseden, tehát a részvét és boldogság megjelenhet az életedben. Ez a függő keletkezés tanítása.

Hogyan távolítsd el az elsődleges okot? Csak őrizd meg az egyelme-elmét! Amikor csinálsz valamit, csak csináld! Csak tedd azt! A csak tedd azt elmében nincs szubjektum és nincs objektum. A belső és külső egyé válnak. Ennek eredményeképpen csatlakozhatsz az egyetemes energiához. Olykor elsődleges állapotnak nevezzük ezt. Amikor sokáig megőrzöd az elsődleges állapotot, lassan, lassan, lassan eltűnik az elsődleges ok. Az elsődleges okot a gondolkodás *hossa létre* benned. Így az ellentételméd eltávolítása eltávolítja az ellentéte energiát, és az elsődleges ok eltűnik, mint a víz, amikor sokáig kint hagyják a napon. Magától elpárolog. Amikor keményen gyakorolsz, nagyon könnyű megtenni ezt! De a gondolkodásod karmát hoz létre, és a karma eltorlaszolja a napot, úgyhogy az elsődleges ok vize nem tud gyorsan elpárologni.

A *Namu myoho rengo-kyo* kántálása nem jó vagy rossz gyakorlat. Az *Om mani padme hum* vagy a *Nagy dhárani*\* ismételtetése révén is bepillantást nyerhetsz igaz természetedbe. Még ha a Coca-Colát hasz-

\* Om mani padme hum – az egyik leggyakrabban kántált buddhista mantra. A Nagy dhárani: szanszkrit szavakból álló hosszabb mantra, a liturgia szerves része.

nálad mantraként, az is segíthet az életeden, ha helyesen gyakorolsz. Bármilyen legyen is a gyakorlatod, tarts meg egy nagy kérdést, és csak azzal foglalkozz! Ha elhatározta, hogy „megpróbálom”, és van egy nagy kérdésed, akkor bármilyen gyakorlat segíthet, hogy megértsd igaz önmagadat. Régen élt Koreában egy Sok Du nevű szerzetes, aki-nek a neve Kőfejet jelent. Nagyon-nagyon ostoba szerzetes volt, de igen erős elhatározás született benne. Egy napon Sok Du megkérdezte egy zen mestertől, „mi a Buddha?”

A zen mester azt válaszolta, „Juk shim shi bul”, ami azt jelenti „a Buddha elme.” De Sok Du félreértette a szavait. Azt hitte, a tanítója azt mondta, „Jip shin shi bul,” ami azt jelenti, „a Buddha szalmasaru.” Így három éven keresztül csak ez a kérdés volt előtte: „A Buddha szalmasaru. Mit jelent ez? Nem tudom...” Soha nem vizsgálta a gyakorlását. Soha nem ellenőrizte a kérdést. Soha nem ellenőrizte a tanítóját. Nem gondolkodott se jól, se rosszul. Sok Du csak ezt a kérdést tartotta a szeme előtt egyhegyű eltökéltséggel valamennyi napi tevékenység közepette, akár ült, akár állt, akár evett, akár dolgozott.

Azután egy nap, miközben tűzfát cipelt le egy dombról, Sok Du lába megbotlott egy sziklában. A fa, amit cipelt, kihullott a kezéből, a szalmasaruja pedig a levegőbe repült, ahogy végigbukfencezett a földön. A szalmaszálak szanaszét szóródva értek földet. Abban a pillanatban, ahogy meglátta ezt, Sok Du megvilágosodott. A szétszóródott saru, az elméje és az egész világegyetem teljesen eggyé váltak. Abban a pontban meglátta igaz természetét. „Ahaaaaaaaaa! A Buddha szalmasaru!” Visszarohant a tanítójához, és így kiabált: „Zen mester! Zen mester! Most már értem a Buddhát!”

„Ó igazán? Akkor mutasd meg nekem, mit értesz!”

Sok Du a szalmapapuccsal fejbe verte a zen mestert.

„Csak ennyi?” kérdezte a zen mester.

„A szalmasarum mind szétesett!”

A zen mester visszabillentette a fejét és nevetett.

„Ó, ez csodálatos! Most már igazán érted a Buddhát!”

Ez egy nagyon érdekes történet arról, hogyan gyakoroljunk és tart-suk meg az egy-elmét. Csak végezd a gyakorlatot, és tarts meg egy nagy kérdést, és hamarosan minden világossá válik a számodra. Ez nagyon könnyű! De a legfontosabb dolog az, hogy meg kell próbálnod. Amikor csinálsz valamit, csak azt tedd! Csak azt csináld! Erről szól a *Lótusz-szútra*.

## A Hua-yen (Avatamszaka)-szútra

華嚴經

Ha teljesen meg szeretnéd ismerni

若人欲了知

A múlt, a jelen és a jövő összes buddháját,

三世一切佛

Akkor úgy kell a világegyetem természetére tekintened,

應觀法界性

hogy azt egyedül az elme hozta létre.

一切唯心造

**E**SZÚTRA a mahájána buddhizmus legismertebb tanítását képviseli. Az *Avatamszaka-szútra* azt a nézetet tanítja, hogy minden igazság. A hinajána buddhista tanítás szerint például dühössé válni és azután dühből cselekedni, nem olyan jó állapot. De az *Avatamszaka-szútra* a mahájána buddhizmus rendkívül tágas nézetét mutatja be: minden máshoz hasonlóan e világegyetemben a harag is igazság. Például, egy gyerek nem fogad szót, és egy veszélyes utcában játszik. Az egyik szülő meglátja ezt, és nagyon dühös lesz. Megszidja, esetleg el is veri a gyereket. „Hányszor mondtam már, hogy ne csináld ezt?” A gyerek engedetlensége igazság: nem jó vagy rossz. A szülő haragja igazság: nem jó vagy rossz. A szidás és a verés szintén se nem jó, se nem rossz, hanem szintén igazságok. Míg a hinajána nézet szerint meg kell próbálni nem dühből cselekedni – az *Avatamszaka-szútra* szerint a harag, a szidás és a verés arra szolgál, hogy megakadályozza, hogy a gyerek bajt okozzon magának és másoknak. Ezek egyszerűen igazságok.

Van egy régi történet, amely e nézetet illusztrálja. Évekkel ezelőtt élt Kínában egy nagyon kapzsi szerzetes. Amikor valami adomány érkezett a templomba, vagy egy gazdag világi embertől származó pénz elosztására került sor, e szerzetes mindig az első volt a sorban. Sok



szertartáson működött közre, és elég sok pénzt halmozott fel ahhoz, hogy megvegye a legszebb házat a városban! Annyira kapzsi volt, hogy csak a pénz gyűjtése jelentett örömet számára, és soha nem költött el belőle semennyit. Soha nem vette a fáradságot, hogy a pénzt önmagára költse. A ruhái mindig meglehetősen elnyúttak voltak, annak ellenére, hogy mindenki tudta: rengeteg pénze van. „A rongyokban járó kapzsi szerzetes” mondogatták az emberek. „Olyan fősvény, hogy még önmagának sem vesz semmit.”

Egyszer eleredt az eső, és hetekig egyfolytában esett. A kisváros templom alatti részét elmosta a víz. Házak semmisültek meg, nyájak pusztultak el, és termőföldek kerültek víz alá alig pár héttel a nagy aratás előtt. Az egész város rettenetes tél elé nézett étel és fedél nélkül. A falusiak nagyon megrémültek és elszomorodtak. Egy nap az emberek arra ébredtek, hogy zsákokkal megrakott szekerek töltik meg a piac-teret. A zsákok tömve voltak rizzsel és babbal meg takarókkal, ruhane-művel és gyógyszerekkel. Több új eke is odakerült, és négy erős ökör, hogy legyen, ami húzza az ekéket! Középen pedig ott állt a kapzsi szerzetes az elnyútt, megfoltozott ruhájában. A pénze felét arra használta fel, hogy ezeket a szállítmányokat kifizesse, a másik felét pedig a város polgármesterének adta. „Meditáló szerzetes vagyok,” mondta a polgármesternek. „Sok-sok évvel ezelőtt megláttam, hogy a jövőben ezt a várost rettenetes katasztrófa éri. Így azóta gyűjtöttem a pénzt erre a napra.” Amikor a falusiak látták ezt, elszégyellték magukat a szerzetes vizslató elméjük miatt. „Ó, milyen hatalmas bódhiszattva ő!” Ez a kapzsi szerzetes története.

E szerzetes kapzsi elméje igazság volt. Nem jó vagy rossz. Nem tiszta vagy tisztátalan. E szerzetes egész idő alatt nyilvánvalóan megszegte az előírásokat, amelyek szerint a szerzetesek nem gyűjthetnek vagyont. Sok-sok éven keresztül „rossz” szerzetesnek nevezték. Ez jól mutatja a hinajána buddhizmus és a mahájána buddhizmus közötti egyik legfőbb különbséget. A mahájána buddhizmusban minden cselekedetünk nem csupán önmagunkért van, hanem minden lényért. A harag minden lényért van. A kapzsiság minden lényért van. Ha a mahájána utat követed és bármilyen tettet csupán önmagadért teszel, akkor téves úton jársz.

Az *Avatamszaka-szútra* szerint az elméd hoz létre mindent. Ez nagyon egyszerű. Már beszéltünk arról, hogy az elméd miként hozza létre az időt és teret. Beszéltünk róla, hogy az elméd miként csinál ugyanabból az időtartamból hosszabbat vagy rövidebbet. Itt és ott, fent és lent, jó és rossz – mind a gondolkodásod termékei.

Eredetileg e dolgok nem léteznek. A gondolkodásból származnak. Amikor az elme megjelenik, minden megjelenik. Amikor az elme eltűnik, minden eltűnik. Az elménk hozza létre ezt az egész világegyetemet. Van egy híres történet, amely megmagyarázza ezt az állítást. Régen Koreában élt egy nagy zen mester, akit Won Hyónak hívtak. Fiatalemberként harcolnia kellett egy rettenetes polgárháborúban. Láta, hogy sok-sok embert megöltek. Tehetetlenül nézte amint a harc során ártatlan nőket és gyerekeket is könyörtelenül lemészárolnak az értelmetlen adok-kapokban. A földeken átgázoltak, az állatokat lemészárolták. Ez szíven ütötte. „Nincs értelme embernek lenni ebben az életben,” gondolta. Miért kell annyi szenvedést okozni önmagunknak és minden lénynek? Úgyhogy eldöntötte, ez a társadalom nem jó. Undorodott az egésztől, és csak arra vágyott, hogy választ találjon a létezés természetével kapcsolatos mély kérdéseire, ezért leborotválta a fejét, szerzetes lett, és a hegyek felé indult, miközben fogadalmat tett, hogy nem tér vissza addig, amíg nem tárja fel a teljes igazságot a létezés természetéről. Igen rövid idő alatt a nagy szútrák tanításainak mélyére hatolt. De ez nem elégítette ki őt. Még a Buddha saját beszéde sem tudta levenni róla azt a nehéz terhet, ami úgy nyomta a szívét, mint egy kőszikla, valahányszor a hétköznapi élet nyomorúságára tekintett. Látván a helyzetét, több barátja is beszélt neki egy nagy zen mesterről Kínában, aki teljesen megvilágosodott az élet és halál kérdéseit illetően. Talán ez a mester segíthetne neki. Won Hyo becsomagolta a szútráit, és egy hátizsákkal és szalmakalappal elindult észak felé egy másik szerzetessel együtt a hegyeken keresztül Kínába.

Won Hyo hónapokon keresztül gyalogolt. Bár nagyon elfáradt és legyengült, eltökéltsége, hogy mestert találjon, töretlen maradt. Egy nap elfogyott a vize, és amikor leszállt az éjszaka, holtfáradtan lero-gyott a földre. Az éjszaka közepén azonban felébredt, és kínzó szomjúság gyötörte. Ahogy tapogatódzott a sötétben, hogy valami innivalót találjon, az ujjai hirtelen egy csésze peremét érezték, ami színiültig volt vízzel. Mindkét kezével megragadta a csészét, és hálával eltelve ivott a vízből, amit bizonyára maga Buddha küldött, hogy segítsen rajta! A vizet hűsnek és üdítőnek érezte, ahogy lement a torkán. Annyira szomjas volt, hogy úgy tűnt, sosem ivott még ilyen finom vizet. Won Hyo nagyon szerencsésnek érezte magát, boldogan feküdt vissza, és nyomban elaludt.

Reggel amikor felébredt, Won Hyo megtalálta maga mellett azt a valamit, amiből előző éjszaka csészeként ivott. Emberi koponyatető volt, amiben összegyűlt egy kis esővíz. Kukacok és lárvák nyüzsögtek



az oldalán. A koponya még csak nem is volt régi, úgyhogy itt-ott húsdarabok is csüngtek rajta. Amikor Won Hyo meglátta, hogy előző nap miből ivott, a gyomra émelvegyve összerándult. Előrebukott, a szája tágra nyílt, és amikor két kezét a földre támasztva hányni kezdett, az elméje hirtelen kitért, és elérte a megvilágosodást. Abban a pillanatban tökéletesen ráébredt elméje igaz természetére: múlt éjjel, mivel nem látta, és nem is gondolt róla semmit, a víz nagyon finom volt. Most azonban, hogy már látta a koponyát és arra gondolt, a víz hirtelen nagyon megromlott, és felfordult tőle a gyomra. „Ah ha, ismerte fel, mindent egyedül az elme hoz létre!” Won Hyo ráébredt, hogy a gondolkodása teszi jóvá vagy rosszá, finommá vagy undorítóvá a vizet. A gondolkodás teszi kellemessé vagy kellemetlenné a dolgokat. A gondolkodás hozza létre az egész világegyetemet! Won Hyo felismerte ezt, és rájött, hogy már nem szükséges Kínában mestert találnia. Visszatért Koreába, és a nemzet tanítója lett. Az egyik legnagyobb zen mesterként ismerik a koreai buddhizmus történetében.

Mindent egyedül az elme hoz létre. Te hoztad létre ezt az egész világegyetemet. Te hoztad létre a kutyát és a macskát és a fát és az Istent és a hegyet. Te hoztad létre a Napot, a holdat, és a csillagokat. Állandóan életet és halált, keletkezést és elmúlást, múltat, jelent és jövőt hozol létre. E dolgok mindegyike az elméből származik. Egy kutya sohasem mondja, „Én kutya vagyok.” Te hozod létre kutya mivoltát. De ne hidd el, amit mondok! És ne hidd el a szútrákat! Egyszer oda kellene menned egy kutyához, és meg kellene kérdezd, „te kutya vagy?” Jó válasza lenne számodra. Meg fogja mutatni neked, hogy te hoztad létre a „kutyát.”

Tehát e világegyetemben minden az elméből származik. De honnan jön ez az elme? Ez nagyon fontos kérdés. Ha egyszerűen csak beszélünk az elméről, nem adhatunk választ erre a kérdésre. Elolvashatunk akárhány könyvet, és meghallgathatunk akárhány dharma-beszédet, nem fogják igazán megoldani e kérdést. Úgy nyolcvan évvel ezelőtt Koreában a Haein Sah-templomnál nagy összejövetelt tartottak a szerzetesek. Ez az a koreai templom, ahol több ezer fatáblán őrzik a világhírű koreai Tripitaka-gyűjteményt, amely sok éven át a buddhista szútrák és kommentárjaik egyedüli teljes gyűjteménye volt a világon. Több ezer szerzetes érkezett az ország minden részéből a Kaya hegységbe, hogy hallja két nagy szútramester – Han Yong Sunim szerzetes és egy híres, a témáról sok fontos könyvet írt egyetemi tanár, Kwang Sang Nó – tanítását. A mesterek egy héten át különféle témákról tartottak előadásokat. Sok-sok beszélgetésre nyílt alka-

lom, és szemináriumok is voltak a különféle szútrákról. A hinajána buddhizmusról és a mahájána buddhizmusról beszélgettek. A szútramesterek reggeltől késő éjszakáig beszéltek, beszéltek, beszéltek. Majd az előadások végén az ország leghíresebb szútramestere, Han Yong Sunim így szólt, „A Buddha negyven éven keresztül tanított, de csupán egyetlen dolgot mondott: »Mindent egyedül az elme hoz létre.« Ezért ne keresd az utat a saját elméden kívül!” E zárszavak az összes szerzetest nagyon lenyűgözték. Végül az előadó megkérdezte, hogy van-e valamilyen kérdés.

Abban a pillanatban felállt egy fiatal szerzetes. Talán tizenhét vagy tizenkilenc éves lehetett. Afféle hippiszerzetes volt. Megfoltozott, rongyos köntösöket hordott, és az arcát nem borotválta. Bár a fiatal szerzetes megjelenése kissé toprongyos volt, a szemei apró ékszerként csillogtak. „Mester, van egy kérdésem” – mondta.

„Igen?”

„Azt mondtad, hogy mindent egyedül az elme hoz létre...”

„Igen...”

Akkor ki hozta létre az elmét?” A nagy mester nem tudott válaszolni, és zavartan hallgatott. Elméje átlapozta az összes szútra valamennyi oldalát, amit bezsúfolt a memóriájába, de sehol nem tudta megtalálni a választ. A háta mögötti épületben őrizték a koreai Tripitaka nyolcvannégyezer fatábláját, és ő az egész életét azzal töltötte, hogy e szútrákat tanulmányozza. De ezek egyike sem segíthetett neki. Szótlanul bámult a fiatal szerzetesre, mintha megbénuult volna.

„Nem érted te ezt az egészet!” – mondta a fiatal zen szerzetes. „Egy egész hetet eltölthetsz azzal, hogy beszélsz az elméről, és mégsem tudod, honnan származik az elme? Korhadt beszéd ez!”

Az *Avatamszaka-szútra* tanítása nagyon világos: az elménk hoz létre mindent. Talán sok ember meg tudja ragadni mindezt. De honnan származik ez az elme, ténylegesen? Az, hogy az elme megjelenik és eltűnik, nem számít. Honnan származik az elme? Mi az elme? A szútrák csak beszélni tudnak erről, de nem tudják megválaszolni a kérdést a saját életed szemszögéből. Ahhoz, hogy e tanítás valaha is segíthessen neked, meg kell tapasztalnod, amire a szútrák és a kitéző tanítók szavai rámutatnak. Ezért olyan fontos a meditáció gyakorlása. Ha ilyen kérdésed van, a szútrák pusztá megértése nem segíthet neked. A hinajána tanítás nem volt elég, tehát megjelent a mahájána tanítás. A mahájána tanítás nem volt elég, tehát megjelent a zen. De ne ragaszkodj semelyik úthoz, mintha az „helyesebb” lenne bármelyik másíknál. A zen követői úgy érzik, hogy az elme eléréséhez vezető

útjuk helyes. A mahájána is azt hiszi, hogy az útja helyes. És lehet, hogy a hinajána buddhista is úgy érzi, az útja helyes. Ha azt mondod ezek bármelyikére, hogy az a helyes, nem érted a Buddha igazi tanítását. A Buddha azt mondta, hogy minden dolognak Buddha-természete van. Joju mester viszont azt mondta, hogy egy kutyának nincs Buddha-természete. Melyik a helyes tanítás? Ennek megértése nagyon fontos. Ha kinyitod a szád, az máris nagy hiba! A hinajána buddhizmus helyes tanítás. A mahájána buddhizmus helyes tanítás. És a zen buddhizmus is helyes tanítás. A legfontosabb az, hogy miként használd arra a tanításukat, hogy megértsd a saját elmédet.

Ennek illusztrálására van egy nagyon jó történet. Koreában élt régen egy híres zen mester, Hak Un. Egyedül élt egy magas, sziklás hegyen. A remetelak alatti völgyben volt két apácatemplom. Egy nap a keleti templom apácai és a nyugati templom apácai között támadt valami nézeteltérés. A keleti templom apácai azt mondták, „Amikor a *Kwan Seum Bosal* kántálod, »*Kwan Se-um Bosal*«-nak kell ejtened. A nyugati templom apácai viszont azon a nézetten voltak, hogy „Nem. Ez nem helyes. A helyes kiejtés: »*Kwan Se-oom Bosal*!« Így e hang egy kicsit különböző a két templomban. Az apácák egyik csoportja szerint a *Kwan Seum Bosal* a helyes, a másik csoport szerint viszont a *Kwan Seoom Bosal* a helyes. Mindkét templomban több mint kétszázötven apáca volt. Így mindig harcoltak, harcoltak, harcoltak. „A mienk helyes.” „A tietek nem jó!” „*Oom* a helyes” Hahahaha! [Nevetés a közönségből.] Szóval nem tudták eldönteni, hogy melyik a helyes.

Egyik reggel a keleti templom apácainak főnöke a dharmánővérek elé állt. „Nem tudunk eldönteni semmit. Így talán meg kellene kérdezzük a nagy zen mestert fenn a hegyen. Az apácák mindegyike jónak tartotta az ötletet. „Akkor holnap este kilenc órakor beszélünk a zen mesterrel, és kikérjük a véleményét a dologról.” Hahahaha!

Az apácafőnök azonban már több mint harminc éve apáca volt. E probléma valóban nagyon sokat nyugtalanította őt. „Mi »um«-nak mondjuk, ők pedig »oom«-nak ejtik. Lehet, hogy valójában az »oom« a helyes? Ha mi tévedünk, elveszítjük az arcunkat. Hogyan lehetnénk biztosak abban, hogy nekünk van igazunk?” Ezután beszélt néhány másik apácával. Egész éjjel erről tanakodtak. „Talán beszélünk kellene a zen mesterrel a találkozónk előtt. De hogy tudjuk majd megkérdezni tőle a helyes kiejtési módot? Ez nagyon fontos dolog!”

Hirtelen egy fiatal apáca szólalt meg, „Múlt évben Hak Un zen mester kísérfője voltam. Tudom, hogy igen kedveli a rizssüteményeket.

Csináljunk néhány különleges rizssüteményt, adjuk oda neki, és azután kérdezzük meg őt. Ha ezt tesszük, talán jó lesz a válasz.”

Erre az összes apáca azt mondta, „Ó, az egy nagyon jó ötlet! Csodálatos!”

Rizssüteményt készíteni nagyon könnyű. Veszed a rizstésztát, és összegöngyölted, és egy éles késsel kivágod a megfelelő formájú süteményeket. Így az apácák gyorsan elkészíthettek egy tál csodálatos rizssüteményt. De nem akarták, hogy a nyugati templom apácai meglássák, hogy mit csináltak. A koreai templomokban kilenc órakor megszólal a harang, minden fény kialszik, és az apácáknak nyugovóra kell térni.

Szokás szerint megszólalt a harang, ők pedig a nagyon halvány gyertyafényben gyúrni kezdték a rizssüteményeket. Miután elkészültek a rizssütemények, kiválasztották a két rangidős apácát, hogy tegyék meg ők az utat fel a hegyre a zen mesterhez, és vigyék el neki a púpos tál rizssüteményt.

Jó sok mászás után az apácák végre elérték az apró remetelakot. Az öreg zen mester nem sokat alszik – kop-kop-kop. Az ajtó másik oldaláról a zen mester hangja hallatszott: „Ki van odakint?”

„Ó, uram, apácák vagyunk a keleti templomból.”

„Már elmúlt kilenc óra. Mi baj van?”

„Ó, maradt valamennyi – nos, hm, az egyik idősebb apácának születésnapját ünnepeltük. Ezért készítettük e rizssüteményeket. És gondoltunk rád is, aki egyedül élsz ezen a hegyen, és nincs mit enned! Szereted a rizssüteményt?”

„Rizssütemény! Ó! Ez nagyszerű!” Nagyon boldog volt. Így hát beengedte őket. A remete boldogan nevetett, amikor beléptek. Egy hegyi szerzetes nem sok süteményt lát, semmiből nincs sok neki, így a rizssütemény csodálatos ajándék volt. A szerzetesek szeretik a rizssüteményt! Hahahaha! „Ó, hogy szeretem a rizssüteményt!” Azután az apácák neki adták az összes különlegesen elkészített süteményt. „Nagyon jó! Nagyon jó ízű! Csodálatos! Finom!”

Az apácák is nagyon boldogok voltak. „Ó, uram, ugye ízlik a sütemény?”

„Ó, igen! Csodálatos! Csodálatos! Finom! Köszönöm! Köszönöm!”

„Zen mester, valamit meg kell kérdeznünk tőled...”

„Ó, kérdezzetek bármit, nem probléma!”

„A kérdésünk az...” és hozzáfogtak, hogy elmeséeljék neki a nap eseményeit. Elmondták, hogy vitájuk támadt a nyugati templom apácaival. Ők »*Kwan Se-oom Bosal*«-t énekelnek. Mi a keleti templomban

ügy kántáljuk, hogy »Kwan Se-um Bosal«. A miénk helyes? A Kwan Se-um Bosal helyes?”

„Hát persze! Helyes! A »Kwan Se-um Bosal« helyes kántálási mód.”

Az apácák nagyon-nagyon boldogok voltak. Ó, uram, holnap együtt döntenünk kell majd. Azt szeretnénk, hogy gyere el, és dönts a vitánkban. Ugye azt fogod mondani, hogy a »Kwan Se-um Bosal« helyes?”

„Semmi baj!” [Nevetés a közönségből.] Ezután az apácák sietve távoztak a hegyről, és nyugovóra tértek. A tervük működött, tehát nagyon boldogok voltak! Most már nem veszíthetik el az arcukat a nyugati templom apácái előtt.

Közben a nyugati templom apácái sem nyugodhattak. Egész nap arról a találkozási beszélgettek, amikor a keleti templom apácáival együtt el kell dönteniük a vitát. „Mit tehetünk? Egyik apáca felvetette, hogy a találkozó előtt el kellene menniük a zen mesterhez, hogy kikérjék a véleményét. „De hogyan tudnánk megkérdezni őt?” Gondolkodtak, gondolkodtak, próbáltak előállni egy jó ötlettel. Akkor egy apáca megszólalt: „Én ismerem a zen mester ízlését.”

„Ó, hát miféle ízlése van?”

„A mi zen mesterünk jó barátja ennek és ennek a zen mesternek. Őt én is ismerem, és tudom, mind a ketten szeretik a metéltet.”

„A metéltet?”

Igen, a metéltet. Csinálhatnánk egy kis különleges tésztát, és ma este elvihetnénk neki. Így meg tudjuk kérdezni őt, hogy helyes-e a »Kwan Se-oom Bosal«.

„Ó, az nagyszerű ötlet!” – mondták az apácák. „Meg kell kérdeznünk őt, mielőtt a szomszéd apácák is megteszik.”

Úgyhogy a nyugati templom apácái hozzáláttak, hogy nagyon különleges metéltet készítsenek a zen mester számára. Na most a metélt készítése nem is olyan könnyű. Nagyon időigényes feladat. A rizssüteményeket könnyű megcsinálni, de a metéltet nagyon nehéz elkészíteni. Először rizslisztből meg kell csinálni a tésztát, azután ki kell nyújtani, majd gondosan metéltre kell vágni. Ezután pedig csak közvetlenül a felszolgálás előtt lehet a metéltet a fazékba tenni, máskülönben túlságosan szétázik a tészta, és úgy már nem olyan finom. Nagyon későre járt, mire elkészültek. Ekkor kiválasztottak két idősebb apácát, hogy vigyék fel a tésztát a hegyre a zen mesternek. Már elég öreg, úgyhogy nem alszik olyan sokat. Az idősebb szerzetesek napközben alszanak egy kicsit, de éjjel nem nagyon alszanak, tudjátok, ugye? [Nevetés.]

Kop-kop-kop.

„Ki az?” – hangzott az ajtó másik oldaláról.

„Apácák vagyunk, uram, a nyugati templomból.”

„Igen, hm – uram, ma este nagyon nagy megemlékezés volt a templomunknál. Koreában, amikor valaki meghal, a család emlékszeretartást rendez. E szertartásokra néha éjjel kerül sor. „Nagy szertartás volt, és sok-sok metéltet csináltunk. Most rád is gondolunk, fent vagy itt hegyen, és nincs semmi, amit ehethnél. Zen mester, szereted a metéltet?”

„Ó, igen! A metélt a kedvencem!” [Hangos nevetés a közönségből.] Hahahaha! Van egy mondás Koreában: „A rizs-, a sütemény-, a metélt- és a borétvágy mind különböző.” Különböző embereknek különböző dolgok a kedvenceik. Ez a zen mester azonban nem ilyen volt. Úgy tűnik, neki minden a kedvence volt. „Ó, szeretem a metéltet! Ez csodálatos!” Szürcsölte szinte önkívületben. „Nagyon finom! „Ó, csodálatos metélt. Hálás köszönet a nehéz munkájukért! Gondoltak rám, úgyhogy nagyon szerencsés vagyok!”

„Ó, semmiség, uram, semmiség. Szívesen tettük. Az apácák magukon kívül voltak örömeikben. Hamarosán megnyerik a vitát.

A zen mester is nagyon boldog volt. Az apácák vártak még néhány percig, azután egyikük megszólalt, „Zen mester, van egy kérdésünk...”

„Ó, mi lenne az? Kérdezzetek tőlem bármit. Nem számít.”

„Uram, a mi apácáink azt mondják, »Kwan Se-oom Bosal«, a keleti templom apácái viszont »Kwan Se-um Bosal«-t mondanak. Zen mester, az »oom« helyes?”

„Természetesen! Az »oom« helyes.”

„Ó, nagyon köszönjük! Most már tudjuk, miért vagy olyan nagy zen mester. Holnap délelőtt tizenegy órakor mi mindannyian találkozni szeretnénk veled, hogy dönts a vitánkban. Ugye akkor azt fogod mondani, hogy a »Kwan Se-oom Bosal« helyes?”

„Természetesen! »Kwan Se-oom Bosal« helyes.”

„Ó, köszönjük neked! Köszönjük!” Nagyon boldogok voltak és megkönnyebbültek. Az ajtónál meghajoltak és távoztak. Gyakorlatilag futva tették meg az utat lefelé a meredek hegyoldalon, hogy minél hamarabb elmondhassák a híreket a többieknek. Amikor visszaértek a nyugati templomba, és elmondták övéiknek, hogy mit mondott a zen mester, mindenki felkiáltott, „Ó, győztünk! Győztünk! Győztünk! A zen mester azt mondta, hogy helyes, ahogy mi kántálunk!” Mindenki nagyon boldog volt. Azzal mindnyájan elmentek aludni.

Másnap délelőtt tizenegy órakor mind a két templomban megkondgatták a nagy templomi harangokat. Ötszáz apáca gyűlt össze a Buddha Csarnokban hogy a nagy zen mester, Hak Un elé tárja a dolgot. A zen



mester felmászott a magas emelvényre, és megigazította a szertartásra felöltött hosszú köntösét. Egyszerre mind az ötszáz apáca három teljes leborulást végzett a zen mester előtt. Akkor egy-egy rangidős apáca jelent meg mindegyik templomból. Egyikük megszólalt: „Zen mester, tegnap volt egy vitánk, amely mindannyiunkat érint. Szerintünk a »Kwan Se-um Bosal« helyes!”

„Nem, nem! A »Kwan Se-oom Bosal«” – ragaszkodott nézetéhez a másik.

„Kwan Se-um Bosal!”

„Kwan Se-oom Bosal!”

„Uram, mi nem tudunk eldönteni semmit. Ezért mindannyian töled szeretnénk megkérdezni, melyik helyes: a »Kwan Se-um Bosal« vagy a »Kwan Se-oom Bosal«?”

A zen mester néhány pillanatra lehunyta a szemeit. A teste szépen, egyenletesen előre-hátra mozgott, miközben a magas emelvényen ülve a mélyenszántó kérdéseket mérlegelte. Az apácák közül sokan izgatottan előre is dőltek, hogy jobban hallják, amit mondani fog erről a nagy kérdésről. Hosszú idő múlva lassan ejtve ki a szavakat, a zen mester ezt mondta a gyűlésnek: „Ez egy nagyon nehéz kérdés!” [Nevetés a közönségből.]

„Mit értesz azon, hogy nehéz? Tegnap megbeszéltük, hogy a »Kwan Se-um Bosal« helyes...”

Más apácák viszont azt mondták, „De uram, hiszen azt mondtad, hogy...”

A zen mester egy pillanatig még hallgatott, és a szemei is csukva maradtak. „De hiszen ez nagyon könnyű...”

Az apácák mindkét csoportja megkönnyebbülten felsóhajtott. „Ó, hiszen ez nagyon könnyű!” Mindkét csoport azt gondolta magában, hogy „végül nekünk lesz igazunk, és mi mondjuk helyesen!”

A zen mester a következőt mondta: „Régen, amikor fiatal szerzetes voltam, hagyományunk legtöbb mélyenszántó szútráját tanulmányoztam. A Rizssütemény szútra szerint a »Kwan Se-um Bosal« a helyes. De a Nagy Metélt szútra azt mondja, hogy a »Kwan Se-oom Bosal« a helyes! [Hangos, hosszan tartó nevetés a közönségből.]

Az apácák vitatkozni kezdtek egymással. „Ti rizssüteményeket készítettetek a zen mesternek! Gonoszak vagytok!”

„Metéltet adtatok neki! Ez alantas dolog!”

„Ti vagytok gonoszak!”

„Ti vagytok gonoszak!” Oda-vissza, oda-vissza. Gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás. Ellenőrzés,

ellenőrzés, ellenőrzés, ellenőrzés. A zen mester hirtelen felkiáltott, „CSEEEENNND!! Hagyjátok abba az egészet! Kwan Se-um Bosal az Kwan Se-um Bosal. Kwan Se-oom Bosal az Kwan Se-oom Bosal. Amikor kántálsz, csak csináld! Az apácák nagyon meg voltak döbbenve. Azonnal kitisztult az elméjük. „Ó, nagyon köszönjük neked! Hálás köszönet a tanításodért!”

„Ne ragaszkodjatok a beszédhez és a szavakhoz,” folytatta a zen mester, „csak cselekedjete!” Azzal lejött a magas emelvényről, és viszsza ment a hegyre.

Tehát a mahájána buddhizmus gyakorlása nagyon jó. A mahájána buddhizmus gyakorlása is nagyon jó. És a zen buddhizmus gyakorlása is nagyon jó. A *Namu myoho renge-kyo* nem rossz gyakorlat. Az *Om mani padme hum* is nagyon jó. A *Shin myo jang gu dae dharani* szintén nagyon-nagyon jó. Még a „Coca-Cola, Coca-Cola, Coca-Cola” mantrakénti ismételtetése is segíthet neked, ha teljes eltökéltséggel csak azt teszed szabad folyást engedve a véleményednek, a helyzetednek és körülményeidnek. A legfontosabb dolog az, hogy amikor csinálsz valamit, csak azt tedd száz százalékig. Maguk a szavak nem fontosak. Ha meg akarsz világosodni, a leginkább egy nagy kérdésre és próbálkozó elmére van szükséged. Teljes eltökéltséggel. Csak próbálkozz! Csak próbálkozz! Csak csináld! Ez a legjobb módja a gyakorlásnak.



## A dharmatermészet dala

A dharmák természete tökéletes. Nincs két különböző aspektusa.

法性圓融無二相

A különféle dharmák mindegyike mozdulatlan és eredendően nyugodt.

諸法不動本來寂

Név és forma nélküliek, minden dologtól el vannak vágva.

無名無相絕一切

Ezt a megvilágosodott bölcs megérti, de semmilyen más szféra lényei nem.

證智所知非餘境

A sokban benne van az Egy, és a sok benne van az Egyben.

一中一切 一切中一

Az Egy sok, és a sok Egy.

一即一切 一切即一

A számtalan kalpa ugyanaz, mint egyetlen pillanat.

無量遠劫即一念

Egyetlen pillanat ugyanaz, mint számtalan kalpa.

一念即是無量劫

**E**PÁR SOR az *Avatamszaka-szútrán* alapuló hosszú tanítóvers ki-vonata. A Shilla dinasztia aranykorában írta Koreában egy na-gyon híres mester, Ui-Sang. E verseket most is mindennap kántálják a legtöbb koreai templomban. Közvetlenül a dharmatermészet-re mutatnak. „A dharm ez, a dharm az” – mondja sok ember. De mi pontosan a dharm? Az igazi dharmának eredetileg nincs neve. Nincs formája. Sőt dharmának nevezni máris nagy hiba. A dharm nem dharm, igaz? Meg kell értened ezt. Így a dharm vagy dharmatermészet csupán az egyetemes szubsztanciád nevei. E szubsztanciá-nak, amiből a világegyetemben minden felépül, nincs két különböző aspektusa. Nincs két különböző formája sem. Sőt egyetlen aspektusa vagy formája sincs. Nem egy és nem kettő. Nem is valamilyen „do-log.” Bár felveszi minden dolog minden formáját a világegyetemben, még sincs formája, mert a forma teljesen üres. Olyan, mint az elektromosság. Néha az elektromosság azáltal jelenik meg számunkra, hogy ventilátort forgat, rádiót szólaltat meg, vagy légkondicionálót működtet. Vízet is fagyaszthat, vagy fűthet egy szobát. Hosszú, nehéz vonatszerelvényt mozgathat, mégis ezzel sétálsz a testedben. Teljesen el is tűnhet a térbe. Úgyhogy, ha azt mondod, az elektromosság csak egy dolog, tévedsz. Ha azt mondod, hogy az elektromosság mindaz a dolog, amit végrehajt, mindaz a folyamat, amit végbevisz, szintén tévedsz. Az elektromosság e dolgok közül semelyik sem, és mégis mind-egyikük. Hasonlóan, az eső, a hó, a köd, a gőz, a folyó, a tenger, az ónos eső és a jég mind ugyanannak a szubsztanciának a különböző formái. Különböző dolgok. De a H<sub>2</sub>O nem változik, és az állapotuknak meg-felelően az alkotja mindegyiküket. Mind víz. Ugyanez igaz a dharmatermészetre. Nem egy és nem kettő. Ez nagyon fontos.

A dharmatermészet tehát egyetemes természet, amely sok-sok kü-lönböző formát vesz fel. Néha egy hegy vagy egy folyó vagy a Nap, a Hold, a csillagok, vagy ez a csésze, ez a hang, és az elméd. Mind ugyanaz, hiszen mind ugyanaz az egyetemes szubsztancia. Amikor bármilyen fajta feltétel megjelenik, a dharmatermészet követi azt a feltételt, azután megjelenik valamilyen forma is. De amikor a feltétel eltűnik, a név és forma szintén eltűnnek. A fenti sorban ezt jelenti az, hogy „minden teljes”. A „teljes” nem más mint ez a dharmatermészet, ez az egyetemes szubsztancia, ami gátak nélkül megy körbe és körbe és körbe. Soha sehol nem hiányzik belőle semmi sem. Néha egy hegy, és néha egy folyó, vagy fák, sziklák, felhők vagy emberek, levegő, ál-

latok. Eredetileg azonban a teljes nyugalom. Felvesz minden formát e világegyetemben, mégis teljesen mozdulatlan. Felveszi e formákat, de e formák egyikével sem azonos, nem érintik meg e formák. A dharmatermészet ugyanaz, mint igazi önmagad. Nem érheti el a fogalmi gondolkodás. A könyvek és a tanulás nem adhatják meg neked. Száz doktori fokozat sem segíthet neked, hogy elérd.

A sokban benne van az Egy,  
és a sok benne van az az Egyben.  
Az Egy sok, és a sok Egy.  
A számtalan kalpa ugyanaz, mint egyetlen pillanat.  
Egyetlen pillanat ugyanaz, mint számtalan kalpa.

Mindenki azt hiszi, hogy az idő és a tér létezik. Hahahaha! Ez nagyon vicces! A gondolkodásod hozza létre az időt, és a gondolkodásod hozza létre a teret. De senki sem érti ezt igazán. Úgyhogy e sorok azt állítják, hogy az idő és a tér egy és ugyanaz. És mégsem egyek. Ez az Egy teljesen üres. „A sokban benne van az Egy, és a sok benne van az Egyben. Az Egy sok, és a sok Egy.” Ez a vers a térről beszél. Minden egyetlen pont, és ez az egyetlen pont minden. Nincs két különálló dolog. A következő módon gondolhatunk rá. Az üres tér egyetlenegy, oszthatatlan, de a térben sok-sok egyedi dolog van: hegy, folyók, emberi lények, fák, kutyák, macskák, a Nap, a Hold és a csillagok. E dolgok közül mindegyik teret ölel fel. Minden a tér részét képezi, de a tér nem kettő, mert mindent magába foglal. A téren „kívül” nincs semmi.

E versnek az idő igaz természetéről is nagyon érdekes tanítása van. „A számtalan kalpa ugyanaz, mint egyetlen pillanat. Egyetlen pillanat ugyanaz, mint számtalan kalpa.” Az idő nem hosszú vagy rövid. Ahogy korábban láttuk, mivel a gondolkodó elménk hozza létre az időt, mi tesszük azt hosszúvá vagy rövidevé is. Ugyanakkor, ha gyakorlod a meditációt, észlelheted, hogy egyetlen pillanatban végtelen idő van. Egyetlen pillanatban végtelen tér van. Egyetlen pillanatban benne van minden! Egyetlen pillanat vég nélküli idő és tér. A legtöbb ember úgy véli, egy ilyen kijelentés valami különleges szférát vagy tapasztalást kell, hogy jelentsen. Nos milyen nagy egy pillanat? Ha el akarjuk képzelni ezt, azzal illusztrálhatjuk, hogy egy pillanat nem más, mint a végtelen idővel eloszlott másodperc. Az nagyon rövid idő! A fényképezőgép megtaníthat erre. Létezik egy olyan különleges fényképezőgép, aminek nagyon nagy a zársebessége. Ilyen készülékkel lefényképezhetünk egy száguldó golyót. A mozgó lövedék szabad szemmel

láthatatlan. Amikor ennek a fényképezőgépnek a rekesze nagyon gyorsan kinyílik, menet közben „elkapja”, és filmre veszi a golyót. Láthatod, ahogy a golyó megáll a levegőben, és nem mozog. De ha közelről meg nézed a képeket, meg tudod mondani, hogy a golyó még mindig mozog, bár úgy látszik megállt a térben. Ugyanez igaz az elménkre, éppen úgy, ahogy van. Ha veszed a fogalmi gondolkodás felmerülése előtti elmédet – a „nem-tudom” fényképezőgépedet – és nagyon mélyen és nagyon tisztán észlelsz pontosan egy pillanatot, akkor e nem mozgó golyót látod. Látsz mindent, ahogy semmi nem mozog. Az egész világ nem mozog. Ez nagyon érdekes! Az elmédnek és ennek az egész világegyetemnek ugyanaz a természete. Eredetileg minden teljesen nyugodt, és nem mozog. „A különféle dharmák mindegyike mozdulatlan, és alapvetően nyugodt,” mondja e szútra. Ez ugyanazt jelenti. A nyugalom egyszerűen a pillanatelménket jelenti: a végtelen idővel eloszlott másodpercet. Néha pillanatvilágnak nevezzük ezt. Időben és térben végtelen, ami valójában azt jelenti, hogy nincs ideje vagy tere.

Úgyhogy e gáthá nagyon érdekes költői nyelven szól a dharmatermészetéről és az egyetemes szubsztanciáról. De ezek csupán szép szavak. Még a Buddha beszéde sem segíthet az életeden, ha mindez nem válik teljesen a sajátoddá. És honnan származik az egyetemes szubsztancia? Az egyetemes energia hol jelenik meg? A teljes nyugalomból származik. „A sokban benne van az Egy, és a sok benne van az Egyben. Az Egy sok, és a sok Egy.” Tehát ez mindenben megvan. [*Ráút az asztralra.*] Minden a teljes nyugalomból származik. [*Ráút az asztralra.*] Minden ebből az egy pontból származik. Néha e pontot egyetemes szubsztanciának vagy energiának nevezik, vagy Buddhának, vagy Istennek, vagy tudatnak, vagy szentségnek, vagy elmének, vagy az Abszolútumnak. [*Ráút az asztralra.*] Ezek mind nevek, és a nevek gondolkodásból származnak. De eredetileg ennek a teljes nyugalompontnak nincs semmiféle neve és nincs semmiféle formája, mivel ez a fogalmi gondolkodás előtti állapot. Mégis jelen van minden dologban, és minden dolog rendelkezik vele. A zenben van egy híres *kong-an*, „A tízezer dolog visszatér az Egyhez. És hová tér vissza az Egy?” Ha felfogod ennek az értelmét [*ráút az asztralra*], eléred az Egyet, és mindent elérsz. Ez azt jelenti, hogy megragadtad a pillanatot. A teljes nyugalmat és kioltódást. De ha ezt pusztán intellektuálisan érted meg, az nem segíthet rajtad. Egyedül a meditáció gyakorlása adhatja meg neked közvetlenül ezt a tapasztalást. [*Ráút az asztralra.*] Amikor e tapasztalat teljesen a tiéd lesz, eléred a bölcsességet. Ez a dharmatermészet dalának a tanítása.

# Csak-tudat és a karma

唯識論 六途輪迴因果說

	1	2	3	4	5	6
Hat gyökér:	szem,	fül,	orr,	nyelv,	test,	elme
六根	眼	耳	鼻	舌	身	意
Hat tudat:	szem-,	fül-,	orr-,	nyelv-,	test-,	elme-
六識	眼識	耳識	鼻識	舌識	身識	意識
Hat érzékelés:	szín,	hang,	szag,	íz,	érintés,	elme-
六塵	色	声	香	味	触	tárgy
						法

Tizennyolc tartomány

十八界

Következmények a jelen életből

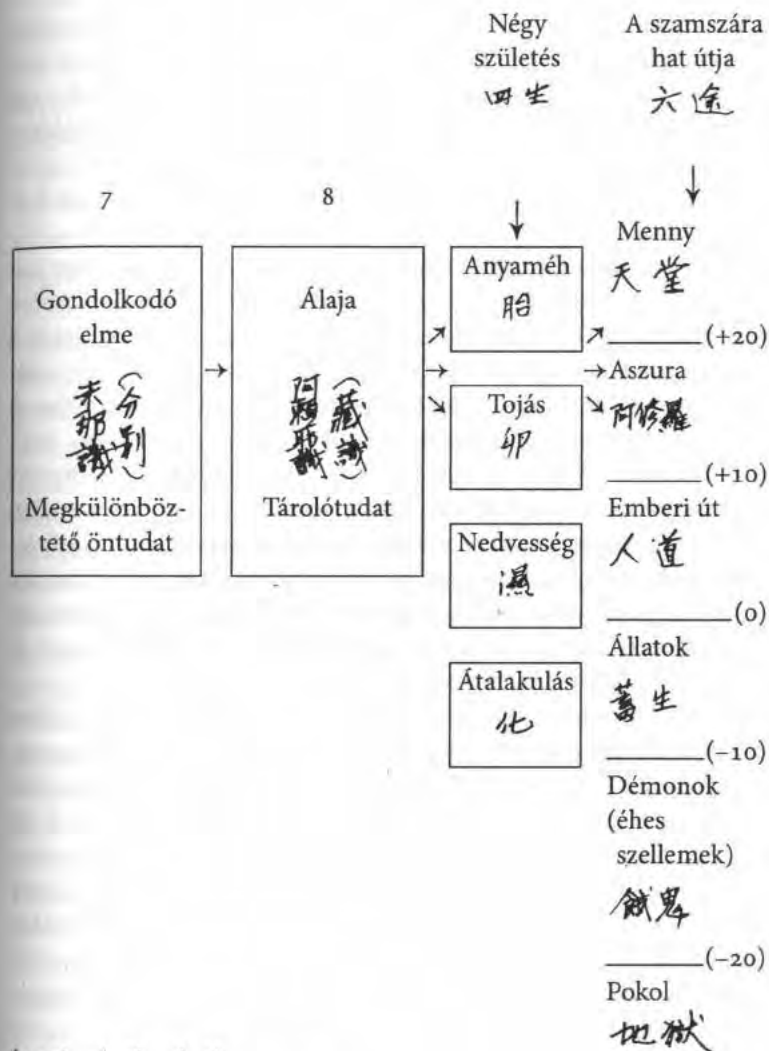
現報

Következmények a következő életből

順報

Következmények az eljövendő életekből

順後報



(+10) - (+5) = (+5)

A. (+3)

(-5) - (-3) = (-2)

(+15) - (+5) = (+10)

B. (-15)

(-30) - (-5) = (-25)



AZ EMBERI LÉNYEK ebben a testi formában jelennek meg a világban. Mégis a testünk nem „én.” Valami belülről irányítja a testünket. A neve lélek vagy elme. Némelyek szellemnek, egónak vagy öntermészetnek nevezik. Mások öntudatnak, léleknek vagy belső lénynek. Eredetileg azonban nincs neve és formája. Még csak nem is valamiféle dolog. Ebben a részben az egyszerűség kedvéért tudatnak fogjuk nevezni.

Az emberi tudat nagyon-nagyon kifinomult. Olyan, mint egy nagyon jó számítógép. De ez a tudat folyamatosan jár körbe és körbe és körbe. A gondolkodás egyetlen pillanat alatt a mennyországból a pokolba vihet minket. Ez azért van így, mert mindenkinek van valamilyen elsődleges oka, ami ha találkozik egy feltétellel, akkor annak megfelelő eredményt produkál. Azután valamilyen szenvedés vagy boldogság lesz osztályrészünk. De még ez az eredményérzelem vagy elmeállapot is mindig változik, nem marad meg sokáig. Egyszerűen okává válik valami másnak. Így miközben a tudatunk annyira kifinomult, és az embert a legmagasabb rendű állattá teszi, mégis mindig körbe és körbe vándorol a hat birodalomban. Szenvédést hoz létre mi magunk és mások, sőt az összes lény számára. Mi a természete és a szerkezete ennek a tudatnak?

Minden fának vannak gyökerei. Gyökerek nélkül a fa nem állhat szilárdan, és hamarosan el fog pusztulni. Az emberi lényeknek is vannak gyökereik, amelyeket a Buddha a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test (vagy tapintás) és az elme hat gyökerének nevezett. A szem lát, a fül hall, az orr szagol, a nyelv ízlel, a test érez. És az elme felfog. Pusztán azáltal, hogy e gyökerekről beszélünk, máris létrehoztunk valamit, így megjelenik a belső- és külső gondolkodás. Így „kívül” e hat gyökér mellett megjelenik az, amit a hat pornak hívunk. A hat por nem más, mint a hat gyökér észlelésének megfelelő hat tárgy: a színek, a hangok, a szagok, az ízek, a testérzetek, és a gondolkodás tárgyai.

Így e hat gyökér mindegyikének (a szemeknek, a füleknek, az orrnak, a nyelvnek, a testnek, és a gondolkodásnak) van valamiféle tudata. Különben nem működhet magától. Mondjuk, van szemed, de nem tudod megkülönböztetni a színeket. Ezt nevezik színvakságnak. Ez egy másik módja annak, hogy azt mondjuk, hogy az ember szemtudata nem működik megfelelően. Az, hogy valakinek van szeme, füle vagy orra, önmagában nem elég. Ahhoz, hogy mindegyik gyökér tesse a dolgát, arra is szükség van, hogy mindegyik gyökérnek meg

legyen a megfelelő tudata is. Azonfelül mindegyik tudatnak harmonikusan együtt kell működnie a megfelelő gyökerével ahhoz, hogy teljes érzékelés jöjjön létre. Ezért gyakran mondom el ezt a történetet: Hosszú évekkel ezelőtt Koreában a Su Dok Sah-templomnál egy őszi napon a szerzetesek mindnyájan a csípős pirospaprika betakarításán dolgoztak, hogy a téli visszavonulás idejére szükséges ételmet előkészíthessék. Mindenkinél volt egy nagy vászonzsák. A piros és zöld paprikák sorai fölé szerzetesek hajoltak, és vászonzsákjaikba tömték a paprikát. Csak a piros paprikát kellett begyűjteni, a zöldet ott kellett hagyni, hogy majd későbbi időpontban betakaríthassák.

Nem volt olyan sok piros paprika, de az egyik szerzetes nagyon-nagyon ügyesen gyűjtötte őket. Mindenki más fél zsáknál is csak kevesebbet tudott szedni, ő azonban pillanatok alatt színültig töltötte a zsákját, úgy hogy alig tudta bekötni. Mindenki azt mondta, hogy „Ez csodálatos! Hogy sikerült ilyen sokat gyűjtened?”

„Ó, semmi különös” – mondta. „Sok-sok piros paprika volt arra, ahol én dolgoztam.” Az apát ott állt, és őt is lenyűgözte a szerzetes szorgalmas munkája. Ezután a szerzetes átvitte zsákját a konyhába, és kiürítette. Azonban csak nagyon kevés piros paprika hullott ki belőle – javarészt zöld paprika volt a zsákban. Az apát ráütött a botjával. „Nem jó, amit csináltál!” Csak piros paprika kellett volna. Azok a zöldek még éretlenek.”

Ahelyett azonban, hogy elismerte volna a tévedését, a szerzetes azt hajtogatta, „Uram, azok piros paprikák!”

Ekkor mindenki megértette: „Ó, ez a szerzetes nem hülye. Csak színvak!” Hahahaha! [Nevetés a közönségből.]

Ez nagyon érdekes történet. Az, ha csak szemünk van, nem elég. Lehet, hogy van két szemed, de mindkettő vak. Az, ha van fülnk, nem elég. Némely embernek van füle, mint mindenki másnak, de a fültudata nem működik, és ezért süket. Néha, amikor megfázol, az orrod nem érez semmilyen szagot, de még a nyelved sem érzi igazán jól a dolgok ízét. Persze, még mindig megvan az orrod és a nyelved. De a betegség okozta egyensúlyhiány miatt az orrtudatod és a nyelvtudatod eltűnt. E gyökereknek van valami fajta tudatuk, ami együttműködik velük, hogy valamilyen eredményt produkáljanak. Ha e tudat nem működik, vagy nem működik együtt harmonikusan a gyökerével, akkor az észlelésben is van valami egyensúlyhiány.

Van egy barátom Oszakában, Japánban. Egy koreai férfi, Lee úr. Nagyon-nagyon okos ember, és vak. Sok-sok dolgot megért. Egyszer, amikor a házában voltam, éppen a *Gyémánt-szútrát* olvasta. Valójában

a *Gyémánt-szútra* nyomatát forgatta lassan a kezében, amit sok évvel azelőtt ajándékba kapott. A nyomat egy antik kínai példány volt, és Mr. Lee szerette érezni az öreg pergamen tapintását, és ahol lehetséges volt, „elolvasta” a fatáblák által hagyott rendkívül finom lenyomatot. Úgyhogy először nem tudtam rájönni: most olvassa, vagy nem? Hogyan lehetséges ez? De úgy ült ott, és közben úgy forgatta a lapokat és tartotta a könyvet, mintha olvasna! Úgyhogy próbára kellett tegyem öreg barátomat.

Lee úr, ön a *Gyémánt-szútrát* olvassa! Ez csodálatos! De a könyv fejjel lefelé van!”

„Ó! Sajnálom,” mondta, és megfordította a könyvet. De különös kifejezés ült az arcára. Mivel eredetileg helyesen tartotta a könyvet, arra gondoltam, hogy valójában nem tudta, hogy melyik a jó oldal.

Ezért néhány pillanat múlva így szóltam hozzá: „Ó ne, úgy sajnálom. Az előbb helyesen tartotta. Tévedtem.”

„Igen, egész idő alatt helyesen tartottam. Mókás egy zen mester vagy te!” A furcsa kifejezés eltűnt az arcáról. Akkor rájöttem: akkor is tudta, hogy helyes-e vagy sem, amikor nem láthatta. „Érezte” hogyan kell tartani a könyvet. A megértése és a memóriája nagyon-nagyon éles volt. Nagyon okos elméje volt.

Egy nap néhány közös barátunkról beszélgettünk, hogy mi lett velük az életben. Néha bizonyos részletek vagy közös dolgok, amiket együtt csináltunk, nem jutottak eszembe valamelyik személyről. Lee úr elmeszámítógépe azonban sohasem tévesztett el semmit. Ha egyszer hallott valamit, azt sohasem felejtette el! „Ez és ez abban a városban született. Az anyja neve ez és ez volt, ebbe és ebbe az iskolába járt. Ilyen és ilyen évben diplomázott. A nővére ehhez és ehhez ment hozzá ebből és ebből a városból. Rég elfelejtettem mindezt, de Lee úr úgy emlékezett mindenre, mintha aznap reggel hallotta volna! Úgyhogy megkérdeztem tőle, „Lee úr, hogy tud mindenre olyan jól emlékezni?”

„Ha egyszer hallok egy dolgot, soha nem felejttem el.” Ez nagyon érdekes. Amikor évekkel ezelőtt Szöulban élt, gyakrabban láttam őt. Néha egy barát váratlanul megjelent a ház előtt, és becsengetett. Lee úr kinyitotta az ajtót, és még mielőtt köszönhetek volna, név szerint üdvözölte mindnyájukat. „Ó, Park úr! Hogy van?” „Kim úr, hogy van? Chang úr, hogy van?” Még akkor is, ha egyszerre többen jöttek el, odafordult hozzájuk, és mindegyiküket a teljes nevén szólította. Ráadásul akkor is megtette ezt, ha bejelentés nélkül érkeztek a vendégek. Hogy csinálta? Egyszer, hetekkel ezelőtt, éppen csak találkozott Park úrral, és talán váltottak is néhány szót. Most mégis, ahogy nyílt az ajtó, Lee úr

azonnal felismerte őt, és emlékezett a teljes nevére. Ez nagyon különös, nem? Hiszen vak. És nem csak az: mi, akik látunk, sok emberrel találkozunk, és megjegyezzük az arcukat, megtanuljuk a nevüket. De ha csak egy hét is eltelik az újabb találkozásig, gyakran nehezünkre esik, hogy felidézzük a nevüket. Kívül mosolyogva mondjuk, hogy „Jó napot! Hogy van? Úgy örülök, hogy újra látom!” Belül azonban azon gondolkodunk, „Vajon ez Park vagy Kim vagy Song? Nem emlékszem...” Már is elfelejtettük. A barátom, Lee, viszont soha nem felejt el semmit.

Egyszer megkérdeztem tőle, „Hogy csinálja ezt? Csak egyszer találkoztunk Park úrral, ráadásul több hónap telt el azóta. És csak néhány percet beszélgettünk. Mégis kinyitja az ajtót, és azonnal felismeri őt, mielőtt megszólalhatna. Hogy lehet ez?”

Lee úr nem mondott semmit. Csak rámutatott az orrára. Jobb szaglósa volt, mint egy kutyának. Kinyitom az ajtót, és bejön a szag. Akkor már tudom, „Ó, ez ilyen és ilyen Park, és ez pedig ilyen és ilyen Kim.” Nagyon kifinomult orra volt. Ezért gyakran tanítom azt, ha a szemedet használod arra, hogy megismerd ezt a világot, mindig sok energiát veszítesz el. A szemek talán az energiád nyolcvan százalékát is elhasználják. Ha becsukod a szemedet, ha vak vagy, illetve ha ellenőrzöd, hogy mit nézel meg, akkor a szemeid minden energiája átmegy az orrodra vagy a füleidbe. Tehát Lee úr szemtudata nem működött, de ez nagyon erőssé tette a fültudatát és az orrtudatát.

Néhányan talán láttátok a híres japán filmeket Sato-Ichiről, a vak szerzetesről. Vak szamurájnak is nevezik. Sato-Ichi nagyon nagy bódhizattva volt. Nagyon csendes és alázatos természetű volt, aki csupán arra használta szamurájkard-tudományát, hogy másokon segítsen. Egyáltalán nem szeretett harcolni, de ha valakinek segítségre volt szüksége, Sato-Ichi pillanatok alatt vad és izgalmas csatában találhatta magát. Ha néhány gazember jelent meg a templomnál, hogy bajt keverjen, vagy banditákkal találkozott, akik éppen embereket raboltak ki az úton, a kardja hamar előkerült. Sok-sok ember támadta meg egyszerre. Jöttek előlről, oldalról, és hátulról is. Többfelől is kardok sújtottak le rá. De egyetlen pengével sem tudták elérni őt! Sato-Ichi semmit sem láthatott a szemével, de a kardja igen-igen kifinomult volt. Bár teljesen vak volt, és néha vállvetve harcolt olyan emberekkel, akik segítettek neki, a kardja sohasem tévesztette el, ki az ellenfél. Sohasem hibázta el az ütést. És Sato-Ichi mindig csak egyszer ütött, a legfontosabb pontra. Egyetlen felesleges mozdulata sem volt. Soha nem ölt meg senkit, hacsak nem volt muszáj, helyette inkább bevitt egy pontos

ütést, ami éppen elég volt ahhoz, hogy rövid időre harc képtelenné tegye az ellenfelet, de nem ölte meg. Hogyan tudta mindezt megcsinálni? A hangok és a szagok és az emberi testek mozgása által létrehozott légáramlatok mindent elmondtak neki. Így az orrtudata, a fültudata és a testtudata jobb volt bárki más látó szeménél!

Mindez arra tanít minket, hogy ha összpontosítjuk az energiánkat, bármit megtehetünk. Néha nem látsz, vagy nem hallasz, vagy nem tudsz beszélni. De ez az energia valahová kerül, és az a terület nagyon élessé és kifinomulttá válhat. Ha nincs szemed, nincs füled, nincs orrod, nincs nyelved, nincs tested és nincs elméd, akkor az elmfényed mindenhol ragyog.

Így az emberi lény hat érzékszerve (gyökér) – a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test, és az elme –, hat érzékelése (pora) – a színek, a hangok, a szagok, az ízek, az érintések, és a gondolkodás tárgyai –, és hat tudata – a szemtudat, a fültudat, az orrtudat, a nyelvtudat, a testtudat, és a gondolkodástudat –, e gyökerek, porok és tudatok együttvéve, alkotják a tizenkilenc tartományt. Az egész életünket azzal töltjük, hogy ebben a tizenkilenc világban vándorolunk, és ez boldogságot és szomorúságot, keletkezést és elmúlást, közelet és távolságot hoz létre. E tizenkilenc világ alkotja az egész világegyetemet, amiben élünk. Az emberi lény nem szállhat ki a tizenkilenc világból, amit e hat érzék hozott létre, helyette beleesik abba a csapdába, hogy ragaszkodik ezekhez a világokhoz, és e ragaszkodás irányítja. A tizenkilenc világban mindig minden megjelenik és eltűnik. Emellett éjjel néha álmunk is vannak. De a tizenkilenc világnak nincs álmvilága: álmunk egyedül az érzékeinkből származnak, amelyek addig működnek, amíg ébren vagyunk. Honnan jönnek az álmok? Álomvilágunk létezése azt jelenti, valami másfajta öntudat is működik az elménkben.

– Születik egy kisbaba ebben a világban. A hat tudat emberi formában jelenik meg. A kisbaba csupán szem, fül, orr, nyelv, test és elme. De az elme még nem kezdett el nagyon kifinomultan működni. A gyermek egész élete e ponton javarészt csak az érzésre és érzékelésre összpontosul. Körülbelül egyéves koráig, akkortól kezdve ha a baba éhséget érez, kiabálni kezd, „Óá Óá!” Tejet kap, és azt mondja, „Óóó...” Amikor pisilni kell neki – teli hólyag, s ez nem túl jó érzés – akkor pisil. „Aóóóó!” Azután megint jobban érzi magát. Csupán egy halom feldolgozatlan érzés. Nincs tiszta tudata. Az első két évben a baba csak magába szívja az összes érzést, és spontán igazodik rájuk.

De végig észreveszi az érzések közti különbséget, az egyiket kedveli, a másikat nem. „Ez jó érzés.” „Az rossz.” Az elmetudata kezd formá-

lódni. Amikor az anya jön, boldog. Ha viszont mások jelennek meg, nem boldog. „Nem, nem, nem!” Csak arra gondol, „kedvelem anyát, kedvelem apát.” Ha anya játszik vele, ő is csak azt teszi. Ha egy idegen próbál játszani vele, a baba elméje gyakran „Nem, nem, nem!” lesz. „Nem akarom! Nem akarom! Oáááá!” Akkor megjelenik anyja, és a baba megint nagyon boldog. Ez a hetedik tudat kezdete, azé a tudaté, amely megkülönbözteti a jót a rossztól, a rokonszenvet az ellenszenvtől. Ez a hetedik tudat egy kicsit fejlettebb érzéstudat, és az érzelmeinkből származik. Ezt kedvelem, azt nem. Amit ezelőtt az eredeti hat tudatként leírtunk, csak nyers akarat és cselekvés. De a megkülönböztető képességünk egésze ebből a világra adott tanult érzelmi reakcióból származik. De még mindig nincs semmi, amit valójában igazi emlékezetnek nevezhetnénk. A baba csak visszaidézi az egyszerű érzékeléseket, és azt, amit kedvel, vagy nem kedvel velük kapcsolatban.

Ahogy a hetedik tudat fejlettebbé válik, az elménk kezdi valami fajta rendbe szervezni e benyomásokat. Kifinomultabbá válunk azzal kapcsolatban, amit látunk és hallunk, hogy mi az, ami rokonszenves, és mi az, ami ellenszenves. Ez a nyolcadik tudat vagy emlékezet kezdete. Néha „tárolótudatként” is hivatkoznak rá, mert e tudat tárol mindent, amit valaha gondoltunk, láttunk, vagy cselekedtünk. Olyan, mint egy számítógép. Minden egyes dolog „beleíródik,” amit tapasztalunk. Ez az emberi számítógép nagyon-nagyon kifinomult – nem felejt el egyetlen dolgot, erős benyomást, érzést, tapasztalást és észlelést sem élethosszától élethosszig. Valami megjelenik előttünk a hat tudatunk egyikén vagy másikán keresztül, esetleg többön is egyszerre. A hetedik tudaton keresztül talán össze is hasonlítjuk valami mással, amit korábban tettünk. Akkor azt mondhatjuk, „Ó, az az. Ez meg ez.” Minden beíródik ide, még akkor is, ha nem vagyunk tudatában ennek. Jó és rossz cselekedetek, jó és rossz gondolatok – a nyolcadik tudatod tárolja mindegyiküket. Ez a szellemi központunk. Ez a tiszta emlékezet birodalma.

Éjjel már nem látsz, ízlelsz, érzel, vagy hallasz. Nem bonyolódasz bele tudatos gondolkodásba sem. A szem, a fül, az orr, a nyelv, a test és a gondolkodás nem aktív, kivéve ha valami nagyon erős érzékelés jelenik meg. Azt mondjuk, hogy a hat tudatod abbahagyja a működést. A hetedik és a nyolcadik tudat viszont sohasem hagyja abba a működést. Tiszta érzékelésed akaratelméje nem működik, de az érzelmeid és az intellektuális elméd még mindig tevékenykednek. Amíg alszol, a hetedik és nyolcadik tudatod még mindig aktívak, ezért tapasztalod mindazt a képet, érzetet és érzelmet, ami a tapasztaláson és a szokás-



erőn keresztül felépül. Talán repülsz az égben, vagy beszélgetsz a több éve halott nagymamáddal. Szörnyekkel és haramiákkal harcolsz, számos emberrel találkozol, és érdekes helyekre mész. És egész idő alatt tapasztalod ezt, még a meditációs szobában is. Mindnyájan tapasztaltatok már álmoságot a meditáció alatt. Elszundikálsz egy pár másodpercre, de az alatt a nagyon-nagyon rövid idő alatt elmész New Yorkba, találkozol egy régi barátoddal, megváltoztatod a testedet, és San Franciscóba vagy Varsóba is ellátogatsz. Talán haramiákkal harcolsz, vagy meglátogatod a családot. Abban a pillanatban, a tizennyolc birodalomad nem működik a másodperc egy tört részéig, amikor elalszol. De a hetedik és a nyolcadik tudatod továbbra is elfoglaltak, és egymással együtt cselekednek. Amit kapsz, az nem más, mint valamilyen erős emlék- vagy érzéskép, ami a hetedik és a nyolcadik tudat ok-okozati összjátékán keresztül az elmédben megjelenik. Ez az érzéskép teljesen valóságosnak tűnik, amíg vele vagy elfoglalva. Ez az álom természeté.

Ezért fontos megértenünk, hogy az álmok anyagát egyszerűen azok a dolgok adják, amiket már tapasztaltunk, amik a raktáröntudatunkba íródtak. Már beszéltem Lee úrról, nagyon jó barátomról. Egy nap megkérdeztem tőle, „Lee, ön születésétől fogva világtalan. Így sohasem látott tárgyakat vagy dolgokat. Amikor alszik, vannak álmai”.

„Ember vagyok,” válaszolta. „Természetesen vannak álmaim!”

De ez még mindig megtévesztő volt nekem egy kicsit. „Ó, akkor emberek, hegyek és épületek képeit, különböző színeket és helyeket is láthat? Van ég az álmaiban?”

„Nem, értem, miről beszél. Nem láthatok olyan dolgokat, mint az ég.”

„De hiszen azt mondta, hogy vannak álmai. Akkor miért nem látja az eget?” „Mert ténylegesen soha életemben nem láttam a valóságos eget, így nem is jelenik meg az álmaimban úgy, ahogy elképzelésem szerint önnök megjelenik.”

„Ó, de akkor miről álmodik?”

„Nos, álomban sétálok, eszem, beszélgetek, ülök, öltözködöm vagy zuhanyozom. Ilyen dolgokról álmodok.”

Ez nagyon érdekes. Lee úr az álmok természetéről tanít nekünk: hogy honnan jönnek, és hogyan működnek. Az álmaink éppen azok a dolgok, amiket a szemünkön, a fülünkön, az orrunkon, a nyelvünkön, a testünkön, és az elménken keresztül tapasztaltunk, és amelyek az emlékezetünkbe íródtak. Amikor nincs szem-tudatunk, akkor az álmainkban sem „látunk” tárgyakat.

Mindannyian találkoztunk már örültekkel életünkben. Ez az állapot csupán annyit jelent, hogy az elmeenergiája kiegyensúlyozatlan

valakinek. Amikor az elméd kiegyensúlyozatlan, a tudataid nincsenek egyensúlyban. Az örült csak valamilyen erős vágyat követ, és így a tudatai nem képesek harmonikusan együttműködni. A tudatok „leválnak” egymásról, elkülönülten működnek. A hatodik, hetedik és nyolcadik tudat nincs egyensúlyban, és nem tud összekapcsolódni. Gyakran láthatsz az utcán valakit, aki magában beszél. Nincs senki más ott, az illető mégis nevet és gesztikulál, mintha egy igazi személyhez beszélne! Akár azt is hiheti, hogy a teste képes repülni az égen.

Néha azt látod, hogy valaki nyilvános helyen leveti a ruháit, vagy nem törődik a testével, vagy a képzeletbeli démonokkal folytat küzdelmet. A tudatok elválasztódnak, mert ezek az emberek valamilyen erős vágyat követek egészen addig, amíg minden más kizáródott. De a tudatok mindig kapcsolódni akarnak egymáshoz. Úgyhogy a hatodik tudatuk „beszél” a hetedik tudatukkal, és a nyolcadik tudat – amely a korábban tapasztalt tettekről tartalmaz álmképeket – „beszél” a többi tudattal. A nyolcadik tudatot nem egyensúlyozza ki a többi tudat. Így most nem jelent számára ellensúlyt a hatodik tudat, amely ténylegesen látja, hallja, szagolja és ízleli a világot, pontosan úgy, ahogy van. A nyolcadik tudat-ural mindent, és így mindezek az álmképek megjelennek, és az illető azt hiszi, hogy mind valóságosak, mert már nem hisz a szemének, a fülének, az orrának, a nyelvének, a testének és a gondolkodásának, amelyek a hatodik tudathoz tartoznak. A legtöbb ember örült egy kicsit, mert majdnem mindenkinek kiegyensúlyozatlanok a tudatai legalább egy kicsit. De az igazán örültek azok, akik olyan régóta és annyira erősen tapasztalják ezt az egyensúlyhiányt, hogy a tudataik többé már nem képesek együttműködni.

Ezért nagyon fontos, hogy egyensúlyban tartsd az elmeenergiádat. Ez a meditáció gyakorlásának egyik haszna. Ha keményen gyakorolsz, abszolút energiát nyerhetsz. Olyan ez, mint amikor megpróbálsz összeilleszteni két mágnest. Ha valaki erősen ragaszkodik az egyedi dolgok utáni vágyához, akkor létrehozta ezt az erős energiát azzal a dologgal kapcsolatban. Mintha valaki megpróbálna együtt tartani két azonos nemű mágneses pólust, ez nem lehetséges, csak a mágnesek között fellépő erős taszítóerő legyőzésével. A tudatok ugyanígy különülnek el egymástól. De ha gyakorolsz, a „plusz” („északi”) pólusod csatlakozhat ehhez a világegyetemhez, ami olyan, mint a „mínusz” („déli”) pólus. Elérheted ezt az egyensúlyt az elmédben és az életben. Ezért a gyakorlás nagyon-nagyon fontos. Hogyan gyakoroljunk? Amikor csinálsz valamit, csak azt csináld! Ne hozz létre semmit az elmédben! Csak cselekedj! Valahányszor ellenőrzöd az érzéseidet,



a feltételeket, vagy a helyzeteket, és megőrzöd azt, megjelenik valamilyen egyensúlyhiány. Ellentét energiát hozol létre. Minél hosszabban és mélyebben őrzöl meg valamit, annál nagyobb lesz ez az egyensúlyhiány és diszharmonia az elmédben. De ha tiszta az elméd, és nem ellenőrzöl semmit, akkor semmi sem lesz probléma a számodra ebben a világban.

Erről szól egy híres zen kong-an. Soeng Am zen mester mindennap kiállt a meditációs terem elé, és a távoli kék hegyekkel szembefordulva azt mondta magának: „Mester!”

Azután válaszolt: „Igen?”

„Őrizd meg tisztán az elmédet!”

„Igen!”

„Ne hagyj, hogy bármikor, bárhol becsapjanak!”

„Igen! Igen!” Ez két különböző gondolat, nemde? Talán az effajta viselkedés kicsit őrülnék tűnik. „Mester?” „Igen!” „Őrizd meg tisztán az elmédet!” „Igen!” „Ne hagyj, hogy bármikor, bárhol becsapjanak!” „Igen! Igen!” Melyik mester kiált? Melyik mester felel? Két mester van, vagy egy? Talán azt fogja mondani valaki, hogy a mester, aki kiállt a nyolcadik öntudat, és az a mester, aki válaszolt, a hetedik öntudat? Tudod, hogy melyik mester melyik? Légy óvatos! Hahahaha! [*Nevetés a közönségből.*] Számos tudatunk van – a hatodik tudat, a hetedik tudat és a nyolcadik tudat. Melyik az igazi mesterünk? Ha teljesen megemészted e kong-ant, megérted a tudataid helyes működését. Egy zen mester azt mondta a tanítványának, kezdje azzal, hogy minden nap ébredés után, majd egész napon át, megkérdezi önmagától: „Ki ennek a testnek a mestere, és hol lakik?” A szerzetes nagyon keményen gyakorolt a kapott kérdéssel, és egy nap elérte a megvilágosodást. Egy alkalommal egy másik nagy mester azt kérdezte a tanítványától: Hol van az igazi mestered akkor, amikor nagyon mélyen alszol, olyan mélyen, hogy nincs semmiféle álmód? Az igazi mestered megtalálása nagyon fontos feladat. Te képes vagy arra, hogy megtaláld? Meg kell találnod az igazi mesteredet, az eredeti mesteredet. Azután véget vethetsz e szenvedésálmoknak.”

Néha azonban olyan dolgokat tapasztalunk álmainkban, amikről nincs emlékün, hogy valaha is átéltük volna őket, amíg ébren voltunk. Ha összes álmaink a tárolótudatunkból jön, ezek az ismeretlen dolgok hogyan jelenhetnek meg az álmainkban? Honnan származnak? Néha olvasol valamiről egy könyvben, vagy látsz egy filmet vagy tévéműsort, esetleg megpillantasz egy idegen arcot az utcán. Sok történetet hallunk emberekről, helyekről és eseményekről, amiket azután

elfelejtünk. Mindennap sok-sok arcot látunk a földalattin, a boltokban, vagy az iskolában. Gyerekkorodban számos rajzfilmet vagy újságot láthattál, amelyek képei még mindig a tárolótudatodban vannak, bár már nincs tudomásod róluk. Amikor azonban alszol, e képek éppen olyan élesek lehetnek, mint azok, amiket ma láttál. Nem csak ez, de minden, amit valaha tettél vagy tapasztaltál az összes elmúlt életedben, szintén bekerül ide, mert e tárolótudatot nem köti idő és tér. Ez nagyon fontos pont. Ez a kitűnő számítógép soha nem veszít el semmit.

Mialatt Kyotóban tanítottam, egyszer el kellett mennem a koreai templomba Oszakában. De senki sem tudta pontosan, hogyan lehet eljutni az Oszaka-templomhoz. Végül valaki azt mondta, „zen mester, Lee úr éppen a városban van, az egyik barátja házában. Ő talán tudja, hogyan juthatsz el az Oszaka-templomhoz.”

Ez nagyon jó ötlet volt. Úgyhogy elmentem a házhoz, ahol Lee tartózkodott, és bekopogtam. Lee barátom nyitott ajtót. Mielőtt megszólalhattam volna, már üdvözölt is. „Ó, zen mester! Hogy van?” „Jól vagyok, köszönöm. És ön hogy van, Lee úr?”

„Én is jól vagyok. Kerüljön beljebb!”

Rövid beszélgetés után elmondtam neki, hogy az Oszaka-templomhoz kell mennem. „El tudná magyarázni valakinek, hogyan vihetne el oda engem?”

„Ó, nem probléma, nem probléma” – válaszolta. „Én magam fogom odavinni. Jöjjön!” Így azután egy látó követett egy világtalant. Nagyon érdekes helyzet volt. Hahaha! [*Nevetés a közönségből.*] Sok embernek van szeme, mégsem érti meg a legegyszerűbb dolgokat sem. Lee úr szemei előtt ugyanakkor egyáltalán nem volt akadály. Lee úr úgy határozott, hogy taxival menjünk. Elhagytuk a lakóházat, és kiértünk az utcára. „Tudok egy jó taxiállomást,” mondta. Úgyhogy végigsétáltunk az utcán, balra fordultunk, majd jobbra, azután ismét balra, elsétáltunk pár épület mellett, és a háztömb közepe táján átmentünk az út fölött egy gyaloghídon. Pontosán tudta, hol van a híd, pedig nem az útkereszteződésnél volt. Amikor odaért, egyszerűen befordult, és habozás nélkül rálépett a hídra. Nem tudtam elhinni. „Lee úr, honnan tudta, hol van a gyaloghíd?”

„Ó, hát elsétáltunk a halbolt mellett, azután szokás szerint jött egy kis szellő a két épület közötti utcácskából, és már ott is voltunk a hídnál, félúton a benzinkúthoz. Érzi a szagát?” Előrenéztem az úton, de a benzinkút még nagyon messze volt. Hiába szimatoltam az orrom-

mal, egyáltalán nem éreztem benzinszagot. Lee azonban már ilyen távolról is megérezte.

Miután még néhány utcán átmentünk, és egy szerteágazó – több kijáráttal is rendelkező – aluljárón végimentünk, elértük a taxiállomást. Japánban nagyon érdekesek a taxik. Ha az úttest jobb oldalán állsz, amikor jön a taxi, ki se kell nyitnod az ajtót. A sofőr gépiesen kinyitja belülről az ajtót. Jobb oldalon álltunk, és amikor jött a taxi és kinyílt az ajtó, Lee keze egyenesen nyúlt a kilincsért. Hopp! Pontosan elkapta az ajtókilincset anélkül, hogy az ajtón bármerre el kellett volna mozgatni a kezét. Beszálltunk. Lee egész idő alatt sötét napszemüveget hordott, úgyhogy a vezető nem tudta, hogy vak, hiszen fehér botot sohasem vitt magával. Nem volt rá szüksége. A vezetőnek végig nagyon pontos útmutatást adott folyékonyan beszélve japánul. „Hajtson rá erre és erre az autópályára, itt térjen le, azután menjen át ezen a keresztvezédesen. A pékségnél forduljon jobbra, két háztömbbel később élesen jobbra, majd a második lámpa után kétszer balra, és egyszer jobbra a parknál!”

A sofőr egész idő alatt végig bólogatott, és követte Lee pontos útmutatásait. Nagyon hamar megérkeztünk a templomhoz. Akkor azt mondtam neki koreai nyelven, „Lee úr, ön vak. Soha nem vezetett Japánban, ugye? Akkor honnan ismeri ilyen jól ezeket az utakat?” „Ó, néhány éve a Buddha születésnapjára idelátogattam!”

Ez jó történet. A tárolótudatunk soha nem veszít el semmit. Ha csupán egyszer látsz, hallasz vagy tapasztalsz valamit, az benne marad örökre, még azután is, hogy meghalsz. Bár a tested eltűnik, a tárolótudatod nem hagyja abba a működést, hanem elvisz téged valahová. Gyakran megkérdezik tőlem, „Ó, meg tudná mondani nekem, hogy mi voltam az előző életemben?” Ha meg akarod érteni múltbeli életedet, csak nézd meg nagyon közelről a jelenlegi életedet! Mit szeretsz csinálni? Mindez a karmánkból, a tetteinkből és a gondolatainkból származik, amit a tárolótudatunk elraktározott. Ugyanígy minden egyes dolog, amit most gondolsz és teszel ebben az életben, a következő életedet fogja meghatározni. Úgyhogy legyél nagyon óvatos! Hahaha! Ez nagyon érdekes.

Évekkel ezelőtt az egyik tanítványom világra hozott egy kisfiút. A New Haven-i Zen Központban tanítottam, amikor áthozta a csecsemőt. Az akkor még csak négy vagy öt napos baba nagyon kicsi volt, és a szeme még mindig csukva volt. De nem hagyta abba a mosolygást. Még nem is láthatta az anyját, és senki mást maga körül, úgyhogy nem reagálhatott azokra az emberekre, akiket kedvelt. Akár aludt, akár éb-

ren volt, mindig széles mosoly volt a baba arcán. Bármi zajlott körülötte, sohasem tűnt úgy, hogy zavarná, legfőképpen pedig sohasem hagyta abba ezt a mosolygást. Honnan jött mindez? A baba épphogy megszületett. Az előző életből származó karmája hozta létre e boldog mosolyt. Talán az előző életében nagyon boldog volt, vagy nagyon vicces személyiség volt, vagy nagyon szerették.

Mi történik azután, hogy meghalunk? A testünk nem „én.” Csupán föld, szél, tűz és víz átmeneti együttese. Már beszéltünk erről azelőtt. Az idő mindig telik, és a tested beteg lesz, és meghal. Ez a test visszatér az ürességbe. De a hetedik és nyolcadik tudat soha nem hal meg. Vándorol a hat birodalomban keresztül-kasul, miközben új otthont keres. Végül kapnak valami új testet, a szerint a karma szerint, amit létrehoztak, a szokáselme szerint, amit választottak, hogy követnek. Milyen dolgokat tettél az életedben? Ez hozza létre az új testedet. „A karmád hozza létre a testedet, és a tested hozza létre a karmádat.” Ez a Buddha tanítása. Valaki csupa jót tett a többi emberrel, úgyhogy a felhalmozott tettei abban a mennyei birodalomban hoznak neki új testet, ahol minden nyugalom és boldogság. Némelyek viszont ismét emberi lényekként születnek újjá.

Manapság ebben a világban sok ember csak a vágyait követi, és egész életét azzal tölti, hogy kielégíti teste dolgok utáni sóvárgását. Ez egy állat elméje: csak én, csak engem, csak nekem. „Engem nem érdekelnek mások.” A kutyát nem érdekli, milyenek a macska körülményei, és a kígyó sem törődik a madár helyzetével. A legtöbb emberi lény is így él. A karma miatt, amit ez a fajta élet létrehoz, esetleg az állatok birodalmában születnek újjá. Már most is láthatod, hogyan történik mindez: amikor végigsétálsz az utcán, sok-sok példát láthatsz erre. Mindegyikünknek emberi arca van, de ha a megérezésed nem csal, láthatod, hogy belül a legtöbb embernek valamiféle állati tudata van, ami uralkodik rajta. Lehet, hogy kívülről emberi formája van, de belül csak kígyó- vagy kutya- vagy macskaelmeje van. Talán nyolcvan százalékban kígyó és csak húsz százalékban emberi tudat. Ez a karmájuk eredménye, olyan elmeszokásaiké, amit a tetteik és finom mentális kötődéseik hoztak létre az előző életeikben és ebben az életben. Csak követik a karmájukat, tehát mindig a karmájuk irányítja őket, és nem tudnak kiszállni. „Ezt akarom! Azt akarom!” „Ezt a személyt kedvelem, azt utálok.” E szokásereket elraktározzák a nyolcadik tudatukban. Ha nem gyakorolnak, nem tudnak visszatérni az eredeti emberi természetükhöz – ami szeretetet és részvétet jelent az összes többi élőlény iránt. Azután amikor meghalnak, a karmájuk lehúzza őket, és az

állatok, az éhes szellemek, vagy a pokol alacsonyabb birodalmaiban születnek újjá.

Ha valamit teszel, te is mindig kapsz valamit. Ez az ok és okozat törvénye ebben a világban. Egyáltalán nem különleges. Nem a Buddha fedezte fel az ok és okozat e törvényét, de tanította, mivel olyannak észlelte a világot, amilyen az a valóságban. Amikor a Buddha megvilágosodott, világosan észlelte azokat az utakat, amelyeken az érző lények vándorolnak egyik születésfajtából a másikba – néha emberekként, néha állatokként, néha éhes szellemekként – mindig a dolgok utáni vágyaikhoz ragaszkodva. Ezért ahogyan most tartod az elmédet, az meghatározza az egész életedet. És a következő életedet is. A karmád irányítása nagyon-nagyon fontos gyakorlat.

*A születésnek négy fajtája van:*

*anyaméhből, tojásból, nedvességből  
és átalakulás révén születhet meg a lény.*

Mindenki a szerint a karma szerint jön a világra és él, amit létrehozott. Az embernek, a tehénnek és a disznónak emlős karmája van, ezért anyaméhből születik.

A madár, a hulló és a hal tojásból lép ebbe a világba, míg a baktérium és az amőba nedvességből. A szellemek átalakuláson keresztül jelennek meg, egyik birodalomból a másikba jutva, ahogyan a tűz átkerül egyik égő gyertyáról a másikra. Az érző lények születést és halált hoznak létre, tehát mi mindannyian négy ajtón keresztül lépünk be ebbe a világba. A Buddha tanítása szerint megszületni máris nagy hiba. Hogyan javíthatjuk ki ezt a hibát? Mi e hiba helyes funkciója? Hogyan használjuk arra ezt a hibát, hogy más lényeken segítsünk? Ez a mi gyakorlatunk. Melyik ajtó tetszik? Hahaha!

Tehát a tárolótudatunkat egyfajta energiának nevezhetjük. Amikor a testünk meghal, ez az energia méh-, tojás- vagy nedvességszületésen, esetleg szellemátalakuláson keresztül egy másik formába kerül. Az, hogy milyen testi forma lesz az eredmény, azoknak a cselekedeteknek a természetétől függ, amiket az ember ebben az életben tesz. Neked tisztában kell lenned azzal, hogy milyen energia van a tárolótudatodban, amikor meghalsz. Plusz vagy mínusz karma? Sportkarma, zenekarma, művészetkarma, harckarma, haragkarma, szexkarma vagy bódhiszattvakarma? A karma olyan, mint a következő újjászületésed magja, az a mag, amit éppen most hozol létre a tudatodban. E mag az elsődleges ok, és ebben a világban az ok és az okozat mindig nagyon-

nagyon világos. A zöld mungóbab magja mindig zöld mungóbabot hoz létre; a sárga szójabab magja pedig csak sárga szójababot.

*A szamszára hat útja:*

*a menny, az aszurák, az emberek, az állatok,  
a démonok (éhes szellemek) és a pokol birodalma.*

Más összefüggésben egy keveset már beszéltünk e hat útról. A Buddha azt tanította, hogy az érző lények állandóan az élet és halál ciklusában vándorolnak körbe és körbe és körbe. Ennek neve szamszára, a szenvedés kereke. Az érző lények nem tudnak leszállni e kerékről, amíg meg nem értik a saját eredeti természetüket. E hat út vagy birodalom nem olyan helyek, amelyek „valahol máshol” vannak. A menny és a pokol nem olyan birodalmak, ahová az ember egy későbbi időpontban „kerül.” A Buddha azt tanította, hogy mindent egyedül az elme hoz létre. Tehát e helyeket is a gondolkodás hozza létre, és teljes egészében az elménkben léteznek most, amikor követjük a gondolatainkat. Mindegyiküket az életedben tapasztalod meg. A legfontosabb dolog, hogy hol időzöl? Ha nem tudod irányítani a karmádat, akkor miután meghalsz, a karmád le húz, és e birodalmak valamelyikében születesz újjá. A hat utat a karmád hozza létre, a karmádat pedig teljes egészében a gondolkodásod hozza létre.

Ha ragaszkodsz a gondolkodásodhoz, számodra van menny és pokol, élet és halál, boldogság és szomorúság. Ha teljesen megőrzöd nem elmélkedő tudatodat, és nem hozol létre semmit, akkor máris teljes vagy, és a szamszára hat útja eltűnik. Akkor máris kiszabadultál a szenvedés kerekéből.

A mennyei birodalom a nyugalom és boldogság helye. Ez a teljes boldogság állapota. Az érző lények azáltal juthatnak el ebbe az állapotba, hogy csak jót cselekednek, és így ebből jó karmát hoznak létre. Ez nem olyan, mint a bibliai mennyország. Ebben a birodalomban a lények nem valamilyen istent követnek. Ez egy olyan birodalom vagy elmeállapot, amit az teremtetett, aki boldogság karmát hozott létre. Egyszer azonban a jó karma is kimerül, és a jó tettek gyümölcseként kapott boldogság véget ér – azt is mondhatnánk, hogy a számla kiegyenlítődik. Amikor ez bekövetkezik, vissza kell esnünk valamelyik alacsonyabb birodalomba. A mennyei birodalom olyan, mint egy üdülőhely, nagyon jók a körülmények, tehát ott nem lehet gyakorolni. Mindig minden változik, változik, változik. Így aki karmát hoz létre, annak karmája lesz. Ha van karmád, még ha jó is, annak a karmának végül át-



kell változnia. El kell hagynod a mennyországot! Megtapasztalod azt a szenvedést, ami abból származik, hogy el kell viselned egy kevésbé boldog állapot viszonylagos fájalmát. A legfontosabb dolog, amit tehetsz az, hogy nem hozol létre az elmédben semmit: ekkor minden hely mennyország. Még a pokol is mennyország lehet, ha megőrzöd nem elmélkedő tudatodat. Minden emberi lény jó helyre akar kerülni. De amikor a karmád megváltozik, és távoznod kell, az nem túl kellemes tapasztalat. Ha a mennyországhoz ragaszkodsz, akkor nem tudsz úgy működni, hogy mindenhol segíts minden lénynek. Ezért ne hozz létre semmit, még mennyországot sem! Ekkor szabad vagy.

Az aszura-birodalom a harcoló elme állapota. Néha istenhadseregnek is nevezzük ezt. Ha harag van benned vagy féltékenység és erős dharma-energia, aszurává válsz. Ezek a küzdőszellemek. E hely nem jó és nem rossz.

E szint alatt van az emberi birodalom. A Buddha azt tanította, hogy ez a legértékesebb és a legnehezebben elérhető születés, mert egyedül az emberi lények hallhatják meg a dharmát, és csak ők gyakorolhatnak. Csak az emberek érhetik el a megvilágosodást, ami véget vet a születésnek és halálnak és e birodalmak közötti vándorlásnak. Emberi testet kapni nagyon nehéz, úgyhogy nem kellene elpazarolnunk ezt a lehetőséget. Ez nagyon-nagyon értékes. Ha lezuhansz az emberi birodalomból, sok-sok kalpa telhet el, mire visszakerülsz az emberi állapotba.

Ezután jönnek az alacsonyabb birodalmak. A létezés következő három állapotát gyakran alsó világoknak vagy pokoli birodalmaknak nevezik, mert a teljes agónia állapotát képviselik. Az állati birodalmat pedig azért nevezik alsó birodalomnak, mert az állati elme nem hallhatja meg a dharmát.

Nem tudnak gyakorolni, és állatokként nem érhetik el a megvilágosodást. Emberi lényekké kell válni ahhoz, hogy meghallják a Buddha tanítását. Állatnak lenni nem olyan jó, mert az emberek elkapnak és megesznek. Valami mindig vadászik rád. Állandóan aggodsz a táplálék miatt, a biztonságos alvóhely miatt, és a ragadozók fenyegetése miatt. Tehát nincs időd a gyakorlásra. És ami még rosszabb, egy állat nem tehet mást, követnie kell az állati karmáját: nem változtathat a karmáján csak a létezés megszámlálhatatlan éónja alatt. Ezért nagyon hosszú ideig ebben az állapotban kell maradnia, és elképzelhetetlen dolgokat kell elszenvednie.

Az éhesszellem-birodalom olyan, mint az az elme, amelyik csak erős vágyait követi. A Buddha azt tanította, hogy e lények olyanok,

mint a nagyon-nagyon nagy szájjal, de igen vékony nyelvcsővel rendelkező teremtmények. Bár mindig éhesek, egy szem rizs vagy egy apró morzsa sem juthat le a torkukon, így sohasem csillapíthatják éhségüket. Mi éhesszellem-elmének hívjuk azt az állapotot, amikor ragaszkodsz a vágyelmédhez. Sok-sok dolgot akarsz ebben az életben, de nem kaphatsz meg semmit. Ezért mindig nagyon szenvedsz. Manapság azt látjuk, hogy sok emberben ilyen elme működik. Ezért légy óvatos!

A legalacsonyabb birodalom a pokol birodalma. Ez a totális szenvedés birodalma. Ha nagyon rossz karmát hozol létre, e karma valami fajta pokolelmébe húz le téged. Amikor meghalsz, a rendkívüli szenvedésnek e feltétele a létezés sok-sok kalpáján keresztül folytatódik.

Valamennyi birodalom közül az emberi birodalom a legfontosabb. Amikor egy mennyei állapot boldogságát élvezed, nagyon jó a helyzeted, és semmi nem ösztönöz arra, hogy elérd a megvilágosodást. Ezért ott nem tudsz gyakorolni, és egy idő után lehullasz egy alacsonyabb állapotba. Ez nem túl csodálatos. Az állatok, az éhes szellemek, és a pokolbeli lények nem képesek meghallani a dharmát, és nem tudnak gyakorolni sem. Ezért mondja a szútrák mindegyike azt, hogy az emberi születés oly ritka és értékes. Csak itt változtathatod meg a karmádat. Csak itt szüntetheted meg a karmát, ami arra kényszerít, hogy a szamszárában vándorolj. Az összes többi birodalom csak a jó vagy rossz karma következménye. Az emberi születés azonban esély arra, hogy az elsődleges ok és a feltétel megváltozzanak. Más birodalmakban nem tudod megváltoztatni e dolgokat, úgyhogy mindig sok szenvedésben lesz részed.

Egészében véve a szamszára hat útja nagyon érdekes tanítás, mivel e hat állapot nem különül el a saját elmédétől. Nem olyan körülmények, amelyek csak „másokat” érintenek. Mindig megtapasztalhatod őket, amikor egyik pillanatról a másikra áthaladsz a szenvedés birodalmain. Máskor viszont egyetlen ülés ideje alatt a nyugalom és boldogság csodálatos érzésében részesülsz.

Később viszont – még ugyanabban a meditációs időszakban – hirtelen rendkívüli haragot is érezhetsz, vagy nagyon erős vágyelmét, vagy rossz érzést, ami az emlékezetből merül fel. „Utálom ezt a meditációt. Most inkább enni akarok valamit.” De csak ülsz, és nem ehetsz egy falatot sem még legalább fél óráig, úgyhogy szenvedsz. A percek lassan múlnak, mintha órák, sőt napok telnének el. Szenvadás az egész. Esetleg eszedbe jut valaki, akit nem kedvelsz, és vele harcolsz az elmédben. Felmerülés és eltűnés, felmerülés és eltűnés, felmerülés és

eltűnés megállás nélkül. Boldogság, harag, féltékenység, vágy, unalom, félelem – ez a szamszára hat útja. Ha ragaszkodsz a gondolataidhoz, akkor mindig ezek között a birodalmak között jössz és mész. Időd java részét talán az éhes szellemek vágybirodalmában töltöd, vagy az aszurák haragbirodalmában. Sok ember pedig a vágyai és a gyűlölete állatelméjéhez ragaszkodik. Ha ezt az elmeállapotot megtartod, ez az elme irányít téged. Azután, amikor meghalsz, amikor a fizikai tested elenyészik, ez az elme folytatja tovább, és egy állati újjászületést kapsz, vagy valamelyik pokolbirodalomban születesz újjá. Ez nem túl csodálatos.

Így ha ki akarsz jutni a szamszára hat birodalmából, csak őrizd meg nem elmélkedő tudatodat. Ne nyúlj az elmédhez, és ne csinálj semmit az elmédben! Ekkor e hat birodalom eltűnik, mert eredetileg nem léteznek. Mi hozzuk létre a hat birodalmat éppen azért, hogy ragaszkodjunk a gondolkodáselménkhez. Ezért szenvedünk e birodalmakban.

*Következmények ebben az életben.*

*Következmények a következő életben.*

*Következmények a következő utáni életben.*

Ebben a világban az ok és okozat mindig nagyon-nagyon világos. Nem csupán a buddhizmus elképzelése ez. Ha megnézed ezt a világot, mindenütt láthatod, hogyan működik. A buddhizmus erre a karma nevet használja. Ez egy szanszkrit kifejezés, és „cselekvést, működést” jelent. A karma nem valami különleges elképzelés. Ha teszel valamit, te is kapsz valamit, és így valami gátolni is fog téged. Ez minden.

A karma hatása nem csak ebben az életben érződik, de sok élethosszal ezután is. Rosszat teszel valakivel. Ezután az illető nem kedvel téged. Talán a barátai sem kedvelnek, mert hallottak arról a rossz dologról, amit a barátjuddal tettél, és már nem barátságosak irányodban. Ezért szenvedsz. Amikor pedig szenvedsz, annak a karmamagnak a gyümölcsét aratod le, amit korábban valamilyen gondolattal, szóval vagy cselekedettel elültettél. Néha nem emlékszel arra, hogy bármi rosszat tettél volna valakivel, mégis szenvedsz, és nem tudod, miért. Első alkalommal találkozol valakivel, és máris ellenszenves vagy neki.

Például összeütközöl egy autóval, és eltöröd a lábadat. Ezek nem véletlen balesetek. Valamilyen korábbi karma eredményei, ami közted és a másik személy között létrejött. Talán már ebben az életben ültetted el. De származhat valamelyik előző életből is.

Másképpen is nézhetjük mindezt. Mondjuk van két ember, X és Y. Egyikük, X, tízegységnyi jót cselekedett. Talán alamizsnát adott a szegényeknek, segített a betegeken, vagy adományt adott néhány szerzetesnek. Az ilyen tettek nagyon jó karmát hoznak létre. Azt mondjuk, hogy e tettek valamilyen karmikus következményét még ebben az életben megkapja az illető, mások pedig csak a következő életheben jelennek majd meg. De mondjuk, ebben az életben csak ötegységnyi boldogságot kap azokért a jó cselekedetekért. Jó körülmények közé kerül, vagy valamifajta boldogságban részesül, ami valahogy azokból a jó dolgokból ered, amiket cselekedett. Közben ötegységnyi rosszat is tesz, és még életében megtapasztal háromegegységnyi rossz következményt. Az eredmény talán úgy jelentkezik, hogy elkap valami csúnya betegséget, vagy nagyon elszegényedik, esetleg valami más nehézséget tapasztal. Úgyhogy a rossz karma egy része már most megnyilvánul, másik része viszont még nem érett meg, és majd csak a következő életekben jelenik meg. Így most ötegységnyi jó és kétegységnyi rossz karmája van, aminek a következményeit még meg kell tapasztalnia. Úgy is mondhatjuk, hogy a végeredmény háromegegységnyi jó karma. Amikor majd meghal, ez a kevés jó karma egy bizonyos újjászületést eredményez. A szamszára hat útja alatti részt figyelembe véve ez azt jelenti, hogy emberi újjászületést szerez. Az út, amit így kaptunk, három pluszegység valamilyen emberi újjászületésben valójában elég „alacsony” újjászületés, mivel az emberi birodalom nullától plusz tízig tart. Az alsó részben születik újjá. Valamilyen szenvedéssel járó körülmények közé fog megszületni. Talán a világ nehezebb részében születik újjá, vagy a testével lesz valami probléma, amivel meg kell küzdenie. Lehet, hogy szegény lesz, vagy éheznie kell. Ez egy módja annak, hogy megmutassuk, korábbi jó cselekedeteink karmikus ereje hogyan egyetül korábbi rossz tetteink erejével, hogy valamifajta eredményt hozzon létre nem csak ebben az életben, de a következő életekben is. Ez addig folytatódik, amíg karmát hozunk létre.

Most nézzük a másik személyt, Y-t. E nő sok-sok jó dolgot cselekszik, mondjuk tizenöt egységnyi jót tesz életében. De amiatt, ahogyan él, az előző életekben létrehozott karma hatásából csak ötegységnyi jó eredményt tapasztal meg. Így még marad tízegységnyi jó eredmény, amit a következő életekben fog megtapasztalni. Közben sok-sok rossz tettet is cselekszik. Lehet, hogy miközben jó dolgokat is cselekszik az életében, nem tudja irányítani azt a rossz karmát, amit korábban létrehozott. Jó dolgokat akar cselekedni, de a rossz karmája mindig nagyon erősen húzza magával. Így mindig dühös és harcias az emberekkel.

Esetleg sok embert megbánt. Tehát tesz harmincegységnyi rosszat. A világban mindig láthatsz ilyen: némely ember sok rossz dolgot cselekszik, mégis mindig jó kocsija van és jó munkája, sok pénze és szép háza is. Pillanatnyilag elég jó helyzetben van. Ez azért lehetséges, mert most aratja le a korábban létrehozott jó karmát, miközben az a rossz karma, amit mostanában csinált, még nem érett meg.

Ezt értjük azon, hogy Y személy életében csak ötegységnyi tapasztal meg a karmájából. Így maradt számára huszonöt egységnyi a rossz tettek következményeiből, amit még meg kell tapasztalnia. Tízegységnyi jó karmája is maradt, de a sok rossz tett miatt huszonöt egységnyi rossz karmája is ott van még. Amikor a teste eltűnik, összesen tizenöt egységnyi rossz karmája van. Sokkal több rossz karmát csinált, mint jót, tehát még állati testet sem fog kapni, amikor meghal. Jelenlegi emberi újjászületését arra használta, hogy rengeteg rossz dolgot cselekedjen, és ezek hatása lehúzza őt az éhes szellemek birodalmába, így ott fog újjászületni. E szellemek olyan vágylénnyek, amelyek mindenre vágyakoznak, de semmit sem kaphatnak meg.

Ez csupán nagyon egyszerű módja annak, hogy a karmát megmagyarázzuk. Arra használtuk, hogy megmutassuk, miként egyesül a jó karmánk a rossz karmánkkal, és hoz létre világos eredményt a jelenlegi és a jövőbeli újjászületéseinkben. Azt is megmutatja, hogy a jelen életben létrehozott jó karma miként hoz vagy nem hoz létre jó eredményeket ebben az életben, hiszen a következményt szükségképpen befolyásolja annak a karmának a beérése is, amit az előző újjászületésekben hoztunk létre. Eredetileg azonban e séma nem létezik. Ez csupán egy tanítási eszköz. A karma sem létezik, és a szamszára hat útja sem létezik. Csupán a gondolkodásunkból és a vágyainkból származnak. Ha gondolkodsz, karmát hozol létre, és a karma irányít téged. Ha teljesen elvágod minden ragaszkodásodat a gondolkodáshoz, akkor nem hozol létre több karmát. „A karmánk az elménkből származik, mondta egy kiváló tanító. Ha az elménk kioltódik, a karmánk szintén kioltódik, mint a száraz fű tüze.” Így a legfontosabb módja annak, hogy elkerüld a szamszára csapdáját, az, hogy ebben a pillanatban ne hoz létre semmit az elmédben.

Egy diák egyszer megkérdezte tőlem, „A meditációs tanítóm azt mondta nekem, ha egész idő alatt csak jó tetteket cselekszel, az megváltoztathatja a karmádat. Ez igaz?” Ez egy nagyon fontos kérdés. Meg kell értened, hogy a jó tettek nem változtathatják meg a karmádat. A jó tettek létrehozhatnak valamifajta boldogságot, de e boldogság is karma. Az emberek néha jó karmának nevezik ezt. De a jó karma is

csak karma, és a karmát a gondolkodás teremti. Minden, amit a gondolkodás létrehoz, mindig változik. Ezért a jó karma végül elfogy, és rossz karmává válik.

Ha igazán meg akarod változtatni a karmádat, ne hozz létre se jót, se rosszat. Ez a helyes gyakorlás. Hogyan használd a karmádat arra, hogy segítsen minden lénynek? Ha csak meg akarod változtatni a karmádat, az máris nagy hiba. Ha van karmád, meg kell találnod a saját egyéni karmád helyes működését: ami nem más, mint az, hogy miként távolítod el a karmádat. De ne ragaszkodj e szavakhoz! A karma helyes működése, a karma megváltoztatása, és a karma eltávolítása ugyanaz: csak a szóhasználat különböző.

Ezért nagyon fontos a helyesen gyakorlás. Már beszéltünk a nyolcadik tudatról, a tárolótudatról. A tárolótudat mögött van a kilencedik tudatod. Kínai írásjegyekkel, koreai ejtés szerint: *baek jong shik*, ami „tisztá fehér természetet” jelent. Ez igazi önmagunk, az eredeti tiszta természetünk. Ez egész idő alatt mindig munkálkodik. Ha eléred ezt az eredeti természetet, akkor lehetségessé válik, hogy megváltoztasd a karmádat. De az egyetlen módja annak, hogy ezt megtegyed, az erős gyakorlás. Ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni. Észlelned kell, hogy a karma szerinti gondolkodás: valójában teljesen üres. Nincs öntermészete. Magad is észlelheted ezt, ahogyan a gyakorlásod erősebbé és tisztábbá válik. Egyszerűen ne hozz létre jót vagy rosszat, és hamarosan mindez világossá válik számodra. Annál a pontnál vajon mi az eredeti arcod, mi az eredeti szubsztanciád? Ezt senki nem adhatja neked, ez olyan valami, amit csak a meditáció gyakorlásán keresztül érthetsz el.



## Karma

業

Bódhiszattva karma – teljes részvét.

菩薩業 大慈大悲

Jó karma – boldogság

善業 福

Rossz karma – szenvedés

惡業 苦

Felhalmozott karma – hajlamok

積業 素質

Azonos karma – azonos cselekvés

同業 同行

A karmán keresztül jelenik meg minden,  
és a karmán keresztül tűnik el.

萬相 從緣生 從緣滅

Amikor az elme megjelenik, megjelenik a dharma is;

Amikor a dharma megjelenik, megjelenik a forma is;

Amikor a forma megjelenik, megjelenik a szenvedés is.

心生即法生 法生即相生 相生即苦生

Amikor az elme eltűnik, eltűnik a dharma is;

Amikor a dharma eltűnik, eltűnik a forma is;

Amikor a forma eltűnik, eltűnik a szenvedés is.

心滅即法滅 法滅即相滅 相滅即苦滅

Egyedül az elme hoz létre minden dolgot.

一切唯心造

Elsődleges ok

原因

Függő keletkezés

緣起

Következmény

結果

MINDEN CSELEKEDETÜNKBEN, amit most teszünk – legyen az test-, beszéd-, vagy elme-cselekedet – gyümölcsöt terem ebben az életben és a jövőbeli életekben. Ennek neve karma. Ha megnézed a világ legtöbb részében a helyzetet – különösen Afrikában vagy Indiában – láthatod, hogy sok-sok szenvedő ember van. Nem tudnak ételhez jutni, sokan idő előtt meghalnak a betegségek vagy az éhezés miatt, és gyakoriak a fegyveres összecsapások is. Egész népcsoportok harcolnak egymással, és sok-sok embert megölnék. Csecsemők és kisgyermek is meghalnak, akik nem is éltek elegendő ideig ahhoz, hogy másokkal együtt rossz karmát hozzanak létre, vagy nyomorban, vagy valami rettenetes betegséggel születnek. Miért történik mindez? E világban az ok és okozat mindig nagyon világos. Mindaz, ami vagyunk, vagy amit teszünk nem a véletlen műve, hanem abból a szokáselméből származik, amit előző életünkben létrehoztunk. Mindez az előző életekből származik. A gondolkodásod hozza létre a tetteidet, azok pedig karmát hoznak létre, tehát kapsz valamilyen eredményt is.

Ezért a legfontosabb az, hogy pillanatról pillanatra hogyan őröd az elmédet? Talán sok boldogságban van részed, vagy sok pénzhez jutsz ebben az életben. Talán jók a körülményeid. Ez nem jó és nem rossz. De ha ragaszkodsz a jó helyzetedhez és ragaszkodsz a boldogsághoz, akkor sok problémád akad majd, amikor a jó helyzet elkerülhetetlenül megváltozik. Ebben az életben boldogság vagy szomorúság nem igazán számít. A saját egyedi helyzeted sem számít. Mindig minden változik, és te pillanatról pillanatra hogyan őröd az elmédet? Az elméd e pillanatbeli állapota határozza meg a következő pillanatot, amely viszont feltételt szab a következő pillanatnak, és így tovább, ahogyan egy vonal is egyetlen ponttal kezdődik. Ez hozza létre a következő órát, a következő két órát, a holnapot, és a következő életedet is. Minden, ami vagy, minden, amid van, és minden, amit teszel annak a módnak az eredménye, ahogyan eddig a pillanatig őrítetted az elmédet. Nagyon könnyen látható mindez!

Ha meg akarod tisztítani a karmádat, akkor pillanatról pillanatra tartsd meg a megfelelő helyzetet, e helyzettel kapcsolatos helyes magatartásodat, és töltsd be igazi rendeltetésedet. Ezen a módon megváltoztathatod a karmádat. Amikor nem elég szilárd az egyensúlyod, mindig a külső feltételek és a külső körülmények fognak irányítani téged. Ez egyszerűen a karmád, ahogyan irányít téged. Végül, amikor meghalsz, amikor a tested eltűnik, a karmád ereje elvisz valahová té-

ged. Talán valamifajta pokolba mész, vagy elragad egy démon. Ha sok rossz dolgot cselekedtél, pénzt loptál, vagy rossz dolgokat tettél ezzel a világgal, vagy ragaszkodtál a hírnévhez, akkor talán démonként vagy éhes szellemként fogsz vándorolni. Ha azáltal hoztál létre rossz karmát, hogy elvetted valaki más pénzét, vagy házát, vagy ételét, állatként születhetsz újjá. De van egy kevés olyan ember is, aki csak jó dolgokat tett ezért a viláért és korrekt emberi elméje van. Ő újra emberi lényé lesz, gyakorolhat és elérheti a megvilágosodást. Ha mindig jót cselekszel a többi emberért, és segítesz minden lénynek, akkor talán valamilyen mennyei birodalomba kerülsz.

Ez a világ mindig nagyon-nagyon világos. Pillanatról pillanatra az a kérdés, mit cselekszel éppen most: jót vagy rosszat? Az elméd tiszta, vagy vággyal és haraggal teli? Az a mód, ahogyan őrzöd az elmédet, most, ebben a pillanatban, az hozza létre a következő életedet. Ha nem hozol létre jót és rosszat, meg tudsz szabadulni abból a szamszárából, amit létrehozta magadnak. Elérheted a megvilágosodást, és Buddhává válhatsz. Akkor teljesen szabadon jöhetsz és mehetsz mindenhová, néha valamelyik mennyei birodalomba, néha valamelyik pokolbirodalomba, egyszerűen csak működve olyan elmével, amely részvétellel telve meg akarja menteni az összes többi lényt. Gátak nélkül jöhetsz és mehetsz. Ha viszont ragaszkodsz a gondolkodásodhoz, akkor a jó tettek a mennybe, a rossz tettek pedig a pokolba juttathatnak téged. Eredetileg azonban nincs jó és rossz. Te se hozz létre jót és rosszat! Ha az életed és a tetteid mindig tiszták és helyesek, akkor teljesen szabad leszel minden helyzetben. Miközben a menny és a pokol között jössz-mész, semmi sem gátolhatja eredeti munkádat, ami nem más, mint minden lény megszabadítása a szenvedéstől.

Bódhiszattva karma – teljes részvét.

Jó karma – boldogság.

Rossz karma – szenvedés.

Felhalmozott karma – hajlamok.

Azonos karma – azonos cselekvés

### *Elsődleges ok, függő keletkezés, következmény.*

Már sokat beszéltünk arról, hogyan származik minden a karmából, és hoz létre újabb karmát. Semmi sem történik veled véletlenül. Az életedet nagyon nagy mértékben a karmikus szokások ereje határozza

meg, amelyeket az előző újjászületésekben te magad hoztál létre. Mert azt követjük, amit korábban létrehoztunk, a szamszárában vándorlunk körbe és körbe és körbe. Képes vagy arra használni a karmádat, hogy más lényeken segíts, vagy a karmád használ téged?

A Buddha megmutatta nekünk, hogy minden karma az elménkből származik. Ha az elme eltűnik, a karma is eltűnik. A karma csak gondolkodás; ez nem különleges. Csak őrizd meg nem elmélkedő tudatodat pillanatról pillanatra, és akkor olyan üresen őrzöd meg az elmédet, ami nem hoz létre karmát. Ennek az az oka, hogy amikor a nyolcadik tudatod üres, minden plusz és mínusz karma eltűnik. Az üres elmének nincs karmája. Visszatérsz az eredeti természetedhez. Amikor visszatérsz az eredeti természetedhez, te szabhatod meg az irányt, amerre mész. El tudod dönteni, hogy milyen formát öltesz a következő életben, hogy miként akarsz tovább segíteni az embereknek.

A bódhiszattva karma azt jelenti, hogy az életünk minden lényért való élet. Az életem és a tetteim nem magamért vannak. A templomban mindennap együtt recitáljuk a négy nagy fogadalmat. Az első fogadalom: „Számptalan érző lény van. Megfogadjuk, hogy mindegyiküket megmentjük.” A templomi szabályok is azzal a felszólítással kezdődnek, hogy „először szilárdan el kell határoznod, hogy eléred a megvilágosodást, és segítesz másokon.” E fogadalmak a legfontosabb feladatunkról beszélnek e világban: Hogyan tudunk más lényeken segíteni? Nem csak arra vonatkoznak, hogy miként éljük ezt az életet. Egyik élethossz után másik élethossz, újabb élethossz következhet; az életem nem énérettem van. Ezt jelenti a bódhiszattva-karma.

Már beszéltünk jó karmáról és rossz karmáról. Ha mindennap jót cselekszel, jó karmát hozol létre, és boldog leszel. Ha rossz dolgokat cselekszel, rossz karmát hozol létre, és szenvedni fogsz. „Tegyéél jót mindennap!” – mondta mindig az általános iskolai tanárom Koreában. Ennek kimondása és meghallása nagyon könnyű, ám végre is hajtani nagyon nehéz. Nézd csak meg, mit csinálsz mindennap! Egyetlen nap alatt is sok rosszat teszünk a többi emberrel és az egész világgal gondolatban, szóban és cselekedettel. De az ok és okozat mindig nagyon világos ebben a világban. Amikor a tested eltűnik, a rossz karmád valamilyen állati vagy pokolbeli újjászületésbe vihet téged. Így a jó tettek nagyon fontosak. De ennél is fontosabb, hogy ne hozz létre jót és rosszat az elmédben, és csak arra összpontosítsd minden energiádat, hogy megtaláld igaz önmagadat, és segíts másokon. Csak tartsd magad elé a kérdést, „mi vagyok én?” és hamarosan minden világossá válik.

A felhalmozott karma bizonyos tettek esetében erős hajlamot hoz létre azokra a tettekre. Ha mindennap ugyanazt a fajta karmát hozod létre, akkor ebben az életben és a következőben is újra megjelenik az a szokás. Ezért mondjuk azt néha, hogy a karma az elme megszokása. Némely gyerek már igen fiatalon nagyon jól hegedül vagy zongorázik. Vagy valamelyik sportágban tűnik ki, esetleg nagyon szépen rajzol. Mindenki ismeri Mozartot, aki már fiatal fiúként kiváló előadóművész volt, és nagyon jó zenekari muzsikát írt. E tettekhez olyan erős szokásból származó karma vezetett, amit valamelyik előző életében hozott létre, miközben ugyanazokat a dolgokat cselekedte. Amikor azután a hozzá hasonló emberek megjelennek ebben a világban, az a sajátos karma természetes módon jelenik meg ismét, és nagyon gyorsan megmutatkozik. A felhalmozott karma alkalmazható arra az esetre, amikor a karma egyénekben működik.

Évekkel ezelőtt Koreában az egyik templomban meghalt egy ottani öreg szerzetes. A testét a szokásoknak megfelelően egy héten belül el kellett hamvasztani. Ezért a szerzetes testét felöltöztették a legszebb ruhájába, és egy koporsóba helyezték. A templomi hívek összegyűltek a koporsó körül a Buddha Csarnokban, és elvégeztek egy hosszú kántáló szertartást.

Öt nap kántálás után a koporsó belsejéből dörömbölés hallatszott! „Nyissák ki! Engedjenek ki! Engedjenek ki!” Mindenki hátrahőkölt. Néhány nő sikított. Ideges habozás után végül felfeszítették a koporsót. Az öreg szerzetes felült, és közben hunyorgott. Több ember elájult.

„Aaaóóó, Sunim!” – kiabáltak. „Te élsz! Te életben vagy!”

A szerzetest nagyon megdöbbenették e szavak. „Miért mondjátok, hogy életben vagyok? Talán halott voltam?”

„Igen, négy napon keresztül halott voltál. Most éppen a temetési szertartásod zajlik.”

A szerzetes azonban ezt nem tudta elhinni. „Az nem lehet. Éppen álmodtam...”

„Álmod? Miféle álmod?”

„Sok érdekes helyre elmentem” – mondta a szerzetes. „De akkor valami furcsa dolgot tapasztaltam.” Elmesélte, hogy álmában egy nagy, göcsörtös fa alatt találta magát. A fához közeli magas dombon egy magas ház állt. Hosszú lépcső vezetett a bejárati ajtóhoz. Felsétált a lépcsőn. Éneklő és táncoló emberek látványa köszöntötte, akik a névén szólították. Hatalmas erő ragadta magával fel a lépcsőkön, nem tudott ellenállni, mennie kellett, és szinte repült. Egy ideig még ma-

radt, és nagyon boldog volt, hogy ott lehet. Hirtelen azonban megjelent egy óriás, és rákiabált, „Hé, te! Miért jöttél ide? Menj vissza – nem akarják, hogy itt legyél!” Az óriás felkapta a szerzetest, és ledobta a földre. Amikor leért, a fejét nehéz puffanással beverte a földbe. Arra ébredt, hogy a fejét beüti a koporsó fedelébe. Ekkor kezdett el belülről dörömbölni.

Az álom mindenkit csodálkozással töltött el. „Mit jelenthet mindez? Mi történik itt? Ez a szerzetes meghalt, vagy csak álmodott?”

A zen mester éppen akkor lépett be. Hallotta a szobájából az emberek meglepetését és a felbolydulást. Az öreg szerzetes pedig neki is elmesélte, hogy mit tapasztalt.

„Nagyon könnyű a megoldás” mondta a zen mester. „Menj ki, és nézd meg a fát az elülső udvarban!” Az öreg szerzetes kiment, és látta, hogy ez ugyanaz a fa, mint amit álmában látott. Amikor felnézett, a fa tetején megpillantott egy madárlakot, amit a legmagasabb faágra szegeztek. A madárlak formája nagyon hasonlított ahhoz a házhoz, ahová álmában felment a lépcsőn. A zen mester azt mondta neki, hogy mászon fel a fára, és nézze meg a madárlak belsejét. A madárházban egy újszülött fiókat talált, holtan.

„Zen mester, mit jelent mindez? Még mindig nem értem!” Mindenki nagyon zavart volt.

„Nagyon világos, de senki sem érti közületek a karmát, úgyhogy megmagyarázom: Meghaltál. De létrehoztál egy kevés rossz karmát az életedben, úgyhogy e madárfiókává lettél. A muzsika és a kántálás, amit hallottál, a diákjaid és barátaid voltak, amint a te jó újjászületésedért kántáltak. Hitelműjük nagyon erős volt, úgyhogy tisztalme-energiájuk nem engedett el téged. Így nem válhattál madárrá, úgyhogy a madár meghalt – csak egy fióka volt, és a te még mindig erős emberi karmád.”

Az öreg szerzetes meghajolt. „Aigo, köszönöm mindnyájatoknak a kemény gyakorlást! Mindenki segített rajtam.”

„Most vissza kell fizetned nekik a segítséget,” mondta a zen mester. „Ne töprengj, csak menj előre egyenesen! Találd meg igaz önmagadat, és az segíteni fog a tanítványaidnak!”

„Hálásan köszönöm a tanításodat,” mondta az öreg szerzetes, és meghajolt.

Amikor az emberek együtt tesznek valamit, együtt hozzák létre ugyanazt a karmát. A Buddha azt tanította, hogy amikor végigsétálsz az utcán, és éppen csak elsuhansz valaki mellett, akkor ez azért történ-



het meg, mert azzal a személlyel több mint ötszáz élethosszon át közös karmát hoztatok létre. Ez nagyon érdekes! Képzeld el, hogy mennyi karmát hoztál létre a szüleiddel és a fivéreiddel és a nővéreiddel, hogy ugyanabban a családban születhess meg! Egy férfi és egy nő találkozik, és egymásba szeretetnek, vagy találkozik két ember, és a legjobb barátokká lesznek. Ez nem a véletlen műve. Ez sok-sok ezer együtt töltött élethossz eredménye, amelynek során rengeteg hasonló dolgot tettek közösen. Azután ebben az életben a karmájuk összekapcsolódik. Úgy érzik, mindig ismerték egymást. És ez gyakorló emberekkel is megtörténik. Elmész egy dharmabeszédre, és sok ismeretlennel együtt leülsz a szobában. Valószínűleg semmilyen kapcsolatban nem vagytok egymással, és nincs ok arra, hogy barátok legyetek. De mindegyikőtökben megvan ugyanaz az érdeklődés, hogy halljátok a dharmát. Ez azért van, mert az előző életekben már mindannyian összegyűltünk, hogy halljuk e tanítást. A kínai embereknek ugyanaz a közös karmája, úgyhogy ebben az életben némely ember kínainak születik újjá. A koreai emberek ugyanazt a közös karmát osztják meg Koreában, ezért van az, hogy koreaiként születnek újjá. Ugyanez igaz az amerikaiakra, a japánokra, a németekre – bármely országra vagy népcsoportra.

Az állatoknak is különböző karmájuk van; mindegyikük különböző tudattal rendelkezik. Az egyik kutya mindig szomorúnak látszik, a másik lehet, hogy nagyon okos – bármit meg tud találni! A harmadikat viszont nagyon butának tartják. Sok templomban láthatsz kóbor kutyát és macskát. Az egyik kutya mindig kint marad a Buddha Csarnokon kívül a kántálás ideje alatt, egy bizonyos macska pedig a szertartások alatt mindig bent fog maradni a Buddha Csarnokban. Bár nem juthatnak finom ételhez a templomban, és hús sincs a számukra, próbáld csak meg kirakni őket a templomból, nem fog sikerülni. Ez nagyon érdekes. Ezek az állatok egy előző életben gyakorló tanítványok voltak, mivel azonban létrehoztak egy kevés rossz karmát, állatként születtek újjá. Ez az elme megszokása, amit az hozott létre, hogy korábban a buddhista tanítás közelében voltak, még ebben az újjászületésben is folytatódik. A többi ember gyakorlata segít most nekik. Ezért ezek az állatok mindig arra tanítanak minket, hogy legyünk óvatosak!

Már beszéltem az egyik diákomról, aki nagyon ragaszkodott a háziállatként tartott kígyóhoz. Mindig sok időt költött velük, és bárhová ment, mindig magával vitte őket. Jobban szerette a kígyóit, mint a saját családtagjait. Egyszer, amikor az anyja nagyon beteg volt, e nő nem hagyta ott a meditációs elvonulást, hogy meglátogassa az anyját a kór-

házban, mert nem volt senki, aki vigyázott volna a kígyókra, amíg ő elutazik. Attól félt, hogy ha sokáig magukra hagyja a kígyókat, azok meghalának. Úgyhogy nem látogatta meg az anyját, mielőtt meghalt volna. Ez nagyon érdekes karma. Láthatjuk, amint emberi lények együtt cselekednek egymással, és ezen keresztül közösen hoznak létre karmát. De az emberi lények más lényekkel is létrehozhatnak karmát, és ez éppen olyan erős lehet, mint az a karma, amit más emberi lényekkel hoznak létre.

Így az állat és az ember viszonyát tekintve két fajta karma működik: Egyfelől némely emberi lény illetve állat úgy élt együtt valamelyik előző életben, hogy az ember az állat gazdája volt. Majd ebben az életben az állat megint ennek az emberi lénynek a háziállata lett. Ez egy nagyon egyszerű karma. Egy másik fajta karma azonban emberi lények közötti különösen erős tettekkel van kapcsolatban. Mondjuk, valamelyik emberi lény előző életében talán ellopott valamennyi pénzt valakitől, vagy túszul ejtett valakit, vagy elrabolt és fogságban tartott valakit. Valamelyik emberi lény esetleg szolgálókat vagy rabszolgákat tartott, és szigorúan irányította az életüket. Van olyan, akit talán üldözött a rendőrség, majd elfogták, és börtönbe zárták őket a tetteikért. Csak állati vágyait követte, és nem cselekedett helyesen, emberi módon, úgyhogy a létrehozott karma negatív ereje következtében elveszítette emberi alakját, amikor meghalt. Ebben az életben ez a rossz ember valamilyen állati testet kap. Tehát ez az állat, amit létrehozott, ugyanaz, mint az előző életben, ahol azokat a rossz tetteket mind elkövette, csak most ez az elme kívülről is állati formát ölt magára. És még mindig megvan ez a karmája, amit egy másik emberi lényel, vagy emberi lények egy csoportjával hozott létre. Úgyhogy most ezt az állati testet egy másik emberi lény irányítja, és itt kell maradnia ebben a házban.

Ez az állat ennek az embernek a tulajdonává válik. A háziállat nem hagyhatja el a gazdáját, és ez az ember irányítja: ő szabja meg, hogy mennyi ételle lehet, hogy mikor és hol mehet be a fürdőszobába. Az emberi lény esetleg éppen úgy nehéz munkára fogja kényszeríteni, vagy kalickába fogja zárni az állatot, mint az előző életben, amikor az állatelméjű ember irányította ezt a másik emberi lényt.

*A karmán keresztül jelenik meg minden, és a karmán keresztül tűnik el.*

*Amikor az elme megjelenik, megjelenik a dharma is;  
Amikor a dharma megjelenik, megjelenik a forma is;  
Amikor a forma megjelenik, megjelenik a szenvedés is.  
Amikor az elme eltűnik, eltűnik a dharma is;  
Amikor a dharma eltűnik, eltűnik a forma is;  
Amikor a forma eltűnik, eltűnik a szenvedés is.  
Minden dolgot egyedül az elme hoz létre.*

Bármilyen testi forma, amivel rendelkezünk, a karmánkból származik, a karmánk pedig a gondolkodásból származik. „A karmád hozza létre a testedet, és a tested hozza létre a karmádat,” ahogyan arról korábban már beszéltünk. Emberi forma, kutyaforma, macskaforma, menyegyeri forma, éhesszellem-forma – ezek az állapotok mind a karmából származnak. Az előző életedben létrehozott karma határozza meg, miféle testet vagy „formát” kapsz ebben az életben. Ezt jelenti, hogy „a karmád hozza létre a testedet.” A legtöbb ember nem látja a karmáját, és a karmikus szokások vonzása miatt hozzátapad a sajátos karmájához. Ez azt jelenti, hogy az emberek ragaszkodnak a gondolkodásukhoz, a testükhöz, és azokhoz a körülményekhez és helyzetekhez, amiket az elme és test létrehoz. Mivel ragaszkodnak e formához, tovább ismétlik azt a karmát, ami a testük vágyaiból származik, és csak még mélyebbé és erősebbé teszik azt. Ezt jelenti az idézet folytatása, hogy „a tested hozza létre a karmádat.” E ciklus megy körbe és körbe és körbe, miközben még több szenvedést hozunk létre önmagunk és az egész világ számára. Ennek neve szamszára – a születés, betegség, öregkor és halál végtelen ciklusa. Egy másik név erre a tudatlanság. Néha szenvedésnek nevezzük ezt.

Így ha az elme megjelenik, megjelenik a dharma is. Amikor a dharma megjelenik, mindenfajta forma is megjelenik. Amikor mindenfajta forma megjelenik, e forma mindig megmarad valamennyi ideig, azután megváltozik, majd visszatér az ürességbe. Formát hozunk létre, és ragaszkodunk e formához. Azután amikor ez elkerülhetetlenül megváltozik és eltűnik, mivel ragaszkodunk hozzá, szenvedünk. De amikor az elme eltűnik, minden dharma is eltűnik; amikor a dharma eltűnik, minden forma is eltűnik. Ez azt jelenti, hogy minden karma is eltűnik, és így a szenvedés is eltűnik. A Buddha azt tanította, hogy mindent egyedül az elme hoz létre. Ez nem más, mint ennek a pontnak a magyarázata. Ha van elméd, mindig van karmád is, és

e karma irányít téged. Ez pedig mindig szenvedést hoz létre magadnak és e világnak is. De ha nem hozol létre elmét, soha semmi nem jelenik meg ebből. Amikor visszatérsz az igaz természetedhez, nincs többé semmilyen név vagy forma. Nincs karma, és nincs szenvedés.

Úgyhogy a karma nagyon egyszerű: Most mit szeretnél? Ez az elme hozza létre a következő pillanatodat, és a következő pillanatodat, és a következő pillanatodat. Ezek összességéből jön létre a következő életed, ahogyan a felfűzött gyöngyökből a nyaklánc. Ebben a világban az ok és az okozat mindig nagyon világos – nem csak az emberi birodalomban, de mindenben, amit látsz. Ha jön az eső, mindenhol virágok jelennek meg. Ha nincs eső, nem nőnek virágok. Amikor előjön a nap, meleg van; amikor a napot eltakarják a felhők, kint hűvös van. Ugyanez igaz az emberi lények életére. Ha el akarod távolítani a karmádat, a kemény gyakorlás nagyon fontos. Akkor képes leszel irányítani a karmádat, és arra használni, hogy segítsen minden lénynek. Ez nagyon fontos.

Mivel bizonyos emberekkel hasonló karmán osztozol, felhasználhatod ezt a karmikus affinitást arra is, hogy árts nekik, és arra is, hogy segíts rajtuk. Majdnem mindenki erősen ragaszkodik a gondolkodásához, úgy hogy ragaszkodik a karmájához. Mélyen alszanak, és nem segíthetnek a többi emberen. Ha elvágsz minden gondolkodást és minden vágyat, fel fogsz ébredni. Ha azonban őrzöd gondolkodó elmédet, akkor a hétköznapi életed nem más, mint álom. Ebből az álomból azonban sokkal nehezebb felébredni, mint egy szokásos álomból, úgyhogy nagyon keményen kell próbálkoznod. Amikor felébredsz, képes leszel irányítani a karmádat. Mindez különösebb erőfeszítés nélkül segít azokon, akik körülötted vannak. Tehát fel kell ébredned!

Élt régen Koreában egy nagyon gazdag és híres szútramester. Akkoriban – ötszáz évvel ezelőtt – a gazdag szerzeteseknek sok tanítványa volt, a szegény szerzeteseknek pedig nagyon kevés. A gazdagok fizettek a tanítványaiknak, úgyhogy megengedhették maguknak, hogy szútraiskolába járjanak. Miután az évek során már kilencvenkilenc diákot támogatott anyagilag, a szútramester eldöntötte, hogy utoljára még egy tanítványt maga mellé vesz, azután visszavonul. A századik szerzetest Dol Umnak hívták. Bőségesen kapott ételt meg ruhát és pénzt is, hogy tanulmányozni tudja a szútrákat, és három éven keresztül keményen tanult is. Ám egy nap ráébredt, hogy „E szútrákra nincs semmi szükség. A szútrák csak megőrzik a gondolataidat. Ha az elméd üres, mi haszna a szútráknak?” Akkor megértette, hogy egy zen

templomban kell gyakorolnia. Így a fiatal szerzetes szólt a tanárának, „Mester, ez a szútra általi gyakorlás nem jó. Egy zen templomba kell mennünk. Te már öreg vagy, és hamarosan meg fogsz halni. Amikor a tested eltűnik, te hová kerülsz?”

„Nem tudom – válaszolta a szútramester. – Igazad van. El fogunk menni. De ki fog gondoskodni a földjeimről, a csűrjeimről, a könyveimről és a többi tulajdonomról?”

„Sok tehetséges diákokod van. Bízz rájuk mindent!”

„Jól van. Akkor döntöttünk. Holnap indulunk.”

A többi szerzetes közül egyik sem volt olyan, mint Dol Um. Csak arra gondoltak, „gazdag akarok lenni; híres szútramester akarok lenni.” Ez a századik szerzetes azonban nagyon okos volt. Az öreg szútramester látta, ahogy Dol Um becsomagol néhány holmit a zsákjába, és arra gondolt, „Lám, elhatároztam, hogy száz diáknál megállok, és a Buddha segített nekem, ideküldte ezt a különösen okos fiút. Jó lesz követni és arra menni, amerre ő.”

Tartottak egy gyűlést az egész monostor részvételével, amelyen a szútramester bejelentette, hogy a legfiatalabb, legújabb tanítványával a zen templomba megy. Azután megkért mindenkit, hogy gondoskodjon a rizsföldjeiről és a nagy csűrjeiről, és mindegyik szerzetesre ráruházott egy kevés felelősséget. Másnap korán reggel becsomagoltak egy kis ennivalót az útra, elbúcsúztak a többiektől, és elindultak a zen templomba. Körülbelül öt kilométernyit gyalogoltak felfelé a hegyoldalban, amikor megálltak pihenni, és ittak egy kis teát. Miközben lenéztek a monostorra a völgyben, a tanítvány észrevett egy tüzet. „Mester, nézd! Tűz! Vajon mi ég?”

„Ó ne! Ez az én csűröm! – kiáltott fel az öreg szerzetes. – Egyedül folytatod. Nekem vissza kell térnem a templomhoz!”

„De mester, hiszen hamarosan meg fogsz halni. Hová mész?”

„Nem, nem, nem. Nekem vissza kell mennem!”

A szútramester visszatért a monostorához. Dol Um rájött, hogy a tanítójában nagyon sok ragaszkodás maradt, és még tízezer év alatt sem tudná megváltoztatni a tanítója elméjét. Egyenesen folytatta útját a zen templomba.

Három év eltelt. A híres szútramester meghalt, és a halálának híre bejárta egész Koreát. Előkészítették a hagyományos negyvenkilenc napos szertartást, legalább ezer vendéget vártak. Sok szerzetes jött el, hogy részesüljön az ételekből, italokból, és a mester pénzéből. Dol Um szintén eljött a temetési szertartásra. Találkozott vele egy dharmatestvér, a szerzetesek feje, és ezt mondta neki: „Te nem vagy jó. Amikor

a mester meghalt, nem látogattad meg őt. Most viszont eljöttél, csak hogy te is részesülj a vagyonából.”

„Nem, nem érdekel a föld – válaszolta Dol Um. – Pénzt sem akarok. De szeretnék kérni két fazék rizslevest, ha lehetséges!”

„Csak ezt?”

„Igen.”

„Rendben.”

Az volt a szokás, hogy ételt ajánlanak fel azért, hogy a helyi démonok ne merjenek belépni a szertartás földjére. Dol Um ezért elvitte a levest egy nagy mezőre a temetési területen kívül. A levest annál a nagy kövekből álló sziklacsoporthoz hagyta, ahol a rizst szokták őrölni. Azután visszatért a Buddha Csarnokhoz, és háromszor ráütött egy oszlopra. Azonnal megjelent egy nagy kígyó, odasiklott a sziklákhöz, és az összes rizslevest megitta. Ahogy befejezte az étkezést, Dol Um odament a kígyóhoz. A szeme szomorú volt, ahogy nézte az állatot.

„Tanító, miért kaptad ezt a testet?” – kérdezte Dol Um.

„Sajnálom,” válaszolta a kígyó. „Hallgatnom kellett volna rád. Most kígyó testem van.” A szútramester éveken keresztül a hírnevet és a gazdagságot hajszolta. Rossz karmát hozott létre, annak ellenére, hogy szerzetes volt. A tudata megtelt versengéssel, vágyakkal és rosszindulattal. Ezért ebben az életben egy kígyó testét kapta meg.

Dol Um ekkor azt mondta, „Tanító, neked sok vágyad van. Megetted az összes levest, és még ez sem elég. Ez a kígyótest nem jó neked. Ez csak egy vágytest. Űsd a fejedet a sziklákhöz, és szabadulj meg ettől a testtől!”

A kígyó így válaszolt, „Ó, ez a test nem olyan rossz. Nem tudom megtenni!”

„Meg kell próbálnod!” De a kígyó csak feküdt ott és sírt. „Meg kell próbálnod!” Akkor Dol Um háromszor ráütött a kígyóra, és megölte.

Kékes füstfelhő jelent meg és a felhő tovaszállt. Dol Um követte. Egy madár repült arra, és a felhő lassan felvette a formáját. „Nem jó!” – kiáltott Dol Um. A felhő továbbszállt, majd egy tehén formájába próbált belépni. „Nem jó!” – hallatszott megint a kiáltás. Akkor a felhő egyre messzebb úszott fel a hegyekbe, mélyen bent a hegyek között egy kicsi házba, ahol egy középkorú pár élt. A felhő belépett a házba. Dol Um várt egy órát, azután bekopogott az elülső ajtón.

„Jó napot! Hogy vannak?”

„Köszönjük, jól vagyunk, tiszteletreméltó Sunim. Miért jött ide?”

„Azért vagyok itt, hogy elmondjam, hamarosan kisbabátok lesz.”

„Micsoda? Húsz éve építettük ezt a házat, és azóta nem született



gyermekünk. Biztosan tévedsz. A feleségem most már több mint negyvenöt éves. Ez lehetetlen.”

„Rendben, de ha mégis babátok lesz, nekem kell adnotok.”

„Jól van, ha babánk lesz, neked fogjuk adni.”

„Csodás. Egy év múlva visszajövök.”

Ahogy telt az idő, az asszony hasa elkezdett gömbölyödni, és a pár rájött, hogy a szerzetesnek tényleg igaza volt. Nagyon boldogok voltak mind a ketten.

Miután a kilenc hónap eltelt, lett egy szép fiúcskájuk. A születés napján megjelent Dol Um.

„Sunim, neked igazad volt! Van egy gyermekünk.”

„Csodálatos! Most, ahogy megegyeztünk, nekem kell adjátok a fiút.”

„Ó, ne!”

„De korábban azt mondtátok, hogy nekem fogjátok adni őt.”

„Nem! A fiú a miénk. Húsz éven keresztül éltünk itt, és imádkoztunk gyerekekért, és végre van egy fiunk!”

„Jól van. De ez a fiú nem él tovább három évnél. Meg kell érteneitek ezt.”

Eltelt egy év, majd még kettő, és a fiú csak nőt, növekedett, és nem történt semmi baj. A szülei azt gondolták, a szerzetes bizonyára tévedett. Azután egy nap a fiú beteg lett. Nem volt étvágya, és néhány nap alatt a halál közelébe került. A szülei belebetegedtek az aggodalomba. Pontosan három évvel a fiú születése után Dol Um ismét megjelent. „Hogy van a fiú?”

„Hamarosan meg fog halni, mondta az apa, és elhallgatott.”

„Éppen ezt mondtam nektek.”

„Most mit tegyünk?”

„Nekem kell adnotok őt!”

„Gondját fogod viselni?”

„Persze.”

„Amint Dol Um kezébe került a fiú, eltűnt a betegség. Nevetgélt és boldog volt, és a színe is visszatért. A szülők végül látták, hogy a fiúnak nagyon erős karmája van ezzel a szerzetessel, úgyhogy boldogan elengedték. Dol Um mindennap gondoskodott róla, és a fiú soha nem volt beteg.

Több év telt el. Egy napon, amíg Dol Um meditációban ült, a fiú bement a konyhába, és felvett egy kést. „Meg fogom ölni a tanítómát,” gondolta. Éppen szúrni készült, amikor Dol Um megfordult, és így szólt: „Tedd le a kést, és gyere ide! Tudod, ki vagyok, miért akarsz megölni engem?”

„Nem értem. Egyszerűen ellenszenves vagy nekem, úgyhogy meg akarlak ölni.”

„Miért?”

„Nem tudom.” A fiút megzavarták az erős érzelmei.

„A jövőben majd megérted, de csak azután, hogy önmagadat megértetted.”

„Igen, uram. De hogyan?”

Dol Um odavezette őt egy rizspapír ablakhoz, és fúrt rá egy apró lyukat. „Le kell ülnöd itt, és addig kell a lyukon át nézned, amíg ide nem jön a lyukba egy nagy tehén. Csak ez a feladatod. Ne gondold semmi másra. Csak vigyázz erre a nagy tehenre! Amikor eljön, megismered igaz önmagadat.”

Így a fiú csak evett, aludt, és nézett kifelé a rizspapíron lévő lyukon. „Mikor fog jönni a tehén?” A gyermek nagyon világos elméje csak ezt az egy kérdést őrizte magában. Eltelt egy nap, két nap, majdnem száz nap, amikor egy nap végre a lyuk egyre nagyobb és nagyobb lett, és egy hatalmas tehén jelent meg benne – „Múúúúú!”

„Áááááóóóó! – kiáltott fel a fiú. „Mester! Mester! Eljött a tehén!”

Dol Um átszáguldott, és ráütött az arcára. „Hol van most a tehén?”

„Ó!” A fiú teljesen megértette önmagát, és megvilágosodott. Akkor a tanárára nézett és azt mondta, „Hé, azelőtt te az én tanítványom voltál!”

„Igen, uram” – mondta Dol Um, miközben meghajolt.

Úgyhogy ez a történet tanítása, ébredj fel! Ez a gyerek korán felébredt. Előző életében sok vágya volt, úgyhogy nem ébredhetett fel. A diákja szerette őt és törődött vele. Dol Um megértette tanítója elméjét, úgyhogy amikor a tanító új testet kapott, Dol Um követte tanítója tudatának kék füstjét.

A századik tanítványnak és a tanítójának együtt nagyon jó karmája volt, úgyhogy a következő életben ők megint mester és tanítvány voltak. Ez érdekes. Az azonos karma nagyon fontos. De a legfontosabb, hogy szilárdan tartsuk az irányt. Mielőtt Dol Um a zen templomban tanult, nem tudta használni a tanítójával közös karmáját; miután megértette önmagát, a tanítója elméjét is megértette. Úgyhogy először igazi utadat kell megtalálnod, azután meg kell értened a karmádat, és akkor képes leszel arra, hogy úgy használj ezt a – más emberekkel közös – erős karmát, hogy segíts rajtuk. Csak így óvhatasz meg minden lényt a szenvedéstől.

## A hat páramitá

### 六婆羅蜜行

Bőkezűség

布施

Szabályok betartása

持戒

Állhatatosság (tűrés)

忍辱

Lelkierő

精進

Szamádhi (mozdulatlan tudatállapot)

禪定

Bölcsesség

智慧

**E**HAT PÁRAMITÁ gyakorlati útmutató a mahájána buddhizmus tanításához. Már beszéltünk a hinajána buddhizmus alaptanításai közül néhányról. A hinajána buddhizmus három legfontosabb belátása a következő: állandótlan minden, tisztátalan minden, öntermészet nélküli minden. A mahájána buddhizmusban ennek a hat páramitá felel meg. Ezek a mahájána tanítás alapgyakorlatai. Megmutatják azt az irányt is, amit követnünk kell, vagyis hogy tegyünk fogadalmat, hogy élethosszok során át keményen gyakorolunk, és elérjük a megvilágosodást, hogy megóvhasunk minden lényt a szenvedéstől. A bőkezűség jelentése nagyon világos. Minden emberi lénynek van tulajdona. De miért szerzed és tartod meg e dolgokat? A saját örömed kedvéért, vagy segítenek neked abban, hogy másoknak segíts? Ez egy nagyon fontos. Sok ember csak önmagának vagy a családjának őrzi meg a dolgait. Ez ragaszkodást okoz, és a ragaszkodás mindig szenvedéshez vezet. Amikor meghalsz, mit tudsz magaddal vinni? „Üres kézzel érkezel, üres kézzel távozol – ez az emberi út.” „A halotti lepelnek nincsenek zsebei” – figyelmeztet a híres keresztény mondás. Ráadásul még a testedet sem viheted magaddal, amikor elmész! Úgyhogy az emberi lény nem vihet magával semmit: miért kellene akkor ragaszkodnunk a dolgainkhoz ebben az életben? Bármilyen nagyra becsüled is a tulajdonodat, igaz önmagadnak nem tud segíteni. Mindnyájunknak emlékezni kell erre. Ezért a mahájána buddhizmus bőkezűsége tanít bennünket, hogy segítsen világosan megtartani ezt az irányt. Az életem csupán minden lényért van, úgyhogy az összes tulajdonom szintén csupán minden lényért van. Jön a pénz, rendben van. Megy a pénz, az is rendben van. A pénzem és a dolgaim miként működhetnek úgy, hogy más lényeken segítsenek? És ez a bőkezűség nem csak a fizikai dolgokra vonatkozik: minden, amim van és minden, ami vagyok, csupán minden lényért van.

A szabályok betartásáról már beszéltünk. Ez a Buddha tanításának nagyon fontos része. A hinajána buddhista gyakorlatban azért követed az előírásokat, hogy megtartsd a tiszta elmét. Ha az elméd tiszta, egy nap talán eléred a nirvánát, és kijuthatsz ebből a szenvedő világból. A szabályok olyanok, mint a kerítés, ami megvédi téged a rossztól. Megakadályozzák, hogy tolvajok lopják el a kincseidet. A mahájána szabályok ugyanazok, de kicsit másképp gyakorolunk a segítségükkel. A mahájána gyakorlás során a szabályok és a gyakorlás nem önmagunkért, hanem minden lényért vannak. Úgyhogy nem magamért

tartom be ezeket a szabályokat, hanem hogy más lényeken segítsek. Ez azt jelenti, hogy néha, bizonyos helyzetekben a szabályok megszegése sokkal többet segíthet másoknak, mint a betartásuk. Ha az elméd tiszta, akkor a szabályok betartása helyes gyakorlat, és a szabályok megszegése is helyes gyakorlat. A legfontosabb az, hogy miért teszed mindezt? Csak magadért, vagy minden lényért?

Ha csupán magadért tartod meg e szabályokat, hogy tiszta maradj, az bizony néha nem éppen tiszta gyakorlat.

Mondjuk, tűzifát gyűjtesz egy nap a hegyekben. Egy nyúl szalad le az úton éppen melletted. Egy útelágazáshoz ér, és továbbszalad lefelé a jobb oldali úton. Néhány pillanat múlva megérkezik egy vadász is, aki a nyulat kergeti. Nagy kaliberű puská van nála. A vadász meglát téged, ahogy ott állsz, és megkérdezi, melyik úton ment a nyúl? Éppen most fogadtad meg, hogy betartod az Öt Szabályt. Az egyik legfontosabb szabály, amit maga a Buddha tanított, hogy tartózkodni kell a hazugságtól. A Buddha élete során számos alkalommal hangsúlyozta, hogy be kell tartani ezt az a szabályt. Ha arra gondolsz, hogy „éppen most fogadtam meg, hogy betartom az Öt Szabályt. Én jó buddhista vagyok. Meg kell őriznem tisztán az elmémet, úgyhogy be kell tartanom az előírásokat, nem tudok hazudni!” – azzal elmondod a vadásznak, hogy a nyúl melyik úton menekült. Elmondod az igazságot. Azután a vadász megtalálja és megöli a nyulat. A nyúl meghal, és a vadász a nyúllal rossz karmát hoz létre. Erre mondják, hogy csak magadnak tartod be az előírásokat. Ez a szabályok szerinti élet nagyon szűk gyakorlása. De van egy másik út is. Ez egy nagyon tágas út, amelyen minden más élőlényvel együtt utazol a szabadulás felé. E széles út a te pillanatról pillanatra tiszta elméd helyes működése, hogy másokon segítsen. Úgyhogy amikor a vadász odaér hozzád az úton, szomorúság tölt el a nyúl miatt, mely meghalhat, ha elmondod az igazságot. Ránézel a vadászra, és tudod azt is, hogy ha megöli a nyulat, azzal csak még több rossz karmát hoz létre magának. E rossz karma pedig sok szenvedést okoz majd neki a jövőben. Úgyhogy a bal oldali útra mutatsz, és azt mondod, „A nyúl arra ment! Arra ment! Siess!” A rossz útra küldöd a vadászt. Ezzel megszeged az egyik legfontosabb előírást, amit a Buddha adott nekünk. E szabály azonban nem teérted van, nem azért van, hogy abban a pillanatban a te saját helyzeteden és feltételeiden segítsen. Rá kell ébrednünk, hogy mivégre vannak a szabályok: ezek szabják meg a gyakorlásunk alapvető irányát. A szabályok azért vannak, hogy segíthessünk minden lénynek. Így, azáltal, hogy megszegted ezt a szabályt ebben a helyzetben, megkímélted a nyúl életét. A va-

dászt is megóvtad attól, hogy még több rossz karmát hozzon létre. A mahájána hagyományban az előírások nem énértetnek vannak – nem azért vannak, hogy az elmémet tisztán tartsák – hanem minden lényért. Néha tisztaelme-szabálynak nevezzük ezt. Hogyan működnek a szabályok pillanatról pillanatra úgy, hogy segítsenek minden lénynek? Így a mi szabályokkal kapcsolatos szertartásainkon azt kántáljuk, „Tudd, hogy mikor nyílnak ki és mikor zárulnak be a szabályok; tudd, hogy mikor tartsd be a szabályokat, és mikor szeged meg őket!” Ez nagyon fontos gyakorlat.

„A Buddha azért tanította a dharmákat, hogy megőrizhess mindent elmédben. Ha nem őrzöl meg elmédben mindent, mi haszna van a dharmáknak?” – mondja egy híres szútra. Így, ha van valami az elmédben, akkor a szabályok és azok betartása nagyon fontos gyakorlat. De ha igazán elváltál minden gondolkodást, és igazán nem őrzöl semmit az elmédben, akkor nem szükségesek a szabályok. Amikor szabadon csak arra használod a jót és a rosszat, hogy másoknak segíts, az életed máris bódhiszattva-tett.

A gyakorlás másik fontos része az állhatatosság. A legtöbb mahájána buddhista hagyományban minden reggel azzal kezdődik, hogy együtt fennhangon megfogadjuk, „Számptalan érző lény van. Megfogadjuk, hogy mindegyiküket megmentjük.” Ez azt jelenti, hogy az életem pillanatról pillanatra csupán az összes többi lényért van. Ennek neve állhatatosság vagy tűrőképesség. Ez azt jelenti, hogy akár jó érzések, akár rossz érzések merülnek fel, akár jó helyzetben, akár rossz helyzetben vagyunk, bármilyen körülmény felmerülése esetén, szenvedés vagy öröm közepette mindenképp megpróbálunk segíteni minden lénynek. Néha állhatatos próbálkozásnak hívjuk ezt. Próbáld, próbáld, próbáld tízezer éven keresztül megállás nélkül. Nem csak ebben az életben, de megfogadom, hogy életek egymás utáni során át elérem a megvilágosodást, és segíteni fogok másoknak kijutni a szenvedésből. Ez a mi gyakorlásunk. A gyakorlásunk soha nem ér véget, mert a munkánk – minden lény megmentése – soha nem ér véget. A másik neve ennek: nagy bódhiszattva út.

A gyakorlás nem csak azt jelenti, amit a meditációs teremben teszünk. Inkább azt, hogy pillanatról pillanatra mit teszel most? Ez a helyes gyakorlat. Ezt gyakran lelkierőnek nevezik; mi néha állhatatos próbálkozásnak hívjuk. Ez nagyon egyszerű, nem igaz? Semmi szükség rá, hogy bonyolítsuk.

Ha ebbe az irányba haladsz, és igazi eltökéltséggel gyakorolsz, eléred, hogy elméd mozdulatlan marad. Bármilyen helyzetben vagy



az elméd tiszta, mint a tér. Ez azt jelenti, hogy tiszta, mint egy tükör: amikor piros tűnik föl a tükör előtt, piros van a tükörben; amikor a fehér tűnik fel, fehér. A tiszta tükör soha nem tart meg semmit, és soha nem mozgatja meg az, ami végtelenül üres arcában megjelenik. Amikor láatsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, és amikor gondolsz – mindent, éppen úgy, ahogyan van, az az igazság. Ennek neve számádhí, vagy mély meditáció.

De a számádhí nem különleges. Sok ember úgy gondolja, hogy a meditáció végső soron csak azt jelenti, hogy az ülés alatt valamiféle erő, mély és megszakítatlan meditatív állapotban maradunk, amit számádhinak neveznek. „Nagyon keményen kell gyakorolnom, amikor csak ülök. Akkor el fogom érni a számádhit!” Ez a fajta erőfeszítés nem jó és nem rossz. De az igaz meditáció nem csak az, amit az ülőpárnán csinálsz. Igazi meditáció az, hogy miként őrzöd meg az elmédet pillanatról pillanatra. Sok ember tud számuráj stílusú meditációt gyakorolni: az ülőpárnán nagyon mély meditatív állapotokba kerül. „Ó, ez a számádhí! Két órája mozdulatlan. Milyen csodálatos!” De nem tudják elérni, hogy e meditáció kapcsolódjon a mindennapi életükhöz. Ez a fajta számádhí állapot különlegessé teszi számukra a meditációt. Mert az ilyen emberek számára a meditáció és mindennapi élet különálló dolgok, egyszerre nem működnek. De az igazi számádhí azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra ülve, állva, sétálva, fekvé, autót vezetve vagy mosogatás közben megtartjuk a nem mozgó elmét. Ez a helyes meditáció és az igazi számádhí. Ez nem különleges.

A tizenhatodik században a japán hadsereg lerohanta Koreát. A támadók könyörtelenül elpusztították a vidéket, kifosztották a városokat és a templomokat, elhurcolták a felbecsülhetetlen kincseket, és földig romboltak és felgyújtottak minden mást, ami megmaradt. Mindenki nagyon félt a külföldi csapatoktól. Egy napon egy katonai osztag behatolt a Pae Yop Sah-templom körzetébe a Gu Wol hegységben, a mai Észak-Koreában. Kikergettek minden szerzetest, és beléptek a főterembe, hogy lefoglalják a Buddha nagy aranysozbrát.

Ahogy feltépték a bejárati ajtókat, a katonák szembe találták magukat egy öreg szerzetessel, aki csendben ült a sötétben. A szerzetes nem mozdult, még a szeme sem rebtent, ahogy egyre csak özönlöttek be felé és körülvették, kardot, lándzsát és botot lóbálva a feje fölött.

„Kifelé, öreg!” – kiabálták a fülébe. „Tűnés, vagy azonnal meghalsz!” De az öreg szerzetes egyszerűen meg sem mozdult – ennyi erővel egy tuskónak is kiabálhattak volna! A katonák közül néhányan lökdödni kezdték, vagy a fülénél fogva próbálták leráncigálni az ülő-

párnáról. Mások a fegyverük tompa végével döfködték hátulról. De az öreg szerzetes nem mozdult. Az egyik katonának szemmel láthatólag elege lett, és figyelmeztetésként közvetlenül az öreg szerzetes feje fölé, szépen festett mennyezetbe lőtt. A többi katona önkéntelenül felreugrott a hirtelen dörrenésre, de a szerzetes tökéletesen mozdulatlan maradt.

Egy magasabb rangú tiszt a szerzetes arcába hajolt, és úgy kérdezte: „Nem félsz, öreg, hogy meghalsz?” A katonák erre szívből felnevetettek.

A szerzetes hirtelen felnézett a tisztre és rákiáltott: „Hé!”

Közben kívülről egy tábornok is szemtanúja volt mindennek. Csodálattal töltötte el az öreg szerzetes bátor elméje, amely egyáltalán nem mozgott a rázúduló fenyegetések és erőszak közepette sem. A tábornok végül bement a templomba, odalépett a szerzeteshez, és bocsánatot kért tőle. Azután kivitte katonáit a templomból, és otthagyták az öreg szerzetest és az arany Buddhát is.

Ez az igazi számádhí. Az elméd nem mozog semmilyen helyzetben vagy feltétel közepette.

Ha így gyakorolsz, megjelenik a bölcsesség. Azt mondhatjuk, a bölcsesség gyógyszer, ami meggyógyítja a tudatlanságot. Amikor tisztán és világosan őrzöd az elmédet, a bölcsesség természetes módon magától megjelenik, ahogy folytatod a gyakorlást és a tapasztalásod megemésztését. De a tiszta elme és a világos elme különböző utak a bölcsességhez. A buddhizmus számos hagyományában arra helyezik a hangsúlyt, hogy próbáld tisztán, minden szennyeződéstől mentesen megőrizni az elmédet. Így ezek a buddhista hagyományok mindig a tisztátalanság belátására tanítanak: látnod kell, hogy minden dolog tisztátalan, azután el tudod távolítani a tisztátalanságot. Elérheted a tiszta elmét. A mahájána buddhizmus és a zen viszont azt tanítja, hogy ha nem hozol létre elmédben semmit, nincs elme. Akkor az elméd világos mint tér, ami azt jelenti, hogy az elméd máris túl van tisztaságon és tisztátalanságon. Eredetileg nem létezik tisztaság és tisztátalanság.

Így a tiszta elme és a világos elme tapasztalása és funkciója különbözőek. Mondjuk, van egy kisbabád! E babának az elméje nagyon tiszta. Nincsenek szilárd elképzelései a világról. Nincs túl sok ragaszkodása és vágya. Az elméje nagyon egyszerű: amikor éhes vagyok, eszem; amikor fáradt vagyok, alszom. Ez egy nagyon egyszerű elme. Nagyon tiszta, és nem szennyezett. Az eredeti buddhista hagyományok némelyike e pontot hangsúlyozza: el kell távolítanunk minden tisztátalanságot az elménkből, és vissza kell térnünk az eredeti tisztaságunkhoz.

Ez a tanítás nem jó és nem rossz. Fontos, hogy megtapasztald eredetileg tiszta elmédet. De szükség van még egy lépésre. Ha csupán őrzöd tiszta elmédet, a bölcsességed nem nőhet fel. Vessünk újra egy pillantást erre a gyerekre! Az elméje nagyon-nagyon tiszta. Nem ragaszkodik túl sok dologhoz. Nem szennyezi sok vágy. Azonban a tiszta elme egyedül nem elég. Hogyan működik e tiszta elme, hogy másoknak segítsen? Ha e gyermek anyja nagyon beteg lesz, vagy ha neki magának lesz valami problémája, vagy megsebesül, e gyermek nem tud reagálni erre a helyzetre. Ugyanígy, amikor szenvedő emberek jelennek meg, vagy olyan helyzet adódik, aminek nincsen ilyen világos megoldása, vagy esetleg meg kellene szegni egy előírást, hogy igazán segíteni lehessen valakinek, olyankor az az elme, amelyik csak tiszta akar lenni, nem mindig tud olyan jól működni. Az a gyakorlat, ami a tiszta elme elérését hangsúlyozza, nem mutatja meg a tanítványnak, hogy hogyan fejlesszen ki olyan spontán bölcsességet, ami világosan működik bármilyen helyzetben. Egy tiszta elme nem mindig tud a felmerülő helyzetekben megfelelően reagálni. De a bölcsesség azt jelenti, hogy világos elméd képes arra, hogy spontán működjön bármilyen helyzetben. Arra használja a jó helyzeteket, hogy segítsen az embereknek. A rossz helyzeteket is arra használja, hogy segítsen az embereknek. Azért van így, mert az igazi bölcsesség túl van jón és rosszon, tisztaságon és tisztátalanságon. Az nagyon fontos.

Tehát pillanatról pillanatra mindig meg kell őrizned világos elmédet, akkor az elméd csak azon munkálkodik, hogy segítsen minden lénynek. Ezen keresztül megemésztheted a tetteidet, és a megismerésedet és bölcsességet hozhatsz létre. Azután, amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, amikor gondolsz, minden – éppen úgy, mint ez – igazság. Az ég kék. A fa zöld. A kutya ugat, „Vau! Vau!” A cukor édes. Amikor éhes vagy, mit csinálsz? Amikor fáradt vagy, mit csinálsz? Egy szenvedő ember jön oda hozzád: mit tehetsz? Ennek neve bölcsesség. Ez nem bonyolult.

## 4

## A zen buddhizmus (Cham Soen)

參禪佛教

1. Ha átlépsz e kapun, ne őrizd meg a tudatos gondolkodás fogalmait!

入此門內 莫存知解

2. Ne állíts írott kánont, írásos tanokon túl, különös módon taníts!

不立文字 教外別傳

Egyenest az ember szívére hass, lásd lényed lényegét s Buddhává legyél!

直指人心 見性成佛

3. A Buddha megtanított minden dharmát, hogy átvezessen minden lelket.

佛說一切法 為度一切心

4. Ha nem minden lélek kedvéért, mi haszna volna az összes dharmának?

若無一切心 何用一切法

A ZEN IGAZ önmagam megismerését jelenti. „Mi vagyok én?” Mindenki használja az „én vagyok” kifejezést. Descartes szerint „gondolkodom, tehát vagyok.” Mindig azt mondjuk, „én.” De mi ez az „én”? Amikor meghalsz, hová megy az „én”? Ezek a legfontosabb kérdések, amiket feltehetsz. Ha az „én”-t felismered, mindent felismersz. Azért van így, mert az „én” az egyetemes szubsztancia része. A szubsztanciád, vagy ennek az íróasztalnak a szubsztanciája, ennek a botnak a szubsztanciája, a Napnak, a Holdnak, a csillagoknak, mindennek ugyanaz a szubsztanciája. Így ha meg akarod érteni igaz természetedet, először az eredeti szubsztanciádat kell felismerned. Ez azt jelenti, hogy az egyetemes szubsztanciát, mindennek a szubsztanciáját kell felismerned.

De már maga e szóhasználat is probléma. A szubsztancia ugyanis az Abszolútumot jelenti. Az Abszolútumban pedig nincsenek ellentétek. A szavaink és a beszédünk eleve ellentétekben gondolkodást jelent. Így amint kimondod, hogy „Abszolútum,” az már nem az Abszolútum. Amint kimondod, hogy szubsztancia, az már nem a szubsztancia. Már létrehoztad az ellentétek világát: „Még a Buddha említése is olyan, mintha ürüléket raknál a fejedre” – mondta egy kiváló zen mester. Ez ugyanazt jelenti. Az igazi szubsztancia, az igaz természeted, és az igazság beszéden és a szavakon túl van. Ezért mondta régen egy kiváló tanító, „Az igazi forma szavak nélküli.” Az igazság nem mozog. Ha kinyitod a szádat, a beszédre, a szavakra és a nyelvre támaszkodsz, és így máris elvesztetted az igazságot. A szavak és a beszéd nem írhatják le. A beszéd és a szavak nem mutathatják fel igaz természetedet. Ezért gyakran mondjuk, „A némaság jobb, mint a szentség.” Ez egy nagyon fontos pont.

Ebben a világban minden – a Nap, a Hold, a csillagok, a hegyek, a folyók és a fák – minden állandóan mozgásban van. De van valami, ami soha nem mozog. Ez soha nem jön vagy megy. Ez soha nem születik meg, és soha nem hal meg. Mi ez a mozdulatlan valami? Meg tudod mondani nekem? Ha ezt megtalálod, igazi énedet találod meg.



és felismered az egyetemes szubsztanciát. De pusztán a megértés nem segíthet neked a megtalálásában. Még száz doktorátus sem fogja megmutatni neked igaz természetedet.

Ha el is olvasnád mind a nyolcvannégyezer szútrát, megtanulnád a Buddha összes beszédét, és komolyan áttanulmányoznád az összes kiváló zen mester valamennyi tanítását, a megértésen keresztül soha nem ismernéd fel igaz önmagadat. Sem a küzdelem, sem az erőfeszítés, amivel e tudást megszerzed, nem segíthet neked annyit, mint egyetlen pillanat, amikor beleláthatsz igaz természetedbe. Igaz természetünkre nem találhatunk rá sem könyvekben, sem tudományos értekezésekben, mert igaz természetünk beszéd és szavak előtti. A gondolkodás előtt van. Ha megtalálsz ezt a gondolkodás előtti pontot, akkor lehetségessé válik igaz önmagad felismerése. Ezért mondta régen Descartes azt, hogy „Gondolkodom, tehát vagyok”. Ez az, ahol a filozófia kezdődik. De ha nem gondolkodsz, mi van? Ez az, ahol a zen gyakorlás kezdődik.

A zen tanítás megmutatja, hogy miként lehet elérni azt a pontot, ahol nincsenek szavak és nincs beszéd. A hinájána buddhizmust és a mahájána buddhizmust már megnéztük. Mindkét hagyománynak nagyon világos útja van. Mind a kettőhöz tartozik egy térkép és egy jármű, amin utazhatunk. A hinájána buddhizmus olyan, mint a Boston–New York-kerékpárút. A saját erőfeszítéseim által végül megérkezem valamilyen célba. A hinájána buddhizmus mindezt úgy éri el, hogy e szenvedő világról tanít minket. A név és forma valamely birodalmában élünk, az ellentétek olyan világában, ami szenvedést hoz létre. Ha el tudom tüntetni ezt az ellentétvilágot, megérkezhetek a nirvánába, az Abszolútum világába. A nirvánában nincs keletkezés és elmúlás, nincs élet vagy halál, nincs boldogság vagy szomorúság. Minden teljes nyugalom és kioltódás. És magamtól elérhetek oda: nincs szükségem Istenre vagy hitre olyasvalamiben, ami a saját elmémen kívül van. Ez egy nagyon ritka és csodálatos tanítás, amely megjelent a világban!

A mahájána buddhista gyakorlat olyan, mint a New York–Boston autóbuszút: nem egyedül csak én, hanem minden lény együtt ér célba. „Minden lény ugyanazon a napon éri el a megvilágosodást.” A mahájána azáltal valósítja meg ezt, hogy azt tanítja, eredetileg nincs semmi. Eredetileg szenvedés sincs, és nirvána sincs. Ha szenvedést hozol létre, lesz szenvedés. De a szenvedés eredetileg semmi és üres. A tested eredetileg szintén üres, és nincs öntermészete. Azáltal, hogy teljesen felismered a Semmit, felismered, hogy nincs idő és nincs tér. Minden máris teljes, éppen úgy, ahogy van: amikor látsz, amikor hallasz, amikor sza-

golsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, amikor gondolsz, minden teljes éppen úgy, ahogy van. Nincs szenvedés, amiből ki kell szabadulni, és nincs nirvána, ahová el kell jutni. Ez azt jelenti, hogy minden máris igazság. A fal fehér: igazság. Az ég kék: igazság. Most egy autó megy el kint: ez szintén teljes igazság. Amikor felismered ezt a pontot, és felismered azt, hogy minden máris igazság, azután pillanatról pillanatra gáta nélkül tudsz másokért élni. Az életed csupán minden lényért való élet, mert elérted azt, hogy te és minden más lény többé nem váltok külön. Mindig együtt cselekszel más lényekkel. Ezért a mahájána buddhizmus olyan, mint buszra vagy vonatra szállni, mert a gyakorlásod arról szól, hogy minden lényt együtt eljuttass a szabadságba.

Amint látjuk, mind a hinájána, mind a mahájána gyakorlat nagyon-nagyon világos követendő úttal rendelkezik. A hinájána buddhizmus és a mahájána buddhizmus arra használják ezeket az utakat, hogy világosan megmutassák igaz természetünket. Ha a hinájána buddhizmust gyakorlod, egy napon talán elérheted igaz önmagadat, a nirvánát. Ha a mahájána buddhizmust gyakorlod, akkor talán megismerheted igaz önmagadat. De ha valaki megkérdezi tőled, „Mi igaz önmagad?” „Hol van az elméd?” „Mi a nirvána?” – akkor még ha felismerted is, még ha ismered is már igaz természetedet, semmit nem tudsz mondani. Azt mondjuk, olyan ez, mint az a néma, aki gyönyörű szepet álmodott: belül nagyon-nagyon mélyen és világosan ért valamit. De semmit nem tud mondani. Még a száját sem tudja kinyitni, mert igaz önmagunk a gondolkodás előtt van. E pont a beszéd és a szavak hatókörén túl van, hogyan írhatnák le a szavak valaha is? Ha fel akarod mutatni igaz természetedet, ha másoknak meg akarod tanítani, csupán demonstrálni lehet valamilyen módon. [*Ráüt az asztralra.*] Ennél a pontnál másfajta tanítási stílus szükséges. [*Megint ráüt az asztralra.*] E tanítási stílust zen meditációnak nevezzük.

A zennek nincs útja. Nincs térképe. A zen gyakorlása olyan, mintha repülővel utaznánk Los Angelesbe. Beszállsz e repülőbe, és – BUMM! – az összes többi lényel együtt megérkeztek Los Angelesbe. Egy repülőgépnél a földön nincs útja! Nincs ösvény vagy út, amin jönni és menni lehetne. Felismered igaz önmagadat, közvetlenül, teljesen, de mindenfajta térkép nélkül teszed mindezt. Ez nem függ a szútráktól. Nem függ a Buddhától. Nem függ az időtől vagy a tértől, a névtől vagy a formától, a beszédétől vagy a szavaktól. Még a zentől sem függ. Ha ezzel a repülőgéppel akarsz utazni, akkor egyszerűen pillanatról pillanatra ne hozz létre semmit, és akkor rá fogsz jönni, hogy te máris teljes vagy. Ez a zen elme. Ez nagyon egyszerű.

*Ha átlépsz e kapun, ne őrizd meg  
a tudatos gondolkodás fogalmait*

A zen gyakorlás kapuján belépni egyszerűen annyit jelent, hogy visszatérsz az elmédnek a gondolkodás felmerülése előtti természetes állapotához. Ez a pont az egyetemes szubsztancia és az igaz természeted. Néha igaz természetnek vagy igazi énnnek vagy Buddhának vagy Istennek vagy energiának vagy elmének vagy öntudatnak vagy szentségnek vagy Abszolútumnak nevezik. Az emberek sok-sokféleképpen nevezik, de eredetileg nincs neve és formája. [*Ráüt az asztalra.*] Azért van így, mert ez a létező máris a gondolkodás előtt van.

Nem ragadhatja meg a fogalmi gondolkodás. Ha bárminek hívod, vagy bármiféle nevet adsz neki, ez csak gondolkodás és megértés, és ezek egyike sem segíthet rajtad. Nam Cheon, a nagy kínai zen mester azt mondta, hogy igaz önmagunk elérése „nem függ a megértéstől, és nem függ a meg nem értéstől. A megértés illúzió; a meg nem értés pusztán üresség.” Viszonyod e világhoz és önmagadhoz nem a gondolkodáson alapul. Helyes viszonyod ehhez az élethez nem valamiféle megértésből származik. Az életet vagy a halált nem tudod megindokolni. Úgyhogy ha át akarsz jutni a zen kapuján, teljesen el kell vágnod minden ragaszkodást a gondolkodáshoz, és vissza kell térned elméd gondolkodás felmerülése előtti állapotához. Tanítási célból néha nemtudom-elmének nevezzük. Egyáltalán nem távoli állapot, nagyon egyszerű elérni. Egyszerűen kérdezd meg magadtól, nagyon mélyen, „mi vagyok én?” Ami megjelenik, semmi más, mint merő „nem tudom...” Ez máris az igaz természeted, lényed lényege.

*Ne állíts írott kánont, írásos tanokon túl, különös  
módon taníts! Egyenest az ember szívére hass,  
lásd lényed lényegét s Buddhává legyél!*

Így igaz természeted megtalálása nem függ semmiféle magyarázattól. Nem függ sem a szútráktól, sem semmiféle elméleti tudástól. Fogalom soha nem fejezheti ki. A beszéd és a szavak nem érinthetik meg. A zen tanítás közvetlenül a saját elmédre mutat, úgy, hogy fel tudj ébredni, és Buddhává tudj válni. De ha Buddhává akarsz válni, még a Buddha saját szavainak a megértése sem segíthet neked. Ezt jelenti az írásos tanokon túli, különös tanítás. A szútráktól nem kaphatod meg ezt: csak világosan kifejthetik neked, de igaz önmagad százféle magyarázata sem fog segíteni neked, amikor a tested eltűnik. Ez nagyon fontos.

Arra használni a fogalmi megértést, hogy megtaláld igaz természetet olyan, mintha azt váránk egy éhező embertől, hogy egy banán képével csillapítsa gyötrő éhségét. A zen tanítás nem ilyen. A zen tanítás azt mondja, „Nyisd ki a szád! Itt egy banán. Most egyél!”

Lehetsz akár a buddhista szútrák legtanultabb mestere, mindez nem sokat számít, ha nem érted a saját igaz természetet. Régen élt Kínában egy Dok Sahn nevű híres szútramester. Hírnevét a *Gyémánt-szútrával* kapcsolatos rendkívül mély tudásának köszönhette. Templomról templomra utazott, és ellenőrizte a szerzetesek tudását e fontos és finom szövésű tanítással kapcsolatban. Dok Sahn mindig megnyert minden vitát, amiben részt vett. Senki sem ért fel vele! Számos magyarázatot is írt a *Gyémánt-szútrához*, és bárhová ment, mindig magával vitte őket.

Egy nap Dok Sahn egy olyan zen templomról hallott Kína déli részén, ahol a szerzetesek az evésen és az alváson kívül semmit nem csináltak, csak egész nap a fallal szemben ültek meditációba mélyedve. Hallotta, hogy sok szerzetes Buddhává lett e gyakorlat által. Másképpen mondva ez azt jelenti, hogy megvilágosodott. „Ez örülség, gondolta. Nem olvassák a szútrákat, nem ismerik a Buddha tanítását. Hogyan is válhatnak Buddhává? Mégis sokak szerint e szerzetesek valóban elérték a megvilágosodást. Úgyhogy Dok Sahn becsomagolta *Gyémánt-szútra* magyarázatait egy hátizsákba, és elindult délre. A *Gyémánt-szútrával* ütök rajtuk, és ráébresztem őket a Buddha tanítására.

Napokon keresztül utazott hegyeken és mély völgyeken át. Egy nap, amint egy régi falusi úton sétált, Dok Sahn egy kis teaházhoz ért. Mivel éppen étkezéssidő volt, úgy döntött, ottmarad ebédre és pihen is egy keveset. A teaház tulajdonosa egy öreg buddhista világi nő volt, aki mindennap nagyon keményen gyakorolt. Dok Sahnt az ajtóban üdvözölte. „Ó, Dok Sahn, a nagy szútramester! Hogy vagy?”

„Jól vagyok. És te?”

„Minden rendben! Merre tartasz?”

„Van délen egy templom, ahol a szerzetesek semmi mást nem csinálnak csak esznek, isznak, alusznak, és egész nap meditációban ülnek a fallal szemben” – válaszolta Dok Sahn. Azt mondják, sokuk Buddhává lett. Ez örülség! Elmegyek, rajtuk ütök a *Gyémánt-szútrával*, és felébresztem őket!”

„Ó, az csodálatos,” mondta a teaház tulajdonosnője. „Te híres szútramester vagy. A Buddha minden beszédét ismered. Érted a Buddha tanítását. Feltehetek neked egy kérdést?”

Ez meglepte Dok Sahnt. „Természetesen, kérdezz tőlem bármit!”

„Rendben, ha helyesen válaszolsz e kérdésre, az ebéd ingyen van. Ha nem tudsz helyesen válaszolni, fizetned kell érte.”

E szavaknál Dok Sahn nagyon dühös lett! „Hogy mersz így beszélni velem! Tudod, hogy kivel beszélsz? Én vagyok a legnagyobb szútramester a vidéken!” De a nő meg se rezdült e szavak hallatán, egyáltalán nem ijedt meg. „Kérdezz bármit!” – mondta Dok Sahn.

„A *Gyémánt-szútra* (18.) azt mondja: »Nem lehet a múltbeli elmét megtartani, nem lehet a jelenbeli elmét megragadni, nem lehet a jövőbeli elmét elérni« Így hát, Dok Sahn mester, milyen elmével fogsz ma ebédelni?” Dok Sahn teljesen összezavarodott, és nem tudott válaszolni. Az elméjében előlről hátulra oda-vissza szaladgált a *Gyémánt-szútrában* és az összes kommentár között, amit a kiváló tanítók róla írtak. Az elméje körbe és körbe és körbe járt, és közben csak gondolkodott, gondolkodott, gondolkodott, gondolkodott, gondolkodott, de nem talált választ a kérdésre.

Nagyon meg volt döbbenve! Az arca először rózsaszín, majd vörös lett, azután fehér, végül elsárgult – és egy hang sem jött ki a torkán. A nő nevetett. „Te nem érted a *Gyémánt-szútra* valódi jelentését. Nem értesz semmit! A Buddhának csak a szavait érted, de nem érted beszédének valódi jelentését. Ha nem tudsz válaszolni erre a kérdésre, hogyan fogod délen a zen szerzeteseket legyőzni?”

Dok Sahn mester nagyon elszégyellte magát, és abban a pillanatban már le is szállt a magas lóról. „Hol tettél szert ilyen magyarázatra?” – kérdezte a nőtől.

„Senkitől nem szereztem ezt a magyarázatot. Mindenkiiben máris megvan legbelül, csak figyelni kell rá.”

„Igen, igen... De volt valaki, aki elvezetett ideig?”

„Van egy Yong Dam nevű nagy zen mester, aki egy magas hegyen él a következő tartományban” – válaszolta a nő. Ha megkéred, talán segíteni fog.”

Dok Sahn úgy érezte, teljesen megszégyenült. Úgyhogy feladta a tervét, hogy rajtaüt a déli zen szerzeteseken, és helyette kelet felé vette az útját, hogy megkeresse Yong Dam zen mestert. Többheti utazás után megérkezett a zen mester templomába, aki hamarosan fogadta őt. Amíg a zen mesterrel teázott, Dok Sahn megpróbálta elmagyarázni, hogyan érti a *Gyémánt-szútrát*, és kifejtette a buddhizmusról alkotott egyéb nézeteit is. Elmagyarázta az ürességet és a fel nem merülést. A Tathágata és a bölcsesség természetét. Dok Sahn órákon és órákon és órákon keresztül beszélt. A zen mester meg sem tudott szólalni, mert Dok Sahn beszéde és magyarázata olyan volt, mint az özőnvíz.

Végül már nagyon későre járt, és eljött az éjszakai pihenés ideje. Ahogy elhagyta Yong Dam zen mester szobáját, Dok Sahn észrevette, hogy kint már egészen besötétedett – annyira sötét volt, hogy még az orráig sem látott. „Mester,” mondta, „nincs fény. Nem látok semmit.” Yong Dam zen mester a kezébe adott egy égő gyertyát. Ahogy Dok Sahn belépett a sűrű sötétségbe, a zen mester odahajolt hozzá, eloltotta a gyertyát, és hagyta, hogy Dok Sahn újra körülvegye a teljes sötétség. Dok Sahn elméje abban a pillanatban kinyílt, és elérte a megvilágosodást. Teljesen ráébredt igaz természetére.

Yong Dam zen mester megkérdezte tőle, „Mit értettél meg mindebből?” „Mostantól elhiszem a világ összes zen mesterének tanítását” – válaszolta. Másnap a szerzetesek gyűlése előtt Yong Dam zen mester felment az emelvényre, és ezeket mondta: „Van köztetek egy nagyszerű ember, akinek tépőfogai olyanok, akár a kard, és a szája, akár egy hatalmas, vérrel teli tál.”

Rátámadhatsz bottal, de ő meg sem mozditja a fejét. Egy nap a jövőben feljut egy nagyon magas hegy tetejére. Dok Sahn azonnal elővette a *Gyémánt-szútrához* írott magyarázatait és kommentárjait. Kezébe vett egy lángoló fáklyát, és így szólt: „Lehetsz a legmélyebb filozófiák mestere, mindez olyan, mint egyetlen hajsza a hatalmas égen. Még ha elsajátítanád is az összes fontos tudást a világban, olyan volna, mintha egy csepp vizet ejtenél egy mély szurdokba.” Azzal meggyújtotta összes feljegyzését és kommentárjait, majd hálatelt szívvel meghajolt. Dok Sahn most már szabad ember volt.

E történet megmutatja nekünk, hogy hiába ismerjük és értjük a Buddha összes beszédét, ha nem vagyunk képesek tettekre váltani e megértést akkor, amikor arra szükség van rá, mindez nem ér semmit. A száraz tudás nem segíthet az életeden. Még akkor sem, ha elolvastad mind a nyolcvannégyezer szútrát, és rendszeresen megjelenysz a dharmabeszédeken, mindez annyit sem fog segíteni rajtad, mint egyetlen olyan pillanat, amelyben megtapasztalod a tiszta elmét. A halálod pillanatában az elméleti tudás mit ér majd? Valamikor a jövőben végül úgyis elveszíted ezt a testet: akkor a sok elméleti tudás hogyan fog segíteni neked abban, hogy új testet kaphass? Tudásunk mind csak valaki más fejében támadt. Nem számít, mekkora ez a tudás, ha nem emésztődött meg és nem vált a sajátoddá a meditáció gyakorlatán keresztül, akkor nem segíthet rajtad.

Van erről egy másik történet is. Élt régen Kínában egy Guji nevű híres szútramester. Egész Kínában ismerték, mert tökéletesen elsajátította a Buddha tanításának mind a nyolcvannégyezer szútráját. Alig



múlt húszéves, máris nagy tanítónak tartották. Az év bármelyik időszakában legalább hétszáz szerzetes élt és tanult a templománál. Kína minden részéből érkeztek hozzá szerzetesek és tudósok, hogy akár csak egyetlen buddhista szútráról tartott előadásán részt vehessenek, és annak áldásaiból részesüljenek. Senki sem győzhette le a viták során. Azt mondják, Guji a szútrákból akár a leghomályosabb szövegrészeket is fel tudta idézni emlékezetből, mindössze a fejezet, az oldal-szám és a sor alapján. Első osztályú tudós volt!

Egy nap Guji kicsit elfáradt, úgyhogy félrehúzódott egyszerű remetelaka mögé, egy kicsi hátsó udvarba, hogy pihenjen valamennyit. Leült egy fa alá az árnyékba, ahol kicsit hűvösebb volt. Perceken keresztül olvasott egy szútrát, amikor hirtelen kinyílt az udvarára vezető kapu. Széles karimájú szalmakalapban egy sudár termetű apáca lépett be a kapun. Jobb kezében hosszú botot tartott, amelynek a tetején hat kis csengő volt felakasztva. Ilyen botot csak a legmagasabb fokozatú zen mesterek és zen leszármazási láncok pátriárkái használnak, így Guji nagyon meglepődött, amikor e furcsa látogató kezében meglátta.

Az apáca belépett a kapun, és egyenesen odasétált Gujihoz. Magas alakja árnyékot vetett a szútra oldalaira, amit Guji olvasott. Mármost a buddhista hagyomány szerint egy tanítványnak vagy látogatónak mindig meg kell hajolnia, amikor egy szerzetest üdvözöl, különösen ha a tanító olyan első rangú mester, mint amilyen Guji volt. Abban az időben Kínában ráadásul az volt a szabály, hogy egy apácának mindig meg kell hajolnia egy szerzetes előtt. Hiába volt valaki akár már ötven éve apáca, meg kellett hajolnia egy szerzetes előtt, még akkor is, ha az csupán előző nap tette le a *bikkhuk* fogadalmát. E sudár apáca azonban nem hajolt meg a nagy Guji mester előtt! Sőt a kalapját le sem véve ott állt fölötte, pedig Guji ülve maradt. Ez nagyon tiszteletlen viselkedés volt. Néhány pillanat múlva az apáca elindult, és háromszor megkerülte a szerzetest, közben a botjával minden második lépésnél – igen-igen hangosan – megdöngette a földet.

Guji volt a legnagyobb szútramester Kínában. Az év minden szakában több száz szerzetes tanult nála egyszerre. Tökéletesen tudott mindent a buddhizmusról. Ismerte a helyes szabályokat és a helyes tradíciót. Tehát tudta, hogy ez az apáca határozottan helytelenül cselekszik. „Ez a nő nem tudja, valójában hol van” – gondolta magában. „Nem tudja, milyen a helyes kapcsolat, és nem ismeri a helyes templomi viselkedés szabályait! Vajon ki a tanítómestere?” Belül Gujit majd szétvetette a düh. Arcába szökött a vér. Letette a szútrát, és hitetlenkedve nézte, ahogy ez az arrogáns apáca körbejárja a székét, és köz-

ben minden második lépésnél a pátriárkobotjával megdöngeti a földet. Végül Gujiból kitört a düh: „Hé, te! Gyere csak ide!”

De az apáca nem mozdult. Csak állt ott Guji mester fölé magasodva, és nézett lefelé a mester arcába. Néhány pillanat múlva megszólalt. „Te vagy a legnagyobb szútramester Kínában.” A hangja nagyon arrogáns volt. Ez még dühösebbé tette Gujit.

„És akkor mi van?” – kiabálta.

Az apáca továbbra is csak nézett rá felülről, majd hirtelen felcsatant: „Hallom, tanítod a szútrákat. Csakhogy én nem szeretem őket! Nem szeretem a Buddha semelyik tanítását sem. A saját igaz beszédet akarom hallani. Csak egyetlen igaz szót adj nekem, most!”

Guji összezavarodott és nem tudott válaszolni. Az elméje körbe és körbe járt valami válasz után kutatva. De semmit nem talált. „Mi az én saját igaz szavam?” – gondolkodott. A buddhista kánon mind a nyolcvannégyezer szútrája körbe és körbe és körbe forgott a fejében, miközben kereste a választ. De nem jelent meg semmi! „Mi az én saját igaz szavam? Nem tudom... gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás, gondolkodás.” Akadémikus elméje elakadt, miközben próbálta megtalálni saját igaz szavát valahol az összes könyv mélyén, amit valaha olvasott. Abban a pillanatban a nagy Guji elveszítette minden tudását – teljesen össze volt zavarodva.

A kutya megérti egy másik kutya beszédét, és a macska is megérti egy macska szavát. Minden állat megérti az igazi beszédet. De mi egy emberi lény igazi szava? Mi a te igazi szavad? Meg tudod találni? Ez egy igen fontos pont. A nagy Guji mester sem értette, és az összes buddhista szútra sem adhatta meg neki a választ. Ahogy ott ült, arca vörössé vált, azután fehér lett, majd elsötétedett. Végül teljesen összezavarodott. Ekkor Shil Che bikkhuni a következőket mondta: „Te, a nagy Guji mester, még a saját igazi szavadat sem ismered! Hogyan taníthatod akkor a Buddha szavait?” Akkor – „Hmmm!” – horkantott egyet, majd Guji hátsó udvarának kapuján keresztül kiment.

Ez az incidens úgy csapott bele Guji elméjébe, mint a villám. Minden, amiért addig dolgozott, egyetlen pillanat alatt elveszett. Keleten mi azt mondanánk, hogy teljesen elveszítette az arcát. Ráébredt, hogy egész életében csak a Buddha beszédeit ismételte anélkül, hogy a legcsekélyebb elképzelése lett volna arról, hogy e szavak igazából mire is mutatnak. Guji visszatért a szobájába, és magára vette nagy, hosszú szerzetesruháját. Utasította a szolgáját, hogy ötször kongassa meg a nagy templomi harangot. E jelzés valamilyen nagy eseményre vagy vészhelyzetre hívta fel a figyelmet. Aznap a templom szerze-

tesei számára váratlanul mély, ünnepélyes hang töltötte be az erdőt és a völgyeket. B-bong-bong! Bong! Bong! Bong! B-bong-B-bong! A mezőkön, a monostort körülvevő dombokon, a tanulótermekben és a szobákban mind a hétszáz szerzetes hallotta e hangot. Zavartan néztek fel a munkájukból: „Mi történt? Valaki meghalt? A tanítónk beteg?” Mindnyájan abba hagyták, amit csináltak, és elindultak a nagyterem felé.

Amikor a szerzetesek összegyűltek, Guji felment a magas emelvényre, és néhány hosszú pillanat után beszélni kezdett. „Ma megjelent egy furcsa apáca, és a saját igazi szavaimat kérte tőlem. Nem tudtam semmit mondani. Nem ismerem a saját igazi szavaimat – hogyan tudnám akkor a Buddha szavait megtanítani nektek? Ez fejbe vert engem. Már harminc éve szerzetes vagyok. Mindent tudok a buddhizmusról. Értek minden szútrát. De még ez sem segíthet rajtam. Így ma ez az apáca alaposan megleckéztetett. Most választ kell találnom a kérdésére, mielőtt valaha újra kinyitom a számat.”

A jelen levő hétszáz szerzetes igencsak összezavarodott. „A tanítónk nem fog tanítani? Ez nem lehetséges!” Azonban amikor a tanítójukra néztek, látták, hogy a nemes arc valóban szomorú és összetört. Guji megértette a gondolataikat, és ez még szomorúbbá tette őt. „Sajnálom,” mondta.

„Ma cserbenhagytalak benneteket. Így most örökre be kell zárnom ezt az iskolát. Mindenkinek új tanítót kell választania közületek. De még jobb lenne, ha elmennétek, és keresnétek egy meditációs termet, ahol le tudtok ülni, mélyen magatokba nézhetek, és elgondolkozhatok e nagy kérdésen. Hamarosan eljön a nap mindegyikünk számára, amikor meghalunk. Ne szedjétek rá magatokat tovább: mindegyikötöknek meg kell válaszolnia e kérdést önmaga számára. Meg kell találnotok a helyes utat, azután megtalálhatjátok a saját, igazi eredeti szavaitokat is.” Azzal Guji leereszkedett a magas emelvényről, és visszatért a szobájába.

A szerzetesek nagyon meglepődtek. Valamennyien sírtak. Némelyek azt kiabálták, hogy Guji mester fontolja meg újra. Mások arról vitatkoztak, vajon a tanítójuk helyesen cselekszik-e. Az egész templom nagyon-nagyon zavart volt a mester beszéde miatt. De Guji nem törődött a templom felbolydulásával. Szilárdan elhatározta, hogy megtesz valamit, úgyhogy nem fordult vissza. Attól a naptól fogva csupán egyszer evett egy nap. Soha nem feküdt le aludni. És csak meditációban ült, és közben erősen forgatta magában a kérdést, „Mi az igazi szavam? *Mi vagyok én?*” És mindaz, ami ebből felmerült, csupán egy mély

„nem tudom...” volt. Elvágott minden gondolkodást. Amikor látták, hogy a tanítójuk nem gondolja meg magát, a diákok becsomagolták a holmijukat és elindultak a völgyből más hegyek és más templomok felé. A nagy templomi ajtók – *bumm!* – bezárultak, és lelakatolták őket. Guji pedig rendíthetetlen eltökéltséggel ült tovább a szobájában a fallal szemben. „Mi vagyok én? Nem tudommmmm.”

Évekkel később egy éjjel valaki dörömbölni kezdett a nagy templomi kapun. Éjfél volt, Guji szokás szerint a szobájában ült a fallal szemben és közben nagyon mély nemtudom-elmével meditált. A szolgáló kisi-etett a kapuhoz, és közölte, „Sajnálom. A tanítóm soha többé nem fogad senkit. Távozz!”

De az idegen nem tágitott. „Engedj be! Engedj be! Látni akarom Guji mestert. Látni akarom Guji mestert.”

„Nem! Nem! Nem lehet!”

Az idegen még ezután sem távozott, és folyamatosan döngötte a kaput. „Látnom kell a mesteredet! Kérlek!” Tovább gyözködte a szolgát, hogy engedje be őt. Majdnem egy órán keresztül vitatkoztak!

Amíg mindez lezajlott, Guji – erős nemtudom-elmével – tovább folytatta az ülést. Kínában a templomok kapuja rendszerint nagyon messze helyezkedik el a mester házától. Guji azonban még így is hallotta a hangos veszekedést. Általában ez nem zavarta volna őt – volt egy nagy kérdése, és az úgy tartotta az elméjét, mint egy óriási satu. Az idegen azonban csak nem távozott, és kitarotán vitatkozott a szolgálóval. Az emberek általában azonnal elmennek, ha egy nagy mester szolgálja azt mondja nekik, hogy a mester nem fogad semmilyen látogatót. De ez az ember makacsul ellenállt, és egyfolytában vitatkozott a szolgálóval. Úgyhogy miközben hallotta mindezt, Guji végül nagyon dühös lett. „Talán rossz emberek. Mi van, ha megverik a szolgálómat?” Felállt, felkapott egy nagy botot, és kiment a nagy templomkapuhoz. „Távozz! – kiáltotta a kapun keresztül. – Senki nem jöhet be!”

„Ó, csak nem te vagy a nagy Guji mester? – jött egy hang a kapun keresztül. – Örülök, hogy találkoztunk végre.”

„Megörültél? – kiabált Guji. – Ki vagy? Hogy mersz ebben az órában zavarni?”

De az idegen nem mozdult. Az arca valójában kedves és együttérző volt, és még az éjféle sötétben is látszott, hogy a szeme tele van fénnel. „Sajnálom, hogy megzavartalak, Guji mester – mondta. – Cholyong vagyok a déli hegyről.”

Amikor Guji meghallotta e nevet, a nagy bot kiesett a kezéből. Tátva maradt a szája. Nem más volt az, mint a nagy Cholyong, a leg-

híresebb zen mester egész Kinában! Guji el akarta érne a megvilágosodást, és meg akarta tenni a hosszú utat Cholyong hegyére, hogy dharmavitában próbára tehesse magát. És most Cholyong zen mester maga jelent meg a kapujánál. Guji nagyon meg volt lepődve. Azonnal kinyitotta a kaput. „Zen mester, sajnálom! Sajnálom! Rossz szavakat vágtam hozzád...”

De Cholyong zen mester mosolyogva lengette a kezeit, ahogy belépett a kapun. „Semmi baj. Valójában én vagyok az, akinek bocsánatot kell kérnie. Most tudtam meg, hogy a tanítványom, Shil Che Bikkhuni korábban idejött, és rossz szavakat vágott hozzád. Ezért eljöttem, hogy bocsánatot kérjek tőled.”

„Bocsánatot? Tőlem? – kérdezte Guji. – Ó, uram, erre nincs szükség.” A tanítványod nem csinált mást, csak eljött, és felébresztette az elmémet. A kérdése csak megmutatta nekem a helyes irányt. Ezért nagyon hálás vagyok neki.”

Cholyong elmosolyodott. „Ó, ez csodálatos! Nem intézett néhány rossz szót is hozzád?”

„Nem, uram! Nem! A rossz szavai csupán megtisztították az elmémet. De kérem, uram, gyere a szobámhoz! Van egy kérdésem a számodra, ha lehetséges...” Amikor beléptek a mester lakosztályába, Guji felvette ünnepi ruháját, és megkérte Cholyongot, hogy üljön fel a magas emelvényre. Azután Guji elvégzett három teljes meghajlást Cholyong zen mester előtt, és alázatosan letérdelt előtte.

„Tehát van valamilyen kérdésed?” – hajolt felé Cholyong.

„Igen, uram.”

„Nos, akkor kérdezz bármit az életeredről, a problémádról, vagy a gyakorlásodról!”

„Zen mester – mondta Guji –, nem szeretem a Buddha egyik beszédét sem. Nem szeretem a szútrákat. Uram, mi a saját igazi szavad? Csak egyetlen szót adj nekem!”

Cholyong nem mondott semmit. Közvetlenül Guji szemébe nézett, és lassan felemelte az egyik ujját. Amikor Guji meglátta ezt az egyetlen ujját, elméje – mintha villámcsapás érte volna – hirtelen tágra nyílt. *Hoppá!* – megvilágosodott! Guji most már értette a dharmát. Most már értette az igazságot. Most már értette a Buddha elméjét és a kiváló tanítók összes tanítását. Egyetlen ujj! A nyolcvannégyezer szútra nyelvét feltárta ez az egyetlen ujj, Guji úgy érezte, mintha az egész világ-egyetem jelentése nyílt volna meg előtte, és egy hatalmas súlyt vettek volna le a válláról. Most már ráébredt a helyes útra és az igazságra és a helyes életre. Guji végre megtalálta a saját igaz szavát!

Guji könnyekkel a szemében lassan felállt, Mélyen meghajolt, és csak annyit mondott: „Ó, hálás köszönet a tanításodért.”

Cholyong mosolyogva válaszolt, „Szívesen. De most én is kérdezek tőled valamit, Guji. Mi az, amit felismertél?”

Guji a legcsekélyebb habozás nélkül felemelte az egyik ujját. Cholyong nagyon boldog volt, hangosan felnevetett, és összecsapta a kezeit örömeiben. Ez Guji helyes beszéde! Ez Cholyong helyes beszéde! És ez minden lény helyes beszéde is! Cholyong zen mester lejött a magas emelvényről, és átadta Gujinak az *inkát*. Később teljes dharmátadásban részesítette Gujit. A nagy szútramester, Guji, elvágta gondolkodáselméjét, és teljesen ráébredt igaz természetére. Így ez az elsőrangú szútramester ezen egyetlen ujj által ráébredt igaz természetére és minden dolog természetére. Így lett Guji nagy zen mesterré.

Attól fogva Guji már nem maradt a templomban. Elköltözött egy kis remetelakba magasan fent a hegyekben. És nagyon-nagyon erősen gyakorolt tovább, még a nagy megvilágosodása után is. A kínai írásjegy koreai ejtése erre a kifejezésre: *bo in*. Amikor rizst készítesz egy fazékban, miután befejezted a főzést, körülbelül még tíz percig hagyd rajta a fedőt a rizsen, mielőtt felszolgálnád. Nagyon fontos, hogy egy kicsit tovább tartsd bent a gőzt. Különben, bár a rizst megfőtt, nem lesz teljesen kész, és nem lesz jó az állaga vagy az íze. Ugyanez igaz azokra az emberekre, akik elértek valamiféle megvilágosodást. Egy éles szemű tanító arra fogja ösztönözni őket, hogy egy bizonyos ideig még tovább gyakorolva mélyítsék el, amit megértettek. Ennek neve *bo in*.

Úgyhogy Guji egész nap a hegyi remetelakban maradt, és tovább gyakorolt. De híre gyorsan terjedt, és számos ember nekivágott a meredek hegyi útnak, hogy kérdéseket tegyen fel neki. „Mi a Buddha?” Guji felemelte az egyik ujját. „Mi a dharma?” Guji felemelte az ujját. „Mi az igazság?” Guji felemelte az ujját. „Mi a buddhizmus legmagasabb és legszentebb tanítása?” Guji csupán felemelte az ujját. „Mi a természet?” Guji felemelte az ujját. Guji zen mester választ tudott adni bármilyen nehéz kérdésre ezzel az egyetlen ujjal. Ez az egy ujjú zen sok-sok elmét megnyitott, és ennek révén adták Gujinak az Il Che Soen Sa, Egyetlen Újj zen mester nevet. Ez tehát a Guji-féle egyujjú zen története. Ez nagyon híres tanítás.

Egy nap Guji zen mesternek le kellett mennie a faluba, hogy meglátogassa a főtemplomot. Ez egész napos út volt. Úgyhogy közvetlenül reggeli után távozott, és megmondta a tizenhárom éves szolgájának, hogy estig nem jön vissza. A szolga egész napra egyedül maradt a remetelaknál. Alighogy Guji távozott, egy szerzetes lépett a templomba



és kopogott az ajtón. Nagyon magas termetű volt, és nagy szalmakalapot viselt. „Látni akarom Guji zen mestert” – mondta a szolgának.

„Sajnálom – mondta a szolga. – A mester eltávozott egész napra.”

„Mikor jön vissza?”

„Ó, nem számítok rá csak vacsora után.”

„Ó, ez az én rossz karmám – mondta a szerzetes. – Most akartam látni őt, nagyon elfoglalt vagyok. Nem tudok hosszabban maradni. Az nagy baj...”

„Miért lenne az baj?” – kérdezte a fiú.

„Van egy kérdésem, de a mestered nincs itt. Megtettem ezt a hosszú utat, és most mégsem tudok semmit megkérdezni tőle. Micsoda szégyen...”

„Van valami kérdésed?”

„Igen, van egy kérdésem.”

„Ó, az nem baj!” – mondta a szolgáló.

„Mit értesz azon, hogy nem baj?”

„Én is válaszolhatok neked!” – mondta a szolga, és közben összekulcsolta a karjait, és szélesen elmosolyodott. E fiatal szolgának meg lehetőségen nagy szája volt!

„Hogyan tudnál válaszolni nekem? – kérdezte a szerzetes. – Ismered talán Guji zen mester tanítását?”

„Természetesen! Három éve élek ebben a remetelakban. A tanítóm minden dharmáját értem!”

„Ó, ez csodálatos. Kérlek, taníts engem!”

„Jól van, jól van” – mondta a fiú.

„Kövess!” Guji fogadószobájába vezette a szerzetest. Amíg a szerzetes idegesen várakozott, a szolga felvette tanítója hosszú szertartáshaját, és felment a magas emelvényre. Guji nagy zen botját is az ölébe vette. A fiú hosszú pillanatokat töltött el azzal, hogy felvegye a megfelelő testtartást, „Rendben. Követnünk kell a helyes formát. Először hajolj meg háromszor, ahogyan a tiszteletre méltó tanítóm előtt tenéné, akinek ritka és kimondhatatlan tanítását készülsz megkapni.”

A szerzetes alig várta, hogy a nagy Guji mester tanítását megkapja, a szerzetes egyszerűen túl boldog volt ahhoz, hogy hálálkodjon. „Igen, igen.” Három teljes meghajlást végzett a szolga előtt, és alázatosan térdelő helyzetben maradt.

„Nos – folytatta a fiú –, valamilyen kérdésed van? Bármit kérdezhetsz tőlem: az életről, a problémádról, a gyakorlásodról. Bármiféle kérdést feltehetsz...”

A szerzetes lehajtotta a fejét. „Uram, meg akarom érteni: „Mi a dharmá? És honnan jön a dharmá?” A szolga lehunyta a szemét, csak nagyon keskeny résnyi maradt nyitva. A magas ülésen lassan előre-hátra mozgott, mintha mélyen tündödné az öreg szerzetes kérdésén. Majd hirtelen felemelte az egyik ujját az öreg szerzetes arca előtt – *hoppááá!*

Erre az öreg szerzetes szeme akkorára nőtt, mint egy csészealj. „Ó, hálásan köszönöm a tanításodat!” – kiáltotta, és mélyen meghajolt a fiú előtt.

„Szívesen, szívesen” – válaszolt a szolga, és intett neki kifelé az ajtón. A szerzetes igen örült a szerencséjének, hogy megkaphatta ezt a ritka és mély tanítást, boldogan hagyta el a templomot, és jókedvűen indult vissza lefelé a hegyről. Már körülbelül két órája gyalogolt, amikor találkozott egy idősebb szerzetessel, aki felfelé tartott a hegyre.

„Guji zen mester?” – kérdezte a szerzetes.

„Igen, az vagyok” – válaszolt Guji.

„Ó, zen mester, hálásan köszönöm a tanításodat! Most már értem, mi a dharmá.” A szerzetes nagyon boldognak tűnt és mosolygott, miközben mélyen meghajolt Guji zen mester előtt, majd folytatta az útját.

„Mit értett azon, hogy »köszönöm a tanításodat?«” – gondolkodott magában Guji. Amikor visszaérkezett a templomba, Guji nagyot kiáltott, „Szolga!” „Igen, uram?”

„Tanítottad ezt a szerzetest?”

„Igen, uram. Tanítottam őt.”

„Nos, akkor van egy kérdésem a számodra: Érted a dharmát?” „Igen, uram. Természetesen értem a dharmádat!”

„Akkor megkérdézem tőled, mi a dharmá?”

A szolga egy pillanatig sem gondolkodott, hanem gyorsan felemelte az egyik ujját – *hoopp!* Mármost minden zen mesternek van egy különleges kése, amit a szabályok késének neveznek. E kést arra használják, hogy a hónap megfelelő napján, amikor a szerzetesek a fejüket borotválják, levágja a szerzetes haját. Miközben a haját vágja, azt mondja a szerzetes, hogy a tudatlanság fűvét nyírja le, más szóval a ragaszkodást vágja el a név és forma közönséges világához. Úgyhogy e kés nagyon-nagyon éles, és a szerzetesek számára nagyon mély jelentése is van. Amikor a szolga felemelte az ujját, Guji zen mester kirántotta a kést, és egyetlen suhintással – *hoopp!* – levágta a fiú ujját.

A szolga felordított fájdalomában – *ÁÁÁúúúú!!* – és kiszaladt az ajtón. Miközben lerohant az úton, el az épülettől, véres kezét fogta és jajgatott. Guji hirtelen utánakiabált – „Szolgáló!”

Azonnal elfelejtett mindent, és megfordult. „Igen, uram?” Guji zen mester egyszerűen felemelte az ujját. A fiú meglátta, és – *hoppááá!* – azonnal elérte az igazi megvilágosodást! Megértette saját igaz szavát. Guji egyetlen ujjá végül a saját igazi bölcsességévé vált. Ez egy nagyon híres történet.

Dok Sahn és Guji zen mesterek történetei nagyon érdekesek. A zen gyakorlás és zen tanítás céljáról mesélnek nekünk. Mindkét szerzetes nagy szútramester volt. Mindkettejük tökéletesen ismerte a Buddha összes beszédét. Ismerték az egész buddhista hagyományt, a különféle mély filozófiákat és a kiváló tanítók mindegyikét. De amikor valaki a saját igaz beszédüket kérte tőlük, nem tudtak semmit sem mondani. Nem mutathatták fel igaz természetüket senkinek. A megértés nem jó és nem rossz. De mi vagy te? Ez nagyon fontos. E pont kívül van a megértés hatókörén. E pontot nem találhatjuk meg semmiféle könyvben. Még maga a Buddha sem tudja nekünk megadni e pontot. Ennek az az oka, hogy igazi természetünk a gondolkodás előtti létező. Ha a zen meditációt gyakorlod, világossá válik, és mindent beragyog. E ponton bármit megtehetsz.

Floridában gyakran tartanak kutyaversenyeket. E sportág nagyon népszerű, a fogadóirodák tömve vannak. Az emberek kimennek a versenypályára, és fogadásokat kötnek az agarakra, és ha a kutyájuk győz, sok pénzt nyernek. Ez nagyon egyszerű. Mindenki érti, hogyan versenyeznek az agarak, nem? A kutyák kijönnek a startkapuból, és elkezdenek körözni a pályán. Ezalatt a pálya belső korlátja mentén egy elektromos nyulat is körbevisznek. Ez valójában nem egy igazi nyúl, csupán nyúlbundába bújtatott műnyúl. A kutyáknak kiváló orruk van, és követik a jó szagot. Úgyhogy ez a nyúl bunda vezeti őket a pálya körül. Mindegyik kutya azt gondolja, ha csak egy kicsivel gyorsabban fut, meg tudja fogni a nyulat. Közben néhány ember figyel a kutyákat és irányítja a nyúl sebességét. Ha a kutyák túlságosan gyorsan futnak aznap, akkor felgyorsítják a nyulat; ha a kutyák lassúak, a nyulat is lelassítják. Mindig épp a kutyák hatókörén belül tartják a nyulat, hogy azt higgyék, meg tudják fogni. A kutyák mindennap körbe és körbe és körbe rohannak a pályán. Versenyről versenyre követik a nyulat. Egy nap Floridában nagyon érdekes dolog történt a versenyen. Volt ott egy Clear Mary nevű kutya. Nagyon gyors agár volt, és általában megnyerte a versenyeit.

Clear Mary nagyon okos is volt. Egyik délután a többi kutyával együtt szokás szerint kifutott a kezdőkapuból. A nyúl elhúzott, és a ku-

tyák rohantak utána a pálya körül. Futás, futás, futás, futás – körbe, körbe, körbe, körbe. Mindennap, néha többször is egy napon, e kutyák mindig ugyanazt a dolgot tették, újra és újra és újra. Ma megint ezt csinálták szokás szerint. Üldözték az elektromos nyulat.

De a verseny közepén Clear Mary hirtelen megállt. A lelátón ülő emberek közül sokan felálltak, és távcsövüket erre a kutyára szegezték. Mi történik? – kérdezték. Mi baj van azzal a néma kutyával? Néme-lyek Clear Maryre fogadtak, ők nagyon dühösek voltak. Fuss! Fuss! Te néma dög! Mi bajod van?

De Clear Mary néhány pillanatig meg se mozdult. Felnézett a lelátóra. Láta a nyúl után iramodó többi kutya hátsó felét. És látta a nyulat a kanyarban, az ovális pálya másik oldalán. A verseny e pillanatában minden tökéletesen nyugodt volt és csendes.

Clear Mary hirtelen átugrott a kutyákat a pályán tartó védőkorlát fölött. Mint a villám, egyenesen átszágulott a pálya nagy központi füves részén. Pont a legjobbkor átugrott a másik védőkorlát fölött is, és megfogta a nyulat! Bumm! Hahahahaha!

Szóval ez a zen elme. Mindenki akar valamit az életben. Mindenki csak a karmáját követi. Az ötletei és a nézetei után megy, és azt hiszi, ez egy igazi élet. De Clear Mary olyan volt, mint egy elsőrangú zen tanítvány. Sok éven keresztül nagyon erősen csak arra képezték ki, hogy a nyulat kövesse. Mindennap arra tanították, hogy fusson a pályán – körbe és körbe és körbe. De egy nap megállt, és vetett egy közeli pillantást arra, ami az életben történik. Ez éppen olyan, mint a zen gyakorlás: a tanítvány megáll, és vet egy közeli pillantást arra, ami az életben történik! Akkor világosan észlel valamit, és – száz százalé-ig – csak aszerint cselekszik. Nem ellenőriz se belsőt se külsőt. Belső és külső – bumm! – eggyé válik. Ez egy zen elme. Ez nagyon egyszerű, nem igaz?

*A buddha megtanított minden dharmát, hogy átvezessen minden lelket. Ha nem minden lélek kedvéért, mi haszna volna az összes dharmának?*

A Buddha az elméről tanított. Negyven éven keresztül beszélt a dharmáról. Az egész tanítása azzal foglalkozott, hogy miként használhatjuk a dharmát arra, hogy ráébredjünk az elménkre. Ráébredés az elménkre valójában az elménk elvesztését jelenti. A Buddha tanítása az, hogy amikor van elméd (gondolatod, szándékod), szenvedsz, és problémáid támadnak. Ha nincs, akkor semmi sem probléma. Így ha el akarod tün-

tetni a szenvedést, el kell tüntetned az elmét, ami azt jelenti, hogy meg kell szüntesd a ragaszkodásodat, ami a gondolkodáshoz köt. Amikor keményen gyakorolsz, és megtartod a nemtudom-állapotot, láthatod, hogy már nincs is elméd. Ha pedig nincs elméd, miért volna szükséged a szútrákra? Miért volna szükséged dharmabeszédekre és magyarázatokra? Ha nem vagy beteg, miért vennél be gyógyszert? Ha már nincs elméd, a szútrák sem szükségesek, dharmabeszédek sem szükségesek, a Buddha tanításai sem szükségesek, semmi sem szükséges. De az emberi lények állandóan becsapják magukat. Mindenki azt gondolja, hogy van elméje, azután örzi az elméjét, és szenved. Ekkor viszont már szükségesek a szútrák, szükségesek a dharmabeszédek, szükségesek a Buddha tanításai, és szükséges minden. Ez máris nagy hiba!

A zen közvetlenül a nincselme-állapotára mutat. Ezért nem szükségesek a zenben a szútrák, az írott tanítás. A szútrák csak beszélnek az elméről, csak magyarázzák az elmét: „Mindent egyedül az elme hoz létre.” A buddha megtanított minden dharmát, hogy átvezessen minden lelket „Minden dharm a teljes nyugalomból származik.” E szavak csodálatos gyógyszerek a gondolkodáselménk számára. Minden szútra és dharm csodálatos képek, amelyek megmutatják egy éhes embernek, hogy egy banán hogy néz ki ténylegesen. Ha nem ragaszkodik e képekhez, meg fogja tudni belőlük, hogy néz ki egy banán, elmegy és vesz egyet maga is, és megeszi. Csak az fogja megszüntetni a szenvedését, ha megeszi a tényleges banánt; a képek nem tehetik meg ezt.

Úgyhogy ha van elméd, szükség van a szútrákra. De ha nincs elméd, akkor mi van? Egy kiváló tanító mondta, „Amikor az elme megjelenik, megjelenik a dharm is; amikor a dharm megjelenik, megjelenik a név és a forma is; amikor a név és a forma megjelenik, a rokonszenvek és ellenszenvek, a keletkezés és elmúlás, a boldogság és szomorúság is mind megjelennek. De amikor az elme eltűnik, a dharm is eltűnik; amikor a dharm eltűnik, a név és a forma is eltűnik; amikor a név és a forma eltűnik, a rokonszenvek és ellenszenvek, a keletkezés és elmúlás, a boldogság és szomorúság is mind eltűnnek.” Amikor nincs elméd, minden eltűnik. Azután már nem szükséges a Buddha, a szútrák és a dharm sem. Ezek csupán gyógyszerek a gondolkodáselménk számára. Ez a zen tanítása.

## A meditáció osztályozása

### 禪 分類

Kívül maradók meditációja

外道禪

Közönséges meditáció

凡夫禪

Hinajána meditáció

小乘禪

Mahájána meditáció

大乘禪

Legfőbb kocsi, a zen meditáció

最上乘禪

SOK-SOK KÜLÖNBÖZŐ meditáció létezik e világon. A legtöbb valásnak van valamilyen – esetleg a tanításban elrejtett – meditációs gyakorlata. A buddhizmuson belül is számos különböző meditáció létezik. Kívülről mindegyik ilyen meditáció különbözőnek látszik. Ezek azonban pusztán technikák. Önmagukban nem jók és nem rosszak. Egyszer valaki megkérdezte tőlem, „A belátás meditáció miben különbözik a zen meditációtól vagy a tibeti meditáció bizonyos fajtáitól?” Japánban, amikor az emberek enni akarnak, két evőpálcikát használnak. Koreában az étkezéseknél mindenki evőpálcikákat és egy kanalat használ. Nyugaton az emberek kést és villát használnak. Indiában viszont sok ember – hopp! – az ujjával veszi fel és teszi közvetlenül a szájába az ételt. E technikák mind különbözőek. Az eszközök sem ugyanazok. De a technikák mindegyikének ugyanaz a lényege: teli a hasad?

Így ha a különféle meditációk közül választani akarsz, először meg kell ismerned azok alapvető irányát. Az emberek sok-sok különböző dologra használják a meditációt. A legtöbb ember kapni akar valamit.



Talán valamilyen jó érzést. Sok ember akar például nyugalmat és békét. Mások azért meditálnak, hogy anyagi javakhoz jussanak. Így van a gyakorlásnak olyan hagyománya is, amelyben azért kántálsz valamit újra és újra és újra, hogy egy szép autóhoz, házhoz vagy jó kapcsolathoz juss. Azonban a helyes meditáció azt jelenti, hogy nagyon mélyen magadba nézel azért, hogy ráébredj igaz természetedre, és segíts minden lénynek. Az igazi gyakorlás valójában azt jelenti, hogy a gyakorlásoddal nem akarsz semmit megszerezni. Amikor úgy gyakorolsz, hogy az elméd akar valamit, a gyakorlásod iránya máris hibás, és egyenesen valami pokolba juttat téged. Az ilyen gyakorlás nem segíthet abban, hogy megtaláld igazi önmagadat.

### *Kívül maradók meditációja*

Manapság sok keresztény ember kedveli a meditációt. Van szúfi meditáció, és van new age-es meditáció is. Jógameditáció, holisztikus egészségmeditáció, és isteni fény meditáció is van. Nálunk Ázsiában van konfucianus, taoista és többféle hindu meditáció. E meditációs gyakorlatok mindegyike külső út meditáció. Ide tartozik minden olyan gyakorlás, ami valamilyen tárgyhoz kapcsolódik, vagy aminek az a célja, hogy valamilyen jó elmeállapotot vagy érzést hozzon létre. Évekkel ezelőtt egy nagyon népszerű meditációs központba mentem. Az összes diák semmi mást nem csinált, csak nagyon lassú belégzést majd kilégzést végeztek. Belégzés, kilégzés, belégzés, kilégzés. Majdnem mindegyikük szinte már aludt – „Zzzzzzzzz...” Mégis mindenki azt mondta, „Ő ez csodálatos! Micsoda nyugalom!” A tanítójuk szerint, ha mindössze ennyit tesznek, hamarosan nagy békét és boldogságot éreznek majd.

– És ez igaz is volt: majdnem mindenki mosolygott, és boldognak érezte magát. Önmagában ez nem jó vagy rossz.

Mindenki csupán jó érzésre próbált szert tenni, és valamifajta békeszeretetelmét létrehozni a csoport számára. A nap végén mindnyájan megfogták egymás kezét vagy egymáshoz simultak – nagyon boldogok voltak. Igen, az ilyesmi nem rossz. De ez csak arról szól, hogy valamiféle érzést, jó érzést, hozzunk létre. Az emberek arról beszélgettek, miként meditálhatnak úgy, hogy egy kis boldogságot hozzanak létre az életükben. Mások megpróbálták „szent teret létrehozni.” De végül a legjobb érzés is megváltozik, és az ellentétévé alakul.

Aki e meditációt gyakorolja, ilyenkor még szomorúbbá válhat, mint azelőtt, mert a meditációját ezzel a jó érzéssel kapcsolta össze.

Olyan lehet ez, mint valamiféle kábítószer: amikor a kellemes érzés elmúlik, az illető szenvedni fog. A meditáció egy kis boldogságot szül, de amikor boldogságot hozunk létre, az ellentétét is megteremtjük. Ellentétvilágot teremtünk. Mindig ez történik, ha a gyakorlásunknak valamilyen tárgya van, valami, amihez ragaszkodunk. Mi jóérzés meditációnak, vagy békeelmének hívjuk ezt. Az iránya nem tiszta, és valamilyen külső tárgyhoz vagy érzéshez, vagy dologhoz kötődik. Tehát ez a fajta meditáció mindig valamilyen érzéstől vagy tárgytól függ. Ha nem kapjuk meg e tárgyat, vagy nem tudjuk megtartani azt, elvesz a boldogság érzése. „Hol van Isten? Látni akarom Istent!” Az olyan meditációt, ami valamilyen tárgyhoz, érzéshez vagy ideához kötődik, külső út meditációnak nevezzük.

### *Közönséges meditáció*

A közönséges meditáció az összes olyan meditációs gyakorlatot jelenti, amit arra használnak, hogy javítsa a teljesítményt valamely tevékenységben. Ez a fajta meditáció napjainkban nagyon népszerű. Van valamilyen sajátos funkciója vagy teljesítménye az elmében, ezért sok ember kedveli. Hisznek abban, hogy ha e meditációt gyakorolják, akkor kapni fognak valamit. Néha koncentrációs meditációnak is nevezik ezt. Vannak, akik a harcművészeti gyakorlás részeként végzik. „Ő, én karatemeditációt végzek. Ha meditálok, az elmém tiszta lesz, és jobban megy majd a karate.” Ma nagyon népszerű a kreatív rajz-, festő- és írásművészetet meditációként tanítani. Sok ember szereti az ősi japán teaszertartást vagy a kalligráfiát meditációként végezni. Némelyek arra használják a meditációt, hogy olyan érzelmi vagy pszichológiai problémákat segítsen megoldani, amiken egy terapeutával dolgoznak. Néhány ember pedig a szellemi és testi feszültségét próbálja oldani a meditációval. Ez a fajta meditáció nem rossz és nem jó. Sőt, ezt tenni jobb, mintha egyáltalán nem végeznénk semmiféle meditációt. A meditáció segíthet a karatében, és segítheti a művészi munkádat is. Segíthet neked abban, hogy elmélyültebben zongorázz, vagy gondosabban végezd a teaszertartást. Talán a terápiádon is segít.

De ez a fajta meditáció nem segíthet neked abban, hogy teljesen ráébredj az igaz természetedre. Ez nem fog kiszabadítani téged a születés és halál körforgásából. Igaz, hogy egy ideig hasznot húzhatsz a technikáiból, de a tanítása nem teljes. Ennek a fajta meditációnak az iránya nem mindig világos: ez nem fogadja meg, hogy minden lény javára szolgál, gyakran inkább az „én, nekem, enyém” elmét növeli és

erősíti. „Meg akarom oldani a saját érzelmi problémáimat.” „Egészségesebbé akarom tenni a testemet.”

„Én akarok lenni a legjobb a cselgáncsban vagy a teaszertartásban.” De mi ez az „én”? Az ilyen meditáció sohasem teszi fel ezt a kérdést a maga teljességében. Amikor a meditációnak van valamilyen tárgya, ez mindig azt jelenti, hogy „én akarok valamit.” Ha pedig akarsz valamit, az máris egy nagy hiba, amint azt már említettük. Visszazuhansz a szubjektum és az objektum mély szakadékába. Nem ez a módja annak, hogy teljesen kivágd a szenvedés gyökerét. Ez azért van így, mert az akar-valamit-meditáció a saját természeténél fogva mindig szubjektumot és objektumot, ezt és azt, jót és rosszat hoz létre. Ez a fajta meditáció nem mutatja meg neked teljesen, hogy mi az a dolog, amit „én”-nek nevezünk. Abban sem segít, hogy megszüntesd a karmádat, és az iránya sem világos. Minden olyan meditációtól, aminek van valamilyen tárgya az elmében vagy valamilyen teljesítményszintje, és ami valamiféle jó érzést nyújt, csak még erősebbé válik az „én, nekem, enyém.” Ha ilyen elmével gyakorolsz, akkor a közönséges meditációt gyakorlod.

### *A hinajána meditáció*

Már beszéltünk a hinajána buddhizmus meditációs gyakorlatáról. Nyugaton manapság a hinajána meditáció nagyon népszerű. Ezt a módot néha vipasszana meditációnak, vagy belátásmeditációnak is nevezik. E meditáció segítségével a tanítvány mélyebben beleláthat a tisztátalanságba, az állandótlanságba és az öntermészet-nélküliségbe. E gyakorlat a szabályok (síla) útját, a mozdulatlan elme (szamádhi) megtartását és a bölcsességet (pradzsnjá) is hangsúlyozza. E meditáció célja a nirvána, a teljes nyugalom és kioltódás elérése.

### *A mahájána meditáció*

A mahájána gyakorlatról is beszéltünk már korábban. Ez a fajta meditáció a mahájána tanítás hat alapvető belátásán alapul: a dharmák létezésének és nem létezésének belátásán; a forma és az üresség természetének belátásán; a létezés és a középút belátásán; a jelenségek természetének belátásán; minden jelenség kölcsönös egymásba hatolásának belátásán és annak belátásán, hogy a jelenségek az Abszolútum. E hat belátás gyakorlását az Avatamszaka-szútra tanítása így fejezi ki:

„Ha teljesen meg szeretnéd ismerni a múlt, a jelen és a jövő összes buddháját, akkor úgy kell a világegyetem természetére tekintened, hogy azt egyedül az elme hozta létre.”

### *A legfőbb kocsi, a zen meditáció*

Ha mindent egyedül az elme hoz létre, mi hozza létre az elmét? A zen mint legfőbb kocsi célja: közvetlenül ráébredni az elme igaz természetére. Ez a fajta meditáció három típusra bontható. A zen fogalmi, tudományos vagy intellektuális megértése az elméleti zen. Az üresség megtapasztalása, valamint az elme és a világegyetem azonosságának észlelése, a Tathágata-zen. A pátriárkai zen pedig annak megtapasztalását jelenti, hogy minden – éppen úgy, ahogyan van – máris igazság. Ez nyugodt elmét jelent, a Nagy Én elérését. A Nagy Én a végtelen idő és végtelen tér. Valójában azonban a zen három fajtája nem három különböző zent jelent, csupán egyetlenegy zen van. Azért választjuk el őket néha, hogy egyszerűsítsük a tanítást, és ellenőrizzük, teszteljük a tanítványok megértésének mértékét.

## A legfőbb kocsi, a zen meditáció

### 最上乘禪

Elméleti zen 義理禪	A forma üresség. Az üresség forma. 色即是空, 空即是色
Tathágata zen 如來禪	Nincs forma, nincs üresség. 無色, 無空
Pátriárkai zen 祖師禪	A forma forma. Az üresség üresség. 色即是色, 空即是空

*Elméleti zen: A forma üresség. Az üresség forma.*

AZ ELMÉLETI ZEN teljes egészében a gondolkodáson alapul. Ez csupán száraz, intellektuális elmélet a forma és az üresség természetéről. „A forma üresség, és az üresség forma.” Fogalmi szinten számos elsőrangú tudós és művész érti e pontot. Némely ember pedig drogokat szed, és rövid időre felismeri, hogy minden ugyanaz, és hogy minden ugyanabból a pontból származik. Ha bármelyiküktől megkérdezed, „Itt egy ceruza. Te és e ceruza vajon ugyanazok vagytok, vagy különbözőek?” Rendszerint ugyanúgy fognak válaszolni! Értik e pontot: a világegyetemben minden ugyanaz. Minden dolog ugyanaz a szubsztancia. Úgyhogy „A forma üresség, az üresség forma.” Én te vagyok és te vagy én. Ennek megértése helyes dolog, de ez még mindig csak gondolkodás. Ez nem teljes megvalósítás.

Egy nap a Hwa Gye Sah-templomban, Szöul külterületén, az egyik diák odajött a szobámhoz, és dörömbölni kezdett az ajtón. „Zen mester! Zen mester! Azt hiszem, megvilágosodtam!”

„Ó, ez csodálatos –, mondtam. – Nos, mit értél el?”

A tanítvány azt felelte, „Elértem a Semmit!”

„Elérted a Semmit? Ez csodálatos. De ki érte el a Semmit?”

„Hát én értem el a Semmit.”

Akkor a botommal ráütöttem – bumm! „Ki érte el a Semmit?” A tanítvány összezavarodott, és nem tudott válaszolni. Hahahahaha! Igen, e tanítvány talán megértett valamit, de ez nem teljes megvalósítás. Ez pusztán valaminek a megértése a megvalósítással kapcsolatban, de még nem az igazi megvalósítás. Mi ezt elméleti zennek nevezzük.

Sok embernek van erős konceptuális tapasztalata arról, hogy a forma üresség, és az üresség forma. De ha mindez csupán száraz tudás marad, akkor nem segíthet az életükön. Egy másik alkalommal odajött hozzám valaki a Hwa Gye Sah-templomnál, és azt mondta, „Zen mester, fejjel felfelé vagy fejjel lefelé állok?”

Ez nagyon különös kérdésnek tűnt. „Azért kérdezed ezt, mert te magad valóban nem tudod?”

„Nos, mondta, én többé már nem vagyok biztos...”

„Miért van ez?”

„A föld gömbölyű. Tehát így állok, de a nyugati embereknek a Föld másik oldalán most fejjel lefelé kell állniuk. Vagy ők állnak rendesen, akkor viszont én állok fejjel lefelé. Mit gondolsz?”

„Te mit gondolsz?” – kérdeztem vissza.

Az arca kifényesedett. „Értem, hogy melyik igaz...”

„Nos, mi az, amit értesz?” – kérdeztem tőle.

„A forma üresség, és az üresség forma – válaszolta. – Fejjel felfelé ugyanaz, mint fejjel lefelé és fejjel lefelé ugyanaz, mint fejjel felfelé.”

„És hogyan értetted meg ezt?”

„Az elmém kitalálta” – mondta.

„Hol van az elméd? Mutasd meg engem!”

Az ember teljesen összezavarodott és nem tudott válaszolni. Abban a pillanatban eszembe jutott a régi koreai mondás, „A dolgokat csupán úgy megérteni, mint ezt, nem jobb annál, mintha rákosak lennének.” Tovább beszélgettünk, és megtudtam, hogy ez az ember egyszer, amikor be akart szállni egy buszba, meglátott egy parasztot, aki egy botnak támasztotta a keretes hátizsákját, hogy az megálljon. A parasztember komája viszont, ahogy arra sétált, véletlenül kirúgta a botot, és a hátizsák felborult. Ez egy nagy kérdést adott neki: Hogyan történhetett mindez? A Földre gondolt, és arra a tényre, hogy a nyugati embereknek a Föld másik oldalán ugyanez a helyzetük. Ennek azonban már nem volt semmi értelme a számára. Ugyanakkor az igazi probléma akkor kezdődött, amikor a barátja azt javasolta neki, hogy menjen el egy híres professzor előadás-sorozatára a *Szív-szútráról*. Amikor az illető meghallotta e szavakat, hogy „A forma üresség, az üresség forma,” ez az idea nagyon mélyen bekerült a tudatába. Konceptuálisan



felfogta e szavak értelmét, de túlságosan ragaszkodott hozzájuk ahhoz, hogy meglássa, mire mutatnak e szavak valójában. Ez a fajta gondolkodás olyan, mint egy súlyos betegség.

### *Tathágata zen: nincs forma, nincs üresség*

A *Maháparinirvána-szútra* azt mondja, „minden formáció állandótlan; ez a felmerülés és eltűnés törvénye. Amikor a felmerülés és eltűnés megszűnik, akkor ez a nyugalom boldogság.” Ez azt jelenti, hogy amikor az elmében nincs megjelenés vagy eltűnés, az az elme teljes nyugalom és boldogság. Ez egy gondolkodástól teljesen mentes elme. Ez a gondolkodás felmerülése előtti elméd.

Itt egy ceruza. Te és e ceruza ugyanazok vagy különbözőek vagyok? Ha azt monddod, „ugyanazok,” harmincszor rád ütök. Ha azt monddod, „különbözőek,” akkor is harmincszor ütök rád. Mit tudsz csinálni? [*Szünetet tart néhány másodpercig, azután hangosan ráüt az asztalra.*] Ez a Tathágata zen. [*Ismét ráüt az asztalra.*] Ez az elme, csak ez a pont. Ki sem nyithatod a szádat, hogy azt kifejezd. E ponton nincs Buddha, nincs dharma, nincs jó, nincs rossz, nincs fény, nincs sötétség, nincs ég, nincs föld, nincs ugyanaz, nincs különböző, nincs üresség, nincs forma, nincs benne semmi. Ez egy valóban üres elme. [*Ráüt az asztalra.*] Az az elme üres, amelyik nem jelenik meg vagy tűnik el. A Tathágata zen ennek az elmének a megtartása mindenkor.

E pontot nem lehet szavakkal vagy beszéddel megmagyarázni. Amikor Lin Chi zen mesternek bármilyen kérdést feltett valaki, válaszul azt kiáltotta, „Csatt!” Ha valaki Dok Sahn zen mesternek tett fel egy kérdést, ő csak ráütött. És Guji zen mester is úgy válaszolt meg mindenfajta kérdést, hogy csak felemelte egy ujját. E tettek mind elsőrangú tanítások, mert nem a beszéden és a szavakon alapulnak, hanem egyszerűen felmutatják igaz természetünket vagy az Abszolútumot. Pusztán e tett közvetlenül átadja a tapasztalást. Ez a stílus arra tanít, hogy eredetileg minden ugyanaz a szubsztancia, és e szubsztanciának nincs neve és formája. De e pontot nem lehet megmagyarázni vagy szavakkal leírni. Szavak soha nem adhatják át azt. Csak a közvetlen cselekvésen keresztül demonstrálható. [*Hangosan ráüt az asztalra.*] Valaki az előbb azt mondta, hogy ő és a ceruza ugyanaz. Ez az „ugyanaz” azonban csak gondolkodás. Ez csupán száraz tudás. De ha megkérdezel engem, hogy a ceruza és én ugyanazok vagy különbözőek vagyunk-e, így válaszolok. [*Hangosan ráüt az asztalra.*] Ez a Tathágata zen.

### *A pátriárkai zen: A forma forma. Az üresség üresség.*

Úgyhogy a világegyetemben minden ugyanaz az egyetemes szubsztancia, és e szubsztanciának nincs neve és formája. [*Hangosan ráüt az asztalra.*] De minden dolognak saját specifikus feladata és funkciója van. Pillanatról pillanatra mi a szubsztancia helyes funkciója? Ez egy nagyon fontos pont. A szubsztancia helyes funkciójának megvalósítása pillanatról pillanatra – ez a pátriárkai zen tanítása, amit néha megvilágosodás zennek is hívnak. E pont elérése azt jelenti, hogy minden helyzetet és minden dolgot képesek vagyunk arra használni, hogy másoknak segítsünk.

A pátriárkai zen betekintés elménk és e világegyetem helyes funkciójába. Világosabban írhatjuk le e funkciót, ha a használt eszközök szerint a pátriárkai zent két további nézetre osztjuk. A funkció kétféle módon is leírható. A metafizikai típusú funkcióra azt is mondhatjuk, „mint ez igazság.” Ennél kifinomultabb és teljesebb a konkrét funkció, az „éppen mint ez igazság.” Például valaki megkérdezi, „Mi a Buddha?” Számos lehetséges módon válaszolhatunk erre, mert mind igaz. Az ég kék. A fa zöld. A cukor édes. A só sós. Buddha, dharma, elme, természet, Isten, öntermészet, igaz önmaga, Abszolútum, energia, tudat, szubsztancia – minden Buddha, nem igaz? Mi nem Buddha? Ez egy nagyon tág kérdés; ez nem egyetlen pontra kihegyezett kérdés. Mi metafizikai típusú kérdésnek hívjuk ezt, mert amire kérdez, az az igazság valamilyen általános kifejezésére irányul. Minden igazság, úgyhogy minden Buddha. Minden Isten vagy természet, vagy elme, vagy igazság. Ez a fajta válasz metafizikai típusú funkciót mutat fel.

Mindazonáltal naponta többször kerülünk olyan helyzetbe, ami kifinomultabb és világosabb választ követel tőlünk. Olyan cselekvést igényelnek, ami teljesebben működik, mint az igazság merő visszatükröződése vagy magyarázata. A legtöbb helyzet az életünkben teljes funkciót, teljes cselekvést igényel. Vegyünk egy nagyon egyszerű példát. Itt egy fehér csésze. Valaki megkérdezi tőled, „Mi e dolog természete?” Ha azt válaszolod, „ez egy csésze,” akkor ez azt mutatja, hogy ragaszkodsz a névhez és a formához. Ha azt monddod, hogy „ez nem egy csésze,” akkor ragaszkodsz az ürességhez. Akkor most csésze ez vagy nem? Hogyan tudsz válaszolni erre? Talán azt monddod, „Ó, az ég kék,” de ez a válasz sem helyes. „A fa zöld.” „Amikor éhes vagyok, eszem.” Igen, az ég kék: ez igazság. A fa zöld: ez szintén igazság. „Amikor éhes vagyok, eszem.” Ez a válasz szintén valamilyen egyetemes igazság kifejezése lehet, de ebben az esetben e válaszok egyike

sem helyes. Nem fejezik ki a kapcsolatodat vagy viszonyodat e helyzethez – a kérdés által létrehozott helyzethez – az adott pillanatban. Úgyhogy újra megkérdezem, mi ez? [*Felemeli a csészét, és iszik belőle.*] Csak ez! Egyhegyű kérdés egyhegyű választ igényel. Ez nagyon könnyű.

Nézzünk meg egy másik példát! Itt van egy óra. Ha azt mondod, hogy ez egy óra, akkor ragaszkodsz a név és forma birodalmához. Ha azt mondod, hogy ez nem egy óra, akkor ragaszkodsz az ürességhez. Nos, ez egy óra, vagy nem az? Erre néhány ember azt fogja válaszolni, hogy „Az óra fa, és a fa óra.” Ez egy elméleti típusú zen válasz, mert a forma üresség és az üresség forma. Ez csak intellektuális magyarázat. Mások általában valami olyasmivel válaszolnak, hogy „A köntösöd szürke” vagy „A szemed barna.” A válasznak ez a módja nem rossz; kifejez valami általános igazságot. De ebben a konkrét helyzetben e válaszok sem helyesek. Bár önmagukban igazak, nem annak a konkrét helyzetnek a specifikus, konkrét igazságai, amibe kerültél.

Egyhegyű kérdés egyhegyű választ igényel. Úgyhogy, óra ez vagy nem? [*Néhány pillanat múlva ránéz az óra számlapjára.*] „Ó, most negyed három van.” Ez a pátriárkai zen. Ez nagyon könnyű. Szubsztancia, igazság és funkció egy pontban sűrűsödik össze. Ez az igaz út és a helyes élet pillanatról pillanatra.

Tehát a pátriárkai zennek két fajta kifejezésformája van: a metafizikai funkció és a konkrét funkció. Mind a metafizikai funkció és mind a konkrét funkció kifejezi a *Szív-szútra* legmagasabb tanítását: „A forma forma, az üresség üresség.” De a metafizikai funkció azt jelenti, hogy egyszerűen visszatükrözzük ezt az igazságot úgy, ahogy van. Az ég kék. A fák zöldek. Ez a fal fehér. Kint egy kutya ugat, „Vau! Vau!” Az elménk olyan, mint egy nagy, kerek tükör. Csak visszatükröz, visszatükröz, visszatükröz, visszatükröz. Minden igazság, „mint-ez.”

Mindazonáltal, néha az igazság merő visszatükrözése úgy, ahogy van, nem sokat segíthet e világnak. Manapság a társadalmunk nagyon-nagyon bonyolult. Minden nagyon gyorsan mozog, és nagyon gyorsan változik. Nagyon sok szenvedés van. Hogyan segíthetünk e világnak? Természetesen, ha olyan tiszta elmét őrzünk, mint a tér, akkor úgy tükrözzük vissza ezt a világot, ahogyan van. Amikor egy piros labda kerül a tisztatükrö-elmének elé, piros tükröződik vissza; amikor fehér jön, fehér. De amikor egy éhes személy kerül a tiszta tükrünk elé, akkor éhesek leszünk? Ha egy szomorú személy jön, szomorúak leszünk? Az igazság egyszerű visszatükrözése vajon tényleg segít

ezen az embereken? Valamilyen kifinomultabb és teljesebb válasz szükséges, nem igaz? Így jelenik meg „az igazság éppen úgy, mint ez” tanítása.

Egyszerűen visszatükrözni ezt a világot – úgy, ahogy van – néha talán nem elég. Amikor arra kérnek minket, hogy segítsünk a szenvedő lényeken, mi a helyes magatartásunk pillanatról pillanatra ezzel az igazsággal kapcsolatban? Igen, az ég kék. A fák zöldek. Ez igazság. De hogyan munkálkodjunk helyesen a mindennapi életünkben ezen igazságok megvalósításán úgy, hogy az minden lénynek segítsen? Konkrét működés alatt ennek elérését értjük. Ha pusztán elérjük az igazságot úgy, ahogy van, az a metafizikai funkció elérését jelenti. De spontán módon pillanatról pillanatra elérni az igazság helyes működését azt jelenti, hogy a helyes életet valósítjuk meg. Azt jelenti, elérjük, hogy megfelelő a helyzetünk, helyes a magatartásunk, és megvalósul igazi rendeltetésünk. Egyetemes szubsztancia, igazság és funkció egyetlen spontán cselekvésben egyesül, amely a többi lény javára szolgál.

Másképpen is kifejezhetjük ezt. Néha azt szoktuk mondani, „tartsd olyan tisztán az elmédet, mint a tér, de funkcionáljon úgy az elméd, mint a tű hegye.” A pátriárkai zen nagyon-nagyon kifinomult gyakorlás. Pillanatról pillanatra észleld a megfelelő helyzetedet, a helyes magatartásodat e helyzetben, és igazi rendeltetésedet. Már sokat beszéltünk a tiszta elméről. Amikor láatsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz és amikor gondolkodsz – minden, éppen, mint ez, igazság. Pontosán ezt jelenti, hogy olyan tisztán őrzöd az elmédet, mint a tér. Ez másképpen azt jelenti, hogy mindig nagyon tágas a szemléletünk. De a gyakorlásunk azt jelenti, aprólékos gondnal finomítjuk, hogy ez az igazság miként funkcionál, miközben állandóan új helyzetek jelennek meg. Mindenki látott már nagy szerzetesi *kasát*. E köntöst számos helyen kell nagyon aprólékosan összevarrni. Nagyon nehéz egy ilyen ruhát megvarrni. Ha a készítője nem varr elég pontosan a tüvel, könnyen elronthatja. Akkor pedig az egész *kasát* szét kell bontani és újra össze kell varrni.

Ha egyszerűen szeretetelménk van, az elménk olyan tiszta, mint a tér. Mindez nagyon csodálatos. De ez egy nagyon tágas elmetapasztalás, ami nem mindig észleli, hogy miként működjön megfelelően egy adott helyzetben mások javára. Mindazonáltal a buddhista tanítás hasznos eszközökről szól. Egy másik név erre a részvételre. A részvétel, amire a legvégső jármű tanít, nem más, mint a bölcsességgel együtt járó szeretet. Ha nincs benned bölcsesség, és csak valamilyen szeretetelméd van, akkor e szeretetelme nem mindig tud a különböző helyzetekben

választ adni az emberek különböző szükségleteire. De ha felismered az igazságot, és megemészted az ismereteidet, akkor megjelenik a bölcsesség. Szeretet meg bölcsesség egyenlő részvét. Minden egyes helyzetben ez az egyetlen megfelelő cselekvés. Minden helyzetben spontán módon megjelenik egy minden egyes lény szükségletének megfelelő funkció. „Tartsd olyan tisztán az elmédet, mint a tér, de funkcionáljon úgy az elméd, mint a tű hegye.” Ez igen magasrendű tanítás.

Ugyanakkor ahhoz, hogy másokért működjünk, és észleljük a helyes funkcionkat, először el kell érünk az igazságot. Évekkel ezelőtt Kínában egyszer valaki megkérdezte Dong Sahn zen mestertől, „Mi a Buddha?”

„Másfél kiló len” – válaszolta.

Az ember nem értette, úgyszólván elment egy másik zen mesterhez, elmondta neki a találkozását Dong Sahn-nal. Megkérdezte tőle, hogy „mit jelent a »másfél kiló len?«” A zen mestertől azt a választ kapta, hogy „északon fenyő; délen bambusz” Az ember továbbra sem értette a dolgot, úgyszólván elment az egyik barátjához, aki már egy ideje gyakorolta a zent, és megkérdezte tőle, mire gondolhatott a két zen mester. „Amikor kinyitod a szádat, a fogaid sárgák” – mondta a barátja. „Érted?”

„Nem értem” – válaszolta.

„Először a saját elmédet kell megértened, azután mindez világossá válik” – mondta a barátja.

Úgyszólván a pátriárkai zen azt jelenti, felfogjuk, hogy minden, éppen mint ez, igazság. Az ég kék. A fa zöld. Egy kutya ugat, „Vau! Vau!” A só sós; a cukor édes. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor izlelsz, amikor érintesz és amikor gondolkodsz, minden igazság éppen úgy, ahogy van.

Egy szerzetes megkérdezte Joju zen mestertől, „Mi a Buddha?”

„Menj, igyál egy teát!”

„Mi a dharma?” – kérdezte egy másik szerzetes.

„Menj, igyál egy teát!”

„Mi az élet?”

„Menj, igyál egy teát!”

„Mi a buddhizmus?”

„Menj, igyál egy teát!” Ezt nevezzük konkrét funkciónak.

Van egy híres történet, amely a zen e három fajtáját mutatja be. Nagy tanítóm, a híres Man Gong zen mester még csak tizenhárom éves volt, amikor szerzetes lett. Egy nagyon elfoglalt szútramesternél szolgált a Tong Hak Sah-templomban, amely az akkori idők leghíresebb koreai

szútratemploma volt. Az ország minden részéről a legjobb szútraszereztesek jöttek ide, hogy tanulmányozzák a Buddha tanítását.

Egy nap a végzős szerzetesek tiszteletére nagy szertartást tartottak a főiskolán. A hagyomány szerint a rangidős szerzetes felment az emelvényre, hogy formális búcsúbeszédet tartson. Miután leült és megigazította a szertartásruháját, e szavakkal fordult a többiekhez: „Mindnyájatoknak tovább kell folytatni a tanulást, és olyanokká kell válnotok, mint azok a nagy fák, amelyekből templomokat építenek, vagy mint a nagy edények, amelyek sok-sok jó dolgot tartalmazhatnak.”

„A víz felveszi az edény formáját, írta régen a költő.” Az emberi lények pedig alkalmazkodnak ahhoz a társasághoz, amihez tartoznak. „Szóval ma mindnyájan végeztek. Mindez nagyon csodálatos. Ha mostantól fogva jó és erényes emberek lesznek a barátaitok, akkor természetesen jókká és erényesekké váltok ti magatok is, és beteljesítitek a menny iránti legnagyobb kötelességeket. De ha rossz emberekkel barátkoztok, akik rossz úton járnak, végül magatok is rosszá váltok. A Buddhát mindig őrizzék meg az elmétekben, és csak jó társaságotok legyen! Akkor hatalmas fákká és a dharma edényeivé váltok. Ezekkel a szavakkal búcsúzom tőletek.” Mindenkinnek tetszett a beszéd. Man Gong Sunim, a fiatal szolgáló, aki messze a terem hátsó részében ült, szintén arra gondolt, „Ó, ez csodálatos tanítás!” Az összes szerzetes nagyon boldog volt.

Ahogy visszament a helyére, a rangidős szerzetes a mellette ülő különös alak felé fordult. A rongyokba öltözött szerzetes hosszú hajával és vékony, lelógó szakállával feltűnő látványt nyújtott az ünneplőbe öltözött, borotvált fejű szerzetesek között. Bár a megjelenése kicsit furcsa volt, a szerzetes szemei úgy csillogtak, mint a gyémánt. Nem más volt, mint Kyong Ho zen mester, aki éppen akkor látogatta meg a templomot. Már is úgy ismerték szerte az országban, mint a koreai buddhizmus történetének egyik legnagyobb zen mesterét.

A szútramester így kérlelte, „Zen mester, kérve kérünk, csak egy szót adj nekünk!”

Anélkül, hogy felnézett volna, Kyong Ho Sunim megrázta a fejét. „Nem, nem. Én csak átutazó vándor vagyok. Nincs mit mondanom.” Azzal elhallgatott.

„Sunim, kérünk téged, hiszen a mai olyan fontos nap a számunkra.” A fiatalabb szerzetesek szintén kérlelték, hogy beszéljen, úgyszólván hosszú csönd után Kyong Ho Sunim felment az emelvényre.

„Ti mindnyájan szerzetesek vagytok – mondta. – A szerzetesek nem ragaszkodnak jelentéktelen személyes dolgokhoz, és csak azért



élnék, hogy szolgáljanak minden lényt. Ha nagy fává vagy a dharmá edényévé kívánsz válni, az megakadályoz abban, hogy igazi tanító legyél. A nagy fák nagyként hasznosulhatnak, a kicsik kicsiként. A jó és a rossz edények a nekik megfelelő módon mind használhatóak. Egyiket sem kell eldobni. Inkább nagyszerű asztalosokká kell válnotok. Ha jó asztalos vagy, soha nem dobsz el egyetlen fát sem, se nagyot, se kicsit, se jót, se rosszat. Egy ügyes asztalos bármilyen fát fel tud használni a munkájában. Soha nem dob ki semmit. Jó vagy rossz nem számít. Ha jó dolgok jönnek, tudnod kell megfelelően használni őket; ha a rossz dolgok jönnek, akkor is tudnod kell, hogyan használhatod helyesen őket. Ne ragaszkodj a jóhoz, és ne lökd félre a rosszat. Fel kell használnod a jót is és a rosszat is, helyessé kell tenned őket. Úgyhogy tartsd meg mind a jó, mind a rossz barátokat, és soha ne utasíts vissza semmit! Ez az igazi buddhizmus. Csak azt kívánom nektek, hogy szabaduljatok meg minden fogalmi gondolkodástól!”

Man Gong Sunim, a gyerekszerzetes is hallotta ezt, és azonnal világság gyűlt az elméjében. „Ő a tanítóm! Ő a tanítóm!” – gondolta magában. Amint Kyong Ho Sunim távozott a dharmateremből, Man Gong Sunim felugrott és követte. Kyong Ho Sunim érezte, hogy valaki van mögötte, és megfordult.

„Miért követsz engem?”

„Zen mester, tetszik, ahogy beszélsz – mondta Man Gong Sunim. – A tanítványod akarok lenni! Kérlek, engedd meg, hogy veled menjek!”

„Ki vagy te?”

„Nekem nincs nevem és formám.”

„Ha neked nincs neved és formád, akkor mi követ engem?”

„Ó, a beszéded nagyon csodálatos volt!”

„Hozzá vagy tapadva a beszédemhez!”

– „Nem uram, nem tapadok hozzá a beszédedhez. Csak az elmédet követem!”

Kyong Ho Sunim elmosolyodott, és újból ellenőrizte Man Gong Sunimot. „Te nagyon rossz gyerek vagy. A gyerekek képtelenek megtanulni a buddhizmust.”

„Az emberi lények öregedhetnek, de vajon az eredeti természetben fiatal vagy öreg?”

A zen mester hangosan elnevette magát. Ő, te rosszcsont! Megölted és megetted a Buddhát. Valakinek gondoskodnia kell rólad. Gyere velem!” Azzal elvitte Man Gong Sunimot a Chung Jung Sah-templomba, és az apát gondjaira bízta őt.

Man Gong Sunim szorgalmasan gyakorolt, és nagyon keményen dolgozott a templom körül. Öt év telt el azóta, hogy találkozott Kyong Ho zen mesterrel. Rövid időn belül elsajátította a szertartásokon megszólaló valamennyi éneket. Azt mondják, amikor Man Gong Sunim kántálni kezdett, a mennyország hangja szólalt meg a földön. Sok buddhista hívó kérte meg őt, hogy énekeljen a szertartásokon, úgyhogy mindig nagyon-nagyon elfoglalt volt. Man Gong Sunim reggeltől éjszakáig kántált. Gyakran még az étkezéseket is kihagyta, csak hogy eleget tehessen a sok felkérésnek. Egy tavaszi estén, a Buddha születésnapja előtti napon, Man Gong Sunim kísértelt a Buddha Csarnokból. Éppen befejezett egy nagyobb szertartást, és a napi adományokkal átment a templomi irodába. Man Gong Sunim nem evett kora reggel óta, és egy kis pihenésre vágyott, mielőtt meditációba kezdett volna. Nagyon-nagyon fáradt volt. Ahogy átment a templom udvarán, oda lépett hozzá egy fiatal fiú a közeli faluból, és meghajolt: „Boldog Buddha-születésnapot, Sunim!” „Köszönöm, neked is!”

A fiú tisztelettudóan összetette a kezeit, és így szólt, „Sunim, van egy kérdésem a számodra...”

„Ó, miféle kérdés?”

„Nos a tízezer dharmá visszatér az Egyhez...”

„Természetesen, a tízezer dharmá visszatér az Egyhez. Értem ezt” – mondta Man Gong Sunim.

Szóval a kérdés a következő, „Hová tér vissza az Egy?” Man Gong Sunim teljesen összezavarodott, és nem tudott válaszolni. A szája kinyílt, de nem jöttek ki hangok a torkán. A fiúcska mosolyogva nézett rá, miközben Man Gong Sunim a szavakat kereste. Több másodperc is eltelt, de Man Gong Sunim szája néma maradt. Az arca piros, majd fehér lett, végül elsötétedett!

„Hú! – mondta a fiú. – Te nem érted ezt! Nem értesz semmit. Miféle szerzetes vagy te?” Azzal a fiú sarkon fordult, és amilyen hirtelen jött, úgy el is tűnt.

Man Gong Sunim nem volt túl boldog! „Hová tér vissza az Egy? Miért nem tudok választ adni erre a kérdésre? Nem tudom...” Visszatért a szobájába, lefeküdt a padlón, és szemével egyenesen a mennyezetet bámulta. Nem tudott egy falatot sem enni. Bár nagyon fáradt volt, nem tudott aludni. „Hová tér vissza az Egy? Nem tudom...” Eltelt egy nap. Két nap. Három nap. És Man Gong Sunim reggeltől egész éjszakán át másnap reggelig a kérdés szorításában maradt. Egy pillanatra sem engedte el. „E fiúcska feltett nekem egy kérdést, és nem tudok rá válaszolni. Milyen rettenetes!”

Időközben a templom apátja is kezdett érdeklődni utána. Man Gong Sunim jó pár napja nem evett és nem is aludt. Az arca fakó sárga lett, és üreges szemei alatt a bőr sűrű redőkbe gyűrődött. Az apát a szobájába hívatta Man Gong Sunimot. „Mi bajod van mostanában? Pénzen jár az eszed? Vagy beleszeretél egy nőbe?” Ha nőkhöz vagy pénzhez tapadsz, akkor el kell hagynod ezt a templomot!” De Man Gong Sunim nem válaszolt, csak a padlót bámulta. Ez még jobban feldühítette az apátot. „Mi bajod van? Válaszolj!”

Néhány pillanat után Man Gong Sunim lassan megszólalt. „Nem kell pénz. Nem érdekel egyetlen nő sem. Mostanában nem törődöm semmivel...”

„Akkor mondd meg, hogy miért nem eszel és alszol napok óta?”

„Uram, van egy nagy kérdésem, ami nem enged el még egy pillanatra sem.”

„Mi az? Kérdezd meg nyugodtan tőlem! Semmiféle kérdés nem jelent problémát.”

„A tízezer dharma visszatér az Egyhez – mondta Man Gong Sunim – de hová tér vissza az Egy?”

Man Gong Sunim szavaira az apát hangosan felnevetett. „Nem törődöm azzal, hogy hová tér vissza az Egy! E szavakra nincs szükség. Miért nyugtalanítanak téged annyira?” De hiába próbált segíteni, szavai nem enyhítettek Man Gong Sunim súlyos arckifejezésén. Az apát csak bámulta a fiatal szerzetest, ahogy ott ült búskomoran és vigasztalhatatlanul előtte. „Ah ha, máris összetört egy jó szerzetes” – mondta, és közben a fejét rázta. „Most hippiszerzetessé kell válnia.” Koreában van egy mondás: „A szemétre való emberből szerzetes lesz. A szemétre való szerzetesből zen szerzetes lesz. És a szemétre való zen szerzetes Buddhává válik.” Man Gong Sunim semmit sem ért a társadalomnak, úgyhogy szerzetes lett. De a fiúcska kérdése olyan erősen satuba fogta őt, hogy már egy közkedvelt szertartástemplomnak sem ért semmit. Az apát most már tisztában volt vele, hogy csak egy út maradt nyitva e fiatal tanítvány számára: a zen meditáció útja.

Így másnap Man Gong Sunim átköltözött egy zen templomba. Reggeltől éjszakáig csak ezt a kérdést forgatta magában: „A tízezer dharma visszatér az Egyhez, de hová tér vissza az Egy? Nem tudom...” Man Gong Sunim hosszú napokon át meditációban ült, és közben csak ezen a kérdésen törte a fejét. Napjában egyszer evett. Nem is aludt, hanem egész éjszaka meditációban ült. Nem beszélt senkivel. Egy nap azután, amíg meditációban ült, egy lyuk jelent meg Man Gong Sunim előtt a falon. Olyan volt, mintha a fal hirtelen üveggé vált

volna. Mindent tisztán látott, ami kívül volt, a sziklákat, a fákat, a madarakat és a felhőket. Látta, ahogy Lee úr a templomkertben dolgozik, és látta a Buddha-csarnok felé tartó Kim urat is. Látta, ahogy az emberek vizet isznak a kőciszternából.

„Ó!” – villant át Man Gong Sunimon – „Megvilágosodtam! Megvilágosodtam!” Amikor felnézett a mennyezetre, csak az eget látta és a felhőket, amint balról jobbra átúsznak az égen, és madarakat látott repülni. Amikor hátrafordult, csak a zen szoba hátsó falánál álló fenyőfákat látta. „Ó!” „Megvilágosodtam! Megvilágosodtam!” Man Gong Sunim felugrott ülőpárnájáról, leírhatatlan boldogság áradt szét az elméjében.

Másnap meglátogatott egy zen mestert, aki éppen a templomban tartózkodott. „Felismertem a világegyetem természetét. Elértem a megvilágosodást!”

„Ó, ez csodálatos,” mondta a mester. „Akkor felteszek neked egy kérdést: mi a világegyetem természete?”

„Amikor a mennyezetet és a falat nézem, nincs ott semmi” – válaszolta Man Gong Sunim. „Minden eltűnik.”

A zen mester elmosolyodott. „Hmmm. Valóban ez az igazság?”

„Természetesen! Egyáltalán nincs semmi, ami gátolna engem. Hahahaha!”

A zen mester botjával egyetlen hirtelen mozdulattal lesújtott Man Gong Sunim fejére.

„Aúúúúú!”

„Hol van most a gátnélküliség?” Man Gong Sunim megremegett az ütéstől. A szemei kidülledtek, az arca elvörösödött, és a falak újra megszilárdultak. A mester felnevetett. „Most hol van az igazság?”

Man Gong Sunim nagyon csalódott volt. „Nem tudom... Kérlek, taníts engem.” „Melyik kong-annal dolgozol mostanában?”

„A tízezer dharma visszatér az Egyhez, de hová tér vissza az Egy?”

Nos, Man Gong Sunim, tudod, mi az Egy?”

„Nem, uram. Nem tudom...”

„Először az Egyet kell megismerned! Az, amit láttál, pusztán illúzió. Hozzá se érsz! Azt mondod, »nem tudom.« Ez a nem tudom a te igazi mestered. Csak tartsd meg mindig és mindenhol ezt a nemtudom-elmét, és hamarosan megértesz mindent!”

Man Gong Sunim még nagyobb eltökéltséggel tért vissza a gyakorlatához. Nem számított, hogy éppen mit csinál, mindig és mindenhol erősen tartotta a nemtudom-elmét. Minden kérdése egyetlen mozdíthatatlan tömeggé állt össze. Három éven keresztül gyakorolt így, és

közben soha nem tágitott ettől a nagy kételytől, ami úgy megfeküdte a gyomrát, mint egy kőszikla. Egyik reggel, éppen amikor a Hajnali Harang Éneket kántálta, is a „Ha meg szeretnéd ismerni a múlt, a jelen és a jövő összes Buddháját, akkor rá kell ébredj arra, hogy az egész világegyetemet egyedül az elme hozza létre” résznél ráütött a nagyharangra, a szétáradó hang hullámai teljesen elnyeltek mindent, ami önmagát és megkülönböztethette volna minden mástól. Abban a pillanatban, mint a villám, Man Gong Sunim elméje sarkig kitárult. Megértette, egyetlen mérhetetlen, végtelen pillanatban, hogy minden Buddha benne lakozik ebben az egyetlen hangban.

Man Gong Sunimot öröm árasztotta el. Berohant a dharmaterembe, és megrúgta azt a szerzetest, aki mellette szokott ülni. „Aú!” – kiáltott fel a szerzetes. „Megőrültél?!”

„Ez a Buddha-természet!” – válaszolta.

„Elérted a megvilágosodást?”

„Igen! Az egész világegyetem Egy! Én vagyok a Buddha! Én vagyok az Egy!”

A következő évben Man Gong Sunim a vidéket járta, és eközben még jó néhány szerzetest megrúgott vagy megütött. Hamarosan mindenki az ő tetteiről beszélt, Man Gong Sunim híressé vált. Nagyon nagy volt az önbizalma, ezért sok szerzetes félt tőle. „Ó, Man Gong Sunim szabad ember – mondták. – Számára egyáltalán nincsenek gátak!”

Egy évre rá Man Gong Sunim úgy döntött, hogy a Buddha születésnapján meglátogatja a Ma Gok Sah-templomot. Sok dharma testvére gyűlt össze a nagy szertartásra az ország minden részéből. Kyong Ho zen mester is ott volt. Man Gong Sunim nagyon boldog volt, amikor meghallotta, hogy a tanítója is eljön.

Odament Kyong Ho Sunim szobájához. Ahogy megigazította a ruháját, mielőtt meghajolt volna a tanítója előtt, Man Gong Sunim ránézett Kyong Ho Sunimra és magában így gondolkodott, „Én is megvilágosodtam. Te is elérted a megvilágosodást. A zen mester és én ugyanazok vagyunk, tehát valójában nem is kell meghajolnom. De mivel te voltál az első tanítóm, én is meg fogok hajolni ugyanúgy, mint bármely másik szerzetes... Man Gong Sunimnak túl nagy volt az önbizalma!”

Kyong Ho Sunim csak mosolygott, ahogy Man Gong Sunim meghajolt – tökéletesen tisztában volt azzal, hogy mi játszódik le a fiatal tanítvány elméjében. „Ó, légy üdvözölve! Mindenki azt mondja, hogy elérted a megvilágosodást. Valóban igaz ez?”

„Igen, elértem.”

„Ó, ez csodálatos! Akkor engedj meg, hogy egy-két kérdést feltegyek neked!” Kyong Ho Sunim számos kong-ant megkérdezett Man Gong Sunimtól, ő pedig gátak nélküli elmével válaszolt. Akkor a zen mester rámutatott egy legyezőre és egy kalligráfiai ecsetre és megkérdezte, ez a legyező és ez az ecset ugyanaz, vagy különbözőek?”

„Az ecset a legyező és a legyező az ecset” – válaszolta Man Gong Sunim. E válasz egy kicsit meglepte Kyong Ho Sunimot. Man Gong Sunim egészen könnyedén válaszolni tudott a többi kérdésre, de ez a válasz valahogy nem volt elég világos. Így a következő órában Kyong Ho Sunim nagymamai alázattal és együttérzéssel próbálta Man Gong Sunimnak megtanítani a hibáját. De Man Gong Sunim túlságosan büszke volt arra, amit elért, és nem hallgatott rá. Végül Kyong Ho Sunim azt mondta, „A temetési énekekben van egy vers, ami így szól, »A szobornak van szeme, s némán peregnek könnyei. Mit jelent ez?«”

Man Gong Sunim teljesen összezavarodott és nem tudott válaszolni. Kinyitotta a száját, de szavak nem jöttek ki rajta. Kyong Ho Sunim hirtelen rákiáltott, „Ha ezt nem érted, hogy mondhatod azt, hogy »Az ecset a legyező és a legyező az ecset?«”

Nagy kétségbeesésében Man Gong Sunim meghajolt, és ezeket mondta, „Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg!”

„Érted a hibádat?”

„Igen, mester. Mit tehetnék? Kérlek, taníts engem...”

A Buddha azt mondta, hogy minden dolognak Buddha-természete van. De amikor egy szerzetes megkérdezte a nagy Joju zen mestertől, hogy van-e egy kutyának Buddha-természete, Joju azt felelte, »Nincs.« Tudod, mit jelent ez?”

„Nem, nem tudom...”

Kyong Ho Sunim erre azt mondta, „Ez a »nem tudom« a te igazi mestered. Mindig őrizd meg ezt a nemtudom-elmét és hamarosan valóban eléred a megvilágosodást.”

A következő három évben Man Gong Sunim nagyon-nagyon keményen gyakorolt. Mindig és mindenhol nagy összeszedettséggel őrizte meg a nemtudom-elmét. Azután egy nap, amikor hallotta szólni a nagy templomi harangot – b-bong bong! –, Man Gong Sunim elméje, mint a lecsapó villám, hirtelen tágra nyílt. Egyetlen pillanatban felfogta Joju „Mu!”-ját és az összes kiváló tanító tanításait és kong-anjait.

Mély hálával a tanítója iránt Man Gong Sunim írt Kyong Ho Sunimnak: „Most már tudom, hogy a bódhiszattva miért fordítja el ar-



cát: mert a cukor édes és a só sós." Amikor e szavakat elolvasta, Kyong Ho zen mester átnyújtotta az *inkát*, és megadta az Átadást Man Gong Sunimnak.

Man Gong zen mester megvilágosodásának története nagyon híres. De mit tanít nekünk ez a történet? Először is, a próbáljukmeg-elme fontosságára tanít bennünket. Az, hogy mit próbálunk meg teljes odaadással elérni, nem is számít igazán. Hanem a szerzetest gyöttrő nagy kérdéstről, az ő nagy hitéről és nagy összeszedettségéről tanít nekünk. De ami még fontosabb, e történet a legvégső jármű, a zen különböző megvalósítási szintjeit mutatja meg nekünk. Sok ember érhet el valamiféle megvilágosodást, valamilyen mély bepillantást a világegyetem természetébe. De milyen mélyre pillanthat bele? Mennyire teljes ez a felismerés? Man Gong Sunim első nagy tapasztalata az volt, hogy elérte a teljes üresség, a varázslat és a szabadság birodalmát: amikor a falakat és a mennyezetet nézte, csak a tiszta teret látta. Bármiféle akadály nélkül látta, ahogy a szemei előtt jön és megy minden. Ez a szabadság elérését és minden egyetemes szubsztancia egymásba hatolását jelenti. Ennek felfogása nagyon csodálatos. Sok ember áll meg itt a gyakorlásában, különösen azért, mert ennek eredményeként nagyon könnyen elérhet valamiféle mágikus hatalmat vagy különleges energiát.

De egy éles szemű zen mester megmutathatja neked, hogy még egy lépés szükséges. Igen, a tízezer dharma visszatér az Egyhez. Man Gong Sunim nagyon mélyen belátta ezt. Ráébredt, hogy „a forma üresség, és az üresség forma.” Azután ráébredt, hogy „nincs forma, nincs üresség.” De „hová tér vissza az Egy?” Csodálatos dolog felfogni, hogy végül minden Egy: de hogyan működik az Egy pillanatról pillanatra minden egyes dologban? Ez egy nagyon fontos pont. Hová tér vissza az Egy?”

Még ha teljesen el éred is a varázslat és szabadságelme birodalmát, nem állhatsz meg ott. Ez azért van, mert a teljes megvilágosodás elérése azt jelenti, hogy visszatérsz a dolgok birodalmához, úgy ahogy azok valójában vannak. Ez pedig azt jelenti, felismered, hogy „a forma forma, az üresség üresség.” Az ég kék. A fa zöld. Kint ugat egy kutya, „Vau! Vau!” A só sós. A cukor édes. Minden, éppen mint ez, igazság. Ez nem különleges. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízelelsz, amikor érintesz, minden igazság éppen úgy, ahogy van. Távolítsd el a kis énedet, és felismered a Semmi-ént, vagy üres elmét. Ha folytatod a gyakorlást, és nem ragaszkodsz a teljes ürességhez, akkor az egész világegyetem és te teljesen eggyé váltok. Tisztán látsz,

hallasz, szagolsz – minden tiszta! Azért van így, mert nincs többé szubjektum vagy objektum, belső vagy külső. E ponton a szubjektum és az objektum teljesen eggyé válnak. A belső és a külső teljesen eggyé válnak. Te és az Ég eggyé váltok: ekkor csak kék van. A cukor és te eggyé váltok: csupán édesség van. A kutya és te eggyé váltok: csupán „Vau!” van. Másként így nevezik: teljes világ, az a hely, ahová visszatér az Egy. Ez az összes Buddha és kiváló tanító legfőbb járművének legmagasabb tanítása. Minden igazság, éppen mint ez. Néha a pátriárkai zen birodalmának nevezzük azt a tanítást, amely ezt leírja.

## Ne ragaszkodj a nyelvhez!

不立文字

A szent iratok tanulmányozásának útja

看經門

A Buddha név recitálásának útja

念佛門

A mantrák útja

真言門

A zen gyakorlás útja

叅禪門

A ZEN TANÍTÁS és gyakorlás természetével kapcsolatban sok a félreértés. A zen tanítás egyszerűen azt jelenti, hogy nem ragaszkodunk a nyelvhez. Ha meg akarod valósítani a Buddha útját, ne ragaszkodj a beszédhez és szavakhoz! Egy híres zen költemény szerint: „Ne állíts írott kánont, írásos tanokon túl, különös módon taníts! Egyenest az ember szívére hass, lásd lényed lényegét s Buddhává legyél!” Nagyon érdekes tanítás ez. Azt fejezi ki, hogy a zen gyakorlata miként nem függ a megértéstől, sem a könyveken alapuló tudástól, sem bármilyen rangos tudományos fokozattól. Ahhoz sincs semmi köze, hogy valaki mennyire intelligens vagy okos. A zen meditáció közvetlenül a szívünkre mutat, hogy ráébredhessünk lényünk lényegére, igaz természetünkre. Mivel a pusztán konceptuális megértéssel szemben a hangsúly az elme felfogásán van, az emberek néha azt gondolják, hogy a zen antiintellektuális. Valójában azonban e nézet nem helyes. A zen tanítás azt jelenti, hogy miként használhatod helyesen a szavakat, miként használhatod helyesen a beszédet, hogy segíts minden lénynek? Ez nagyon fontos. Ehhez először nagyon keményen kell gyakorolnod, és rá kell ébredned igaz természetedre, ami a gondolkodás felmerülése előtti létező. Fel kell fognod az elme természetét. Azután

a beszéd és a szavak helyes funkciója magától megjelenik. Csak ezen a módon használhatod ragaszkodás nélkül a nyelvet. De hogyan gyakoroljunk?

Nagyon sokféle módon gyakorolhatunk. Sok eltérő stílus és technika létezik. Már beszéltünk erről. Európában vagy Amerikában az emberek késsel és villával esznek. Koreában kanalat és evőpálcikát használnak, Japánban viszont csak evőpálcikát. Indiában és Afrikában pedig sokan egyáltalán nem használnak se kanalat se villát, se evőpálcikát. Egyszerűen megfogják az ujjukkal az ételt, és – hopp! – már benn is van a szájukban. Ezek csupán étkezési technikák. Ami e stílusokkal kapcsolatban igazán fontos, az nem maga a technika, nem az a kérdés, hogy melyik helyes vagy helytelen, hanem, hogy tele lett-e a hasunk. A technikák különbözőek lehetnek, de a teli gyomor ugyanaz. Ugyanígy a zengyakorlás során is különböző eszközöket használunk. Az eszközökhöz más és más stílus tartozhat, de ha úgy használjuk őket, hogy az elménk megfelelő irányba forog, akkor mindegyik segíthet megtalálni az utunkat.

A buddhista gyakorlatban négy fő módszerrel tanulmányozhatjuk a Buddha tanítását: a szútrák olvasásával, Buddha nevének segítségül hívásával, mantrákkal és meditációval. Bár tudjuk, hogy a meditáció a legközvetlenebb út arra, hogy megvalósítsuk a Buddha tanítását, sokat segíthet nekünk e módszerek bármelyike. Ellenben ha ragaszkodunk a szútrákhoz, vagy a Buddha nevéhez, vagy a mantrákhoz, vagy az ülő meditáció bizonyos formáihoz, akkor e technikák bármelyike csak gátolni fog, letéríti a helyes útról. Jegyezzétek meg, hogy nem szabad ragaszkodni semmihez! Bármelyik gyakorlatot vagy technikát használhatjátok arra, hogy megtaláljátok igaz természeteteket.

A Buddha leült a bódhifa alá, hogy megtalálja igaz természetét, és megszüntesse a szenvedés vég nélküli áramlását. Miután elérte a megvilágosodást, számos dharmabeszédet tartott. E beszédek később leírták, és szútráknak nevezték. A Buddha beszédének ezek a lejegyzései csupán rámutatnak arra a pontra, amit a Buddha elért, és aminek megtapasztalására mi mind képesek vagyunk. De e szútrák önmagukban nem vezethetnek e pont elérésére. Mivel a buddhizmus nem dogmatikai vagy teológiai rendszer, a szútrák tanulmányozása soha nem helyettesítette a tényleges gyakorlást. Ha azonban igazi nemtudomelmével olvassuk a szútrákat, és nem ragaszkodunk a szavakhoz és a beszédhez, akkor a szútrák segíthetik a gyakorlásunkat. Erőssé teszik a hitünket, és tisztán tartják az észlelésünket. Emellett nagy és tágas perspektívát adnak az elménknek, hiszen a szútrák gyakran beszélnek

más univerzumokról és világokról, amelyek spontán módon együtt léteznek a mi emberi birodalmunkkal.

Ha nem gondolkodó elmével olvasod a szútrákat, akkor a szútrák segíthetnek; de ha gondolkodsz, és ellenőrzöl, és irányt tartasz, és akarsz valamit, akkor a szútrák egyenesen a pokolba küldhetnek. Már több olyan helyzetet láttunk, ahol nagy szútramesterek annyira ragaszkodtak a szútrákhoz, hogy nem érthették, mire mutatnak rá a szútrák valójában. Az, hogy „nem kell a nyelvhez ragaszkodni”, azt jelenti, a Buddha tanításának megvalósítása nem függ a beszédétől és a szavaktól. És ami még fontosabb, azt is jelenti, hogyan *használhatjuk* arra a beszédet és a szavakat, hogy segítsék a gyakorlásunkat. Ha csak egy kicsit is ragaszkodunk bármifajta beszédhez vagy a szavakhoz, bármihez, amit hallunk vagy olvasunk, akkor nehéz pillanatokot élünk át, amikor a Buddha tanításainak lényegét kellene megértenünk. A Buddha igazi tanítása csak a meditáción keresztül fogható fel. Ezért mondjuk, hogy „Tegyéle le mindent”: a nézetek, hitek és filozófiák nem segíthetnek az életeden, még ha buddhisták, akkor sem. Amikor szútrát olvasol, vagy mantrát recitálsz, ne ragaszkodj az egyes szavak semmiféle jelentéséhez! A szútrákat olvasva a szavak mögötti jelentést keresd, azt hogy mire mutatnak a szavak! Sok ember nagyon erősen ragaszkodik a szútrákban előforduló elképzelésekhez vagy kifejezésekhez. Azt hiszik, ez vagy az az elképzelés az igazi, a helyes, vagy a teljes tanítás. Azután esetleg erős ellenérzéseket táplálnak azokkal az emberekkel vagy hagyományokkal szemben, akik nem értenek egyet e tanítással. „Nem érted ezt a szútrát, nem érted a Buddha szavait!” „Nem, nem érted a Buddha tanítását!” Ez az első számú buddhista betegség. A Buddha tanítása arról szól, hogy ne ragaszkodjunk semmihez, s közben olyan tiszta legyen az elménk, mint a tér, s így pillanatról pillanatra úgy működhessünk, hogy segítsünk minden lénynek. Miért ragaszkodnál a szútrákhoz? Találd meg a szavak mögötti világos jelentést, és egyszerűen csak tedd azt! Csak gyakorolj!

Ugyanez igaz a Buddha nevének recitálására. Némely ember mindennap elmegy a dharmaterembe, és kántálja, a *Kwan Seum Bosalt*. *Kwan Seum Bosal*, *Kwan Seum Bosal* vagy *Om mani padme hum*. Ez a fajta gyakorlás nem jó és nem rossz. Egyszerűen ne tapadj hozzá a *Kwan Seum Bosal*hoz! „Ó, a *Kwan Seum Bosal* pénzt fog hozni nekem.” „A *Kwan Seum Bosal* boldogságot fog adni nekem.” „A *Kwan Seum Bosal* segíteni fog a fiamnak bejutni egy jó iskolába.” Ilyen elmével a gyakorlásod hibás irányt vesz, és nem segíthet az életeden. Amíg kántálsz, mindig csak forgass egy nagy kérdést magadban! Kérdezd

meg magadtól: „ki kántálja a *Kwan Seum Bosalt*? Mi az a »dolog,« ami újra és újra és újra megpróbálja? Éppen most mi hallja ezt?” Amikor egy nagy kérdést forgatsz magadban, akkor a kántálásod igazi meditációs praxis, mert minden gyakorlat, aminek során a nagy kérdést forgatod magadban, nemtudom-gyakorlás. A „Mi vagyok én?” elvág minden gondolkodást, és visszatérít az eredeti természetünkhöz, ami a gondolkodás *előtti* létező.

Az ember gyakran azért mantrázik, mert valami különleges tapasztaláshoz vagy dologhoz akar eljutni. Ha ezzel a fajta akaromelmével mantrázol, az többé már nem igazi meditáció. Az az ember, aki így gyakorol, máris elveszítette az útját. Némelyek a *Lótusz-szútra* címét – *Namu myoho rengo-kyo* – kántálják és használják mantraként arra, hogy a segítségével jobb kocsit, jobb munkahelyet vagy jobb kapcsolatot szerezzenek. De a *Lótusz-szútra* tanításának nem ez a célja! Az ember csak azért teszi ezt, hogy önmagát jobb helyzetbe hozza. Mi néha »akarvalamit-gyakorlás«-nak hívjuk ezt. Bármiféle gyakorlás, aminek van valamiféle tárgya, előbb-utóbb csak akadállyá lesz. Nem juttathatja ki ezeket az embereket a szenvedés óceánjából; sohasem fogja megszüntetni a születést és halált az elméjükben. De ha ugyanezt a mantrát másra használják az elméjükben, azt kérdezve önmaguktól – „Ki teszi ezt? Honnan jön ez?” – akkor abban a pillanatban visszatérnek az igazi meditációhoz. Maga a mantra nem igazán számít, de az irány és a kérdés nagyon fontos.

A zen meditáció nem különleges. A zen útja e gyakorlatok bármelyikét magában foglalhatja, csakúgy, mint az evést, állást, sétálást, fekvést, teniszezést. Mi nem zen? Sok ember határozott elképzelésekkel rendelkezik a meditációról, és ragaszkodik ezekhez az elképzelésekhez. Az ember hallja Nam Cheon zen mester mondását, „A hétköznapi elme az igaz út,” és azután mentséggként használják e szavakat arra, hogy miért nem gyakorolnak erősebben. Más azt tanítja, hogy a zennek nehéz fizikai tapasztalásnak kell lennie. Sok zen tanítvány azt gondolja, hogy a zennek valamiféle extrém szamurájtréningnek kell lennie. Csak az erős ülő meditációban hisznek – egyetlen mozdulatlan testhelyzet. Az egyik tanítványom, egy szerzetes, eltörte mindkét térdkalácsát, mialatt Japánban gyakorolt, mert egy híres *roshi* (tanító) azt mondta neki, ha egy tanítvány nem töri el a térdkalácsát, míg teljes lótuszülésben ül, soha nem éri el a megvilágosodást. Az ilyen tanítás az első számú zen betegség. Ez nem más, mint ragaszkodás a formához és ragaszkodás a szenvedéshez. Mi úgy is nevezzük ezt, hogy ragaszkodás a testtartáshoz.



Sok évvel ezelőtt élt Kínában egy fiatal szerzetes, aki híres volt arról, hogy mindig nagyon keményen gyakorol. Reggeltől késő éjszakáig meditációban ült tanítója, a hetedik pátriárka templomában. Az a hír járta, hogy még aludni sem fekszik le. A templomban minden szerzetes meg volt győződve arról, hogy e fiatal szerzetes a legodaadóbb tanítvány, hiszen mindegy mi történt, ő csak ült mély meditációban.

Egy nap a pátriárka úgy döntött, hogy maga is megnézi e buzgó fiatal szerzetes gyakorlását. Amikor meglátogatta a szerzetes celláját, mély meditációba merülve találta őt. „Mit csinálsz?” – kérdezte tőle.

„Zen ülést” – válaszolta a fiatal szerzetes.

„Mi a célja a zen ülésnek?”

„Buddhává akarok válni.”

„Ó, ez csodálatos!” – mondta a pátriárka. Anélkül, hogy mondott volna bármi más is, a pátriárka kiment a kertbe, és behozott egy követ és egy tetőcserepet, majd elkezdte összedörzsölni őket.

A csikorgó hang megtörte a fiatal szerzetes békéjét és nyugalmát. Megpróbálta figyelmen kívül hagyni a hangot, de a pátriárka folytatta a kő és a cserép összedörzsölését. A hang elviselhetetlen volt! A fiatal szerzetes néhány perc múlva már nem bírta elviselni.

„Mester, mit csinálsz?”

„Tükröt csiszolok” – válaszolta a pátriárka.

„Az lehetetlen. Hogyan tudnál tükröt csiszolni cserepet dörzsölve?”

„És te hogyan válhatsz buddhává zen ülés által?”

E szavak felrázták a fiatal szerzetest, aki meghajolt a tanítója előtt.

„Hol a hiba a gyakorlásomban? Taníts engem, kérlek!”

„Amikor egy ló nem húzza a szekeret, a szekérre vagy a lóra ütöz az ostorral, hogy megmozduljon végre?”

– „Uram, ostobaság volna a szekeret ütni az ostorral.”

„Ugyanígy tekints a meditációs gyakorlásra is! A szekér a tested, a ló pedig az elméd. Ha meg akarod ismerni igaz önmagadat, akkor arra kell törekedned, hogy megtaláld az elmédet, és nem csak a testedet kell erőltetni. E szavak hallatán világosság gyűlt a fiatal szerzetesben. Ettől kezdve helyesen gyakorolta a meditációt, és később elérte a megvilágosodást, és a hetedik pátriárkától dharmaadást kapott. Ma Jot azóta úgy ismerjük, mint a valaha élt legnagyobb zen mesterek egyikét.

Az igazi zen elme-ülést jelent. Azt jelenti, hogy mindig és mindenhol megtartjuk mozdulatlanul az elménket. Mindez nem függ semmiféle különleges testtartástól. Sok zendóban, gyakorlóteremben túl

nagy hangsúlyt helyeznek az ülésből származó erős energiára. „Én zen tanítvány vagyok! HUUUUHHHH!” Tudjátok, hogy az ilyen zen központokban a diákokat arra tanítják, hogy nagyon erősnek és keménynek látsszanak? „Erőssé kell válnom! BAAAAHHHHHHH!” A tanítóval való párbeszéd során, ha a diák nem kiabál elég hangosan, a roshi azt mondja neki, „Nem jó! Még több energiát!”

„Yaaahhhhhhhhh!”

„Erősebben!”

„Yaaaaaaaaahhhhhhhhh!”

E stílus ragaszkodik egy bizonyos elképzeléshez a zenről. Ha bármilyen elképzelésed van a zenről, az már nem zen többé. Ha ragaszkodsz hozzá, akkor biztosan akadályba ütközöl, mert bármilyen speciális elképzelés a meditációról már nem zen, hanem valamiféle szamuráj- vagy kendotréningszerűség. A zen teljes ellazulást jelent. „A hétköznapielem az igazi út” – mondta a nagy kínai zen mester, Nam Cheon. Ne tedd a zent különlegessé! Azáltal, hogy bármiféle módon különlegessé teszed a zent, számos akadályt hozol létre az elmédben.

Amíg élt, a Buddha csak a dharmáról beszélt. Soha nem tanított szútrákat, és különleges mantrákat sem adott, és a nevének recitálására sem tanított senkit. Az emberek meghallgatták a beszédeit, azután visszatértek otthonaikba, hogy elmélkedjenek az elhangzottakon. Fák alatt vagy magas sziklákon ültek le és mélyedtek meditációba. A legfontosabb dolog, ami a gyakorlásukat jellemezte, az volt, hogy egyszerűen befelé fordultak, nagyon mélyen önmagukba néztek, hogy megtalálják igaz természetüket. Ez az a mód, ahogyan első tanítványai megvalósították, megőrizték és áthagyományozták nekünk a Buddha tanítását. Így fogták fel saját igaz természetüket és igazságukat. Így érték el a helyes utat és a helyes életet. Végére is a meditáció útja volt az, amelyen maga a Buddha is elérte a megvilágosodást. Így ha a buddhizmust akarod gyakorolni, akkor semmilyen beszédhez vagy szavakhoz ne ragaszkodj soha! Egyetlen technikához se ragaszkodj! Ez az első lépés a Buddha útján.

## Írott tanokon túli tanítás

### 教外別伝

Közvetlen átadás elméből elmébe: három különleges alkalom.

三處伝心

1. Az ülőpárna megosztása Mahákásjapával a Gyermeksereg Pagodája előtt.

獅子塔前分半座

2. Virág felmutatása a Keselyű csúcson.

靈山會上拈拈花

3. A Buddha lába áttöri a koporsót.

泥蓮河畔示雙趺

**K**ÉT EMBER ÉSZREVESZ valami vicceset, és így mindketten egyszerre elnevetik magukat. Vagy egy férfi születésnap ajándékot ad a feleségének, aki kicsomagolja az ajándékot, és meglátja a kedvenc sálját, úgyhogy boldogan elmosolyodik. Amikor egy cselekvés során két elme teljesen összekapcsolódik a tapasztalásban, azt elméből elmébe történő közvetlen átadásnak nevezzük. A két elme – legalább egy pillanatra – ugyanabban a pontban tartózkodik, és ugyanazt a teljes ismeretet osztja meg. Beszédre vagy szavakra nincs szükség. Semmiféle magyarázat nem hozhatja el e tapasztalást vagy megértést.

Már beszéltünk arról, hogy igaz természetünk miként van túl a beszéden és a szavakon. A nyelv nem írhatja le. Minden gondolkodás és nyelv ellentétpárokra hasítja a világot: jó és rossz, fent és lent, születés és halál, keletkezés és elmúlás, boldogság és szomorúság, és így tovább. Igaz természetünk azonban nem más, mint az egyetemes szubsztancia, és az egyetemes szubsztancia maga az Abszolútum. Az Abszolútumban nincsenek szavak és nincs beszéd. Amikor megvilágosodott, a Buddha elérte az Abszolútumot, ami minden beszéd és

szó előtt van. Ráébredt, hogy e pontot nem lehet szavakkal kifejezni, inkább csak valamilyen cselekvésen keresztül lehet közvetlenül átadni a tanítást. Úgyhogy e „különös módon tanítás” azt a három különleges alkalmat jelenti, amikor a Buddha közvetlenül adta át a tanítását Mahákásjapának és más tanítványoknak anélkül, hogy szavakra vagy beszédre támaszkodott volna.

### 1. Az ülőpárna megosztása Mahákásjapával a Gyermeksereg Pagodája előtt.

Régen Indiában a magasabb kasztokból származó embereknek megengedték, hogy több feleségük legyen egyszerre. Amikor a férj meghalt, természetesen sok-sok gyereket és unokát hagyott maga után. Úgyhogy a szóban forgó történetben a férfi összes gyereke és számos özvegye összefogott, és egy szép pagodát építettek az emlékére. Ezért nevezik e helyet a Gyermeksereg Pagodájának.

Egy nap a Buddha leült e híres pagoda elé, hogy dharmabeszédet tartson. Addigra már körülbelül ezerkétszáz szerzetes gyűlt ott össze, és várta, hogy a Buddha beszéljen. „Milyen dharmabeszédet fog tartani? Miféle tanítást ad?” Mindenki csak ült és várt – várt, várt, várt –, de a Buddha nem nyitotta ki a száját. Egy idő múlva belépett a tiszteletreméltó Mahákásjapa, a Buddha egyik legidősebb tanítványa. Abban az időben már legalább nyolcvanéves volt, de csak nemrég lett szerzetes. Felszentelése előtt nagyon magas rangú bráhmin volt az ind társadalomban. A buddhizmusban van egy általános szabály a szerzetesek ülésrendjére. Minél hosszabb ideje szerzetes valaki, annál előrébb ülhet a gyűlésen; az új szerzetesek hátul ülnek, szigorú rendben aszerint, hogy mikor tették le a fogadalmat. Még akkor is, ha a tested már nagyon öreg, vagy valaha a társadalom nagyra becsült tagja voltál, ha csak nemrég avattak szerzetessé, akkor hátra kell ülnöd, az összes olyan fiatalember vagy fiú mögé, akik előtted tették le fogadalmukat. Ez mindig nagyon fontos szabály volt, amit maga a Buddha állított fel, hogy ezzel is jelezze, milyen ritka és nagy jelentőségű a szerzetes elhatározása, hogy a dharmáért elhagyja az otthonát és a családját. E szabály a mai napig érvényes, még a nyugati templomokban is. Ennyire erős tehát ez a szabály. A szerzetesek szanghájában mindenki ismeri és érti e szabályt, és soha senki nem kérdőjelezte meg. Úgyhogy mindenki arra számíthatott, különösen a Buddha életében, hogy Mahákásjapa – tekintettel nagyon friss fogadalmára – valahol távol, a gyűlés hátsó felében fog leülni.

Közben az egész gyűlés még mindig arra várt, hogy a dharmabeszéd végre elkezdődik. „Miért vár a Buddha még mindig?” „Ma milyen tanítást ad nekünk?” De a Buddha nem nyitotta ki a száját: úgy tűnt, ő is vár valakire. Amikor Mahákásjapa messze hátul besétált a gyűlésre, a Buddha egyenesen ránézett, és Mahákásjapa tekintete is egyenesen a Buddhára szegeződött. Abban a pillanatban az elméjük teljesen összekapcsolódott egymással – *hoopp!* Ekkor Mahákásjapa elindult a fő folyosón a Buddha felé. A szerzetesek összezavarodtak. „Ő új szerzetes, akkor hogyan mer a Buddhához közeli első sorokban leülni! Mahákásjapa azonban nem a Buddha előtt ült le, a legöregebb és legtiszteletreméltóbb szerzetesek közé, hanem közvetlenül a Buddha mellett foglalt helyet! Mindenféle szó vagy jel nélkül a Buddha arrébb ment, hogy egy kis helyet adjon neki a párnáján, és – *hoopp!* – Mahákásjapa leült. Ekkor e nagy gyűlés összes szerzetese igen-igen meglepődött. Belül mind kezdte kényelmetlenül érezni magát: „Ó, ez az új szerzetes, nem tudja, hol van a helye!” „Egyáltalán hogyan képzeled, hogy leülhet a Buddha mellé?” „Ez nem helyes, tudod?” Mindnyáján nagyon dühöseket voltak. De az átadás már lezajlott.

Ez fontos esemény volt a Buddha tanítói pályáján. Ez a Buddha első dharmá-átadását jelöli Mahákásjapának. Az elméjük teljesen összekapcsolódott és eggyé vált. Tanító és tanítvány ugyanazon a teljes nézeten osztoztak. Ebben az első dharmá-átadásban a Buddha és Mahákásjapa mindenkinek megtanította, aki a Gyermeksereg Pagodájánál összegyűlt, hogy minden szubsztancia egyenlő: nem csak a mi emberi szubsztanciánk, de a Nap, a Hold, a csillagok, a fák, a kutyák, a macskák, a sziklák, a hegyek, a folyók szubsztanciája is. Minden ugyanaz, mert mindennek ugyanaz az egyetemes szubsztanciája. Úgyhogy eredetileg a Buddha szubsztanciája, Mahákásjapa szubsztanciája, ennek az asztalnak a szubsztanciája, ennek a könyvnek a szubsztanciája, a te szubsztanciád, az én szubsztanciám, a levegő szubsztanciája, a padló szubsztanciája, mindennek a szubsztanciája ugyanaz az egyetemes szubsztancia. Igaz önmagad és a Buddha igaz önmaga egy és ugyanaz, nem különbözőek. A Buddha ki sem nyitotta a száját, de a Gyermeksereg Pagodája előtti nagy dharmabeszéde ma is a dharmatermészet azonosságára tanít mindannyiunkat.

## 2. A virág felmutatása a Keselyű-csúcson

Egy másik alkalommal a szerzetesek a Keselyű-csúcson gyülekeztek, hogy meghallgassák a Buddha dharmabeszédét. Több mint ezerkétszáz

szerzetes volt jelen. A Buddha leült a csúcson, de nem nyitotta ki a száját. Eltelt egy perc. Eltelt két perc. Eltelt három perc. Már majdnem öt perc telt el, de a Buddha még mindig nem szólalt meg. A szerzetesek közül néhányan már kezdtek aggódni, „Mi a baj a Buddhával? Miért nem beszél? Talán beteg ma egy kicsit...?” Egy kis idő múlva a Buddha lenyúlt, és felvett egy szál virágot. Szó nélkül felmutatta. A hatalmas gyűlésben senki sem értette, hogy mit jelent mindez. De Mahákásjapa, aki messze hátul ült, elmosolyodott. „Óóóó!” Erre a Buddha ezeket mondta: „Szemem az Igaz Törvény szeme, a nirvána titkos lényege, a formátlan forma, és a dharmakimondhatatlan birodalma. Szavaktól vagy hangoktól nem függő, minden tanításon túli különleges átadással átadom mindezt Mahákásjapának.” Ezután Mahákásjapát a Buddha első utódjának ismerték el abban az átadási láncban, amely korokon átívelve egészen a mai napig ér.

Ebben az egyszerű gesztusban a Buddha mindent megtanított, amit tudnunk kell az igazságról. Megmutatta nekünk, hogy az igazság megismerése nem függ attól, hogy valami bonyolult filozófiát megtanuljunk. Egyáltalán nem igényel doktori fokozatot. A végső igazság ráadásul még szavakat vagy magyarázatot sem igényel. Ez azért van így, mert ez az egész világ máris igazság. Csak láss! Csak hallj! Csak szagolj! A világegyetem pillanatról pillanatra mindig csodálatos dharmabeszédet tart nekünk az igazság természetéről. Az ég kék. A fák zöldék. A sónak sós az íze; a cukor pedig édes. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, amikor gondolkodsz – minden, éppen mint ez, igazság. Hol van egy nemigazdolog? Meg tudod találni? A Buddha csöndben maradt: igazság. Minden tanítvány zavart volt: igazság. A Buddha felmutatott egy szál virágot: igazság. Mahákásjapa elmosolyodott – „Óóóó!” Ez is teljes igazság. Ez az igazság nem függ a szavaktól vagy a beszédétől. Az első átadásban a Buddha a „szubsztancia” természetére tanított meg minket. Ebben az átadásban pedig közvetlenül az „igazságra” mutatott rá. Ez egy nagyon fontos pont.

De talán van egy kis probléma e tanítással a Keselyű-csúcson. A Buddha nem nyitotta ki a száját, csak felmutatott egy szál virágot. Mahákásjapa látta ezt, és elmosolyodott. Minden kész, be van fejezve. A Buddha és Mahákásjapa szavak és beszéd használata nélkül felmutatta az igazságot. Csodálatos dharmashow-t hoztak létre együtt. De azután a Buddha talán elkövetett egy kis hibát, amikor még hozzátette, „igaz dharmámat adom át neked.” Miért kellett ezt mondania? Mahákásjapa elmosolyodott: máris ugyanaz volt az elméje, ugyanaz volt a dharmája,



mint a Buddhának. Hogyan adhatna a Buddha bármit is neki ezután? Hogyan adhatná át Mahákásjapának a dharmáját ezután?

Meglátni azt a virágot, és megérteni a Buddha tanítását máris elméből elmébe történő közvetlen átadás: amikor a Buddha bejelenti, hogy Mahákásjapának adja a dharmáját, ez olyan, mintha lábakat is festenénk a kígyónak.\*

Mondjuk, hogy ott és akkor te lennél a Buddha, és te mondanád Mahákásjapának, hogy „igaz dharmámat adom át neked.” Tegyük fel, hogy Mahákásjapa ezt válaszolja: „Köszönöm, Buddha, nem kérem. Nem szükséges a dharmád, hiszen máris nálam van”, Ha te volnál a Buddha, mit tennél? Hiszen amikor a Buddha felvette a virágot, Mahákásjapa mosolya azt jelentette, hogy máris elérte a megvilágosodást, és osztozott a Buddha elméjén. Már megkapta a Buddha dharmáját. A Buddha dharmájából még „többet” nekiadni máris nagyon nagy hiba! Így ha te lennél a Buddha, és Mahákásjapa ezt a választ adná neked, te mit felelnél?

### 3. A Buddha lába áttöri a koporsót

A Buddha nyolcvanéves volt, amikor meghalt. Akkoriban nem volt szokatlan Indiában, hogy valaki jóval tovább éljen a százéves kornál. Indiában sok jógí és spirituális tanítómester volt olyan módszerek birtokában, amelyekkel ennél sokkal hosszabb időszakra is kiterjeszthette az életét. Így, amikor a Buddha meghalt, sok tanítványa nagyon-nagyon feldúlt volt. „A Buddhának hatalma van, varázsereje és különleges energiája. Miért halt meg ilyen hamar?” „Olyan korán meghalt, talán nem is volt igazi bölcs...” Ilyen kételkedő gondolatok jelentek meg a tanítványai között. Manapság, ha valaki az ötvenes vagy a hatvanas éveiben meghal, azt mondjuk, „Ó, túl korán történt, nem igaz? Miért nem hetven- vagy nyolcvanévesen halt meg?” A Buddha korai halála következtében a tanítványai közül néhányan az egész tanításában kételkedni kezdtek; sokan kételkedtek mindabban, amit a Buddha az élet és a halál természetéről megmutatott nekik. „A Buddha azt tanította, hogy nincs élet és nincs halál. De most meghalt, és milyen korán! Úgyhogy nem tudunk hinni a Buddha szavában! Nem tudjuk elhinni a tanítását!” Ez a fajta vizsgálódás nagy problémává válhat egy közösség számára, miután a vezetője eltűnt. A szangha nagyon össze-zavarodott.

\* Kínai közmondás, értelme: nagy igyekezetben valaki túlzásba viszi, amit tesz.

Közben a hamvasztáshoz egy hatalmas máglyát építettek. Száraz fából nagyon magas farakást emeltek, és a Buddha testét tartalmazó koporsót rátették a tetejére. A koporsó aranyból készült, amit egy gazdag világi ember adományozott a közösségnek, és nagyon erős volt. A temetési szertartást Mahákásjapának, a Buddha legkiemelkedőbb tanítványának és dharmautódjának kellett volna vezetnie. De Mahákásjapa nem mutatkozott! Eltelt egy nap. Két nap. Három nap. Már négy nap is eltelt, de Mahákásjapa még mindig nem volt sehol. Mindenki elkezdett aggódni a kinti nagy forróság miatt, és mintha máris rossz szag áradt volna a Buddha koporsójából. „Hol van Mahákásjapa?” „Miért nem jön?”

A Buddha halála idején Mahákásjapa éppen egy távoli hegyi vidéken tanított, és időbe telt, amíg a hír eljutott hozzá. Amikor a tanítója halálhírére meghallotta, azonnal elindult. De néhány napig tartott, amíg visszaért.

Végül hét nap után Mahákásjapa megérkezett. Amikor a halottégtöbbe belépett, azonnal megértette, mit gondolnak dharmafivérei és -nővérei. Látta, hogy számos embernek van a Buddha halálával kapcsolatban problémája. Látta a zavarukat, és tudta, hogy min gondolkodnak. Azzal is tisztában volt, hogy a szerzetesek közül néhánynak immár nehéz hinnie a Buddha tanításában. Mahákásjapa odament a koporsóhoz, és háromszor leborult előtte. Majd lassan elkezdte rituálisan körüljárni az óriási halotti máglyát. Mivel nagyon lassan lépkedett, az is túl hosszú ideig tartott, hogy egyetlenegyszer körbeérjen. Sokan idegesek lettek. „Mit csinál ez az ember? Minél előbb meg kell gyújtani a tüzet!” Mindenki így gondolta. De Mahákásjapa egyszerűen folytatta a körüljárás szertartását.

Miután háromszor körüljárta a halotti máglyát, háromszor ismét leborult a koporsó előtt. Hirtelen különös, erős hang hallatszott, és – bumm! – a Buddha lábai áttörték a koporsó végét. Mindenki nagyon meglepődött és hátrahőkölt. Minden gondolkodásuk, kéte-lyük és szomorúságuk egy pillanat alatt eltűnt. „Ó! A Buddha soha nem is halt meg! Csak a teste halt meg! Csak a teste halt meg! De a Buddha igaz önmaga soha nem halt meg!” Mindenki nagyon-nagyon boldog volt.

Ez alkalommal a Buddha megmutatta a tanítványainak, hogy bár e testnek élete és halála van, igaz természetünk soha nem születik és soha nem hal meg. Soha nem keletkezik vagy semmisül meg. Ez egy nagyon fontos pont. Ha csak mész egyenesen előre, és próbálsz, próbálsz, próbálsz, akkor bármit meg tudsz tenni. Pillanatról pillanatra

úgy tudsz működni, hogy csak segítesz másokon. Ez a mi nagy funkcionk, hogy más lényeken segítsünk.

Amikor Mahákásjapa leült a Buddha mellé, akkor erről a *szubsztanciáról*, az eredeti természetünkről tanított: minden egyetemes szubsztancia teljesen egyenlő. Ez akkor igen magas rendű tanítás volt Indiában, hiszen minden indiai hitt a kasztrendszerben. Hittek abban, hogy bizonyos kasztokhoz tartozó embereknek másokénál tisztább a szubsztanciája. Tehát a Buddha ezzel nagyon radikális tanítást adott. Minden szubsztancia ugyanaz az anyag. Miután a tanítványai még néhány évig gyakoroltak, és az elméjük továbbfejlődött, még magasabb rendű tanítást adott nekik: minden igazság éppen úgy, ahogyan van. Nincs szükséged szavakra vagy magasabb intelligenciára ahhoz, hogy észleld az igazságot. Az, amit látsz, amit hallasz, amit szagolsz, amit ízelezsz, amit érintésen keresztül érzel, és az, amit gondolsz, az mind igazság.

A Buddha beszéd vagy szavak nélkül megtanította nekünk, hogy „Az én csöndem igazság. Ez a virág igazság. A zavarotok igazság. Mahákásjapa mosolya igazság. Ébredjete fel!” Ez az egész világ máris a teljes igazság világa, és egész idő alatt tanít minket.” Ez egy nagyon fontos pont.

Miután meghalt, a Buddha a helyes funkcióról tanított mindenkinek. Abban a helyzetben, amikor az összes tanítvány elméjét olyannyira megérintette a halála, a Buddha valamifajta „csak tedd azt” cselekvést mutatott meg nekik. Ez arra tanít minket, hogy amikor teljes odaadással csak teszünk valamit, nincs élet és nincs halál. Ennek neve Nagy Funkció. Ébredj rá, hogy minden ugyanaz az egyetemes szubsztancia, és azután elérheted, hogy ebben a világban minden máris igazság. Ha mindezt eléred, akkor arra is képes leszel, hogy észleld, miként használhatod az igazságnak ezt a megtapasztalását arra, hogy világosan és részvétellel telve pillanatról pillanatra másokért funkcionáljon.

## Közvetlenül az elmére mutató

直指人心

Dong Sahn mester:

洞山禪師

Un Mun mester:

雲門禪師

Joju mester:

趙州禪師

Másfél kiló len.

麻三斤

Száraz szar egy boton.

乾屎橛

Ciprusfa a kertben.

庭前柏樹子

A ZEN NEM magyaráz meg semmit. A zen nem analizál semmit. Csupán közvetlenül rámutat az elménkre, hogy felébredhessünk és Buddhává válhassunk. Egyszer megkérdezte valaki egy nagy zen mestertől, „Igazi önmagunkra ráébredni nagyon nehéz?”

„Igen, nagyon nehéz!” – válaszolta a zen mester.

Később valaki más azt kérdezte ugyanettől a zen mestertől, hogy „Igazi önmagunkra ráébredni nagyon könnyű?” „Igen, nagyon könnyű!” – válaszolta a zen mester.

Néhányan azt kérdezték tőle, „Igazi önmagunkat elérni nagyon könnyű vagy nagyon nehéz?” A zen mester azt felelte, „Bizony, ez nagyon nehéz, és egyben nagyon könnyű is.” Valaki később azt kérdezte tőle, „Milyen a zen gyakorlás? Nehéz vagy könnyű?”

„Amikor vizet iszol, magától értetődő a számodra, hogy a víz forró-e vagy hideg,” mondta a zen mester.

Ez arra mutat rá, hogy az elméd hoz létre mindent. Ha azt gondolod, hogy valami nehéz, akkor az nehéz. Ha azt gondolod, hogy valami könnyű, akkor az könnyű. Ha azt gondolod, hogy valami nem könnyű, de nem is nehéz, akkor az nem könnyű és nem is nehéz. De akkor milyen valójában? Menj, igyál egy kis vizet, és azután rögtön rájössz magadtól, hogy a víz milyen, forró vagy hideg. Ne hozz létre nehezetet vagy könnyűt! Ne hozz létre semmit! Amikor csinálsz valamit, csak csináld! Ez a zen.

Mindannyiunknak vannak kérdései ezzel az étellel kapcsolatban. Ez az, amiért gyakorlunk. „Mi a Buddha?” „Mi az elme?” „Mi a tudat?” „Mi az élet és halál?” Ha meg akarod érteni a buddhák birodalmát, először olyan tisztán kell őrizned az elmédet, mint a tér. Ez máris minden a Buddha elméje. Olyan tisztán kell őrizned az elmédet, mint a tér azt jelenti, hogy az elméd tiszta, mint egy tükör: amikor piros jön a tükör elé, piros jelenik meg; amikor fehér jön, fehér. Mi néha tükör-elmének hívjuk ezt. Egyszerűen csak visszatükröződ a világegyetemet pontosan úgy, ahogy van. Az máris igazság. A következő három helyzet arra szolgálhat nagyon egyszerű példát, hogy a zen tanítás miként mutat rá közvetlenül az elmére.

### *Dong Sahn mester: „Másfél kiló len”*

Sok évvel ezelőtt Kínában egy reggel Dong Sahn zen mester lent mért egy mérleggel. A skála másfél kilót mutatott. Abban a pillanatban a mester nem gondolt semmire. Nem tartott semmiféle fogalmat vagy ideát az elméjében. Ez azt jelenti, hogy az elméje tiszta volt, mint a tér. Ami azt jelenti, hogy az elméje olyan tiszta volt, mint egy tükör. Csak másfél kiló len. Azt mondhatnánk, hogy másfél kiló len elméje volt. Éppen akkor egy szerzetes megkérdezte tőle, „Mester, mi a Buddha?” „Másfél kiló len.” Ez minden! Csak visszatükröződés: amikor piros jön, piros jelenik meg; amikor fehér jön, fehér. Amikor másfél kiló len jön, másfél kiló len jelenik meg az elmetükörödben. Az igazság nagyon könnyű! Ha gondolkodsz, ez a fajta tanítás nehéznek látszik. Amikor nem gondolkodsz, akkor minden máris Buddha. Melyik tetszik?

### *Un Mun mester: „Szár az szar egy boton”*

Sok régi kínai templomban a szerzetesek az emberi és állati ürüléket hetekig együtt komposztálják, mielőtt trágyaként felhasználnák a kertekben. Az ürülékeknek hosszú ideig kell együtt komposztálódniuk, hogy a mérgező anyagok megsemmisüljenek. A szerzetesek fából készült padok alá tett nagy vödörbe pisilnek és kakálnak, és az ürüléket valamikor napközben komposztálásra összegyűjtik. Egy hosszú, lapát-szerű botot használnak arra, hogy a hamut és az ürüléket összekeverjék, illetve a vödrökből kikaparják. A nap végén a botot otthagyják a külső épület közelében a napon, hogy száradjon.

Egy nap a nagy zen mester, Un Mun, éppen könnyített magán, és a gatyáját igazítva kifelé jött a budiból. Abban a pillanatban odament

hozzá egy szerzetes, és megkérdezte, „Mi a Buddha?” Mialatt feltették neki a kérdést, a zen mester pillantása éppen a hosszú szaros botra esett, amit egy falnak támasztva szárítottak a napon. „Szár az szar a boton!” – válaszolta Un Mun, és folytatta az útját. Abban a pillanatban a zen mester elméje pusztán száraz szar volt a boton. Az egész elméje nem volt más, mint e száraz szar a boton.

### *Joju mester: „Ciprusfa a kertben”*

Bódhidharmát a zen első pátriárkájának tartják. Mielőtt Kínába érkezett volna, a buddhizmus már megszilárdult az országban. Számos templom volt és sok szerzetes. Sokan tanulmányozták a szútrákat. Továbbra is érkeztek nagy mesterek Indiából, és szép pagodákat és szútraiskolákat építettek. A buddhizmus birodalmi támogatást kapott, és akadt olyan dinasztia, melynek uralkodása alatt nemzeti vallássá lett. Amikor Bódhidharma Kínába érkezett, hamar rájött, hogy mindenki pusztán a Buddha szavait fogta fel. Úgy tűnt, nincs senki, aki felfogta volna a Buddha elméjét, mert nem ismerték a helyes meditációt. Mindenki csak arra használta a buddhizmust, hogy valaminek az elnyeréséért imádkozzon. Ezért Bódhidharma úgy döntött, hogy ütnie kell a kínai buddhizmuson, és fel kellett ébresztenie kényelmes állapotából.

Amikor Indiából Bódhidharma megérkezett Kínába, már nagy meditációs mesterként ismerték. A Liang-házi Wu császár hallott az érkezéséről, és meghívta Bódhidharmát egy magánjellegű összejövetelre. A találkozó alatt, a császár így szólt: „A Buddha azt tanítja, hogy ha csupán egyetlen szerzetesnek is adsz egy köntöst és koldulócsészét, akkor a mennyországba fogsz jutni. De én számtalan szerzetesnek adományoztam edényeket, ételt és ruhát. Anyagilag támogattam a szútrák másolását, és sok-sok templomot is alapítottam. Mondd meg nekem, uram, mennyi érdemet szereztem?”

„Semennyit sem” – válaszolt Bódhidharma.

A császár arcára zavar és tanácstalanság ült: talán rosszul hallotta a nagy indiai mestert. „Akkor mi a buddhizmus szent igazságainak a legfőbb jelentése?”

„Nincs szentség, csak hatalmas, tiszta tér.”

A császár erre teljesen összezavarodott: „Hogy mersz ilyen dolgokat mondani! Ki vagy te?”

„Nem tudom” – válaszolta Bódhidharma.

Bódhidharma elhagyta az udvart, és Észak-Kínába ment, ahol sok híres templom volt akkoriban, de elkerülte mindet, és helyettük



Shaolin mellett egy nyirkos barlangot választott. Leült a fallal szemben. Kilenc éven keresztül csak nézett egyenesen előre, nem tudom...

Tehát Bódhidharma azért jött Kínába, hogy megtanítsa nekünk az igazságot. Megtanította nekünk, hogy miként lehet a meditációt helyesen felhasználni arra, hogy igaz önmagunkat megtaláljuk. Mindig az elmére mutatott, hogy miként érthetjük meg a saját elménket. Ez a kínai buddhizmus történetében az elmeiskola – vagy zen – kezdete. De ez Bódhidharma tanításának csak az egyik magyarázata. De még ezer csodálatos magyarázat sem adhatja neked a megvilágosodás megtapasztalását. Amikor éhesek vagyunk, ezer finom étel képének látványa sem fogja soha csillapítani az éhségünket. Továbbra is éhesek maradunk! Ezek a gondolati képek nem segíthetnek a testünkön, nem segíthetnek a gyomrunknak vagy az elménknek. Szükséges enni is valamit a szájunkon keresztül. Ez az, amiért a zenyakorlás megjelent ebben a világban. „Nyisd ki a szádat! Itt az étel! Itt az ital!” A zen nem tanít szép szavakat, de közvetlenül a saját elmédre mutat – bumm! –, úgyhogy közvetlenül el tudod érni igaz természetedet. Bódhidharma így tanította meg nekünk az igazságot.

Amikor Joju zen mester élt, a zenyakorlás kezdett a kérdések és válaszok mélyén húzódo rejtett jelentésekhez tapadni. A szerzetesek titkos tanításokat és különös magyarázatokat kerestek. Egy nap Joju a templomi földek között sétált, amikor odajött hozzá egy szerzetes, és megkérdezte, „Miért jött Bódhidharma Kínába?” Ezzel másképpen azt kérdezte, hogy mi a buddhizmus tanítása.” „Ciprusfa a kertben” – válaszolta Joju. Ahelyett, hogy a szerzetesnek valami titkos tanítást adott volna, Joju megmutatta neki, hogy máris igazság minden. Amikor a ciprusfára nézel a kertben, a Buddha tanítását kapod. Felfogod Bódhidharma tanítását, és az összes kiváló tanítóét is. A ciprusfa a kertben igazi buddhizmus. Amikor a szerzetes feltette a kérdését, Joju nem úgy válaszolt, hogy adott neki még egy szép ételt ábrázoló képet. Joju válasza azt mondja, „Nyisd ki a szádat! Itt az étel! Most megízlelheted!” Hahahaha!

## Lásd meg lényed lényegét, Buddhává legyél!

是性成佛

1. A fűzfa zöld; a virágok pirosak.

柳綠花紅

2. A varjú fekete, a daru fehér.

烏黑鷺白

3. Látsz? Hallasz?

還見麼，還聞麼。

A ZEN TANÍTÁS nagyon világos és egyszerű. Közvetlenül lényünk lényegére, igaz természetünkre mutat, hogy felébredhessünk és segíthessünk ennek a világnak. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, amikor gondolkodsz – minden éppen mint ez, igazság. Minden Buddha-természet. A te igaz természeted minden. A te természeted és e világegyetemben minden természetete sohasem különül el. A fűzfa zöld, és a virág piros – ez igaz. A varjú fekete, a daru fehér – ez igaz. A fal fehér. Ez a terítő sárga. Ez igaz. Kint sötét van; bent világos – ez igaz. Ne gondoldj semmire, és e világegyetem máris a tiéd. Az elméd tiszta, mint a tér, ami azt jelenti, hogy tiszta, mint egy tükör. Minden éppen úgy tükröződik vissza, ahogy van: amikor piros jön, piros jelenik meg a tükörben; amikor fehér jön, fehér. Az ég kék. A fa zöld. Egy kutya ugat, „Vau! Vau!” A cukor édes. Ha látsz valamit, az az igaz természeted. Amikor hallasz, szagolsz, ízlelsz, érintesz és gondolsz, az az igaz természeted, az az eredeti szubsztanciád és az a Buddha. Minden máris igazság. Minden a te természeted, és minden Buddha. Ez nem különleges tanítás. Ez nagyon világos!

## A kong-an és a példázatok

### 古則公案

Ezerhétszáz kong-an gyűjteménye

千七百公案 (拈頌)

(Chogye)

曹懷宗

Pi-yen Lu

(Hekigan Roku, Nefrit Szirt)

Száz példázat

(Rinzai)

碧岩錄

百則

臨濟宗

Tsung-jung Lu

(Shoyo Roku)

Száz példázat

(Soto)

從容錄

百則

曹洞宗

Wu-men-kuan

(Mumon Kan)

Negyvennyolc

példázat

(Minden

irányzat

használja)

無門關

48 則

諸般

KÍNÁBAN, KOREÁBAN ÉS JAPÁNBAN ősidők óta különleges módon hitelesítik a fontos iratokat. A dokumentum két példányát egymás mellé fektetik, és cinóberfestékbe mártott pecséttel (koreaiul: chop) pecsétet nyomnak rá, hogy mindkét dokumentumot jelölje. Később, ha valaki biztos akar lenni abban, hogy egy irat vagy valamilyen dokumentum nem hamisítás, akkor elég csak összeilleszteni a pecsétet. Ha a pecséték összeillenek, a dokumentum hiteles. Ugyanígy, amikor egy zen tanítvány kemény gyakorlás után azt állítja, hogy elért valamit az úton, bepillantást nyert saját igaz természetébe, hogyan lehet ezt bizonyítani vagy megmutatni? Ez a kong-an (kínai: kung-an; japán: koan), illetve a kong-an-gyakorlás célja. A zen hagyományban a kong-anokat hasonlóképp használják. A tanítvány bemutatja a tanítójának, hogy mennyire haladt előre a tanok elsajátításában. A pecsét egyik fele az, ahogyan a diák megérti a kérdést. Ennek természetesen illeszkednie kell a tanító értelmezéséhez, ami a pecsét másik fele. Ami-

kor a tanító és a tanítvány ugyanazon a értelmezésen osztoznak, azt nevezik elméből elmébe történő átadásnak.

A buddhizmusban eredetileg nem volt kong-an-gyakorlás. Buddha megszületett és elérte a megvilágosodást. Megtanította a tanítványainak, hogy minden állandótlan. Azt tanította, hogy a vágy, a harag és a tudatlanság az elménkben szenvedést hoz létre, ezeket pedig a gondolkodás hozza létre. Megtanította, hogyan szabadulhatunk meg ténylegesen a szenvedéstől, hogyan érhetjük el a nirvánát. Írások nem voltak, túl sok megbeszélés sem volt, egyedül a meditáció gyakorlása. Miután a Buddha meghalt, a tanítványai számos alkalommal összegyűltek, hogy leírják mindazt, amit a Buddha tanított. Később az évek során a tanítványok a Buddha tanításainak a különböző pontjairól vitatkoztak. A buddhista szövegek tanulmányozása gyakran fontosabbá vált a meditáció tényleges gyakorlásánál. Emellett néhány irányzat a buddhizmuson belül vitatkozni kezdett egymással a Buddha tanításának különböző értelmezéseiről.

Körülbelül ezeröttszáz évvel ezelőtt Bódhidharma a Himaláján átelve Kínába érkezett. A buddhizmus akkor már mintegy háromszáz éve virágzott Kínában, de javarészt elméleti-tudományos, vagy vakbuzgó buddhizmus volt: nem helyeztek túl nagy hangsúlyt a meditációra. Bódhidharma látta, hogy a legtöbb ember csak arra használja a buddhizmust, hogy imádkozzon azokért a dolgokért, amiket meg akar szerezni. Elkezdte helyesen tanítani őket.

Már beszéltünk Bódhidharma első látogatásáról a kínai császárnál, Liang-házi Wunál. A császár büszkén mondta Bódhidharmának, hogy hány templomot épített, és milyen sok szútra lemásolását támogatta, és mennyi ruhát, koldulócsészét és ételt adományozott sok-sok szerzetesnek és apácának. A Buddha szerint, ha valaki e dolgok közül csupán egyet is megtesz, mérhetetlen sok jó karmát szerez. Úgyhogy a császár megkérdezte Bódhidharmától:

„Mindezen cselekedeteket számtalanszor megtettem, mennyi érdemet szereztem ezzel?” „Semennyit sem” – mondta Bódhidharma.

A császár nem tudta, mihez kezdjen a válasszal. „Akkor mi a buddhizmus szent igazságainak legfőbb jelentése?”

„Nincs szentség, csak hatalmas, tiszta tér.”

Erre a császár teljesen összezavarodott, és kiabálni kezdett: „Hogy mersz ilyen dolgokat mondani! Ki vagy te?”

„Nem tudom.”

Ezután Bódhidharma elhagyta az udvart, és Észak-Kínába ment, ahol sok híres templom volt. De Bódhidharma mindet elkerülte, mert

csak a ceremóniákkal és a szertartásokkal törődtek. Helyette messze a Shaolin templom fölött leült egy barlangban szemben a fallal.

Csak nem tudom. Kilenc év múlva odajött a barlangjához egy Hui K'o nevű szerzetes. Egész éjszaka kint állt a hóesésben, mielőtt Bódhidharma egyáltalán jelezte volna, hogy tudomást szerzett a jelenlétéről. Végül elhangozhatott Hui K'o kérése, „Mester, kérlek, tanítsd meg nekem a dharmát!”

„Hiába mondanám el, úgysem hinnél nekem” – válaszolta Bódhidharma.

Hogy demonstrálja őszinte komolyságát és elszántságát, Hui K'o levágta a saját karját, és felajánlotta azt Bódhidharmának, aki még mindig nem mozdult.

„Ó, mester –, kiáltott fel Hui K'o – a fájdalom kibírhatatlan. Kérlek, nyugtasd le az elmémet!”

„Add ide az elmédet, és én lenyugtatom.”

„Nem találok az elmémet...”

„Akkor máris lenyugtattam.” Ahogy e szavakat meghallotta, Hui K'o hirtelen megvilágosodott. Később ő lett a második pátriárka. Ez volt az első zen tanítás. Mindez a korai dharmaküzdelem és az elméből elmébe történő közvetlen átadás fontos példája is egyben.

A zen tanításban a következő jelentős változás a Hatodik Pátriárkával jött el, aki azt tanította: „Ha nem hozol létre okot, nincs következmény sem. Tehát ne csinálj semmit!” E nagyon egyszerű tanítás révén a Hatodik Pátriárkát mindenki jól ismeri. Egy nap találkozott két szerzetessel, akik egy zászlón vitakoztak a szélben. Az egyik szerzetes azt mondta, hogy a szél mozog, nem a zászló; a másik viszont közölte, hogy a zászló mozog, nem a szél. Vitájukat hallva a pátriárka így szólt hozzájuk: „Sem a zászló, sem a szél nem mozog. Az elmétek az, ami mozog.” Ettől kezdve ez az új kérdés – „Mi az elme? – lett a zen szerzetesek ösztönzője. Sok kérdés született hasonló történetekből: Mi az élet? Mi a halál? Mi az elme? E kérdésekből kong-an lett, és az emberek használni kezdték őket a saját gyakorlásukban. Amikor egy tanítvány odament hozzá, a Hatodik Pátriárka megkérdezte tőle, „Honnan jössz?” „Miféle dolog jön itt?”

„Nem tudom” – válaszolta a tanítvány.

Innen származik a „Mi vagyok én?” kong-an. Ez ugyanaz a kérdés volt, amivel – hat éven keresztül – a Buddha gyakorolt. A Buddha, Bódhidharma, és a Hatodik Pátriárka mind ugyanazt a kérdést tették fel „Mi vagyok én?” és mind azt válaszolták, „Nem tudom.” Ez volt az eredeti kong-an-gyakorlás.

Egészen a Hatodik Pátriárkáig nem voltak iskolák. Csak a meditációt gyakorolták. A Hatodik Pátriárkának rengeteg nagyszerű tanítványa volt: nagy eső után sok szép gomba jelenik meg. Mindegyik tanítványának eltért egy kicsit a tanítási stílusa, más volt az ízlése. Így jött létre a zen öt iskolája. Bár a gyakorlás különböző aspektusaira helyezték a hangsúlyt, és eltérőek voltak az eszközeik, a tanításuk lényege ugyanaz maradt. A zen a T'ang és Sung dinasztiák alatt virágzott Kínában. Ebben az időben sok nagy zen mester tűnt fel. Megvilágosodás-tapasztalásuk és dharmaküzdelmeik történetét beszédeikkel együtt lejegyezték, végül gyűjteményeket állítottak össze belőlük. E „helyzeteket” vagy „eseteket” később más mesterek arra használták fel, hogy teszteljék velük a tanítványok elméjét. Ha valamelyik szerzetes azt gondolta, elérte a megvilágosodást, a mester ellenőrizhette őt azáltal, hogy megmutatta neki egy másik szerzetes megvilágosodás-tapasztalásának történetét. Minden szerzetesnek, aki valóban ráébredt valamire, azonnal meg kellett értenie az elhangzott kong-an valódi jelentését. Ha nem érte volna el valóban a megvilágosodást, akkor nem értette meg a kong-an-t, és a tanítója észrevehette ezt. „Egy szerzetes egyszer megkérdezte Dok Sahn zen mestertől, »Mi a Buddha?« »Szár az a boton« – válaszolta Dok Sahn. Mít jelent ez? Ha erre ráébredsz, felismered a kong-anok célját. Ez a kong-an-gyakorlás eredete. Egy szerzetes megkérdezte egyszer Ma Jo zen mestertől, »Mi a Buddha?« »Az elme a Buddha, és a Buddha az elme« – válaszolta Ma Jo. Később viszont azt válaszolta, »Nincs elme, nincs Buddha.« Míg korábban a tanítás egyszerű volt, most viszont már számos tanítási stílus létezett, és megjelent egy bizonyosfajta verbális harc, vagy dharmaverseny is. Két híres zen kong-an gyűjtemény is született: a Nefrit Szirt és a Mumon Kan-gyűjtemény.

A zen az emberek számára kezdett egyre rejtélyesebbnek tűnni. A zen gyakorlás és a hétköznapi élet egyre távolabb került egymástól. Az emberek nem érthették meg az olyan ezoterikus kijelentéseket, hogy „A facsibe sír és a kötigris repül az égen.” Vagy „Látod a nyúl szarvát?” A zen gyakorlás kizárólag az elit gyakorlata lett. A tanítványoknak mindig a rejtett jelentést kellett keresniük, mert maguknak a szavaknak nem volt sok értelmük. Egy ideig folytatódott e stílus, de később visszatért a közvetlenebb tanítás. „Mi a buddhizmus?” – hangzott a kérdés. „Tavasza jön, a fű nő magától” – jött a válasz. Láthatjuk, hogy bár a zenben sokféle válasz fejlődött ki ezekre az alapvető kérdésekre, azért e válaszok mindvégig az igazságra mutattak rá.

A különböző zen hagyományok és iskolák néha különböző kong-anokat használnak. De legbelül a tanításuk mindig ugyanaz. Hogyan



használhatjuk arra a kong-ant, hogy felébredjünk, és segítsünk ennek a világnak? Ez a kong-an-gyakorlás legfontosabb része. Néhány kong-an beszéde helyes, másoké viszont nem. A zen mesterek mindig szabadon használják a szavakat és a beszédet, hogy a tanítványaik gondolkodó elméje számára csapdákat állítsanak fel. Olyan ez, mintha kukacot tennénk egy horogra. Ha egy hal túlságosan mohó, akkor lenyeli az egész kukacot, és fennakad a horgon. De ha a zen tanítvány-nak éppen elég elméje van – ha az elméje tiszta és nem tapad hozzá a gondolkodásához –, akkor megszerezheti a kukacot úgy is, hogy nem akad fenn a horgon. Ezért mondjuk, hogy „Éppen elég elmével a hal hozzá sem ér a horoghoz soha.”

Az, hogy egy kong-an szavai helyesek e, vagy nem, valójában nem számít, mivel ez a „helytelen” nyelv arra szolgál, hogy kigyógyítsa a zen tanítványt a ragaszkodás, a gondolkodáshoz tapadás betegségéből.

Van egy nagyon híres példa erre. A Buddha mindig azt tanította, hogy mindennek Buddha-természete van, ami jelenti, hogy mindenben megvan ugyanaz a képesség a megvilágosodás elérésére. Ez nagyon fontos tanítás volt. Egy szerzetes megkérdezte egyszer Joju zen mestertől, „Van-e egy kutyának Buddha-természete?” „*Mu!*” – válaszolta Joju. A „*mu*” azt jelenti, „nincs.” Ez hatalmas hiba! De Joju szándékosan követte el ezt a hibát, hogy kigyógyítsa vele a szerzetest ragaszkodásából az ideákhoz, nézetekhez és fogalmi gondolkodáshoz. Mint akkoriban szinte mindenki, e szerzetes is túlságosan ragaszkodott a Buddha beszédéhez, túlságosan ragaszkodott a Buddha szóbeli tanításaihoz, a könyvekben lejegyzett szavakhoz. Még nem fogta fel a Buddha gondolkodását. Hozzátapadt az „ez és az,” az „igen és nem,” a „Buddha-természet és nem Buddha-természet” birodalmához. Talán úgy vélte, hogy néhány dolognak lehet Buddha-természete, míg másoknak nem. Mi úgy mondjuk, hogy e szerzetes beleragadt a dualisztikus gondolkodásba. Joju zen mester észlelte ezt, és azt a választ adta, „Nincs!” Ez a „Nincs!” ráütött annak a szerzetesnek az elméjére, ráütött valamennyi szerzetes elméjére, és azóta is folyamatosan ráüt az emberek elméjére. „Mért mondta azt Joju, hogy »Nincs!«? Vajon ez a válasz helyes vagy nem? Talán a Buddha téved? Egy kutyának valóban van Buddha-természete? Nem tudom...” Ily módon a „*Mu!*” kong-an és az összes többi kong-an – megfelelően használva – úgy alkalmazza a szavakat és a beszédet, hogy kigyógyítson bennünket a gondolkodáshoz történő ragaszkodásból.

Ez egy nagyon híres kong-an. Amikor egy tanítótól megkapjuk e kong-ant, felhasználhatjuk Joju „hibáját,” és kijavíthatjuk azt. Valójá-

ban a kong-anoknak nincs hibája, és nem is hibátlanok. Ha ellenben gondolkodunk, kong-an-gyakorlásunknak máris van egy hibája. De ha elvágunk minden kötődést a gondolkodáshoz, akkor a kong-an se nem helyes, se nem hibás, csak nagyon világos. Tanításának lényege a hibák birodalmán túl van. Mivel a kong-anok arra szolgálnak, hogy a gondolkodáshoz való ragaszkodásunkat megszüntessék, magához a kong-anhoz sem szabad ragaszkodnunk. Sok ember ragaszkodik például ehhez a „*Mu!*” kong-anhoz. Joju azért csinálta ezt a kong-ant, hogy meggyógyítsa vele mindenki elméjét. Ha egy beteg ragaszkodik a gyógyszeréhez, függővé válik a gyógyszerétől, még súlyosabb betegség is megjelenhet. Később erről bővebben is beszélünk.

Már említettük, hogy a különböző zen iskolák más és más kong-an gyűjteményeket használhatnak. A koreai buddhizmus Chogyé iskolája például egy ezerhétszáz kong-anból álló gyűjteményt használ, amely indiai, kínai és koreai forrásokból merít. A neve *Yom sang*. A Rinzai iskola tanítványai a *Hekigan* kell – Nefrit Szirt) gyűjtemény – száz kong-anjával gyakorolnak. A Soto iskola a Shoyo Roku száz példázatát („esetét”) használja. A *Mumon Kan*, azaz „Kapu Nélküli Kapu”<sup>\*</sup> negyvennyolc olyan kong-anból álló gyűjtemény, amely példázatok az összes többi jelentős kong-an gyűjteménynek is részét képezik. Minden olyan zen iskola használja őket, amelyben kong-an-gyakorlás folyik.

<sup>\*</sup> Miklós Pál fordításában: Kapujanincs átjáró; Dobosy Antal fordításában: Nincs-kapu

## Ülés zen meditációban

坐 禪

A test, a légzés és az elme ellenőrzése.

調身. 調息. 調心.

Ülés meditációban.

坐 禪

Sétáló zen.

行 禪

Fekvő zen.

臥 禪

A ZEN MEDITÁCIÓT JELENT, a meditáció pedig azt jelenti, hogy mindig mozdulatlan az elménk. Ez nagyon egyszerű. Amikor meditálunk, csupán arra használunk bizonyos technikákat, hogy ellenőrizzük a testünket, a légzésünket és az elménket, hogy meg tudjunk szüntetni minden gondolkodást, és felismerhessük igaz természetünket. Sok ember azt gondolja, hogy ehhez keresztbe font lábakkal, fél vagy egész lótuszülésben, teljesen mozdulatlanul, mereven kell ülnünk a padlón. Nos, a meditációnak ez a stílusa nem jó, nem rossz. Némely *zendoban*, azaz gyakorlóteremben azt tanítják, hogy ha nem teljes lótuszban ülsz, nem érheted el a megvilágosodást. De egyedül e módszer megtanítása valójában csak ragaszkodás valamely testtartáshoz mint kizárólagos meditációs formához. Ez különlegessé teszi a zent. Mi az ülés módhoz való ragaszkodásnak nevezzük ezt.

Az igazi meditáció nem attól függ, hogy miként tartod a testedet: sokkal inkább attól, hogy pillanatról pillanatra miként tartod az elmédet? Hogyan marad mozdulatlan az elméd minden helyzetben? Úgy, hogy az igazi meditáció elmeülést jelent. A meditáció valódi jelentése nem más, mint bármilyen helyzetben vagy feltétel közepette megőrizni mozdulatlanul az elmét. Ez egy nagyon fontos pont.

Természetesen bármilyen fajta gyakorlás vagy tanulás során fontos, hogy kezdetben valamilyen stabil formát vagy testhelyzetet használjunk. Ha mozdulatlan elmét akarsz, először a testedet kell kordában tartanod. Meg kell tanulnod egy bizonyos testtartást, és abban kell maradnod, amíg ülsz. Ha lehetséges, fond keresztbe a lábaidat, a hátadat és a fejedet pedig tartsd egyenesen! A szemeid félig nyitva magad előtt a padlóra nézzenek! A kezeidet tartsd az öledben valamilyen *mudra* kéztartást formálva! Tanulj meg lassan be- és kilélegezni az energiaközpontodból, a *tan t'iened*ből, ami éppen a köldököd alatt helyezkedik el! Hosszan lélegezz be, és hosszan lélegezz ki! Belélegzés, kilélegzés; belélegzés, kilélegzés; belélegzés, kilélegzés. Ezen a módon irányíthatod a testedet és a légzésedet.

Ha irányítani tudod a légzésedet, azután az elmédet is irányíthatod. Ahogy lassan belélegzel és lassan kilélegzel, lassan a gondolkodásod is egyre lejjebb, és lejjebb, és lejjebb kerül. A gondolkodásod sokkal egyszerűbbé válik, ahogy az energiád elkezdi az elmédből a *tan t'iened*be, a *harádba*, vagy tested középpontjába áttelepülni. A zen gyakorlásban ez az a hely, a középpontod, ahol az elmédet „tartanod” kell. Ez egy nagyon fontos technika. A legtöbb ember fent tartja a gondolkodását a fejében, esetleg a mellkasa, a szíve tájékán. Valójában ez nem olyan jó. A fej az intellektuális központod, a szív pedig az érzelmi központod. Ha a figyelmedet a fejedben tartod, az bonyolulttá teszi a gondolkodásodat, és az energiád felmegy. Ha a gondolkodásodat és az aggodalmadat a mellkasodban tartod, természetes módon magukkal rántanak az érzelmeid. Egyszerűen engedj, hogy a gondolkodásod lejjöjjön a fejedből és a mellkasodból. A *tan t'iened* az akarated, a „tedd-azt” központod. Ahogy a gondolkodásod természetes módon megállapodik a tested középpontjában, a gondolkodásod és az érzelmeid kitisztulnak.

Az ülő meditáció szabályos ülésben végzett zen meditációt jelent. Mindenki tudja, mi ez. De mindig a meditáció nagyon tág felfogását kell magunkévá tennünk. Ha olyan tiszta az elméd, mint a tér, akkor minden meditációnak számít. Van sétáló meditáció, kántáló meditáció, étkezési meditáció. Amikor az elméd tiszta, mint a tér, akkor az elméd meg sem mozdul, miközben a helyzetek állandóan változnak. Azon a ponton, amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz és amikor *gondolkodsz*, minden meditáció, mert minden világosan visszatükröződik mozdulatlan elmédben éppen úgy, ahogy van. Akkor a vezetés és a teniszezés is meditáció. Csak őrizd meg a nemtudom-elmét, és minden kitisztul. Minden gondolkodás

megszüntetése azt jelenti, hogy nincs gondolkodás, ami azt jelenti, hogy felismered a gondolkodás felmerülése *előtti* elmédet. Mi tiszta elmének nevezzük ezt. A tiszta elme azt jelenti „csak cselekedj!”

Így amikor autót vezetsz, csak tedd azt – csak vezess! Ennek nincs belseje és nincs külseje. A belső és a külső teljesen eggyé válnak: ez az autóvezetés-meditáció. Amikor eszel, csak egyél. Ez az étkezés-meditáció. De a legtöbb ember, miközben a teste eszik, az elméjének megengedi, hogy ide-oda menjen, hogy New Yorkból Los Angelesbe kalandozzon, vagy mondjuk 1978-ba, esetleg valami más, kellemes emléké időpontba, vagy valamilyen kellemetlen tapasztalat időpontjába. Az étel bekerül az ember szájába, meg is rágja, de nincs is a tudatában ennek. Közben a barátjéről gondolkodik, esetleg valamilyen problémáról, majd a munkájáról vagy a barátjáról, majd ismét a barátjéről. Ez nem más, mint hozzátapadás a gondolkodáshoz, és mindig szenvedést szül önmagunknak és az egész világnak. De amikor csak cselekszel, cselekszel, cselekszel, pillanatról pillanatra, akkor minden máris meditáció.

Néha akad olyan ember, aki valamilyen sérülés miatt, vagy mert súlyos beteg, nem gyakorolhatja a szabályos meditációt. Volt egyszer egy olyan tanítványom, akinek nagyon-nagyon komoly gerincproblémája volt. Nem ülhetett egyenesen öt percnél tovább. De ő is részt akart venni a többiekkel együtt egy kilencvennapos intenzív meditációs elvonuláson. „Együtt cselekvés meditációt akart végezni a dharmateremben. Úgyhogy természetesen megengedtük, hogy ő is csatlakozzon az elvonuláshoz. Miközben mindenki más ült, ő három hónapon keresztül feküdt a dharmateremben. Amíg a többiek a fallal néztek szembe, ő a mennyezettel. Hahahaha! Az interjúkra (a meseterrel történő beszélgetésekre) bejött és pár percre felült, azután mindenki mással együtt visszatért a helyére a dharmateremben, és újra lefeküdt. Úgyhogy a fekvő zen szintén nem probléma.

Manapság egyre több ember akar meditálni. De az az elképzelésük, hogy a meditáció kizárólag azt jelenti, hogy egyenes testtartásban ülünk. „Ő, a testemnek nagy fájdalmai vannak. Ezért nem meditálhatok.” Ez azonban nem helyes nézet. Ha van valamilyen testi problémád, akkor használhatsz egy széket, vagy állva maradhatsz, de le is fekédhatsz a meditáció alatt. Semmilyen testhelyzet nem jelent problémát. Az a legfontosabb, hogy az elmédet mozdulatlanul megőrizd pillanatról pillanatra. Milyen erős vagyok a „nem tudom” gyakorlásában? Ez legyen az igazi testtartásod és az erőfeszítésed fókuszja a meditáció során.

## A nagy megvilágosodás

天 悟

Az ég föld és a föld ég – az ég s a föld körbejár.

天地地天天地轉

A víz hegy és a hegy víz – a víz s a hegy üres.

水山山水水山空

Az ég ég és a föld föld – megmozdultak valaha?

天天地地何曾轉

A hegy hegy és a víz víz – mindkettő máris egész.

山山水水各瑋然

**A**NAGY MEGVILÁGOSODÁS azt jelenti, hogy teljesen függetlenné válunk. Ez másképpen azt jelenti, hogy tökéletesen az e világerért érzett nagy szeretet és nagy részvét tölti be lényünket. Ez a nagy bódhiszattva út. Ez azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra véghezvisszük igazi emberi feladatunkat, hogy mindig úgy tudunk működni, hogy azzal segítsünk minden lénynek. Az ilyen beszéd nagyon csodálatos; mindenki azonnal megért valamit abból, hogy merre tart. De ténylegesen hogyan jutunk el ide?

A gondolkodáshoz való ragaszkodás teljesen megteveszti az emberi lényt, és e téveszme rendkívüli szenvedést okoz az embereknek és sok más lénynek is. Mindez abból ered, hogy az ember ragaszkodik a vágyhoz, a haraghoz és a tudatlansághoz, a véleményeikhez, a nézeteikhez, a feltételeikhez és a helyzetükhöz. Mivel a legtöbb ember ragaszkodik a gondolkodásához, az emberek állandóan szenvednek, mert a gondolkodásuk mindig változik, változik, változik.

Az emberi lény nem érti az igazságot; csak az állandóan változó gondolkodáselméjük után mennek. Ez hiba.

A zen buddhizmus a tudatlanság és a tévedés világának elhagyását, és annak felismerését jelenti, hogy minden máris igazság, éppen úgy,



ahogy van. E világ máris teljes, és sohasem mozog. Ha el akarod érni e pontot, először is hátra kell hagynod a vélekedéseidet, a nézeteidet, a feltételeidet és a helyzetedet. Tisztán láthatsz, tisztán hallhatsz, tisztán szagolhatsz, tisztán izlelhatsz, tisztán tapinthatsz, és világosan gondolkodhatsz. Ennek neve igazság. A következő lépés a gyakorlásban az, hogy megtanuld, miként lehet arra használni az igazság világos észlelését, hogy helyessé tegye az életünket. Pillanatról pillanatra meg tudjuk őrizni a megfelelő helyzetünket, a helyes magatartásunkat és megvalósulhat igazi rendeltetésünk.

Ezt a régi zen költeményt gyakran „A nagy megvilágosodás versének” nevezik. Megtanít minket arra, hogy az emberi lény miként érheti el az igazságot, hogy segíthessen ezen a világon. Amikor először pillantunk e világra, a névhez és formához kötődünk. Látjuk, hogy minden állandótlan, mert minden mindig mozog, mozog, mozog, változik, változik, változik – megállás nélkül. Ezért „A forma üresség, és az üresség forma.” Gondolkodáselméjével sok ember megérti, hogy az ég föld, és a föld ég. Ez az, és az ez. Ugyanazok és mégis különbözőek. Mert ez még mindig a névhez és a formához kötődik, ez a fajta megértés azt látja, hogy mindig minden mozog körbe és körbe és körbe. Mindig minden változik. Ezért mondja az első sor, hogy „Az ég föld, és a föld ég – az ég s a föld körbejár.” Az egyik pont következik a másiktól. A forma üresség, az üresség forma. E nézet bizonyos értelemben helyes, de ez még mindig csak gondolkodás, és nem igazi ráébredés, úgyhogy nem teljes.

A második sor azt mondja, „A víz hegy és a hegy víz – a víz s a hegy üres.” A meditáció gyakorlása során egy helyesebb nézet jelenik meg. Ráébredünk a gondolkodás megjelenése előtti elménkre. Felfogjuk a szubsztanciát, ami azt jelenti, észleljük, hogy minden ugyanaz a szubsztancia. E szubsztancia név és forma nélküli, és teljesen üres. „Nincs forma, nincs üresség.” E pontnál ráébredünk, hogy mit jelent a ragaszkodás névhez és formához. „Óóóó, minden mindig változik. De az egyetemes szubsztancia sohasem változik. Egészen mostanáig csak a dolgok külső megjelenéséhez ragaszkodtam. De a külső csupán név és forma. Ha ragaszkodom a névhez és a formához, akkor mindig minden változik, változik, változik. Megláthatom, hogy e nézet hogyan hoz létre mindent: időt és teret, okot és következményt, nevet és formát. Ez csupán a gondolkodáselméből származik! Most látom, hogy ez az elme teljesen üres, ez a világ is üres, minden üres!” De akkor hogyan jöhet létre vagy szűnhet meg bármi valaha is? Az eredeti szubsztancia hogyan változhat meg valaha is? Ezt jelenti a következő

sor „Az ég ég és a föld föld – megmozdultak valaha?” A teljes ürességben soha semmi nem jön létre vagy szűnik meg. Az ég csak ég; a föld csak föld. Az elméd nem mozog, és soha nem tapad hozzá a névhez és formához. Ez a teljes nyugalom állapota.

Ahogy az igazi ürességet felismered, az elméd tökéletesen akként tudja visszatükrözni e világot, ahogyan van. „Az ég ég, és a föld föld – megmozdultak valaha?” A *Maháparinirvána-szútra* tanítása megmutatja, miként van, hogy „amikor a megjelenés vagy eltűnés megszűnik, ez a nyugalom boldogság.” A harmadik sor jelentése e tanításban rejlik. Amikor már nem tapasztalunk többé megjelenést vagy eltűnést, azt is megláthatjuk, hogy az ég és a föld soha nem forogtak egymás körül, egyetlenegyszer sem. Eredetileg nincs keletkezés és elmúlás. Ez nagyon érdekes, de ez a nézet még mindig nem a teljes nézet.

Gyakorolj tovább, és felfogod a teljes nézetet: „A hegy hegy, és a víz víz.” Az ég ég. A föld föld. Csak tükrözd vissza e világot! Egy másik név erre: pillanatvilág. Néha egy osztva végtelennel formában írjuk le ezt a gondolatot. A pillanatvilág igazság, mert egyetlen pillanatban máris teljes minden. „A forma forma; az üresség üresség.” A hegy hegy, és a víz víz. Igazság.

De van itt egy nagyon-nagyon fontos pont: önmagában az igazságnak nincs funkciója. A zen gyakorlás megszűnt Kínában, mert sok mester az ehhez hasonló szavakhoz ragaszkodott, és nem ébredt rá, hogy az igazság e felfogása miként funkcionáljon pillanatról pillanatra úgy, hogy más lényeknek segítsen. A zen elveszítette bódhiszattva-funkcióját, és az elit nyelvjátéka lett. Sok zen tanító még mindig azt mondja, „Nos, a hegy hegy, a víz víz. Ez az igazság.” És igazuk is van: ez igazság. De ha itt megállsz, az még mindig csak egy elvont nézet. Mindez merő metafizikai igazság marad. Még egy lépésre van szükség: Mi az igazság helyes funkciója? Ez az igazság hogyan kapcsolódik hozzád és az összes többi lényhez? Hogyan működik ez az igazság az életedben? A válasz nagyon könnyű: „A hegy kék, és a víz folyik.”

Négy nehéz dolog van ebben az életben. Az első: emberi testet kapni. A második: találkozni a dharmával. A harmadik: találkozni egy éles szemű zen mesterrel. A negyedik: elérni a megvilágosodást. A harmadik nagyon fontos. Lehet, hogy a zen mester megvilágosodása nem elég mély; lehet, hogy tanítónak nem jó. Ha nem a megfelelő zen mesterrel találkozol, rossz úton fogsz járni. Olyan ez, mint amikor egy vak árokba vezet egy világtalant.

Némely ember öt vagy tíz éven keresztül tanulja a zent anélkül, hogy elérné a megvilágosodást. Nagyon ragaszkodnak a tanítójukhoz,

aki azonban nem tud segíteni nekik a megismerésben. Ha csak egy tanítóval gyakorolsz, még ha nagy tanító is, nehéz sikeresen befejezni a tanulást. Úgyhogy a zen tanítványoknak tanítótól tanítóhoz kell utazniuk, amíg egy éles szemű zen mestert nem találnak. Ez nagyon fontos.

Először talán nem is tudod, hogyan lehet felismerni egy éles szemű tanítót. De ha régóta gyakorlod a zent, és sok zen mestert meghallgattál már, egy idő után érteni fogod, hogy mi a helyes tanítás, és mi nem. Ha nem ízleled meg a cukrot, nem ismerheted meg, hogy mi az édes; ha nem ízleled meg a sót, nem fogod megismerni, hogy mi a sós. Senki sem ízelheti meg helyetted. Neked kell megtenni ezt.

Sok tanító mondhatja magáról azt, hogy megvilágosodott, de a megvilágosodásnak különböző szintjei vannak. Első megvilágosodás, eredeti megvilágosodás, és végső megvilágosodás. Az első megvilágosodás nem más, mint az igaz üresség megtapasztalása. Az eredeti megvilágosodás a „olyan mint ez” elérése. A végső megvilágosodás: „éppen mint ez.”

Itt egy alma. Ha azt mondod, ez egy alma, ragaszkodsz a névhez és a formához. De ha azt mondod, ez nem egy alma, ragaszkodsz az ürességhez. Akkor most ez egy alma vagy nem az? Ha ráütsz a padlóra, vagy azt kiáltod, „hahó!”, akkor ez első megvilágosodás típusú válasz. Ha azt mondod, „Az ég kék, a fa zöld,” vagy „az alma piros, a fal fehér,” akkor olyan mint ez típusú választ adsz. De ha fogod az almát; és beleharapsz, a válaszod „éppen mint ez.” Így az első megvilágosodásnak, az eredeti megvilágosodásnak, és a végső megvilágosodásnak mind különböző válaszai vannak. Némely zen mester nem tesz különbséget közöttük. Némelyek csak a hahó!-ot vagy a csöndet értik. Vannak, akik különbséget tesznek a hahó! és az „olyan mint ez” között, de nem értik az „éppen mint ez”-t. Az „éppen mint ez” válasz a teljes válasz. Ez nem valamilyen száraz metafizikai igazság: az „éppen mint ez” a mindennapi élet. Egy éles szemű zen mester különbséget tesz a háromféle megvilágosodás között. Ugyanakkor teljesen szabadon használja mind a három fajtát.

Nagyon fontos, hogy ne ragaszkodj a megvilágosodáshoz. A „megvilágosodás” csak egy szó. Sok ember gyakorolja a megvilágosodás elérése utáni erős vágygal a meditációt. Nos, ez nem jó és nem rossz. De a Buddha azt mondta, hogy „Minden dolog máris megvilágosodott.” Egy kiváló tanító pedig azt mondta, hogy „Gondolkodás nélkül, éppen mint ez – (íme) a Buddha.” A gondolkodás nélküli, tiszta elme. Így ha tiszta az elméd, akkor bármilyen tett „éppen mint ez.” Ráadásul azt

mondani, hogy elérted a megvilágosodást, vagy hogy „egyre több” megvilágosodást érhetsz el, maga is gondolkodás. A gondolkodás pedig vágy. És a vágy szenvedés. Ezért mondta Nam Cheon zen mester, hogy „A hétköznapi elme az út.” A hétköznapi elme máris a nagy megvilágosodás. Ha bármi többet keresel, az olyan, mintha lábakat is festenél egy kigyóra.

## A meditáció módszerei

### 参究法

Ülés csöndes  
meditációban.  
(*Shikantaza*)

只管打坐

Egy csapásra minden  
eggyé válik.

打成一片

Felfénylik – lecsendesül  
(bepillantás a szavakba)

惺々寂々

Ha megérted  
a „nem tudom”-ot,  
éppen ez  
a megvilágosodás.

但知不知是即是性

(A Soto\* zenben)

默照

曹洞禅

(A Rinzaï zenben)

看話  
臨濟禅

(A Chogye zenben)

是齋齋  
曹溪禅

Csak a meditációs  
ülés számít  
*Muk Jo* Fogd fel  
a csöndet! Némán

*Kwan Hwa*  
Fogd fel a kong-ant!

*Shi Shim Ma*  
Mi ez? Fogd fel  
a nem tudom-ot!  
Csak azt tudd: nem  
tudom, akkor látod  
meg lényed lényegét.

A MI ZEN MEDITÁCIÓS hagyományunk Bódhidharmától származik. A köntöse és a csészéje a Hatodik Pátriárkán, Hui Nengen keresztül adódott tovább. A Hatodik Pátriárka után a zen hagyomány öt tanítási irányzatra vagy iskolára vált szét. Ezek a következők: Soto,

\* A „Soto” japán, a „Chogye” koreai zen irányzat, elnevezésük kolostorok nevéből van összetéve, melyek közül az egyik a Ts’aoshan, mások a T’ungshan (kínaiul), ebből lett a Ts’ao-t’ung azaz Soto, A Ts’aohsi kolostor, (Chogye koreaiul) eredetileg a kínai Yunnan tartományban van. A legenda szerint a Hatodik Pátriárka ide vándorolt tanítani. Ma pedig így hívják Szöul egyik legnagyobb zen buddhista kolostorát.

Rinzaï, Wei-Ahn, Poep Ahn és Un Mun iskola. Mindegyiknek különböző stílusa és technikája van, de a lényegük ugyanaz. Az iskolák többsége nem maradt fenn sokáig, úgyhogy a tanítási láncolatuk nem olyan hosszú. De a Soto és a Rinzaï iskolák a mai napig fennmaradtak, úgyhogy nagyon hosszú az átadási láncolatuk.

Mielőtt a zen öt iskolára vált volna szét, a hatodik pátriárka sok éven át a Chogye (Ts’aohsi) hegységben tanított. Sok koreai szerzetes is útra kelt, hogy felkeresse a nagy tanítókat Kínában, közülük többen magával Hui Nenggel gyakoroltak. A Hatodik Pátriárka átadási láncát olyan koreai szerzetesek vitték át Koreába, akik Hui Neng közvetlen dharmörököszeitől kaptak formális dharmaatadást. Így jött létre nálunk a Chogye iskola. A koreai zen átadási láncolata az öt történelmi iskola kialakulása előtti időkhöz nyúlik vissza, és közvetlenül a Hatodik Pátriárka átadási láncolatának folytatódása.

Minden iskolának megvan a saját technikája. Minden iskolának más és más a tanítói stílusa. A Soto iskolában a fő tanítási forma a *shikantaza*. Ez „csak ülést” jelent. Amikor ülsz, nem csak a tested, hanem az elméd is „ül”. Az elméd egyáltalán nem mozog. Szüntess meg teljesen minden gondolkodást, és válj eggyé! Ennek neve *ta sot il pyon*: [üt] – minden eggyé válik. Ha megszűntesz minden gondolkodást, akkor az elméd nem mozog. Az elméd tiszta, mint a tér, ami azt jelenti, hogy tiszta, mint egy tükör. A belső és a külső teljesen eggyé válik. Amikor egy hegy jelenik meg előtted, a hegy és te eggyé váltok: „Óóó, a hegy kék.” Amikor fákat látsz, a fák és te eggyé váltok – egyedül zöld van. Amikor ezt a falat látod, a fal és te eggyé váltok – egyedül fehér van. Belső és külső – bumm! – eggyé válik. Ez a *shikantaza*-gyakorlás lényege, a Soto zen központi technikája.

Eredetileg a Soto iskola nem használt kong-anokat, bár napjainkban néhány Soto tanító használja őket. A Soto gyakorlás azt jelenti, hogy teljesen leteszel mindent, és csak ülsz. Ha egy percen keresztül teljesen megszűntesz minden gondolkodást, akkor egy percre Buddhává válsz. Ha egy órán keresztül nem gondolkodsz, akkor egy órára Buddhává válsz. Egy óra gondolkodás nélkül, azt jelenti, hogy ez az óra tiszta, mint a tér, ami azt jelenti, hogy az elméd egy órán keresztül olyan tiszta, mint egy tükör: A fa zöld. Ez a fal fehér. Egy kutya ugat, „Vau! Vau!” Minden – bumm! – eggyé válik. Amikor éhes valaki, adj neki enni! Amikor szomjas valaki, adj neki inni! Ez minden.

A Rinzaï iskola tanítása: „Tiszta tiszta, nyugalom nyugalom”. Ez sok szempontból ugyanaz, mint a Soto zen tanítása. Csak a tanítás szavai különböznek, és a technikák némelyike. A Rinzaï gyakorlásban is, ha



megszüntetsz minden gondolkodást, akkor az elméd nem mozog. Ez a nyugalom. A nyugalomelme tiszta, mint egy tükör, ami azt jelenti, hogy minden visszatükröződik: A hegy kék. A víz folyik. Egy kutya ugat, „Vau! Vau!” Az elméd éppen úgy tükrözi vissza ezt a világot, ahogyan van. Ez minden. A Soto és a Rinjai tanítás közti különbség főleg technikai, de a lényeg ugyanaz: az elméd nyugodttá és tisztává válik, miközben visszatükrözi e világ igazságát, mint egy üres tükör.

Az egyik fontos tanítási eszköz, amit a Rinjai hagyomány használ, a kong-an (Jap. *koan*)-gyakorlat. Korábban már beszéltünk erről egy keveset. A kong-an-gyakorlást úgy is ismerik, mint „bepillantás a szavakba,” vagy szavak használata arra, hogy megszüntessünk minden gondolkodást. Ahhoz, hogy használhass egy kong-ant, *fel kell fognod* a kong-an valódi jelentését, azt, hogy mire *mutal rá*, hogy mire van *kihelyezve*. Egy kong-an olyan, mint amikor valamivel egyenesen a Holdra mutatsz. E valami lehet egy ujj, egy bot, vagy ez az óra is. „Ott a Hold! Ott van odaát.” Nem vizsgálod meg azt az ujjat, ami a Holdra irányítja a figyelmedet. Nem a botot bámulod. Nem analizárod az órát sem. E dolgok szerepe mindössze annyi, hogy látod-e a holdat, vagy sem. Ez egy nagyon fontos pont. Ugyanez igaz erre a zen tanítási eszközre is: maga a kong-an nem fontos; annál inkább fontos azonban az, amire a kong-an *rámutat*. De sok ember ragaszkodik a kong-anhoz, és elszalasztja a Holdat. Ez egy nagyon csúnya zen betegség. Van erre egy jól ismert példa.

Mindenki ismeri a „*Mu!*” kong-ant. A Buddha azt tanította, hogy mindennek van Buddha-természete, ami azt jelenti, hogy minden elérheti a megvilágosodást. Egyszer azonban egy szerzetes megkérdezte Joju zen mestertől, „Van-e egy kutyának Buddha-természete?” Joju azt válaszolta, „*Mu!*” Ez egy nagyon híres kong-an. A kínai mu írásjegy azt jelenti »nincs«. De a *mu* csak azt jelenti *mu*, ugye? Ne ragaszkodj Joju zen mester szavaihoz! Ne ragaszkodj az ujjhoz! Ne ragaszkodj a holdhoz! Joju zen mester nagy hibát vétett. De arra használta e hibás szót, hogy elvágja tanítványai gondolkodását. Napjainkban sok ember ül meditációba merülve a zendóban, miközben csak a „Muuuuuuuu!”-t tartja nagyon-nagyon erősen. Bárhová megy, bármit tesz, az csupán egyetlen „Muuuuuu!” Mi vagyok én? Csak egyetlen „Muuuuuu!” Mi ez? „Muuuuuu!” Ez a fajta gyakorlás nem tiszta: ez tökéletesen eltéveszti a zen célját. Ez csupán ragaszkodás a *mu*hoz. Joju válasza nem különleges. Joju csak arra használta ezt a „Nem”-et, hogy összetörje a tanítvány valamennyi elképzelését mind a Buddha-természettel mind a nem Buddha-természettel kapcsolatban. Arra használta a *mut*,

hogy a Holdra mutasson vele, de sok ember csak erre az ujra figyel, és elszalasztja a Holdat. Ez túlságosan rossz.

Tehát a *mu* egyedül csak „*mu*”-t jelent. A *mu* igazi célja máris tiszta, mint a tér, ami azt jelenti, hogy tiszta, mint egy tükör. Felfogni a kong-ant egyszerűen azt jelenti, hogy te és a kong-an teljesen eggyé váltok. „Miért mondta Joju zen mester azt, hogy »*Mu*« (»*Nincs*«)? Nem tudom...” Ezen a módon használva a kong-an elvág minden gondolkodást, és így visszatérhetsz elméd gondolkodás felmerülése előtti állapotához. Ez a „nem tudom” nem más, mint te magad; te vagy ez a „nem tudom”. De ez a „nem tudom” is csak beszéd, mint ez a *mu* vagy bármelyik másik tanításra használt szó. Ne ragaszkodj a „nem tudom”-hoz! Ha nem ragaszkodsz a szavakhoz, és nem próbálsz meg valami különleges jelentést létrehozni, akkor arra használhatod e szavakat, hogy megtaláld a helyes irányt és eredeti természetedet. Ez a kong-an-gyakorlás lényege: belelátni a szavakba, hogy megszüntessünk minden gondolkodást, és visszatérjünk egy olyan elméhez, amely tiszta, mint a tér, ami azt jelenti, tiszta, mint egy tükör. Akkor éppen úgy tükrözheted vissza e világegyetemet, ahogyan van. Az ég kék. A fák zöldek. Sónak sós az íze, és a cukor édes. Ez a Rinjai iskola tanítása, és ez a Soto iskola tanítása is. Csak a technikák különbözöek.

A Chogye iskola tanítása: „Mi vagy te?” „Nem tudom...” E nem gondolkodó elme máris igazi önmagad. Ez máris a megvilágosodás és az igaz természeted. Az emberek sok nevet adtak e tapasztalásnak, eredetileg azonban nincs neve. Mi néha „nem tudom”-nak hívjuk. Szókratész az ősi Athén nyüzsgő piacterein sétálva gyakran szólította meg így az embereket: „Meg kell értenetek önmagatokat!” „Meg kell értenetek önmagatokat!” „Meg kell értenetek önmagatokat!” Egy napon azután az egyik tanítványa megkérdezte tőle: „Mindig arra tanítottát minket, hogy értsük meg önmagunkat. Most én kérdezem tőled: »Te érted önnön magadat?»” „Nem tudom” – válaszolta Szókratész. „De ezt a »nem tudom«-ot értem. Ez a »nem tudom« az igazi éned, mert ez a gondolkodás felmerülése előtti elme. A »nem tudom« az igazi természeted.”

Sokan még mindig nem értik ezt a pontot, ezért így magyarázhatjuk: Amikor gondolkodsz, a te elméd és az én elmém különbözöek. Amikor megszüntetsz minden ragaszkodást a gondolkodáshoz, akkor a te elméd és az én elmém ugyanaz. Ha csak mész egyenesen előre, nem tudom, akkor a te nemtudom-elméd, és az én nemtudom-elmém, és bárki más nemtudom-elméje ugyanaz a nemtudom-elme. Ez azért

van, mert a nemtudom-elme megtapasztalása máris elvág minden gondolkodást, ami azt jelenti, hogy nincs gondolkodás; a nem gondolkodás üres elme; az üres elme pedig a gondolkodás előtt van. A másik név erre igazi önmagad. Ez a szubsztanciád. A gondolkodás előtti elméd a szubsztanciád; az én gondolkodás előtti elmém az én szubsztanciám. Ekkor a te szubsztanciád, az én szubsztanciám, e bot szubsztanciája, az egyetemes szubsztancia és minden dolog szubsztanciája ugyanaz a szubsztancia. Amikor száz százalékgig őrzöd a nem-tudom-elmét – és csak mérsz egyenesen előre, nem tudoommmmm..., akkor te és a világegyetem máris egyek vagytok. Te vagy a világegyetem; és a világegyetem nem más, mint te. Tanítási célból néha elsődleges pontnak hívjuk ezt.

Tehát a nem tudom nem „nem tudom”. A nem tudom az elsődleges pontod; a „nem tudom” pedig az elsődleges pont neve. Néha azonban az emberek pontelmének, vagy Buddhának, vagy természetnek, vagy Abszolútumnak, vagy szentségnek, vagy energiának, vagy tudatnak nevezik ezt. Sok-sok név van, amit az emberek erre használnak. De eredetileg az igazi elsődleges pontnak nincs neve és nincs formája. Nincs beszéd és nincsenek szavak, mert ez a pont a gondolkodás előtt van. Csak amikor száz százalékgig őrzöd a nemtudom-elmét – nem tudoommmmm – akkor te és e világegyetemben minden máris egyé lett.

[*Felemeli a zen botot.*] Úgyhogy megkérdézem tőled: amikor száz százalékgig őrzöd a nemtudom-elmét – nem tudoommmmm –, akkor e bot és te ugyanazok vagy különbözőek vagytok? Légy azonban nagyon óvatos! Ha azt mondod, hogy ugyanazok, akkor harmincszor fog rád ütni e bot. Ha pedig azt mondod, hogy különbözőek, akkor is harmincszor fog rád ütni e bot. Ha azt mondod, „nem tudom,” e bot akkor is megver téged. Ez azért van, mert az elsődleges pont szubsztanciája a gondolkodás előtt van, ami azt jelenti, hogy e pontban nincsen beszéd, nincsenek szavak. Kinyitni a szádat máris hiba! Akkor hogyan tudsz válaszolni? Hahahahaha! Ez nagyon könnyű.

Ezért a Chogye-zen azt tanítja, hogy minden gondolkodást megszüntetve, és a nemtudom-elméhez visszatérve, máris felismered igaz önmagadat. A nagy koreai zen mester, Ko Bong azt tanította, „Ha felismered a nem tudomot, az az eredeti mestered.” Ez ugyanaz, Szókratész híres tanítása. „Te érted önnön magadat?” „Nem tudom, de ezt a nem tudomot értem”. Chogye-zen ezen a módon tanít.

## A zen három lényeges eleme

禪 三 要素

Nagy hit

大信心

Nagy elszántság

大奮心

Nagy kérdés

大疑心

**H**A FEL AKAROD fogni igaz természetedet, akkor nagy hitre, nagy elszántságra és nagy kérdésre van szükséged. Olyan ez, mint egy háromlábú szék. Ha megvan mind a három láb, akkor a szék stabilan fog állni; de ha csak egy láb is hiányzik, vagy gyenge, akkor bárki használja e széket, fel fog borulni vele. Ezért nagyon fontos, hogy meglegyen a nagy hit, a nagy elszántság és a nagy kérdés mindhárom lába. Ha ezekre támaszkodva gyakorolsz, akkor fel tudod ismerni igazi önmagadat. Fel tudod ismerni az egyetemes szubsztanciát, és meg tudod valósítani a helyes utadat, és az igazságot, és helyessé teheted az életedet. Akkor segíthetsz minden érző lénynek, hogy kikerüljön a szenvedésből. Ez a mi munkánk.

A nagy hit minden körülmény közepette megtartott egyhegyű erőfeszítést jelent. Mindnyájan láttuk már, mi történik a sziklával, ha folyamatosan ömlik rá a víz. A vízcseppek önmagukban nem erősek, a szikla pedig nagyon-nagyon kemény és mozdulatlan. De ha e cseppek hosszú időn keresztül folyamatosan a sziklára hullanak, végül lyukat vájhatnak a sziklába. Ez ugyanaz, mint amikor nagy hited van: minden energiád egyetlen pontban összpontosul, nem számít, mi az. „El kell érnem igazi önmagamat.” Mindennap próbálom, próbálom, próbálom tízezer éven keresztül megállás nélkül. Akkor egy idő múlva azt mondhatjuk, „Óóóó! Igazi önmagam!”

Egy másik módon is jellemezhetjük a nagy hitet: egy tyúk ül a tojásain, és melegben tartja őket, hogy kikeljenek. Ez három hetet is igénybe vehet, de ennek során soha nem lankad a kotlás. Időről időre megböki a tojásokat, hogy megbizonyosodjék, melegben van-e mind. Ha kell, időnként más helyzetben ül rájuk, de soha nem engedi, hogy a tojások kihűljenek. Tudja, ha túl sokáig magukra hagyná őket, és a tojások egyszer is kihűlnének, akkor a kiscsibék később nem bújnának elő. Ha valamiképp elkezdene gondolkodni rajta, és a vágyait követve a tyúk elmenne valahová, hogy egy barátot vagy valami kellemesebb helyet keressen, akkor a tojások kihűlnének, és a kiscsibék elpusztulnának. Ezért a tyúk csak ül ott, és soha el nem mozdul. Csúpan egyetlen célja van. Nincs „saját nézete,” „saját feltétele” vagy „saját helyzete.” Azután egy idő múlva előbújnak a csibék, majd az anyjuk köré gyűlnek, „Csip csip! Csip csip! Csip csip!” Ezután a tyúk tényleg hihet önmagában. „Világra segitettem ezeket a csibéket. Huszonegy napon keresztül törődtem velük. Ez olyan csodálatos! Az ilyen szándékot, ami csak meggye egyenesen előre, nagy hitnek nevezzük.

A nagy elszántság olyan, mint az a macska, amelyik megpróbál megfogni egy egeret. Az egér elszalad, és – *hipp-hopp!* – eltűnik egy lyukon a falban! A macska ott marad lekuporodva az egérlyuk előtt, a vállait lenyomja a földre, a hátsó lábai olyanok, akár a megfeszített rugók, tökéletesen elszánt, hogy elkapja az egeret. Minden energiája a lyukra összpontosul. Egész elméjét tökéletesen erre az egyetlen pontra fókuszálja. Még ha valaki arrébb is löki a testét az útból, vagy játszani próbál vele, ez a macskát egyáltalán nem zökkenti ki. A macska elméje nem mozdul el a lyuktól. A szemét soha nem fordítja el erről a pontról. Bármilyen külső körülmény közepette megtartja ugyanazt a pozíciót.

Több óra eltelik. Végül az egér azt gondolja, most már minden rendben. Az a hülye macska mostanra eltűnt. Lassan kidugja az orrát a lyukból – csak az orra hegyét. De ahogy éppen csak annyira kidugja a fejét a lyukon, hogy körülnézhesen, a macska – *hopp!* – elkapja.

Ilyen a macska elméje. E macska bármilyen körülmény közepette mindig tökéletesen eltökélt. Mindig tökéletes a koncentrációja, sohasem inog meg. Minden energiáját egyetlen pontra koncentrálja, függetlenül a külső feltételek változásától. Mindenki ismeri valamennyire ezt az intenzív koncentrációt. Néha láthatod, amint gyerekek úgy játszanak egy macskával, hogy feldobják a levegőbe. A macska felrepül, és eközben a teste összevissza pöröghet, foroghat. Mire azonban földet ér, mindig biztonságosan a négy mancsára érkezik – *zsupsz!* – rendben. Az emberi lény nem tudja ugyanezt megcsinálni! Ha egy ember

zuhan le valahonnan, összevissza hadonászik, forog, és elveszíti a kontrollt a teste felett.

„Óóóóó! Ááááóóó! Óóóóó! Óóóóó!” Amikor földet ér, mindenét összetöri; talán meg is hal. Egy macskával azonban nem történik ilyesmi, mert a macska mindig nagyon elszánt és összeszedett. Ez nagyon erőssé teszi a koncentrációját. Zuhan a levegőben, a teste összevissza foroghat, de majdnem mindig megfelelő módon ér földet. Az elméje semmiféle körülmények között nem veszíti el a fókuszát. „Feldobtatok a levegőbe. Nem baj! Jól érek földet!” Hahahaha! Ilyen a macska nagy összeszedettsége. Ha neked is ilyen macska-elméd van, akkor bármilyen helyzetben és bármilyen feltétel közepette mozdulatlan marad az elméd. A gyakorlás során nem változik, nem inogsz meg a külső körülményeidben bekövetkező változások közepette sem. Ha a tested lezuhan, nem esik bajod. Ha majd a tested egy nap eltűnik, az sem lesz baj. Ez nagyon fontos.

Van egy másik történetem is arról, hogyan használhatjuk e nagy összeszedettséget arra, hogy minden energiánkat egyetlen pontra fókuszáljuk. Fiatal szerzetesként a Ma Gok Sah-templomban éltem Koreában. Felügyelő voltam. A konyhai ellátásért és a templom általános gazdasági ügyeiért feleltem. Mindez nagy munka volt, úgy-hogy mindig igen elfoglalt voltam! Egy alkalommal nagy szertartásra készülődtünk a templomnál. Sok híres szerzetes és világi ember érkezett hozzánk óriási távolságokból is a szertartásra. Ezért sok-sok ember dolgozott nagyon keményen a különféle ételek elkészítésén. Már azzal is eltöltöttünk jó néhány napot, hogy tofut, szójasajtot csináltunk, mivel ez elég nehéz munka. Mármost akinek volt már dolga vele, az tudja, hogy a tofut víz alatt kell tárolni, hogy mindig nedves maradjon, különben megromlik. Ma Gok Sah-nál volt erre a célra egy hatalmas kád, amit megtöltöttünk vízzel, és a kád alján kupacokba raktuk a tofut. Később könnyen kivethettük és felhasználhattuk. Három nappal a nagy szertartás előtt a segédem észrevette, hogy két tömb tofut eltűnt. Két nappal a szertartás előtt újra eltűnt még kettő. Mi történt? Mindez annál is inkább furcsa volt, mert a tárolóhelyiség, ahol a tofut tartottuk, nagyon nagy farönkökből készült, és mindig be is zárták. Néha előfordult lopás, ezért az összes ételt abban az épületben tartottuk, és oda senki sem juthatott be, hogy bármit ellopjon. A konyhában dolgozók nagyon szomorúak voltak, mert a tofu egy része eltűnt! És nem csak az: csúpan néhány tömb tűnt el, ami nagyon furcsa volt. Ha valaki elég éhes volt ahhoz, hogy lopjon, akkor sokat lopott volna. Miért csak négy vagy öt tömböt vitt el? Mindenki nagyon



ideges volt. „Talán egy démon vitte el a tofunkat!” Úgyhogy egyre csak törtük, törtük a fejünket. Akkor támadt egy ötletem.

Másnap a tárolóhelyiségben maradtam, és egész éjszaka ott ültem egy olyan oszlop mögött, ahonnan láthattam a vízzel telt tofuskádat. Több óra telt már el, és nem történt semmi. Nagyon fáradt voltam, és aludni akartam, de nem vettem le a szememet a kádról. Azután körülbelül éjfélkor valami lassan előbújt a szoba sarkából, és odaosont a kádhoz. Olyan volt, mint egy árnyék. Nagyon-nagyon lassan mozgott – nem úgy, mint egy közönséges teremtmény. De hamarosan tisztán kivehetővé vált, hogy egy macska van ott. Volt egy lyuk a fal alján, amelyen keresztül a macska bejöhett egeret fogni.

A macska odamászott a kád széléhez. Hosszú perceként át ült ott, és csak bámult a vízbe. A vállait meggömböltette, a feje alacsonyra célzott. Hosszú, hosszú idő telt el így, de a macska feje soha nem mozdult el ebből a pozícióból, végig nagy intenzitással egyenesen a vízbe bámult. Kitaróan csak a tofut nézte. Azután egy idő múlva – bup! bup! bup! – egy tömb tofu lassan elindult a felszín irányába! A macska gyorsan kikapta a vízből, és szájában a tofival kifutott a helyiségből, hogy kint megegye. Mindez nagyon furcsa volt, mert a tofu nem lebeg vagy úszik a vízben, hanem lesüllyed a kád aljára. Ez a macska azonban olyan erősen összpontosította a szeméin keresztül az elmeenergiáját, hogy elérte, a tofu odalebegett hozzá! Úgy két óra múlva a macska megint bejött. Felmászott a kádra és hosszú, hosszú időn keresztül bámult a vízbe. Minden erejével a kád alján lévő a tofura koncentrált. És azután újra – bup! bup! bup! – egy tömb tofu a felszínre lebegett, a macska pedig újra kikapta azt a vízből. Ez nagyon érdekes! A macska tudata egyetlen pontra összpontosul. Ekkor bármit megtehet. Ez a macska nagy elszántsága.

Ennek az éhes macskának van egy nagyon nagy tanítása a gyakorlók számára: ha ezt a fajta elmét kifejleszted, bármit megtehetsz. A gyakorlásunknak ugyanilyennek kell lennie. Az energiánk egészét egyetlen fontos pontra kell koncentrálnunk: „Mi vagyok én? Nem tudommmmm...” Egyetlen pontra kell összpontosítanunk, tekintet nélkül a külső feltételek alakulására. Ekkor az elménk nem mozog, nem számít, hogy milyen körülmények közé kerülünk, vagy milyen helyzetben vagyunk. Ha így gyakorolsz, akkor egy nap ez a mozdulatlan elme – *bummm!* – felrobban, és te eléred a megvilágosodást. Ez a nagy elszántság.

A nagy kérdés azt jelenti, hogy ezt az összeszedett, egyhegyű elmét örözd folyamatosan, folyamatosan, folyamatosan nagyon hosszú időn

keresztül. Némely ember pár pillanatra meg tudja tapasztalni a nemtudom-elmét. Mások néhány percig is meg tudják őrizni. De egész napra megőrizni a nemtudom-elmét rendszerint nem sikerül. Ugye, hogy így van? Lemegyek a boltba, mondja reggel a gyermekének egy anya. Egy óra múlva visszajövök. Ha szomjas vagy, igyál; ha éhes vagy, egyél valamit! Azzal elmegy. Eltelik egy óra, de nem tér vissza. Eltelik két óra. Hamarosan ebéddidő van, úgyhogy a gyerek már kicsit éhes, és eszik valamit.

De az anya még mindig nem tért vissza! A gyermek gondolkodni kezd, „Talán soha nem jön már haza!” A gyermek vár további négy vagy öt órát. Addigra majdnem este van, és a gyermek elméjében az összes jövő-menő gondolat egyetlen nagy kérdéssé áll össze: „Hol van a mama? A mamát akarom! Miért nem jön?” Bár éhes és fáradt, a gyermeknek csupán egyetlen kérdése van, ami betölti az egész öntudatát: „Hol van a mama? Mikor jön haza?” Csak sír és sír és sír. „Mama, hol vagy? Hol vagy?” Megy a tévé, de a gyermek nem látja: kizárólag ez az erős látni-akarom-a-mamát gondolat tölti be az elméjét. Minden más kizárva, minden energiáját egyetlen pontra, egyetlen kérdésre összpontosítja, és nagyon erősen kitar e pontnál.

Egy másik példa a nagy kérdésre a következő. Valaki három napon keresztül nem eszik semmit. Már nagyon-nagyon éhes. Nem látja az eget, nem látja a fákat, nem lát semmit. Csupán egyetlen kérdés tölti be az elméjét: „Hol van ennivaló?” Vagy vegyünk például egy embert, aki napokon át vándorol a sivatagban. Tűz a nap, és rendkívüli a forróság! Az ember nagyon izzad. A feje lüktet, és hullámokban kalapál. Semmi más nem akar, egyedül csak vizet. „Hol van víz?” Nagyon gyorsan vizet kell találnom, különben meghalok.” De a sivatag nagyon nagy, és nincs a közelben település. Az ember közel van a halálhoz. Úgyhogy csak egyetlen nagy kérdés maradt az elméjében: „Hol van víz?” Nem gondol többé a pénzre, a szexre, a hírnévre vagy az alváásra. Nem gondol arra, hogy milyen szép a háza, vagy hogy milyen autót kellene vásárolnia. Kizárólag egyetlen kérdés tölti be az elméjét: „Hol van víz?”

A „Mi vagyok én?”-nel gyakorolni nem más, mint nagy kérdést tartani magunk elé. Annak a gyermeknek az elméjével kell gyakorolnunk, aki semmi mással nem törődik, egyedül csak az anyját akarja látni, vagy annak az embernek az elméjével, aki csupán egy pohár vizet akar, hogy megmeneküljön a haláltól. Minden energiánkat tökéletesen egy pontra koncentrálnunk, és az elménk egyáltalán nem mozog. A gyermek látni akarja az anyját. „Hol van a mamám?” Az éhező enni

akar. „Hol van étel?” A szomjazó pedig csak vízre vágyik. „Hol találhatok vizet?” Ha valóban fel akarod fogni igaz természetedet, akkor egyszerűen tartsd magad elé folyamatosan a kérdést „mi vagyok én?” Ha ilyen elmével gyakorolsz, a megvilágosodás közel van. Ugyanakkor a zenben – az iménti helyzetektől eltérően – a nagy kérdés nem akar semmit elérni. „Mi vagyok én?” Csak nem tudoommmmm...

Mi a legfontosabb az életedben? Amikor még fiatal vagy, sok dolog tűnhet fontosnak: a szex, a pénz, a hírnév, vagy bármiféle vágy. Sok dolgot akarsz. Így mész körbe és körbe és körbe, a hajsza soha nem áll meg. Egy kis időnél tovább soha nem elégül ki e vágy. „Ezt akarom.” „Azt akarom.” „Ezt a nőt szeretem.” „Azt a nőt nem kedvelem.” „Ez kell!” „Az kell!” „Pénzt akarok!” De nagyon hamar megöregszel – mindez nagyon-nagyon gyorsan megtörténik. Amikor hatvan- vagy hetvenéves leszel, mit akarsz majd akkor? Mi lesz akkor az életteddel? Ha az embereknek felteszed ezt a kérdést, sokan azt válaszolják majd, hogy „Semmi.” Helyes válasz ez?

Azonban van itt még valami. Azt mondod „semmi,” de van itt még valami. Mi az, ami azt mondja „Semmi”? Ez honnan jön? És hová megy? Mielőtt meghalunk, meg kell találnunk ezt – ezt az egy pontot, ezt a „valamit.” Ennek neve „Mi vagyok én?” A másik neve „nem tudom.” Mi nagy kérdésnek is nevezzük ezt.

Ahogy az elején már mondtuk, ahhoz, hogy ráébredj igazi önmagadra, nagy hittel, nagy összeszedettséggel és nagy kérdéssel kell rendelkezned. Ha ezek bármelyike hiányzik, gyenge lesz a gyakorlásod. Ha pedig ezek közül bármelyik is túlságosan erős a többihez képest, akkor nem lesz egyensúly, és probléma lesz a gyakorlásoddal. Ha például nagy összeszedettséggel rendelkezel, de a hited gyenge, és a kérdésed nem világos, amit nyersz, az csupán sok-sok energia. A legfontosabb módja annak, hogy harmóniába hozzuk ezeket egymással, egyszerűen az, ha lenyugszunk, és harmóniába kerülünk a helyzetünkkel. Egy másik név erre az, hogy „nem tudom.” Amikor az elméd nem laza, de nem is szoros, akkor a nagy hit, a nagy összeszedettség és a nagy kérdés harmóniába kerülhet, és pillanatról pillanatra világosan (és tisztán) tud működni. Csak cselekedni pillanatról pillanatra nem más, mint lenyugodni: ha autót vezetsz, és a vállaid feszülnek, összegörnyedve ülsz, akkor hamarosan kisebb-nagyobb baj keletkezik. Nem tudsz válaszolni a hirtelen változó helyzetekre. De a lenyugvás nem csak azt jelenti, hogy elme gyünk aludni: amikor piros lámpa jön, egyszerűen megállsz; amikor zöld fény jelenik meg, akkor mész. Ez minden.

A legtöbb zendóban a tanítás főleg arról szól, hogy hatalmas energiát fejlesszünk ki. Túlhangsúlyozzák a nagy összeszedettség fontosságát. A *roshi* gyakran ellenőrzi a tanítványát a párbeszéd során úgy, hogy megvizsgálja, mennyi energiát tud egy pontba sűríteni. A legtöbb gyakorlat célja, hogy a tested középpontjából, harádból, erős energiakitörést hozz létre. „Mi az a »Mu?«”

A tanítvány azt mondja „Muuu!”

Akkor a roshi rákiabál, „Ez így nem elég hangos! Erősebben!” „Muuuu!”

Még mindig nem hiszel önmagadban! „Mi az a Mu?”

„Muuuuu! Huuuunnnhhh!! Hwaahhh!”

„Még többet! Válj »Mu«-vá!”

„MUUUUUUUUUUUUUUU!” Ez szamuráj stílusú edzés, és nem zen. Nos, az erős hara kifejlesztése nagyon fontos. De túl nagy hangsúlyt fektetni az erős középpont létrehozására hibás nézetekhez vezet a zen meditáció célját s funkcióját illetően. Ezért ha csak a nagy összeszedettséget hangsúlyozod – „Hwaahhh!” –, akkor nem marad hely a nagy hit és a nagy kérdés számára. Ha viszont csak egy nagy kérdésed van, az olyan, mint amikor világos irány nélkül megy nagyon gyorsan valaki. Hová érkezel így meg? San Franciscóba? Tokióba? New Yorkba? Pekingbe? Netalán Párizsba? Azért van szükséged nagy hitre, mert ez ad neked helyes irányt és próbáld meg-elmét. Így láthatod, miért nagyon fontos az, hogy a széknek mind a három lábára támaszkodj gyakorlás közben.

Sokféle technika van, de a legfontosabb dolog az, hogy gyakorolj: találd meg igazi önmagadat, és segíts másokon! Ha keményen gyakorolsz, a nagy hited az életeddé válik: mi nagy fogadalomnak nevezzük ezt. Ha keményen gyakorolsz, a nagy összeszedettséged nagy energiává válik. És egy nap a nagy kérdésed is kitarulkozik – eléred a megvilágosodást. Mi nagy bölcsességnak nevezzük ezt.

Mindez nagyon csodálatos!

Tehát ma, *éppen most*, mit akarsz?

## Erőfeszítés a zenben

## 禪 精進

Sétálva, állva, ülve, fekve, beszéd közben vagy hallgatva, mozgás közben vagy nyugalomban,

行住坐臥 語默動靜

Minden időben minden helyen,

一切時 一切處

Soha meg nem szakad – mi az?

無間斷 是甚麼

Egyetlen pillanat végtelen sok kalpa.

一念即是無量劫

**L**EHETSZ BÁRHOL, bármikor, nem szabad elfelejtened, hogy van a helyes irány. Miért eszel mindennap? Amikor megszületsz, honnan jössz? Amikor meghalsz, hová mérsz? „Üres kézzel érkezel, és üres kézzel távozol – ez az emberi út.” Mindenki úgy jön erre a világra, hogy nem hoz magával semmit. Mindenki úgy távozik el, hogy nem visz magával semmit. Semmit sem vihetünk magunkkal. És közben mégis mindenki különféle dolgokat akar, mindenki dolgokat üldöz, és mindenki nagyon ragaszkodik a dolgokhoz. De amikor megszületsz, már minden el van rendezve. A karmádat ebben az életben már meghatározta az a karma, amit előző életedben létrehoztál. Nem tehetsz semmit.

Egy módon azonban megváltoztathatod mindezt. Ha pillanatról pillanatra irányítani tudod az elmédet, akkor megváltoztathatod az életedet, és megakadályozhatod, hogy az életed csupán a karmád automatikus folyamánya legyen. Ezért arra kell összpontosítani minden energiádat, hogy miként őrzöd az elmédet éppen most: Amikor mérsz, állsz, ülsz, fekszel, beszélsz, csöndben vagy, mozogsz, vagy teljes nyugalomban vagy – bárhol, bármikor –, hogyan őrzöd az elmédet? A külső feltételek, a külső körülmények állandóan magukkal ragadják,

és húzzák maguk után körbe és körbe és körbe. Azonban e jövés-ménés közepette, minden hétköznapi tevékenység közepette megtalálhatod igaz természetedet. Ez a mozdulatlan elme.

Ez a világ mindennap egyre bonyolultabbá válik. Mindig sok-sok dolog történik körülötted. Sok repülőgép és autó jön-megy állandóan. Az új tudományos és technológiai változások gyorsabban jelennek meg annál, mint ahogyan meg tudnánk emészteni őket. Mindennap nézzük a tévét, moziba megyünk, vagy táncolni, vagy csak bemegyünk a nyüzsgő városba. Sok emberrel találkozunk, iderepülünk, odarepülünk. Vannak terveink, amiknek meg kell valósulniuk, és projektjeink, amiknek határidőre be kell fejeződniük. E dolgok egyike sem jó és nem rossz. De elhasználják az energiádat, úgyhogy nem tudod megtartani egyensúlyi állapotodat, mert beléjük bonyolódsz. Azután amikor meghalsz, igazi önmagad hová kerül? Ez az, amivel mindenekelőtt törődnöd kellene. Tehát a tévézés nem rossz. Moziba menni nem rossz. Barátokkal találkozni a városban nem rossz. Bármiféle tett önmagában nem jó és nem rossz, és nem kellene, hogy problémát okozzon. A legfontosabb dolog az, hogy segítsd magadat, hogy egyre erősebben koncentrálj, hogy meg tudd emészteni e tapasztalatok mindegyikét, és így azokból valamiféle bölcsesség születhessen meg, hogy mások javára szolgálhassanak. Ez nagyon-nagyon fontos.

Mindennap gyakorolnunk kell. A külső feltételek és a helyzetünk mindig változni fog, de ez nem zavar meg minket. Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy merre tartunk, sem a fogadalmunkat: elérjük a megvilágosodást, hogy minden szenvedő lényt megmenthessünk. Ezt úgy tudjuk megtenni, ha mindennap gyakorlunk. Mindez nagyon egyszerű.

Koreában egyszer egy nő férjét behívták, hogy az ország északi részén harcoljon a koreai háborúban. Mielőtt a férfi bevonult, a nő teherbe esett. Több hónappal később a nő megtudta, hogy a férje elesett a harcokban. Néhány hónap múlva megszületett a babájuk. A gyermek nagyon-nagyon fontos volt neki. Olyan volt, mintha a férje egy része tért volna vissza a halálból. A nő számára ez a kisfiú volt a legértékesebb dolog az életében. Mindennap elment, és nagyon keményen dolgozott, hogy pénzt keressen, és gondoskodhasson e babáról. A gyermek egyre nőtt. Általános iskolába járt, majd gimnáziumba, végül felvették az egyetemre. Az anyja nagyon büszke volt. De Koreában azokban a napokban minden vele egykorú fiúnak kötelező katonai szolgálatra kellett mennie. Közben zajlott a vietnami háború, és sok koreai fiatalembert küldtek a frontra, hogy harcoljon az ame-



rikaiak oldalán. Úgyhogy végül ezt a fiatalembert is kiküldték Vietnamba harcolni. Sok koreai halt meg ott, ezért az anyja nagyon sírt, amikor elváltak.

Az anya nagyon szerette a fiát. Ő jelentett számára mindent, amiért élt. Jobban szerette a fiát a saját életénél. Tizennyolc éven keresztül nagyon keményen dolgozott, és minden energiáját a fiára fordította, hogy boldog életet biztosítson a számára. Most mégis Vietnamba került! Így, ebben a helyzetben, talán azt gondolta, „A fiamnak Vietnamba kellett mennie. Jóságos Ég, hiába teszek bármit...” Azután talán annyira elszomorodott, hogy már se enni, se dolgozni, se élni nem tudott. Talán nagyon beteg is lett. Sok embernek ez a reakciója arra, ha ilyen helyzetben találja magát. Ez a koreai nő azonban más volt, mint a többi asszony. „A fiam Vietnamba ment. Tehát még több kemény munkára van szükség! Még keményebben dolgozott, mint azelőtt – a munkája mellett más embereknek is süttött-főzött, takarított. Mindennap minden órában nagyon-nagyon elfoglalt volt. A saját házában is mindig rendet tartott, takarított, mosogatott, leporolta a szekrényeket, felmosta a padlót. Más nővel is találkozott, és együtt varrt velük. Négykézlábra ereszkedett, és művelte a kicsi konyhakertjét a ház mögött. Mindennap babot árult a piacon, és közben félretett mindent, amit keresett, a fia jövőbeli otthonára.

Ez a nő nap mint nap sok-sok különböző dolgot cselekedett. De közben soha nem felejtette el a fiát – egy pillanatra sem. „Hogyan tudok segíteni a fiamnak? Hogyan tudok segíteni a fiamnak?” Soha nem engedte, hogy a külső feltételek akár a legcsekélyebb mértékben is befolyásolják a fiához való viszonyát. „Talán így vagy úgy több pénzt tudok félretenni a számára. Így amikor visszatér, talán találkozik egy rendes lánnyal, megházasodik, és épít egy szép kis házat. Ezért semmit sem fogok magamnak megtartani – az nem segítene neki.” Soha nem feledkezett el a fiáról. Még akkor sem, amikor a barátaival volt, és együtt kártyáztak vagy teáztak, vagy a piacon sétált. Mindennap minden tevékenység közepette csak az volt az elméjében, „Hogy van a fiam? Hogyan tudok segíteni a fiamnak?”

E nő mindig nagyon-nagyon világosan és tisztán tudta, hogy merre tart, nem igaz? Bármilyen helyzetben, jóban vagy rosszban, az energiáját mindig fiára irányította. Bár a körülmények – beleértve a saját helyzetét is – állandóan változtak, egy dolog soha nem változott: „Hogy van a fiam? Hogyan tudok segíteni a fiamnak?” Ha gyakorolni akarsz, nagyon fontos, hogy ilyen elmével tedd. „A fiam...” Ez a nő csak ennyi volt. „A fiam, a fiam, a fiam, a fiam, a fiam...” Semmi más.

De e világban mindig mindenki megfélemezik igazi önmagáról. Hol van igazi önmagad? Hogyan találhatod meg igazi önmagadat? Mindig mindenki elveszti önmagát az étel és a szex és a pénz és a szórakozás és a társadalmi elismerés és az alvás iránti állandó vágyakozásban. Néhány pillanatra megkaphatjuk ezek egyikét vagy másikat, és ilyenkor azt gondoljuk, „Ó, ez csodálatos! Most végre megkaptam!” De abban a pillanatban megfélemezünk igazi önmagunkról, s közben már a kielégülés öröme is a múlté. Elveszítettük az eredeti otthonunkba vezető utunkat. Ha megengedjük, hogy a vágyak és a harag magukkal rántsanak, nem helyesen gyakorlunk, nem helyesen élünk, mert a vágy és harag mindig szenvedéshez vezet. Az, hogy milyen az elméd ebben a pillanatban, az alakítja az egész további életedet. Úgyhogy legyél nagyon óvatos! Amikor filmet nézel, vagy eszel, vagy nagyon keményen dolgozol, vagy ülsz a strandon, soha ne feledkezz meg igazi önmagadról! „Mi vagyok én? Hol van az igazi énem?” Nem tudom... Ugyanolyan elszánts kell lenned, mint ez az asszony: soha ne feledkezz meg a fiadról! És ne csak ebben az életben; de életek végtelen láncolatán át csak őrizd meg a nemtudom-elmét! Nos, mindenkinek dolgoznia kell, és pénzt kell keresnie. Találkozóink és projektjeink vannak. Sok-sok tevékenységben kell részt vennünk. De nem számít, hogy mit csinálsz, csak ne felejtsd el a fiadat! „Mi vagyok én?” Soha ne felejtsd el a nagy kérdésedet! E kérdés a kulcs az igazi kincshez, az egyetlen kincshez, amit magaddal vihetsz, amikor elmész. Ennek megtartása a zen gyakorlás kulcsa.

## A zen kör

Elvek:

義理

Éntelenség  
ragaszkodás az ürességhez

真空

180

(無我)

Nincs forma, nincs üresség

 $1000 \times 0 = 0$  $1 \times 0 = 0$ 

Teljes létezés

Szabadság-én

ragaszkodás a szabadsághoz

Létezés és nemlétezés

Karma-én ragaszkodás

a gondolkodáshoz

A forma üresség,

az üresség forma

 $0 = 1, 1 = 0$ 

妙有

(妙我)

270

Szabadság-forma,  
szabadság-üresség $3 \times 3 = 9$  $1000 \times 100 = 1000 \times 9$ 

90

有無

(業我)

A közönséges porvilág (csüngés)

Kicsiny én

ragaszkodás a névhez és formához

 $1 + 2 = 3$ 

俗塵 (小我)

0

360

如如

Az Abszolútum

Nagy én

ragaszkodás nélküli gondolkodás

éppen mint ez

 $3 \times 3 = 9$ 

(大我)

A forma forma, az üresség üresség.

A ZON A NAPON, amelyen megkaptam a bizonyítványomat az általános iskolában, a tanítóm mindnyájunknak adott egy nagyon fontos feladatot. Rajzolt egy nagy fehér kört a táblára, és így szólt: „Ma mindannyian befejezték az iskolát. Ez nagyon csodálatos. Ettől a naptól kezdve arra biztatlak benneteket, hogy olyan legyen az elmétek, mint ez a kör! Ha ilyen elmétek lesz, akkor a gondolkodásotok soha nem fog beszűkülni. Amikor jó dolgok jönnek, tudni fogjátok, hogy miként használhatjátok fel őket. Amikor rossz dolgok jönnek, akkor is tudni fogjátok, hogy miként használhatjátok fel őket. Bármilyen merül fel, soha semmi nem fogja korlátozni a gondolkodásotokat. Mert ez a kör-elmé bárhová eljuthat gátak nélkül. Bármikor, bárhol egyszerűen követi azt, ahogyan létezik. Körelmével képes leszel másokat szolgálni, mert a kör teljesen üres és nincs »én, enyém, nekem« pontja. Ezért mindnyájatoknak tökéletesen fel kell fognotok saját körelméteket! Ez pedig nem más, mint egy igazi kezdő szelleme.”

A buddhizmusban a kör nagyon fontos tanítóeszköz. Régen bármikor feltett valaki Nam Cheon zen mesternek egy kérdést, ő csak rajzolt egy kört. Egy alkalommal Nam Cheon zen mester és két másik mester, Gui Jeong és Ma Gok elhatározták, hogy látogatást tesznek Chungnál a nemzet tanítómesterénél, aki éppen beteg volt. Miután megtettek egy bizonyos távolságot, Nam Cheon megállt, és a botjával egy nagy kört rajzolt a földre. „Csak egy szót mondjatok nekem, és folytatjuk az utat!” „Ha viszont erre nem vagytok képesek, akkor semmi szükség arra, hogy meglátogassuk a nemzet tanítómestere testét!” Gui Jeong zen mester egyszerűen leült a kör közepén. Ma Gok zen mester pedig válaszképpen mélyen meghajolt, mint egy pukedliző nő. Egyik válasz sem volt helyes, úgyhogy Nam Cheon zen mester közölte, „Nem mehetünk tovább.” Szóval Nam Cheon csinált egy kört a földön, és azt kérte, „Csak egy szót adjatok nekem!” Ha akkor ott lettél volna, te mit választál volna? Ez egy nagyon nehéz kérdés. Ez egy másik példa arra, hogy kiváló tanítók miként használták a kört arra, hogy megvizsgálják a tanítványaik elméjét. Maga a kör nem különleges: ez csak egy tanítási eszköz. Arra használjuk, hogy egyszerűen megmagyarázzuk vele a tanítást, és ellenőrizzük a tanítványok elméjét.

Néha egy kör segítségével mutatom be a zen gyakorlást. E körnek öt pontja van: 0 fok, 90 fok, 180 fok, 270 fok, és 360 fok. A háromszázhatvan fok ugyanaz a pont, mint a 0 fok.

A kör a 0 foktól 90 fokra terjedő területtel kezdődik. Ez a ragaszkodás és gondolkodás területe. A gondolkodás vágy, és minden vágy szenvedés. Ez a név és a forma birodalmához való ragaszkodás is egyben. Ennek következtében ellentéteket hozunk létre: jót és rosszat, ezt és azt, szépet és csúnyát, rokonszenvest és ellenszenvest, enyémet és tiédet. Ez rokonszenves, az ellenszenves. E testben sok vágy, harag és tudatlanság lakozik. Megpróbálok boldog lenni, és elkerülni minden szenvedést. Úgyhogy itt az élet szenvedés, és a szenvedés maga az élet. Ez a 0 fok.

A kör mentén 90 fokon túljutva a karmaén területe következik. Descartes azt mondta, „Gondolkodom, tehát vagyok.” Ez az öntudatén: ekkor még mindig csak gondolkodással próbálok megérteni önmagamat. „Gondolkodom, tehát létezem.” Ez azt jelenti, hogy a gondolkodásom hozza létre az „én”-t. Mindenkinél a gondolkodása létrehozza az ő saját „én”-jét. „Én professzor vagyok.” „Én apa vagyok.” „Én anya vagyok.” „Én nő vagyok.” „Én kínai vagyok.” „Én amerikai vagyok.” „Én koreai vagyok.” „Én demokrata vagyok.” „Én szent vagyok.” „Én zen tanítvány vagyok.” E pont előtt hozzátapadunk a névhez és a formához. Itt pedig a gondolkodáshoz ragaszkodunk. Mielőtt megszülettél, nulla voltál. Most egy vagy. A jövőben meg fogsz halni, és megint nulla leszel. Úgyhogy a nulla egyenlő egygel, és az egy egyenlő nullával. A kör e pontjában minden dolog ugyanaz, mert mind ugyanaz a szubsztancia. Mindennek van neve és formája, de a nevük és a formájuk az ürességből származik, és vissza fog térni az ürességhez. „A forma üresség, és az üresség forma.” Ez még mindig csak fogalmi, intellektuális gondolkodás.

180 foknál egyáltalán nincs gondolkodás. „Gondolkodom, tehát vagyok.” De ha nem gondolkodom, akkor mi van? Ez az igazi üresség megtapasztalása, ahol az „én” teljesen eltűnik. Ez a „semmién” birodalma. Minden szubsztancia teljesen eggyé válik. „Nincs forma, nincs üresség.” Némely ember azt mondaná, hogy ez az Abszolútum. De ha azt mondod „Abszolútum,” az már nem az Abszolútum. Azért van így, mert ez a pont a gondolkodás előtt van, és a gondolkodás előtt hincsenek szavak és nincs beszéd. Kinyitni a szíved máris nagy hiba! Akkor viszont hogyan fejezheted ki ezt a pontot? Bármikor megkérdezték Lin Chi zen mestertől, hogy „Mi a Buddha?”, ő azt kiáltotta, „Csatt!” Dok Sahn zen mester egyszerűen ráütött a kérdezőre. Guji zen mester pedig minden kérdésre azzal válaszolt, hogy csak felemelte az ujját. Csak cselekvés fejezheti ki ezt, mert e pont maga az egyetemes szubsztancia. Beszéd vagy szavak nem mutathatják fel. Tehát e pontban nincsenek hegyek, nincsenek folyók, nincs Isten, nincs Buddha, nincs egyáltalán semmi. Csak... [Ráüt az asztralra.]

Évekkel ezelőtt történt. Egy nap Szöulban a Hwa Gye Sah-temploznál a szobámban ültem. Izgatottan kopogtak az ajtón, és az egyik diákom berontott a szobába. „Zen mester! Zen mester! Elértem az ürességet!”

„Elérted az ürességet?”

„Igen, elértem az ürességet – a tökéletes semmiént!”

Erre megkérdeztem tőle, „Ki érte el az ürességet?”

„Hát én értem el az ürességet!” Ez így nem helyes, ugye? Úgyhogy a botommal ráütöttem – *Tyúha!* Erre felkiáltott, „Áúú!”

„Ha igazán elérted az ürességet, hogyan mondhatod azt, hogy »Áúú«? Erre elvörösödött az arca, és a padlót bámulta. Nagyon szomorú volt. Ez azért van, mert az igazi ürességben nincs beszéd és nincsenek szavak. Rögtön rájött erre.

Régen, amikor még az Egyesült Államokban tanítottam, bemutattak Werner Erhardnak, az EST mozgalom alapítójának, aki mindenféle nagyon hosszú előadásokat tartott, amelyeken mindig több száz ember vett részt. Sok ezer diákja volt szerte a világban. Mindannyian feszülten figyeltek az előadásain, amelyek arról szóltak, hogy miként hihetünk önmagukban. Az előadásain gyakran beszélt az „igazi üresség”-ről. „Az igazi üresség olyan, mint ez és ez és ez. És olyan is, mint ez és ez és ez...” Egyszer együtt mentünk valahová egy kocsival. „Ön mindig az igazi ürességről beszél. Sok embernek tetszenek a beszédei. „De mi az igazi üresség?” – kérdeztem tőle.

„Ez nagyon könnyű” – válaszolta. „A semmi.” Nem tudtam megállni, hangosan felnevettem. „Nagyon zavarba jött. Talán tévedek...?”

„Ó, nem, nem. Ön azt mondja, »semmi«, de az máris valami. Úgyhogy az nem az igazi üresség.”

„Akkor mi az igazi üresség?” – kérdezte.

Csak ültem ott, és nem mondtam egy szót sem.

Az ürességben nincs szó és nincs beszéd. Ez az, amiért tanítványoknak mindig így mutatjuk meg, hogyan lehet demonstrálni az ürességet: [Ráüt az asztralra.] Mi „ütés”-nek hívjuk ezt. Honnan jössz? [Ráüt az asztralra.] „Az egyetemes szubsztancia és a te szubsztanciád, vajon ugyanaz vagy különböző?” [Ráüt az asztralra.] „Mi a Buddha?” [Üt.] „Mi a dharma?” [Üt.] „Mi az Isten?” [Üt.] Ütni e ponton annak egy módja, hogy demonstráljuk a teljes semmiént, a teljes üresség azon pontját, amit nem fejezhet ki beszéd vagy szó. Ez a 180 fok.

Ha egy ideig megtartod magad e pontban – nincs más, csak a semmién, csak a teljes nyugalomelme – és nem ragaszkodsz hozzá, akkor felismered az egyetemes energiát. Eléred a varázslat és a csodák biro-



dalmát. Ez a 270 fok, a szabadságén. Ez a teljes szabadság, térben és időben gáta nélkül. Ezt élő gondolkodásnak is nevezik. A gyerekek rajzfilmeket néznek a tévében. Megjelenik egy kutya, azután megjelenik egy macska, majd megjelenik egy kígyó, végül egy oroszlán. Némelyik ruhát visel, vagy pipázik. Táncolnak egymással, repülnek az égben, vagy autót vezetnek. Dalolnak és zongoráznak. „Va va va va va! Vi vi vi vi!” Macskák és madarak beszélgetnek egymással. Az egyik kígyó felvesz egy cirkuszi kalapot. A gyerekek, amikor ezt látják a tévében, tapsolnak örömben, „Ó de csodálatos!” Egy rajzfilmben minden lehetséges. Mi szabad gondolkodásnak nevezzük ezt.

Ez nem csak a rajzfilmekben van így. A taoista és jógagyakorlatok néhány fajtája éppen ezt fejleszti, és közben megmutatja, hogy miként csatlakozhatunk szorosán az egyetemes energiához, és juthatunk valamilyen különleges hatalomhoz. Valójában az az energia, ami képessé teszi az embert arra, hogy ehhez hasonló csodákat és különleges tetteket hajtson végre, egyáltalán nem különleges. Ez természetes energia. Láthatjuk, amint hétköznapi helyzetekben, különböző formákban működik, de már annyira hozzászoktunk, hogy nem is nevezzük különlegesnek. Itt van három kicsi, lyukas korong alakú mágnes, olyanok, mintha csavaralátétek lennének. Ha egyiküket egy ceruzára csúsztatod, majd utána egy másikat is ráhúzol a ceruzára, akkor össze fognak tapadni, mert az egyik „északi pólusát” vonzza a másik „déli pólusa”. Ezt mindenki érti. Ha az egyik mágnest leveszed, megfordítod, és úgy húzod vissza a ceruzára, akkor viszont lebegni fog az első mágnes fölött. A két mágnes északi pólusa ugyanazt a fajta energiát képviseli, úgyhogy taszítják egymást. A felső mágnes a levegőben lebeg. Az pedig még érdekesebb, ha fogsz egy újabb mágnest, és a ceruzán a felső mágnes tetejére csúsztatod úgy, hogy összetapadjanak. Együtt egyetlen mágnest alkotnak, ami kétszer olyan nehéz, de még mindig lebegnek az első mágnes fölött. Ha a legalsó mágnest feljebb emeled a ceruza mentén, akkor a másik két lebegő – és együtt még nehezebb – mágnes ugyanazzal a sebességgel szintén felfelé mozog, ha pedig lefelé tolod az alsó mágnest, akkor a fentiek is lefelé mozognak. Fel-le, fel-le, fel-le. Eközben a közöttük levő távolság ugyanakkora marad.

E mágnesek megmutatnak nekünk valamit arról, hogy az emberi lény hogyan tud csatlakozni az egyetemes alapenergiához. A mágikus és egyéb különleges erők nem különböznek e mágneseknek a tulajdonságaitól. Minden dolog alapenergiákból áll. Mindannyian hallottatok már történeteket olyan jógikról és harcművészekről, akik repülni tudnak a levegőben, nehéz tárgyakat mozdítanak el, vagy kemény tárgya-

kat hajlítanak meg. Ez egyszerűen annak az eredménye, hogy néhány ember képes arra, hogy kezelje és irányítsa ezt az alapvető energiát, amiből minden dolog áll. Mondjuk a föld „plusz” energiát képvisel, és az ég „mínusz” energiát. Amikor keményen gyakorolsz, és sokáig megőrzöd ezt a teljesen üres elmét, nincs gondolkodás, úgyhogy bejön az egyetemes energia. Visszatérsz az „abszolút” energiához, ami teljes szabadságot jelent, tetszés szerint használható és irányítható nemcsak a saját energiádat, de bármilyen más energiát is. Ha például a föld a plusz energia, akkor „plusz” energiává formálva a tudatodat, a föld „plusz” energiája felemel téged a levegőbe éppen úgy, ahogyan e mágnesek teszik. Amikor le akarsz szállni, egyszerűen „mínusz” energiát keltesz, és az ég „lenyom.”

Amikor némely jógi repül a levegőben, vagy tárgyakat emel fel az elméjével, akkor csupán arra használja az elméjét, hogy mederbe terelje azokat az alapenergiákat, amikből minden áll. Ez nem különleges. Amikor elérem ezt a pontot, kígyóvá tudom változtatni a testemet. Elrepülhetek egy felhővel a Nyugati Mennybe. Járhatok a vízen. Ha életet akarok, élet van. Ha halált akarok, halál. E birodalomban a köleánynak kisbabája lehet; előfordulhat, hogy a Föld nem világos és nem is sötét; a fának nincsenek gyökerei; a völgyben nincs visszhang. A zen körön ez a 270 fok, szabad gondolkodásnak, vagy szabadság-énnek nevezzük.

A zen gyakorlás nem arról szól, hogy mágikus vagy egyéb különleges erőket fejlesztünk ki. A zen azt jelenti, hogy felfogtuk a hétköznapi elmét; és nem arról, hogy különleges gyakorlatokat végzünk. De vannak történetek, amelyekben a zen mesterek néha arra használják ezt a különleges energiát, hogy üssenek vele a tanítványaik elméjén, hogy felébresszék őket. So Sahn zen mester, az egyik leghíresebb koreai mester, közel háromszáz éve élt. Nemcsak nagy tudós volt, hanem gyakorolta a meditációt, és ráébredt igaz természetére. Később a nemzet tanítója és a király tanácsadója lett. Számos templomot alapított, és sok-sok tanítványa volt szerte az országban. Amikor a japán hadsereg a tizenhatodik században lerohanta Koreát, So Sahn szerzetesekből sereget toborzott az erősen felfegyverzett japánok ellen, és számos csatában legyőzte őket. Tettei megvédték a nemzetet. So Sahn nagyon nagy hírnévre tett szert.

Egy nap So Sahn Dae Sa egyik tanítványával, Sam Myong Sunimmal sétált fenn a Myo Hyang Sahn hegységben, amely ma Észak-Koreában található. E hegységben van két közvetlenül egymás mellett elhelyezkedő híres vízesés. Az egyik 180 méter magas, a másikban pedig hozzávetőleg 130 méter magasról zuhan alá a víz. So Sahn és Sam Myong

mester meglátogatták e vízeséseket, csöndben gyönyörködtek a látványban, majd egy keskeny ösvényen visszaindultak lefelé a hegyoldalra.

So Sahn Dae Sa nagyon alacsony termetű volt. Vékony testalkatáról, gyenge fizikumáról is ismerték. Sam Myong viszont magas, széles vállú, durva arcú, erős szemöldökű férfi volt, aki mielőtt szerzetes lett, tábornok volt a hadseregben, és nem ismert félelmet. A háború és a szenvedés megtapasztalása azonban beteggé tette, ezért végül levágta a haját, és egy tanítómestert keresett magának. Ajánlották So Sahn Dae Sának, s ő a tanítványának fogadta. Ahogy végigmentek a hágón, Sam Myong elméjét hirtelen zavaró gondolatok töltötték be alacsony és gyöngye tanítójával kapcsolatban. „A tanítóm arca nem túl jó. A teste sem az igazi. Úgy megy, mint egy nő...” Ettől pedig nagyon boldogtalanná vált, tudjátok. „Az ég viszont csodálatos,” gondolta magában. „A hegy is csodálatos! A vízesések szintén csodálatosak! A fák is csodálatosak! A tanítóm viszont egyáltalán nem csodálatos!” [*Hangos nevetés.*] „Miféle dharmája lehet neki egyáltalán? Hogyan fog tudni tanítani engem?”

Mialatt ezeket gondolta, Sam Myong hirtelen hangos süvítő hangot hallott. Hátrafordult, és látta, hogy a nagy vízesések közül az egyik immár felfelé folyik! „Huuuhhhhh!” A víz a földről szökellt a magasba, és úgy érte el a szirt tetejét, ahol élben elfordult, és folyt tovább vissza a hegybe. Sam Myong nagyon meglepődött. „Mester! Mester!” – kiabált, és közben ijedten csapkodta az előtte lépkedő So Sahn Dae Sa hátát. „Mester, mi történik?”

De So Sahn meg sem fordult, csak sétált tovább. „Miért lepódtél meg? – kérdezte a vállá fölött a zen mester. – Ez ugyanaz, mint ami az elmédben zajlik.” Sam Myong elméje kinyílt, és megértette: „Ó, a tanítóm arra használta a varázserejét, hogy felfelé folyjon e vízesés! A rossz elmémről adott tanítást nekem. Azzal meghajolt a tanítója előtt. „Zen mester! Zen mester! Sajnálom! Sajnálom! Nekem csupa rossz véleményem volt rólad. Csak rosszat gondoltam rólad. Nagyon-nagyon sajnálom.”

So Sahn mosolygott, és azt mondta, ha igazán belátod a hibádat, az már nem is hiba.”

„Igen, igen. Sajnálom.”

„Csak tartsd teljesen üresen az elmédet, akkor a karmád is üres lesz. Akkor e dolgok nem fognak újra megjelenni az elmédben. De először teljesen üres elmét kell tartanod, amely minden fogalmi gondolattól mentes.”

„Igen, uram. Olyan ez, mintha most először végre rendbe lennének szedve a dolgok az elmémbe, és kezdem megtalálni az igazi utamat.”

E szavaknál, a vízesés ugyanolyan hirtelen visszatért a korábbi irányához, és újra a hegyi szirt széléről zuhogott le a szurdokba.

Tehát ez egy nagyon fontos történet. So Sahn Dae Sa észlelte, hogy a tanítványának nagyon határozott elképzelései, nagyon erős ideái vannak. Tudta, hogy a szavak és a beszéd egyedül nem lennének képesek arra, hogy ezt a rendkívül erős elmét eltereljék, vagy szíven üssék ezt az embert. Azáltal, hogy egy kis mágikus energiát használt, So Sahn Dae Sa behatolhatott Sam Myong elméjébe, és megnyithatta azt a tiszta, világos tanítást számára. A vízesés felfelé áramlott, és a tanítvány felismerhette, hogy „Ó, a tanítóm teste gyöngye. Mégis nagy a hatalma!” Azután a tanítvány már hitt a tanítójában, és belátta a saját véleménye és elképzelései ostobaságát. Az éles szemű tanítók csak nagyon ritkán – amikor feltétlenül szükséges – folyamodnak e tanítási módhoz. És ha fel is használják arra e cukorkát, hogy kinyissák vele a tanítványuk elméjét, amint a tanítás elérte célját, utána azonnal elveszik a cukrot. Egy igazi tanítómester sohasem enged meg, hogy a tanítványai ragaszkodni kezdjenek a cukorkához.

Egy éles szemű tanító így használja a 270 fokot. Az igazi mester ritkán vagy sohasem folyamodik mágikus vagy különleges energiához. A tanítványok könnyen ragaszkodni találnak hozzá. Ha gyakran foglalkozol a varázslat birodalmával, akkor te csak egy mágus vagy, és nem igazi tanítómester. Ez azért van, mert az igazi tanítás megmutatja az embereknek, hogy miként távolíthatják el a karmájukat, és segíthetnek más lényeknek, nem pedig összezavarja őket a varázslattal és a csodákkal.

De ha ragaszkodsz e ponthoz, akkor csupán ragaszkodsz a szabadsághoz. És ha ragaszkodsz szabadsághoz, akkor nem tehetsz semmit. A francia forradalom óta mindenki szabad, nem igaz? Úgyhogy manapság mindenki szabad: nincs Isten, nincs Buddha, egyáltalán nincs semmi, ami az emberi lényt irányítaná, és korlátok közé szorítaná. Az emberi lény a világegyetem középpontja. De ez problémát is okozhat az olyan emberek számára, akik ragaszkodnak a szabadsághoz. Buszszal utaztam New York Cityben. A buszban ki volt téve egy nagy nemdohányzó tábla. A mellettem ülő férfi mégis rágyújtott egy cigarettára. Rögtön utána valaki rászólt, „Hé, te! Nem tudsz olvasni? Ezen a buszon tilos a dohányzás!” De a cigarettázó férfi csak mosolygott, és közölte: „Nem számít. Én szabad vagyok!” és folytatta a dohányzást. Hirtelen, hangos üvöltés hallatszott, amikor a másik ember – *hipp-hopp!* – arcul ütötte a dohányost. A férfi már nem mosolygott! „Megörültél? Miért ütöttél meg?”

„Én is szabad vagyok, így bármikor megüthetlek!” Hahahahaha! Nos, ez egy nagyon érdekes történet. 180 foknál időzve az ürességhez ragaszkodsz; 270 foknál pedig a szabadsághoz kötödsz. Szabadnak lenni csodálatos. De amikor ragaszkodsz a szabadsághoz, mindig lesznek problémáid, és másoknak is problémát fogsz okozni. El kell hagynod ezt a pontot. 360 foknál minden dolog éppen úgy van, ahogy; minden igazság, és az igazság „éppen mint ez.” Ez a pont voltaképpen ugyanaz, mint a 0 fok. Oda érkeztünk meg, ahonnan elindultunk, és ahol mindig is voltunk. A különbség annyi, hogy a 0 foknál ragaszkodó gondolkodás van, míg a 360 fok ragaszkodás nélküli. Nincs szubjektum és nincs tárgyi objektum. A belső és a külső teljesen eggyé válnak. Amikor az eget látod, te és az ég eggyé váltok. Amikor a fákat látod, te és a fák eggyé váltok. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, amikor gondolkodsz, az elméd és ez az egész világegyetem teljesen eggyé válnak. Időben és térben végtelen vagy. Mi néha pillanatéletnek nevezük ezt. Egyetlen pillanatban végtelen idő és végtelen tér van. Mindig benne van a megfelelő helyzet, a helyes magatartás és az igazi funkció. Ez a nagy bódhizattva út. Nem ragaszkodik semmihez.

Például, ha valamihez hozzátapadó gondolkodással vezetsz autót, akkor az elméd valahol máshol jár, és átmész a piroson. A ragaszkodás nélküli gondolkodás azt jelenti, hogy az elméd mindig tiszta marad. Amikor vezetsz, nem gondolkodsz: csak vezetsz. Úgyhogy az igazság éppen mint ez. A piros lámpa megállást jelent; a zöld azt jelenti, mehetsz. Ez az intuitív, ösztönös cselekvés. Az intuitív cselekvés azt jelenti, hogy bármilyen vágy vagy ragaszkodás nélkül cselekszünk. Az elmém olyan, mint egy tiszta tükör, ami mindent éppen úgy tükröz vissza, ahogyan van. Piros jön, és a tükör pirossá válik; fehér jön, és a tükör fehér lesz. Ez az, ahogyan a bódhizattvak élnek. Nem vágyok önmagamnak semmire. A tetteim csak minden lényért vannak. Ez a teljes élet.

Nulla fok kisén; 90 fok karmaén; 180 fok semmién; 270 fok szabadságén; 360 fok nagyén. A nagyén végtelen idő, végtelen tér. E pontban nincs élet és nincs halál. Csupán meg szeretnék menteni minden embert. Ha az emberek boldogok, én is boldog vagyok; ha az emberek szomorúak, én is szomorú vagyok.

A zen azt jelenti: elérted a 360 fokot. Amikor eléred a 360 fokot, minden fok eltűnik a körön. A kör csak egy zen tanítási eszköz. Valójában nem létezik. Ez csak egy eszköz, amit arra használunk, hogy szemléltessük vele a tanítást, és ellenőrizzük, hogy a tanítvány mennyit értett meg. [*Felel egy könyvet és egy ceruzát.*] Ez a könyv és ez a ceruza

ugyanaz vagy különbözőek? o foknál különbözőek. 90 foknál – mivel minden dolog egy – a könyv ceruza, és a ceruza könyv. 180 foknál minden gondolkodás el van vágva, úgyhogy szavak és beszéd nincsenek. A legjobb válasz csak... [*Ráüt az asztra*]. 270 foknál tökéletes szabadság van, úgyhogy a helyes válasz így szólhat: a könyv dühös, a ceruza nevet. Végül, 360 foknál az igazság éppen mint ez. Jön a tavasz, a fű nő magától. Belül világos; kívül sötét. Háromszor három egyenlő kilencel. Minden éppen úgy van, ahogy van. Így a válasz itt: a könyv könyv, a ceruza ceruza.

Így tehát minden pontban különböző a válasz. Melyik válasz a helyes? Érted?

Nos, íme egy válasz a számodra: Mind az öt válasz hibás. Miért? [*Miután várt néhány pillanattig, felkiált.*] Csatt! A könyv kék, a ceruza sárga. Ha érted ezt, érteni fogod önmagadat is. De ha önmagadat érted, harmincszor rád ütök. És ha nem érted önmagadat, akkor is harmincszor rád fogok ütni. Miért?

[*Megint vár néhány pillanattig.*] Ma nagyon hideg van odakint.

Ha egyszer felismered ezt az igazságot, észlelned kell az igazság helyes funkcióját. Ez egy nagyon fontos pont. 360 foknál az elméd tiszta, mint a tér, ami azt jelenti, hogy tiszta, mint egy tükör. Amikor piros jön, a tükör piros; amikor fehér jön, a tükör fehér. Erről már beszélünk. De ha egy éhes ember jön, mi a helyes funkció? Hogyan segítesz neki? Te is éhes leszel? Amikor egy szomjas ember jön, te is szomjas leszel? Ez az igazi részvét? Sok meditációs tanító csupán arra helyezi a hangsúlyt, hogy elérd az igazság visszatükröződésének megtapasztalását, de nem mutatják fel az igazság helyes funkcióját pillanatról pillanatra.

Nos, ha egy éhes személy jön, adj ételt neki! Amikor egy szomjas személy jön, adj inni neki! Csak segíts más lényeken! Néha helyes életnek nevezik ezt.” A Biblia azt mondja, „Én vagyok az út, az igazság, és az élet.” Ugyanazt a dolgot tanítjuk. Ha felismered a semmiént, a szubsztanciádat – és minden dolog szubsztanciáját – ismered fel. Annak felismerése, hogy minden dolog ugyanaz a szubsztancia, a helyes út elérését jelenti. Amikor eléred a 360 fokot, azt fogod fel, hogy minden, éppen úgy, ahogy van, igazság. A virág piros. A fal fehér. Te és a világ igazsága mindig eggyé váltok. E pontban minden fok eltűnik a körön, te pedig csak működsz pillanatról pillanatra, hogy segíts más lényeken. Nagy szeretet és nagy részvét, ami csak segít másokon. Mi azt mondjuk, a helyes élet.



## Mi a Buddha-természet?

如何是佛性

A Buddha azt mondta, hogy minden dolognak Buddha-természete van.

佛說一切皆有佛性

Joju azt mondta, hogy a kutyának nincs Buddha-természete.

趙州狗子無佛性

Melyik kijelentés helyes?

如何是是耶

Melyik tévedés?

如何是非耶

A tízezer dharma visszatér az Egyhez.

萬法歸一

De hová tér vissza az Egy?

一歸何處?

A ZEN AZT JELENTI, hogy nem ragaszkodunk a szavakhoz és a beszédhez. Ha ragaszkodsz a szavakhoz és a beszédhez, nem ismerheted meg igaz természetedet, és nem értheted meg e világegyetem természetét. Nem ismerheted meg a Buddha-természetet. Nem tudsz megismerni semmit. Így az olyan emberek számára, akik ragaszkodnak a szavakhoz és a beszédhez, Joju zen mester nagy hibát követett el, nem igaz? Van-e egy kutyának Buddha-természete? Joju azt mondta, „Mu!” Ez nem helyes! De a *mu* csak egy elgondolt szó: azt jelenti, „nem.” Igen és nem a gondolkodás szavai, mivel ellentétet fejtenek ki. De akkor ez a nagy zen mester hogyan mondhatta azt, hogy egy kutyának nincs Buddha-természete, különösen ha figyelembe vesszük, hogy már a Buddha is azt tanította, minden dolognak Buddha-természete van? Joju részéről ez nagyon nagy hiba.

De az adott helyzetben Joju válasza nagyon is szükséges volt. Akkoriban a szerzetesek sok-sok szútrát elolvastak. Ragaszkodtak a Buddha beszédének szavaihoz és betűihez, és elveszítették a kapcsolatot azzal a spontán és élő tapasztalással, amire a Buddha beszéde mindig is mutatott. Úgyhogy olyan dolgokról beszéltek, mint a megvilágosodás vagy a Buddha-természet. Ahhoz hasonló kérdésekbe és vitákba merültek bele, hogy vajon elérhetik-e más lények is a megvilágosodást vagy nem. Ragaszkodtak a Buddha beszédéhez. „Ó, mindennek van Buddha-természete. Akkor viszont szükségképpen egy kutyának is van Buddha-természete. De ha így van, akkor vajon a kutyák buddhává válnak vagy sem? Ha így van, akkor a kutyáknak miért nem kell ugyanúgy meditálniuk, mint nekünk?” E szerzetesek mind ilyesmiken gondolkodtak, gondolkodtak, gondolkodtak. Túl sok szútrát olvastak, de csak keveset meditáltak, úgyhogy a gondolkodásukban túlságosan is ügyesek voltak. „Egy kutya elérheti a megvilágosodást? Buddhává válhat egy kutya? Ez nehéz kérdés...”

Úgyhogy egy nap valamelyik szerzetes úgy döntött, megkérdi Joju zen mestertől. „Ó, mester! Van egy kérdésem a számodra...”

„Igazán?”

„A Buddha azt mondta, hogy minden dolognak Buddha-természete van...”

„Igen...”

„Nos, akkor egy kutyának is van Buddha-természete?”

„Mu!” – válaszolta Joju. Ez a szerzetes akkor meglepődhetett, mivel úgy tűnt, hogy e nagy zen mester beszéde ellentmond a Buddha beszé-

dének. Emiatt egy nagy kérdés jelent meg e szerzetesek mindegyikének elméjében. „A zen mester azt mondta, »Mu.« Helyes ez? Mi nagy kétségnek nevezzük. Egy kong-an jelentése és funkciója pontosan ez.

De amint arról korábban már beszéltünk, az emberek még ma is ragaszkodnak a kiváló tanítók beszédéhez és szavaihoz, és mindenféle szörnyű zen betegséget hoznak létre önmagukban. Joju „Mu”-jából híres kong-an lett, amit még ma is használunk. Sok ember mégis valamiféle titkos jelentést keres Joju szavaiban. „Mi az a *mu*?” A *mu* és én vajon ugyanazok vagyunk vagy különbözőek? Gondolkodnak, gondolkodnak, gondolkodnak. Pedig mindezt helyesen arra kellene használniuk, hogy minden gondolkodást elvágjanak vele, és elérjék a nemtudom-elmét. Mégis sok tanítvány ül így a zendóban egész nap: „Muuuuuuu!” „Muuuuu-vá kell válnom...” Ez a fajta gyakorlás valamit létrehozó gyakorlás. Most éppen *mu*-t hoz létre. Arra használja Joju kitűnő gyógyszerét, hogy betegséget hozzon létre.

Évekkel ezelőtt Koreában azt mondta valaki Man Gong zen mesternek, „Uram, próbálom megérteni, hogy mit jelenthet Joju »Mu«-ja. Segíts nekem!”

„Ó, az nagyon könnyű” – válaszolta Man Gong. „Menj ki a meditációs terem mögötti kertbe! Ott rengeteg *mu* van. Sokat tanulhatsz tőlük.” Koreában a retket hívják *munak*! Ez elsőrangú tanítás. Man Gong zen mester ráébresztette e szerzetest arra, hogy a *munak* nincs különleges jelentése. „Menj ki a kertbe! Ott rengeteg *mu* van.” Ha valami mély jelentést akarsz találni a *muban*, akkor az máris nagy hiba. Így tökéletesen félreértjük Joju tanítását. Szem elől tévesztjük a kiváló tanítók minden tanításának célját. Van egy másik kong-anunk, amely szerint a *mu* kong-anban tízféle betegség rejlik. Nem baj, ha nem érted, csak menj a *muval* egyenesen előre! Ne vizsgálgasd a *mut*! Ne gondolkodj azon, hogy „Miért *mu*? Mit jelent a *mu*?” Ha így vizsgálgod, soha nem fogod megérteni a *mut*. Soha nem fogod megérteni igaz önmagadat. Csak menj a *muval* egyenesen előre! És ha még mindig nem érted a *mut*, akkor repülj Koreába! Keress egy templomot és állj meg a kertjében! Sok-sok *mu* fog tanítani téged. Jobbak, mint egy zen mester. Hahahahaha!

### *A tízezer dharma visszatér az Egyhez.*

#### *De hová tér vissza az Egy?*

Íme Joju másik hibája. Egy szerzetes egyszer megkérdezte Jojut, „A tízezer dharma visszatér az Egyhez. De hová tér vissza az Egy?” „Amikor Chonjuban voltam, készítettem egy köntöst – válaszolta Joju. Megvan

három kiló is.” E válasz nem olyan világos. Joju miért adott ilyen hosszú választ? „A tízezer dharma visszatér az Egyhez. De hová tér vissza az Egy?” Ha ekkor úgy válaszolsz, hogy a bottal ráütsz a padlóra, vagy kiáltasz, az jó válasz. Ha azt mondod, „Ez egy ceruza” – az szintén jó válasz. „A tízezer dharma visszatér az Egyhez. De hová tér vissza az Egy?” Az ég kék. A fa zöld. Ezek a válaszok mind lehetségesek. De Joju nagyon hosszú választ adott. Ha csak annyit mond, ez a köntös három kilót nyom, talán az is elég lett volna. De azzal, hogy azt mondta, „Amikor Chonjuban voltam, készítettem egy köntöst. Megvan három kiló is”, valójában hosszú farkat biggyesztett a válaszához. Nagyon hosszú beszéd ez. Valóban szükség volt rá?

De Joju arra használta e hosszú beszédet, hogy üssön vele a tanítvány elméjén. Talán e tanítványnak volt valami különleges elképzelése: „Ó, a tízezer dharma visszatér az Egyhez.» Biztosan van valamilyen különleges jelentése ennek. »De hová tér vissza az Egy?« Mi a rejtett jelentése ennek? Meg akarom találni.” Tehát Joju meg akarta szüntetni ezt a „különleges”-t a fejében, és Nagy Kétséget adott neki. „Amikor Chonjuban voltam, készítettem egy köntöst. Megvan három kiló is.” Mindenki tudja, hogy nincs olyan köntös, ami ilyen nagy tömegű lenne! De a „különleges” jelentésen a fejét törő tanítvány nagy kétségre bukkant ettől a választól, pontosan úgy, ahogyan a „*Mu*” kong-antól is kétsége támadna. „Ó, három kiló! Ez jó nagy köntös! Ez a jó zen mester miért csinált ilyen hatalmas köntöst?” Ez Joju tanítási módszere: arra használja a szavakat és a beszédet, hogy üssön velük a tanítványai „különleges” jelentésekhez ragaszkodó elképzelésein. Szabadon használja a szavakat, hogy áttörjön velük a gondolkodáson, és nagy kérdést adjon fel a tanítványainak. Ha ragaszkodsz a tanítási technikához – ha azt mondod, Joju hibát követett el, vagy azt, hogy nem követett el hibát – máris halott vagy. Joju harmincszor lesújtott rád. Ha el akarod kerülni Joju ütéseit, akkor ne ragaszkodj Joju szavaikhoz! Ez minden kong-an-gyakorlatra igaz.

Nos, akkor „Mi a Buddha-természet?” Sokféle módon rámutathatunk. Mondhatod azt is, hogy egy kutyának nincs Buddha-természete. Mondhatod azt is, hogy „A tízezer dharma visszatér az Egyhez.” Megkérdezheted, hogy „De hová tér vissza az Egy?” Vagy azt is mondhatja valaki, hogy háromkilós köntöse van. Az ilyen fajta válasz se nem jó se nem rossz módja annak, hogy rámutassunk a Buddha-természetre. De van egy másik út is.

Mindenki ismeri a híres történetet, amelyben a Buddha legkiválóbb tanítványai Vimalakirti egészsége felől érdeklődnek. Vimalakirti,

a mélyen megvilágosodott világi tanítvány, a Buddha idejében élt. Egyszer súlyosan megbetegedett, és a Buddha elküldte hozzá a legkiválóbb tanítványait, hogy adják át Vimalakirtinek az üdvözlését és jókívánságait. Így sok-sok arhat (szent) és bódhiszattva gyűlt össze Vimalakirti házában. Mindegyikük megpróbálta elmagyarázni a nem-kettő dharmáját, megmutatni azt a pontot, amely túl van a dualista gondolkodáson. Az egyik nagy bódhiszattva azt mondta, „Az ég és a föld nem kettő.” Egy másik nagy bódhiszattva szerint, „A jó és a rossz nem kettő.” Olyan is volt, aki kijelentette, „A jövés és menés nem kettő.” Mindegyikük különbözőképpen magyarázta, hogy mi a nem kettő. Ez egy nagyon érdekes eszmecsere volt.

Végül Mandzsúsri azt mondta, „beszélsz vagy nem beszélsz – ez még mindig nem kettő.” „Ó, ez csodálatos tanítás” – gondolta mindenki. Akkor Mandzsúsri Vimalakirtihez fordult, és megkérdezte tőle, „Neked mi a nézeted a nem kettő dharmájáról? Vimalakirti csak ült ott némán. Ki sem nyitotta a száját. Ez volt mind közül a legjobb válasz! Ez a tökéletes válasz, és a legmélyebb válasz. Mert ha kinyitod a szádat, az máris *nem* nem kettő. Azzal, hogy – a válasz kifejezésére – kinyitod a szádat, máris két dolgot hozol létre. Ha meg akarod érteni a Buddha-természetet, ki se nyisd a szádat. Mert a beszéd és a szavak nem érhetnek el ahhoz. Ha becsukod a szádat, te és az egész világegyetem máris eggyé vált. Ez az igazi nem kettő. Ezért mondja a Biblia, „Csendesedj el, és tudd meg, hogy én vagyok az Isten!”

A Buddha-természet is olyan, mint ez. Nos, valaki megkérdezi: „A tízezer dharma visszatér az Egyhez. De hová tér vissza az Egy?” Ha meg akarod érteni a Buddha-természetet, akkor először azt kell megértened, hogy honnan jön az Egy. Emlékezz! Kinyitni a szádat máris nagy hiba. Ez az első lecke. Akkor csukott szájjal hogyan válaszolsz? Itt egy kis segítség: régen, amikor valaki feltett Lin Chi zen mesternek valamilyen kérdést, ő csak azt kiáltotta, „Csatt!” Dok Sahn zen mester pedig egyszerűen ráütött a kérdezőre – puuuuuufff! És valahányszor feltett valaki Guji zen mesternek egy kérdést, a válasza mindössze annyi volt, hogy felemelte az ujját. Nem mondhatsz *semmit*, amivel igazán kifejezhetnéd e pontot. Ha kinyitod a szádat, máris ellentéteket hozol létre. E pontot csak demonstrálni lehet, mivel a beszéd és a szavak érhetik el.

## Három pradzsnjá

### ≡ 般物

Föld, ami nem világos és nem sötét.

無陰陽地一片

Fa, aminek nincs gyökere.

無根樹

Völgy, amiben nincs visszhang.

無叫響山谷

**A** BUDDHA ÉLETÉBEN élt hét nővér, akik mindig együtt csináltak mindent. Mindig együtt gyakoroltak. Együtt jártak templomba. Együtt hajoltak meg, együtt kántáltak és együtt meditáltak. Egy nap meghalt a közös ismerősük, és ők éppen a nagy temetésre tartottak. Útban a szertartásra a nővérek egy csontváz mellett haladtak el, ami ott feküdt a porban. A csontok egészen fehérek voltak. „Amikor ez a test még élt, volt húsa és vére, meg szép arca és jó ruhája is. Mostanra azonban semmi más nem maradt belőle, csupán e hófehér csontok a porban” – mondta az egyik nővér. „A test mestere vajon hová ment?” – kérdezte a másik. Egy nővér az ujjával megérintette a koponyát, és annyit mondott, „Mint ez.” Egy másik nővér pedig rámutatott az égre és ő is azt mondta, „Mint ez.” Ahogy kiejtette e szavakat, mind a hét nővér hirtelen megvilágosodott.

Amikor a hét nővér elérte a megvilágosodást, Indra, a mennyei király, messze fent az égben meglátta, hogy lentről ragyogó fény tölti be a világegyetemet. Ámulattal telve lement a földre, és odament a nővérekhez. „Ti mind elértétek a megvilágosodást” – mondta. Adok nektek egy ajándékot. Kérhettek tőlem bármit e világon, máris a tiétek.”

A nővérek három dolgot kértek: „Azt a földet akarjuk, ami nem világos és nem sötét. Azt a fát akarjuk, aminek nincs gyökere. Azt a völgyet akarjuk, amiben nincs visszhang.”

De Indra csak egy isten volt. Soha nem érte el a megvilágosodást, és így nem érthette meg, hogy a nővérek mire gondolnak. Minden



földön van árnyék. Minden fának van gyökere. Minden völgyben van visszhang. Hogyan találhatom meg azt, amit kértek?” E három dolog után kutatva beutazta az egész világot. Kereste őket a legmagasabb mennyben, azután alászállt a legmélyebb pokolba. De nem találhatta meg e dolgokat sehol, úgyhogy felkereste a Buddhát, hogy tanítsa őt. Miután meghajolt a Buddha előtt, így szólt hozzá: „Ezek a nővérek elérték a megvilágosodást, és én megígértem nekik, hogy bármit megkapnak tőlem, amit csak kérnek. Ezt a három pradzsnjá dolgot kérték, de nem tudom megtalálni őket sehol. Mit tehetnék?”

„Még egy tizedrangú bódhiszattva is érti a kérésüket” – válaszolt a Buddha. „Manjushri, Jijang Bosal, Kwan Seum Bosal, és Dae Sae Ji Bosal mind ismeri e dolgokat. De te csupán alacsonyrangú bódhiszattva vagy, ezért még nem értheted. Ha keményebben gyakorolsz, hamarosan meg fogod találni e három pradzsnjá dolgot. Akkor megóvhat sz minden lényt a szenvedéstől.”

Indra mélyen meghajolt. „Nagyon szépen köszönöm. Most már tudom, mi az igazi feladatom. Csupán istennek lenni nem elég, ha nem ismerem az igazi természetemet.”

A három pradzsnjá dolog a mágia és a „szabadságén” birodalmára mutat. Már beszéltünk a 270 fokról a zen körön. „A kőkutya minden nap ugat.” Érti bárki is e pontot?” A kőkutya megy és ugat „Vau! Vau! Vau! Vau!” Hahahaha! Lehetséges ez? „Facsirke repül az égen, keletről nyugatra száll.” „Az acélkígyó belefúr a gyémánt szemébe.” Talán sok ember hallotta már e szavakat zen mesterek és kiváló tanítók dharma-beszélgésein. De mit jelent mindez? Ha meg akarod érteni ezt, akkor először a három pradzsnjá dolog mögötti tapasztalást kell felfognod.

A három pradzsnjá dolog olyan szellemi megvalósításra mutat, ami a 180 fok és 270 fok között van, azaz a teljes ürességtől a varázslat és a szabadgondolkodás birodalmáig tartó területre esik. Ezek csak tanító szavak. Ha ragaszkodsz a szavakhoz, nem fogod megérteni a valódi jelentésüket. Csupán rámutatnak igazi önmagunkra, és segítenek megtalálni eredeti természetünket. Igaz természetünkben nincsenek ellentétek: ott nincs fent vagy lent, nincs jó vagy rossz, nincs férfi vagy nő, nincs ez vagy az. Így ott nincs név és forma sem. Erről tehát nem mondhat sz semmit. Ha mondasz valamit, az már nem igaz beszéd. A három pradzsnjá dolog olyan szavakat használ, hogy erre a tapasztalatra mutassanak rá.

Sok ember azonban még azután sem érti, hogy e három mondat hogyan funkcionál, miután mindezt elmagyarázták neki. Valójában nem is különlegesek. Ezért gyakran így írom le mindezt: Valaki elmegy

a tőzsdére, kifizet valamennyi pénzt, és vesz néhány részvényt. A barátja nagyon messze áll tőle, az alkuszok nyüzsgő csoportjának kellős közepén. Sok-sok ember tartózkodik a teremben, és nagyon nagy zaj van. Kereskedés közben a két barátnak kommunikálnia kell egymással az adásvételről. Tanácsokkal kell segíteniük egymást, hogy tudják, mikor alkalmas az idő a vásárlásra, és mikor kell eladni a részvényeket. Lehet, hogy a kiabálás működik, de akkor mindenki más is hallani fogja őket. Nekik viszont titokban kell kommunikálniuk, úgy hogy senki más ne érthesse meg a stratégiájukat. Úgyhogy egyikük felemeli a kezét, vagy egy összetekert újsággal mutat valamerre. Talán ökölbe szorítja a kezét, azután felemeli három ujját. A többi ember esetleg látja mindezt, de senki nem érti a jelentését. Csak ők ketten értik egymást. „Ó, azt mutatja éppen, hogy várnom kell, mielőtt eladok, azután a felét piacra dobhatom. Az ár hamarosan változni fog. Mi azt mondjuk, csatlakozik az elméjük. Ha valóban felismered igaz természetedet, és utána meghalod e szavakat, „A fa, aminek nincs gyökere,” vagy „A völgy, amelyben nincs visszhang,” akkor azonnal felismered e szavak jelentését. „Ó, már értem e tapasztalást! E „titkos” zen szavaknak ez a funkciója.

Egy másik példa erre a következő. Korea még mindig megosztott. A térképen a harmincnegyedik szélességi fok vonala a határ Észak és Dél között. A vonal fölött van a kommunista Észak-Korea, a vonal alatt pedig Dél-Korea található. Időnként az észak-koreai kémek titokban átlélik e határvonalat, és átmennek Dél-Koreába, ahol találkozni akarnak valamelyik ügynökükkel, aki titokban információt gyűjt Dél-Koreában. Talán ez a másik kém dél-koreai! Ha találkozni akarnak, titokban kell tenniük. Az is valószínű, hogy a két kém azelőtt soha nem találkozott egymással. Akkor hogyan ismerik fel egymást, és mi a biztosíték arra, hogy nem botlanak bele dél-koreai rendőrbe? Ez nagyon fontos!

Tehát az észak-koreai kormány utasítja a kémét: „Szöulba kell menned a nagy Déli Kapuhoz. Állj meg a kapu északi oldalán, és pontosan délután egy órakor vegyél elő egy cigarettát és gyűjtsd meg. Ne szívd el a cigarettát, csak gyűjts rá, majd ejtsd le a földre, és a jobb sarkaddal háromszor taposs rá. Azután várj, és valaki hamarosan megjelenik, és beszélni fog veled. Ha átad neked egy kártyát, amin az ég és az egy kínai írásjelei vannak, akkor ő a mi emberünk. Beszélhetsz vele.

A kém titokban Dél-Koreába megy. Fogalma sincs róla, hogy kivel fog találkozni, sőt azt sem tudja, hogy néz majd ki az az ember. De megtalálja a Nagy Déli Kaput, és megáll az északi oldalán. Délután egy

órákor elővesz egy cigarettát. Meggyújtja, majd leejti a földre. A jobb sarkával háromszor eltapossa. Éppen abban a pillanatban valaki kilép egy autóból, és odasétál hozzá. Átad az észak-koreai férfinak egy olyan kártyát, amin az eget és az egyet ábrázoló kínai írásjegyek találhatóak. Akkor kezet ráznak, és beszélgetni kezdenek.

Ez mind titkos nyelv. Minden rejtve van. De amikor ők ketten használják e nyelvet, az elméjük – *bumm!* – összekapcsolódik. Az észak-koreai kém és a dél-koreai kém azonnal megértik egymást, és mindketten tudják, mi a dolguk. De senki más nem értheti meg a titkos nyelvüket. Bárki, aki látja a cigarettáját földre ejtő, majd azt a sarkával háromszor eltaposó embert, azt gondolja, hogy e tetteknek nincs semmiféle jelentésük. Nem figyel rá senki. A másik kém azonban közelről figyel, és amikor látja mindezt, számára ez nem titok. Ez ugyanaz, mint amire a három pradzsnjá dolog rámutat. Mi az igazi természetünk titkos szavainak hívjuk őket. Ha felismered az elmédet, akkor tudni fogod, hogy e három pradzsnjá dolog mire mutat.

## A mint ez birodalma

如口如地

Jön a tavasz, a fű magától kinő.

春來草自生

A kék hegy magától nem mozog.

青山自不動

Fehér felhő magától úszik az égen.

白雲自去來

**A** HÁROM PRADZSNYÁ dolog a zen körön 270 fokkal jelölt birodalom elérésére utal. A mint ez birodalma pedig nem más, mint a 360 fokhoz tartozó tapasztalás. Az igazság birodalma. Valójában mindig igazságban élünk. De mindenki ragaszkodik a gondolkodásához, úgyhogy csak az igazságról vallott saját nézeteit és véleményét tartja szem előtt, és nem látja meg e világ tényleges igazságát. De amikor elvágsz minden gondolkodást, az elméd tiszta, mint a tér. Amikor tiszta, mint a tér, akkor olyan, mint egy tiszta tükör. Ha piros jön a tükör elé, a tükör pirosat mutat; ha fehér jön, fehérret. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, amikor gondolkodsz, minden – éppen mint ez – igazság. Minden dolog úgy tükröződik vissza, ahogyan van. Az ég kék. Ez igazság. A fák zöldek. Igazság. Egy kutya ugat, „Vau! Vau!” Ez szintén igazság. Jön a tavasz, és a fű magától kinő. A kék hegy magától soha nem mozog. Fehér felhő magától úszik az égen. Ez mind igazság.

A tiszta tükör az igazságot tükrözi vissza, mert önmagában soha nem őriz semmit. Eredetileg a tükörben nincs kék, nincs zöld, nincsenek fehér felhők, nincs kék hegy – egyáltalán nincs semmi, amit az üres tükör tartalmazna. De amikor a tükör előtt megjelennek a felhők, akkor felhőket tükröz vissza; és amikor a felhők már nincsenek a tükör előtt, akkor a tükörből is eltűnnek. Ez azt jelenti, hogy nincs semmi-

féle akadály: az üres tükör nem tart meg semmit, és nem is taszít el semmit magától. Nem kötődik semmihez, úgyhogy mindig teljesen szabad. Az, hogy bármi megjelenik vagy eltűnik a tükörben, nem számít. Mégis minden, ami megjelenik és eltűnik, igazság.

Ugyanez igaz az elménkre is. Amikor nem tiszta és üres az elménk, nem tudjuk visszatükrözni e világ igazságát. Mi általában csak követjük a gondolkodásunkat, és hagyjuk, hogy valamilyen szenvedés-birodalomba húzzon minket magával. És mert ragaszkodunk e világban a dolgok nevéhez és formájához, az elménket ide-oda rángatja a dolgok állandó jövés-menése. Ha nem ragaszkodsz a névhez és formához, akkor máris visszatérsz igazi önmagadhoz. Az eredeti természetünk – időben és térben végtelen – teljes üresség. Csak a szokásos gondolatok, a fogalmi gondolkodás eltakarják a felszínét. Azáltal, hogy teljesen megszüntetsz minden gondolkodást, az elméd olyan lesz, mint a tiszta tükör. Ahogy a felhők jönnek, a felhők és te eggyé váltok. „Ó, a felhők fehérek.” Amikor jön a tavasz és a fű kinő, a tavasz és te eggyé váltok. „A fű zöld.” Amikor látod a hegyet, a hegy és te eggyé váltok. „Ó, a hegy kék.” Az elméd minden megjelenéssel és eltűnéssel eggyé válik. Ennek neve igazság. Ha megtalálsz az igazságot, máris elérted a helyes utat. Íme a mint ez birodalma.

## Befelé fordulva megláthatod az elme igaz fényét

廻光返照

Menj, igyál teát!

喫茶去

Nézz a lábad elé!

觀脚下

**E**PONTON MINDEN fok eltűnik a zen körről. Csak a körhöz térünk vissza. Ha bárhol létrehozol egy pontot, akkor a 0 fok, 90 fok, 180 fok, 270 fok és 360 fok is mind megjelennek. Ha nem hozol létre semmit az elmédben, fokok sincsenek. Csak egy kör van, ami visszatérést jelent igaz önmagadhoz: máris teljes minden. Ez a hétköznapi életünk – egyáltalán nem különleges. Ez a helyes utunk, és az igazság, és a helyes életünk.

Sok éven keresztül, ha bármikor feltett valaki Joju zen mesternek egy kérdést, mindig azt válaszolta, „Menj, igyál egy teát!” Számos ember még mindig nem érti, hogy mit jelentenek Joju szavai. De ez valóban nagyon-nagyon egyszerű. Még egy gyerek is megérti ezt. Azonban mindenki „különlegessé” tesz valamit, úgyhogy nem képes felfogni Joju szavainak valódi jelentését. E szavakkal Joju arra tanít meg bennünket, hogy miként érzük el a helyes funkciót és a helyes életet. Ez elsősorban tanítás, mert közvetlenül a hétköznapi elménk működésére mutat. Egy szerzetes megkérdezte egyszer Jojutól, „Mi a Buddha?”

Joju azt felelte, „Menj, igyál egy teát!”

„De zen mester, már ittam teát.”

„Ha már ittál teát, akkor miért jössz ide ilyen kérdésekkel?” – mondta Joju. A szerzetes összezavarodott, és nem tudott válaszolni. Talán nem jól itta meg a teáját? Ha helyesen iszod a teát, felfogsz valamit, és ha felfogsz valamit, akármilyen dharmaküzdelem is lehetséges.

Ha ott lettél volna, és Joju neked tette volna fel ezt a kérdést, te mit feleltél volna? Mít mondhattál volna? A legfontosabb dolog, hogy ne



ragaszkodj a zen mester szavaihoz! Amikor Joju megkérdezi tőled, hogy „Miért jöttél ide?“, akkor talán meghajolhatnál a zen mester előtt, és azt mondhatnád neki, „Ó, hogy van, kedves zen mester?“ Vagy azt mondhatnád, „Zen mester, egészen sárga az arca!“ Ez a fajta válasz nem számít. A lényeg, hogy ne kötődj a zen mester beszédéhez. Ne ragaszkodj semmilyen helyzethez vagy tanítási technikához. Amikor erős középponthez igazodsz, nem kapaszkodsz semmiféle dharmabeszédbe vagy tanításba. Akkor minden dharmabeszédet és bármilyen felmerülő helyzetet meg tudsz emészteni, és ráébredsz az igazságra. Amikor láatsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, amikor gondolkodsz, minden igazság. Akkor azáltal, hogy tovább gyakorolsz, ez az igazság helyesen működhet tisztává és együtt érzővé téve az életedet. Amikor szomjas vagy, igyál meg egy teát! Ha valaki éhes, adj ételt neki! Ez a helyes út. Ez az igazság. Ez a helyes életed. Minden bódhiszattva cselekedetté válik. Ez az, amiért Joju „Menj, igyál egy teát!“ válasza a nagy szeretetet, a nagy részvétet és a nagy bódhiszattva utat jelenti. Ez azt jelenti, hogy amikor csinálsz valamit, pillanatról pillanatra csak azt tedd! Ez minden.

Másik módon is kifejezhetjük. Egy nap, hosszú évekkel ezelőtt, a nagy zen mester, Ma Jo, az egyik tanítványával sétált a templomon kívül. A szerzetes megkérdezte, „Mi a Buddha?“

„Az ég kék. A fák zöldek” – válaszolta Ma Jo.

„Ezt értem” – mondta a szerzetes.

Akkor Ma Jo hirtelen a földre mutatott a szerzetes előtt, és így szólt, „Nézz a lábad elé!“ Abban a pillanatban egy mérges kígyó keresztezte a szerzetes útvonalát. Nagyon meglepődött és hátrahőkölt. Abban a pillanatban minden, amit megértett, teljesen eltűnt. „Az ég kék” eszméje eltűnt. Abban a pillanatban semmi haszna nem volt annak, hogy érti „A fák zöldek” kijelentést.

Ma Jo „Nézz a lábad elé!” tanítása elsőrangú. Ez a történet megmutatja, hogy a megértés miért nem segíthet rajtad. Nem mentheti meg az életedet. Inkább az a fontos, hogy pillanatról pillanatra mit teszel most? Mindig legyen tiszta és világos az elméd, és amikor csinálsz valamit, csak azt tedd! Hiába érted meg, hogy a kék ég és a zöld fa igazság, ha pillanatról pillanatra nem tiszta és világos az elméd, akkor e megértés nem működhet helyesen, hogy segítsen az életeden. Ezért nagyon fontos a pillanatról pillanatra csak tedd a dolgod. Az éppen-most-elve. Nincs szubjektuma és objektuma. Egyszerűen csak világosan működik a jelen pillanatban, hogy segítsen minden lénynek. Ez nagy szeretet, nagy részvét és nagy bódhiszattva út.

## Az emberi út

人生象

Üres kézzel érkezel, üres kézzel távozol – ez az emberi út.

空手来 空手去 是人生

Amikor megszüülsz, Amikor meghalsz,  
honnan jössz? hová mész?

生从何处来。 死向何处去。

Az élet, mint az előlibbenő felhő,

生也一片浮云起

A halál: tovaúszó felhő.

死也一片浮云灭

Az úszó felhő maga nem létező.

浮云自体本无实

Olyan az élet és a halál, az érzézés és távozás is.

生死去来亦如然

De van valami, ami mindig tiszta és világos marad.

独有一物常独露

Patyolattiszta, nem függ sem élettől, sem haláltól.

湛然不随於生死

湛  
然  
这  
一  
物  
魔

No,  
mi  
ez az  
egyetlen,  
ami  
patyolat-  
tisztán  
ragyog?

**E**Z A VERS eredeti arcunk megtalálásáról szól. Nagyon híres zen-költemény. A testünk olyan, mint egy úszó felhő, amely előlibben, majd tovaúszik az égen. Itt a kezem. Itt a fejem. Ez a testem. De a testem nem én vagyok. Mégis, amikor az ember teste beteg vagy valami baja van, mindig azt gondolja az ember, hogy neki magának van problémája. Azt gondolja, hogy ez a test az én. „Ó, én beteg vagyok! Én beteg vagyok!” Ez a fajta gondolkodás valójában nem helyes. A testem beteg, nem igaz? „Én szenvedek. Én szenvedek.” Ez szintén nem helyes. Ez a vers megmutatja, hogy a test miként jelenhet meg és tűnhet el mint egy felhő az égen. Egy dolog azonban soha nem jelenik meg és soha nem tűnik el. „Ez tiszta és világos, és nem függ az élettől és haláltól.” Mi ez? Meg tudod találni?

Mindenki ismeri a Buddha történetét. Nagyon jó élete volt. Mindene megvolt, pénz, hatalom, étel, ital, zene, nők, bármilyen élvezet, amit csak akart. Herceg volt! Gyönyörű ruhák, ragyogó ékszerek, gazdag birtokok. Egy nap örökölte volna apja királyságát a birtokokkal, címekkel és hatalommal együtt. Mondhatjuk, nagyon jó volt az élete. De belül a fiatal herceg boldogtalan volt, mert látta a világ összes szenvedését. Nem értette, hogy miért van annyi sok kín és gyötrelme, és miért kell végül minden lénynek megbetegednie és meghalnia. „Az emberi lény miért él, és miért kell meghalnia? Mi az élet? Mi a halál? Mi ez a világ?” Egy nagy kérdés érlelődött meg benne, és nagyon boldogtalan lett. Semmi nem tudta jobb kedvre deríteni: étel, pénz, szex, vagy bármi más kellemes dolog, amivel találkozott, nem szüntette meg azt a kint, amit e kérdéssel szembenézve tapasztalt. Valójában a kérdés idővel csak egyre nagyobb és nagyobb lett. „Mi az élet? Mi a halál?” – kérdezte magában. „Nem csak én, de minden lény is állandóan megjelenik és eltűnik, megjelenik és eltűnik, megjelenik és eltűnik a szenvedés végtelen ciklusában. Miért jelenünk meg ebben a világban? Miért kell végül eltűnnünk, és miért kell végül eltűnnie mindannak, amit szeretünk? Ez a fajta nagy kérdés teljesen betöltötte a fiatal herceg elméjét reggeltől késő éjszakáig. Az udvari élet örömei a palotában egyáltalán nem távolították el ettől a kérdéstől.

Nem maradhatott tovább e jó élethelyzetben. A palota – összes fel-színes szépségével – csak még betegébbé tette őt. A hegyekbe ment, és összes szép ruháját a szolgálónak adta. „Vidd vissza ezeket a palotába!” – mondta. „Nekem már nincs szükségem rájuk.” „Igen, uram” – válaszolt a szolgáló, és távozott. Akkor a herceg fogott egy kardot, és levágta

a magas rangját szimbolizáló nagy fejdíszot. Attól kezdve csak sárga köntöst hordott, és a hegyekben maradt. Aszkétaként élt, sokféle módon sanyargatta magát, például napjában csak egyetlen szem rizst evett, vagy csak egyszer lélegzett be és ki egy óra alatt. Hat éven keresztül nagyon-nagyon keményen gyakorolt. Mindig és mindenhol csak a nagy kérdést tartotta maga előtt, „Mi vagyok én?”

Azután egy reggel a bódhifa alatt ülve – tökéletes nemtudom-elmével – meglátott egy csillagot a keleti égbolton, és elérte a megvilágosodást. Azt mondjuk, hogy a fiatal herceg felébredt, és Buddhává vált. BUMM! Elérte azt az „egyetlen patyolatizista valamit”. Megszabadult az élettől és a haláltól. A testnek élete és halála van, de az igazi természetem sohasem születik és sohasem hal meg. Talán a test egy ideig az enyém, de az nem vagyok én. A Buddha elérte azt a pontot. Nos, mi az az „egyetlen tiszta és világos dolog”? Ha meg akarsz találni azt, csak tarts egy nagy kérdést magad elé! Csak menj – igazi nem-tudom-elmével – egyenesen előre...

Mindig emlékezz arra, hogy a tested nem az igazi éned! A tested néha szenved, betegség gyötri, vagy valamilyen fájdalom kínozza. De az én sohasem beteg. Igazi éned soha nem szenved, és soha nem kínozza fájdalom. Ez azért van, mert az igazi éned soha nem jön vagy megy. Azt soha nem érintheti meg a test fájdalma.

Sokféle víz van. Lehet tiszta vagy piszkos, és lehet esővíz, csapvíz, forrásvíz, de lehet a Coca-Colában, vagy a Seven-Upban is. A víz számos eltérő formát ölt magára, és e formák mind teljesen különbözőnek látszanak. Mindegyiknek más az íze, és máshogy is néznek ki, de belül – mélyen legbelül – mind ugyanaz a víz. Ha elemzed e dolgokat, mindegyiküket H<sub>2</sub>O-nak fogod találni. A nevük és a formájuk különböző, miként az ízük és a felhasználási módjuk is, de belül mind ugyanaz. Az íz, a szín és a használat módja soha nem tudja megváltoztatni aényt, hogy belül mind H<sub>2</sub>O. Ugyanez igaz tavasszal a virágokra. Az évszak előrehaladtával nagyon sok szép virág jelenik meg. De mielőtt a virágok megjelenének, csak csupasz fa és szár van. Azután megjelennek a csodálatos színekben pompázó virágok. Mielőtt a virágok előjönnének, nincs szín. Most bezzeg van színük. Néhány nap múlva valaki mégis ki fogja dobni mindet. „Ó, ezek a virágok túl régiek. Már nem jók semmire!” Ki kell dobni őket, mert elhervadtak és csúnyák. Végül minden színük eltűnik, bármilyen csodálatosak voltak azelőtt. De honnan jön e sok szín, és hová lesz?

Ha úgy látod e világot, ahogy van, akkor észreveheted, hogy e virágokhoz hasonlóan történik minden. Minden az ürességből merül

fel, egy ideig megmarad, azután visszatér az ürességbe. Tehát „a forma üresség, és az üresség forma.” Bármiféle dolognak ez a szubsztanciája – legyen az víz, virág, szín, szag, hegy, folyó, fa, vagy akár az elméd. Ugyanakkor a szubsztancia soha nem jelenik meg, vagy tűnik el. A te szubsztanciád, az én szubsztanciám, az egyetemes szubsztancia, e köntös szubsztanciája, egy hegy szubsztanciája, és bármi más szubsztanciája ugyanaz a szubsztancia, ami soha nem jelenik meg, vagy tűnik el. Kívül minden mozog körbe és körbe és körbe, és állandóan változik, változik, változik. De van egy dolog, ami soha nem változik, és soha nem mozog. Mindenkiiben máris megvan. Ez töled származik! E „dolog” mindig patyolattiszta és ragyogó, és csak segít minden lénynek. Mi ez? Meg kell találnod! A legfontosabb dolog, amit az életünkkel tehetünk az, hogy megtaláljuk ezt az egyetlen patyolattiszta és világos dolgot. Amikor ezt megtalálod, irányítani tudsz mindent. Akkor még az sem számítana, ha másnap a világnak fel kellene robbannia. Ez a legkevésbé sem érinthetné azt az egyetlen tiszta és világos dolgot.

## A csak-látás a Buddha-természet maga

即是 如來

Ha meg akarsz érteni a Buddhák birodalmát,

若人欲識佛境界

Tartsd olyan tisztán elméd, mint a tér!

當淨其意如虛空

„Messze távolodj a balga gondolattól és minden vágytól!”

遠離妄想及諸趣

„Engedd, hogy elméd amerre menne, gáttalanul jusson el.”

令心所向皆無碍

„Még ekkor is oly tiszta az elméd, akár a tér?”

此也一片清雲滅

„Ha nem úgy volna, halld, ami következik:”

其或未然 更聽註脚

„Íme a tiszta felébredés természete:

此正覺之性

Fent elér a Buddhák lakhelyéig

上至諸佛

Hat létalak a határa lent.

下至六凡

Egytől egyig mind jelen van,

一一當當

Egytől egyig mind egész.”

一一俱足



Átjárja mind a por-tárgyakat

塵々上通

Minden dologban megjelenik

物々上現

Gyakorlás nélkül elkészül

不待修成

Villan-villan és felfénylik

了了明明

(Felemeli a botját) Már-már látod

(拈拄杖云) 還見麼。

(Üt a botjával) Már-már hallod

(打拄杖云) 還聞麼。

Érzékeled még?

說了了見 說了了聞

Végül is mi az?

畢竟是仁甚麼

Ugyanaz-e? Más-e?

同耶。 別耶。

Ugyanaz? Harminc botütést kapsz

同也 打三十棒

Más? Harmincat akkor is.

同也 打三十棒

Mind miért?

何以故

Hohó!

喝

Mert háromszor három az kilenc

三三九

**H**A MEG AKAROD ÉRTENI a Buddhák birodalmát, valójában igazi önmagadat akarod megismerni. „Mi vagyok én?” Ez azért van, mert az elme a Buddha, és a Buddha az elme. Amikor teljesen felfogod a saját elmédet, az összes Buddha és minden kiváló tanító elméjét éred el. Ez ugyanaz az elme. Fogalmi szinten érthetjük ezt a beszédet, de hogy ténylegesen mit jelent, nem tudjuk. Az emberek mindig szeretnek az elméről, az elméről, az elméről, az elméről, az elméről beszélni. De mi az elménk? Milyen nagy az elménk? És ilyen színű? Kemény vagy puha? Kerek vagy szögletes? Zöld vagy sárga vagy kék? Nem ismerjük e dolgot, pedig mindennap minden egyes pillanatban használjuk. Csak ezt a szót, ezt a nevet értjük: elme. A több ezer filozófiakönyv ellenére sem vagyunk egészen biztosak abban, hogy hol van ez az elme! Itt van, vagy a karomban, vagy a gyomromban – hol van az elmém? Mi éri el, hogy itt maradjon, és most hol jár? Valóban van elménk, vagy ténylegesen nincs is elménk? Mi az elme? Ha igazán felteszed – nagyon mélyen – ezt a kérdést, akkor az egyetlen dolog, amit válaszolhatsz, az, hogy nem tudom...

Nagyon könnyű ellenőrizni ezt. [*Magasba emeli a zen botot.*] Ha azt mondod, van elméd, akkor ez a bot és az elméd ugyanaz vagy különbözők? Ha azt mondod, hogy ugyanaz, akkor harmincszor üt rád ez a bot. És ha azt mondod, hogy különbözők, ez a bot akkor is harmincszor üt rád. Azért, mert a bot és az elme pusztán üres nevek. E neveknek nincs öntermészetük. Amikor nem érted igazi önmagadat, nem értesz semmit, csak össze vagy zavarodva a nevek és formák átmeneti birodalmában. Akkor nem tudsz válaszolni.

Az emberi lény rengeteg dolgot ismer. Tudjuk, hogy az ég kék, és hogy a fák zöldek. Tudjuk, hogy ez egy folyó, és az egy hegy. Itt egy kutya, és ott egy macska. Tudunk mindent. De voltaképpen nem ismerünk semmit, mert az az ismeret, amit mindenki igazságnak vesz, az csupán valaki más ideája, azt csupán valaki más adta nekünk. Ez nem a saját igaz ideánk. Azt mondjuk, „Az ég kék”. De az ég sohasem mondta azt, hogy „Én kék vagyok”. Még azt sem mondta sohasem, hogy „Én ég vagyok”. Azt mondod, „A fa zöld”. De a fa sohasem mondta, hogy „Én zöld vagyok”. Egy kutya sem mondta soha, hogy „Én kutya vagyok”. A macska sem mondta soha, hogy „Én macska vagyok”. Az emberi lény hozza létre ezeket a neveket és formákat, és azután ragaszkodik hozzájuk. Például hogyan irod le a kutyaugatást? A koreai ember szerint egy kutya így ugat: „Wong! Wong!” Kínában ugyanez „Wo! Wo!” Amerikában „Woof! Woof!” Magyarországon

„Vau! Vau!” A lengyelek szerint viszont azt ugatja, „How! How!” Ezek mind különböző hangok! Vajon melyik a helyes kutyaugatás? Nem a „Wong! Wong!” De nem is a kínai „Wo! Wo!” vagy az amerikai „Woof! Woof!” vagy a magyar „Vau Vau.” Különböző emberek különböző hangokat adnak ki. De ez nem a kutyaugatás igazi hangja. Ez csupán emberi ugatás. Egyetlen kutya sem mondta soha semelyiket. Valójában egy kutya még „kutyának” sem hívta magát soha. Egyszer menj oda egy kutyához, és kérdezd meg tőle, hogy „Te kutya vagy?” Biztosan jó választ tartogat a számodra.

Ez arra utal, hogy minden emberi lény maga hozza létre e neveket és formákat. Ő hozza létre az eget és a kéket és a fákat és a zöldet és a kutyát. Mindannyian tudjuk, hogy az ég kék, nem igaz? Amerikában azt mondják, hogy „Ah, the sky is blue!”. Magyarországon azt, hogy „Ó, kék az ég!”. De ha egy koreai személy néz fel ugyanarra a dologra, soha nem mondja azt, hogy „The sky is blue”. A koreai azt mondja, „Hannulun purumnida”. Egy japán pedig azt, hogy „Sora wa aoidesu”. Mind különböző hangok, nem igaz? Ez megmutatja, hogy miként lehet, hogy számos különböző módon értjük ugyanazt. E megértést azonban mindig valaki mástól kapjuk, ez mindig valaki másnak az ideája, és nem a saját igazi elképzelésünk. Ez nem e világ ideája. Ez nem az igazi idea, aminek ténylegesen nincs ideája.

Ha meg akarod találni a saját igazi ideádat, vissza kell térned az elsődleges ponthoz. Vissza kell térned ahhoz a ponthoz, ahol minden tiszta, mint a tér. Amikor az elméd tiszta, mint a tér, akkor te és a világegyetem teljesen eggyé váltok. Nincs elkülönülés, nincs idea, nincs szubjektum és nincs objektum. Akkor lassan kinyílnak a szemeid, kinyílnak a füleid, kinyílik az orrod, kinyílik a nyelved, kinyílik a tested, és kinyílik az elméd. Tisztán láthatsz, tisztán hallhatsz, tisztán szagolhatsz, tisztán ízelelhatsz, tisztán érinthetsz, és tisztán gondolkodhatsz. Minden tiszta, világos és áttetsző, éppen úgy, ahogy van. Akkor az ég és te eggyé váltok. A fa és te eggyé váltok. A kutya és te eggyé váltok. A cukor és te eggyé váltok. E tapasztalás neve igazság. Ez nagyon egyszerű. Az igazság azt jelenti, hogy minden a tiéd. Jézus azt mondta, „Én vagyok az út, az igazság és az élet.” A gyakorlásunk azt jelenti, hogy ténylegesen elérjük igazi önmagunkat, és akkor elérjük a helyes utat, az igazságot, és a helyes életet. Ez a saját igaz ideánk. Ez máris megvan mindegyikünkben itt és most.

Így ha meg akarod érteni az összes Buddha birodalmát – „Mi a Buddha?” – először az elmédnek kell olyan tisztává válnia, mint a tér. Ezen a ponton nincs gondolkodás és nincs vágy. E pontban az elméd

egyszerűen visszatükrözi a világegyetemet pontosan úgy, ahogy van. Engedd, hogy elméd amerre menne, gáttalanul jusson el. Ez a mi gyakorlásunk: visszatérni e ponthoz, amit gyakran elsődleges pontnak nevezünk. Hogyan térhetsz vissza az elsődleges ponthoz? Csak kérdezd meg nagyon mélyen önmagadtól, „mi vagyok én?” „Nem tudommmmm...” Őrizd meg ezt a nemtudom-elmét, és az egész gondolkodásod tisztábbá és világosabbá válik. Végül az elméd olyan tiszta lesz, mint a tér. Ez nagyon érdekes! De mit jelent pontosan, hogy az elméd tiszta, mint a tér? Ha nem érted ezt a pontot, akkor még egy kis magyarázat szükséges.

E tiszta mint a tér-elmét megvilágosodástermészetnek nevezzük. Minden buddha, bódhiszattva és démon ebből származik. Ezért mondjuk, „Egytől egyig minden dolog teljes. Egytől egyig minden dologban megvan ez.” Némely ember számára ez nagyon nehéz beszéd, de valójában mindez könnyű és világos. Minden ugyanaz az egyetemes szubsztancia, és ez a szubsztancia az igazi természetünk. Vegyünk például egy kekszgyárat. E kekszgyárban van egy tésztával töltött hatalmas terem. A munkások fogják ezt a tésztát, és különféle formákat csinálnak belőle. Repülőt, autót, embert, tankot, démont vagy bódhiszattvát. Kutyát, macskát és madarat is csinálnak a tésztából. Sok-sok különböző formát hoznak létre. E kekszfigurák mindegyikének különböző neve és formája van. De mind ugyanabból a szubsztanciából, ugyanabból a tésztából készül. A legtöbb ember azt mondja a világban, „Az egy kekszrepülő, ez pedig egy keksz kutya. Valójában nem ugyanazok.” De tedd a szádba mindkettőt, és hamarosan megtudod, „Ó, ez ugyanaz az íz...” Úgyhogy a hegy íze, az ég íze, a Buddha íze, a bódhiszattvák íze, az Isten íze, a démonok íze és az elméd íze mind ugyanaz az íz, Ebben a világegyetemben minden ugyanaz a szubsztancia.

E vers ugyanerre mutat rá. Ez az egész világegyetem – a Nap, a csillagok, a Hold, a fák, az elméd, az elmém, minden – ugyanabból a pontból, ugyanabból az egyetemes szubsztanciából származik. Mindennek különböző a neve és a formája, de a szubsztanciája ugyanaz. A Nap, a Hold, a hegy, ez a bot, ez a hang, és te – ez mind ugyanaz a szubsztancia. Így mondjuk ezt: „Egytől egyig mind jelen van, egytől egyig mind egész”. Minden ugyanaz a szubsztancia. Ez azt jelenti, hogy a mennynek és a pokolnak ugyanaz a természete. Isten és a démonok ugyanazon a természetben osztoznak. „Minden ugyanabban az időben válik a Buddhává. Minden lény ugyanabban a pillanatban lép be a nirvánába.” Amikor a vers azt mondja: „Fent elér a Buddhák lakhelyéig, hat létalak a határa lent” akkor erre a pontra mutat rá, hogy még a buddhák és a hat alacsonyabb születés birodalma, még

a pokol is végső soron ugyanaz a szubsztancia. Ugyanabból a tésztaból készültek, ugyanaz az ízük, és alapvetően nem különböznek egymástól. A saját elmédőtől sem különböznek. Csak a nevek és a formák eltérőek, és mindez csak a gondolkodásból származik.

Ha nem ragaszkodsz a névhez és a formához, akkor észlelheted, hogy minden ugyanaz. „Egytől egyig mind jelen van, egytől egyig mind egész”. „Átjárja mind a portárgyakat, minden dologban megjelenik”. A szubsztancia és a név és a forma kölcsönösen átjárja egymást. Bum! A szubsztanciánk és minden szubsztancia máris egy. Ugyanazok, úgyhogy a saját szubsztanciánk máris megjelenik mindenhol. Az ég kék. A fa zöld. Egy kutya ugat, „Vau! Vau!” A nirvána és a pokol ugyanaz a tészta, ugyanaz a szubsztancia. [Ráüt az asztalra.] Ez az a pont. E hang lényege [ráüt az asztalra] a hang szubsztanciája, a te szubsztanciád, az én szubsztanciám, az ég szubsztanciája, a fa szubsztanciája, a nirvána szubsztanciája, a pokol szubsztanciája, minden szubsztanciája. Ez a hang [Ráüt az asztalra.] nem más, mint az egyetemes szubsztancia. A japánok azt mondják, *kensho*, azt jelenti: „nézd a természetet, és válj Buddhává!” [Ráüt az asztalra.] Érzékeled még? Már látod, már hallod. [Út.] Ez nagyon világos, máris megjelenik. Nos, akkor mi ennek a csészének a természete? Nézd meg a csészét! Mi nem Buddha-természet? Meg tudod találni? Mindenben megvan ez. A kék hegy. A kifolyó víz. A füstölő illata. A hang, amit kiadok. Látás, hallás, szaglás, ízlelés, érintés, gondolkodás – minden Buddha-természet.

Egy tanítvány egyszer azt mondta nekem, „Zen mester, van egy problémám...”

„Mi a problémád?”

„A gondolkodásom soha nem áll meg. Hogyan tudom leállítani a gondolkodásomat?”

„Ó! – mondtam. – Az nagyon könnyű.”

„Nem, nem, nem. Az nagyon nehéz. Ülök az elvonulásokon és gyakorolok, de a gondolkodásom soha nem áll meg. Nem tudom leállítani a gondolkodásomat. Nem tudom megvalósítani a Buddha-természetet. Nem tehetek semmit.”

Úgyhogy megkérdeztem tőle, „Van öt dollárod? Öt dollár meg fogja szüntetni a gondolkodásodat.”

„Mi? Hogyan szüntetheti meg öt dollár a gondolkodásomat?”

„Ha van öt dollárod, menj és vegyél egy mozijegyet...!”

„Egy mozijegyet? Ez örültség!”

„Láttad már az E. T.-t?” – kérdeztem tőle.

„Igen.”

„Mondd meg, hogy amikor azok a gyerekek az égen mentek a biciklikkel, te gondolkodtál és aggódtál?”

„Nem...” – válaszolta.

„Tehát menj, és nézz meg egy filmet, és megtapasztalod a nem-gondolkodást. Egy film nézése közben sohasem gondolsz az elmúlt hétre, vagy a problémáidra, vagy arra, hogy mennyi pénzed van a bankban. A filmek alatt nem nyugtalanít a munkád, nem aggódsz az életed miatt, nem rágódsz a problémáidon. Amikor a gyerekek az égen mennek a biciklijükkel, mindenki azt mondja, »Ó, ez csodálatos!« Ez a film-elme olyan, mint egy tökéletesen tiszta tükör. A film-elme tökéletesen ragaszkodás nélküli gondolkodás. A ragaszkodás nélküli gondolkodás tehát nemgondolkodás, rendben? Amikor a jó boldog, te is boldog vagy. Amikor a nő meghal, mindenki szomorú. Amikor a rossz veri a jót, és mindjárt megöli, a színházban mindenki ugyanazon az elmén osztozik: „Kelj fel! Kelj fel! Kapd el a gazembert!”

Ez a ragaszkodás nélküli gondolkodás csodálatos példája. Csak láss! Csak hallj! Csak szagolj! Csak ízlelj! Mindenki meg tudja tartani ezt a fajta elmét, amíg nézi a filmet, de ahogy távozik, az elméje újra hozzátapad a gondolkodáshoz és a félelemhez, és a vizsgálgatás és az érzések újra mennek megállás nélkül körbe és körbe és körbe. Filmet nézni ragaszkodás nélküli gondolkodás: csak gondolkodás. A művészet, egy szép zene, vagy egy szép kép rövid időre mind megadhatják nekünk e tapasztalást, e nem-gondolkodást. Ez az egyik módja annak, hogy „minden gondolkodást és minden külső vágyat hátrahagyjunk.” „Így anélkül, hogy bármit tennél, máris teljes vagy.” Ha teljesen leteszed az egészset, és üresen őrzöd az elmédet, akkor amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelész, amikor érintesz, te és minden nem különültök el. Te és minden eggyé váltok. Anélkül, hogy bármit tennél, máris teljes vagy.” Amikor az eget látod, az ég és te eggyé váltok. Amikor cukrot ízlelész, a cukor és te eggyé váltok. Kint megy egy tehén, „Múúú!” Abban a pillanatban a „Múúú” és te teljesen eggyé váltok, mert ez a „Múúú” a saját szubsztanciád. A cukor édessége a saját igazi természeted. Te és a világegyetem mindig egyek vagytok. A legfontosabb dolog, hogy teljesen higgy igaz önmagadban. És az egyetlen ehhez a ponthoz vezető út, ha leteszed mindent, most. Mindent letenni annyit jelent, hogy nem hozol létre „én”-t, és így soha nem különülsz el semmi mástól. Anélkül, hogy bármit tennél, máris teljes vagy.”

„Megértés, megértés! Világosság! Világosság!” Igaz önmagunk elérése nem nehéz. Némely ember azt gondolja, hogy ennek nehéznek kell lennie. De mi igaz önmagunk? A fal fehér. A padló barna. A ma-



darak hangja ott kint éppen most: csip-csip, csip-csip, csip-csip! „Látod? Hallod? Ez igazi önmagad; igaz önmagad semmiféle módon nem különbözik ettől. Úgyhogy, amikor az elméd tiszta, mint a tér, minden máris nagyon világos, nem igaz?”

De lehet ez a beszéd bármilyen csodálatos, még ha meg is érted e szavakat az igaz természetről, nem segíthetnek rajtad, ha nem fogod fel ténylegesen a valódi jelentésüket. Ezért minden jó zen beszédhez mindig tartozik valamilyen teszt is. Érzékeled még? Már-már látod, már-már hallod. Akkor mi ez a bot, mi ez a hang [ráüt az asztalra], és az elméd? „Ugyanaz-e? Más-e? Ugyanaz? Harminc botütést kapsz. Más? Harmincat akkor is.” Ha azt mondod, ugyanazok, rád fog ütni ez a bot. De ha azt mondod, hogy különbözőek, akkor is rád üt ez a bot. Hogyan tudsz válaszolni? Hogyan tudod e pillanatban ténylegesen felmutatni igazi természetedet ahelyett, hogy csak próbálsz megmagyarázni azt? Ez egy nagyon fontos pont. Ez a pont máris tiszta, mint a tér, ami azt jelenti, hogy nincs beszéd és nincsenek szavak, amik leírhatnák azt. Ellentétek nincsenek; ez az abszolút tapasztalás birodalma. Azt mondani, hogy „ugyanaz” vagy hogy „más” nem egyéb, mint ellentét-gondolkodás, ezért, ha kinyitod a szád, hogy megmagyarázd e pontot, az máris nagy hiba. Valamiféle demonstrációra van szükség. Nos, hogyan demonstrálsz ezt?

Régen amikor feltett valaki Lin Chi zen mesternek egy kérdést, ő csak azt kiáltotta, „Hooohóó!” Bármikor kérdeztek Dok Sahn zen mestertől valamit, ő csak ráütött botjával a kérdezőre: puuff! Guji zen mester egyszerűen úgy válaszolt, hogy felemelte az ujját. Úgyhogy most újra megkérdezem tőled: Lin Chi „Hohó!” kiáltása, Dok Sahn botütése, és Guji felemelt ujjá ugyanaz vagy különböző? [Senki nem válaszol.] Ugyanaz? Különböző? Ha azt mondod „ugyanaz,” rád ütök. Ha azt mondod, „különböző,” akkor is rád ütök. „Mit tudsz csinálni?” Valamiféle demonstráció szükséges! „Hohó!” [Ráüt az asztalra.] Csak az! [Üt.] Ez nagyon egyszerű, és nagyon világos. De az emberi lénynek bonyolult elképzelései vannak, és így nem tud eljutni ide.

A vers utolsó sora nagyon érdekes:  $3 \times 3 = 9$ . E sor azt jelenti, hogy nem állhatsz meg a „Hohó!”-nál, vagy [ráüt az asztalra]. Még egy lépés szükséges. A buddhák birodalmának elérése az igazság elérését jelenti, annak elérését, hogy minden úgy van, ahogy van. A fal fehér. Az ég kék. A köntösöm szürke. Ez minden. Ez a pont visszavisz minket a teljes világ észleléséhez. A só sós. A cukor édes.  $3 \times 3 = 9$ . Ez az igazság, a világ éppen úgy, ahogy van. Ez nem különleges. Ha igazán felfogod ezt a verset, mindent felfogtál. Máris teljes egész vagy. Ez a buddhák birodalma.

## Merre tartasz?

去甚麼處

Az ősi buddhák így mentek.

古佛也 伊麼去

Te így mesz.

汝亦是 伊麼去

Mi az, ami nincs eltörve?

何物不 敢壞

Érted?

諸人還 知麼

A jelen Buddhái így mennek.

今佛也 伊麼去

Én is így megyek.

我亦是 伊麼去

Ki az, aki örökké elpusztíthatatlan?

是誰長 堅固

(A zen botot a feje fölé emeli,  
és ráüt a földre.)

(打 拄杖云)

A három világban, a múlt, jelen és jövő összes buddhája egyszerre éri el a megvilágosodást.

與三世諸佛 一時成道

A tíz létszint minden élőlényé ugyanazon a napon lép be a nirvánába.

共十類群生 同日涅槃

Ha nem érted ezt, olvasd tovább:

其或未然 著眼下句

A szobornak is van szeme, némán peregnek könnyei.

有眼石人 齋下淚

A fiú a sötétben szótlanul szípig.

無言童子 暗嗟噓。

MINDEN ŐSI buddhának és jelenlegi buddhának ugyanaz a szubsztanciája. [Ráüt az asztralra.] Neked és nekem szintén ugyanez a szubsztanciánk. [Üt.] E pont [üt] egyetlen szubsztanciát jelent. Már beszélünk erről. Ez a te szubsztanciád és mindennek a szubsztanciája. [Üt.] Ez az ősi buddhák szubsztanciája, a jelenlegi buddhák szubsztanciája, a bódhiszattvák szubsztanciája, az állatok szubsztanciája, a te szubsztanciád, az én szubsztanciám, az autó szubsztanciája, a szikla szubsztanciája, a víz szubsztanciája. [Üt.] Ez az Isten szubsztanciája és az ördög szubsztanciája is. [Üt.] Úgyhogy ez éppen azt mutatja, hogy nincs keletkezés és elmúlás. Az „így mennek” éppen ezt jelenti. [Üt.]

„Mi az, ami nincs eltörve?” Az idő és a tér határol be mindent ebben a világban. Mindennek neve és formája van, úgyhogy mindig változik, változik, változik, változik, megállás nélkül. Az ég és a föld, a fák, a hegyek, a folyók, az emberi lény, az állat és az autó – mindnek neve és formája van, és állandóan jön és megy. Megjelenik és eltűnik: némelyik gyorsan, némelyik viszont csak az idő hosszú-hosszú kalpái alatt. Némely rovar csak néhány napig él, a kék hegyek viszont sok millió éven át fennmaradnak. De végső soron mindegyikük megjelenik, egy ideig fennmarad, majd hanyatlásnak indul, és visszatér az ürességbe, mivel mindnek neve és formája van. Végül ez a Föld is el fog tűnni, el fogja égetni a nap. „Ha az elme megjelenik, megjelenik a dharma is; ha a dharma megjelenik, a név és a forma, a keletkezés és elmúlás, az idő és a tér, az ok és az okozat is mind megjelennek. De ha az elme eltűnik, a dharma is eltűnik; ha a dharma eltűnik, akkor a név és a forma, a keletkezés és elmúlás, az idő és a tér, az ok és az okozat is mind eltűnnek.” Ez ugyanarra vonatkozik.

Tehát van valami, ami soha nem változik. Ez soha nem jelenik meg, vagy tűnik el, soha nem törik össze. Ez „örökké elpusztíthatatlan.” Mi ez a „dolog,” ami soha nem változik? Mi ez a „dolog,” ami sohasem törik össze? [Ráüt az asztralra.] Ez soha nem mozog, és soha nem változik. Ez a te szubsztanciád és mindennek a szubsztanciája. Azt kell megtalálnod, azt kell elérned, és azután szabad vagy.

„A három világban, a múlt, jelen és jövő összes buddhája egyszerre éri el a megvilágosodást.” Minden ugyanakkor válik Buddhává. [Ráüt az asztralra.] Múlt, jelen és jövő igazából nem létezik. Az idő és a tér csak a gondolkodásból származik. Hol van a „múlt”? Hol tartod azt? Meg tudod mutatni nekem a múltadat? A te múltad van valahol? És az

én múltam is valahol van? A múlt csupán egy álom, nem igaz? A múlt nem létezik, kivéve a gondolkodó elménkben. Ugyanez igaz a jövőre is. Hol van a jövő? Mindenki a múltbeli és a jövőbeli dolgokra gondol, és úgy kezeli őket, mintha valóságosak volnának. Valamire gondolunk, ami a múltban történt, vagy holnap fog megtörténni, és dühösekké vagy boldogok, vagy szomorúak leszünk.

De ez csak gondolkodás, mert e dolgok egyikét sem tudod most megmutatni. A jelen ugyanaz. Mindenki azt gondolja, legalább a jelen létezik, még ha a múlt és a jövő nem is. De én azt kérdezem tőled, hol van a jelen? Amikor azt mondod „jelen,” az máris elmúlt. Mire kimondod, hogy „jelen,” már az is a múltban van. Nincs jelened! A gondolkodásunk hozza létre a jelent, éppen úgy, ahogyan a múltat és a jövőt is. Ha gondolkodsz, akkor van időd és tered is, és akkor az idő is mozog mindig, folyamatosan. De honnan jön az idő, és hová megy? Az idő csupán a gondolkodásból származik. Az idő nem létezik a saját gondolkodó elménkben kívül.

Csak ez a pillanatunk van. Az életünk pillanatról pillanatra történik. Ez a pillanat végtelen idő és végtelen tér, de ez csupán egy másik módja annak, hogy azt mondjuk, nincs ideje vagy tere. Ez az, ahogy „a múlt, jelen és jövő összes buddhája egyszerre éri el a megvilágosodást.” [Ráüt az asztralra.] Ez a pillanatelme. E pillanatban ott a múlt, a jelen, és a jövő, ami azt jelenti, hogy nincs idő és nincs tér. A nincs idő és nincs tér valójában végtelen időt és végtelen teret jelent. Egyetlen pillanatban benne van minden. [Üt.] Így, ha eléred e pillanatot, mindent elérsz. Te vagy a pillanat, és a pillanat nem más, mint te.

De a következő sor nagyon érdekes. „A tíz létszint minden élőlényre ugyanazon a napon lép be a nirvánába.” A tíz szint nem más, mint minden lény szimbolikus ábrázolása. Az egész világot jelenti, és a tér dimenziójára mutat rá. A buddhista világnézetben tíz szint van, amibe az összes lény elrendezhető a világegyetemben: a buddhákától a bódhiszattváig: arhatok, sadahanok\*, mennyei lények, aszurák, emberi lények, állatok, éhes szellemek és pokollények. A tíz szint valójában nem is tíz szint. A tíz szintet teljes egészében a gondolkodásunk hozza létre. Minden elmében megvan a képesség arra, hogy pokollakó, éhes szellem, állat, emberi lény, aszura, mennyei lény, sadahani, arhat, bódhiszattva vagy buddha legyen. A tíz szint mindenki elméjé-

\* sadahan = sakridágámin, „egyszer visszatérő”, a tökéletesedés magas fokára jutott személy, akinek már csak egyszer kell visszatérnie az élet és halál körforgásába.

ben benne van. A tíz szint minden buddha elméjében is benne van! Minden buddhának van pokla, vannak éhes szellemei, állatai és az összes többi lénye. Mindenkinék ugyanazok a szintjei vannak.

Nos, neked mennyire van Buddha-elméd? Mennyire van állati elméd? Hányszor cselekszel az életedben úgy, mint egy éhes szellem? Ez egy nagyon fontos pont. Ha megnézed ezt a világot, látni fogod, hogy ez nem csupán valamiféle buddhista elképzelés. Menj végig az utcán és nézd meg az arcát azoknak, akik mellett elhaladsz. Lehet, hogy mind-egyikük emberi külsővel bír, de a felszín alatt manapság sokukban állati öntudat lakozik.

Ha az elméd tiszta, könnyen észlelheted ezt. Ez nem csak egy metafora. A külső forma lehet, hogy emberi, de a tudatukban valamiféle vadállattudat dominál. Talán csak húsz százalékig emberek, és nyolcvan százalékig kutyák, kígyók vagy oroszlánok. Néhány embernek nagyon erős pokollakó-öntudata van, úgyhogy a tetteivel mindig valamiféle pokoltapasztalást hoz létre önmaga és mások számára e világban. Például azok az emberek, akiket a tetteik miatt börtönbe zárnak. Néhány embernek viszont csak mennyőntudata van, vagy bódhiszattva-öntudata. A te elméd mennyire Buddha-elme, és mennyire pokollakó-elme? Némely embernek ötven százalék „akarok valamit” elméje van, és a tudatának csak egy százaléka Buddha-elme. Te milyen elmét őrzöl hosszabb ideig: Buddha-elmét, bódhiszattvaelmét, *arhat*-elmét, emberi elmét, állati elmét vagy pokollakóelmét? Ez alkotja most, ebben a pillanatban, az életedet és hozza létre a következő életedet is. Amint látjuk e tíz szint mindegyike csupán a saját elménkből származik.

Minden lény e tíz szint mindegyikén ugyanakkor lép be a nirvánába. A buddhák és a pokollakók, a bódhiszattvák és az éhes szellemek, az emberek és valamennyi állat ugyanabban a pillanatban lépnek be a nirvánába. [*Ráüt az asztralra.*] Az idő és a tér eltűnnek; az egész világegyetem eggyé válik. Visszatérsz a pillanatelmébe, éppen most [*üt*] ebbe a pontba. A név és a forma, az idő és a tér, az ok és az okozat mind eggyé válik. [*Üt.*] Minden visszatér e pillanathoz. A múlt, a jelen és a jövő összes buddhája és a tíz szint teljesen eggyé válik e pillanatban. [*Üt.*] Ez nagyon világos!

Mindenki érti, hogy mit jelent ez? A vers így folytatódik: „Ha nem érted, vizsgálj meg a következőt: A szobornak is van szeme, némán peregnek könnyei. A fiú a sötétben szótlanul szipog.” Amint eléred, hogy az idő és a tér teljesen üresek, hogy nem léteznek – amint eléred a pillanatot – vissza kell térned e pillanatelmé helyes *funkciójához* is, ami nem más, mint együtt érző cselekvés a szenvedő lényekért.

Már beszélgettünk a 270 fokról a zen körön. Ha teljesen fel akarod fogni ennek a helyes funkcióját [*ráüt az asztralra*], először a mágikus gondolkodás birodalmát kell felfognod. Mindenki hallott már olyan történetet, ahol valakinek megjelent egy bódhiszattva. „Ő, éppen a *kidót* kántáltam, és megjelent előttem Kwan Seum Bosal. Azt mondta, hogy ezt és ezt és ezt kell tennem.” Az ilyen tapasztalatok a 270 fok birodalmából származnak. Ha elég erősen hiszel benne, Kwan Seum Bosal meg fog jelenni előtted. „Szükségem van Kwan Seum Bosal segítségére” – gondolja valaki. – „Látni akarom Kwan Seum Bosalt! Látni akarom Kwan Seum Bosalt!” Azután sok meghajlást és kántálást végeznek, talán a Kwan Seum Bosal mantrát is többször elmondják. Egy idő múlva ezek az emberek látják majd, amint Kwan Seum Bosal megjelenik előttük. „Ő, Kwan Seum Bosal!” Mindez az elméjükből származik.

És ez nem korlátozódik csak a buddhistákra. Sok-sok történet szól manapság arról, hogy Jézus vagy Szűz Mária megjelenik az embereknek, és különleges tanítást ad nekik. Esetleg úgy tűnik, hogy vérzik egy Jézus-szobor, vagy Szűz Mária szobra sír. Azután sok-sok ember utazik oda mindenhol, hogy lássa, vajon ő is szemtanúja lesz-e mindennek. A jelenés nem történik meg ismét, de sok ember kígyógyul a betegségéből. De nem ismerik fel, hogy csupán a tudat okoz minden csodálatos gyógyulást, ami az ilyen helyszínekkel kapcsolatba hozható. „Látni akarom Szűz Máriát” tudatuk van, és erős hitelműjük, így e dolgok megtörténnek. „Csodát akarok látni,” „Meg akarok gyógyulni” tudatuk lesz, és a tudatukban meg is jelenik valamilyen tapasztalás, ami talán segít rajtuk egy kicsit. Ez a mágikus gondolkodás birodalma, a szabadgondolkodás birodalma. „A szobornak is van szeme, némán peregnek könnyei. A fiú a sötétben szótlanul szipog.” Ez a sor erre a tapasztalásra mutat rá. Ha megtapasztalod ezt, megérted e tanítási módszert. Ez azonban még nem a teljes funkció: ez csak egy technika. Ha ragaszkodsz e technikához, akkor valamilyen karma-démon lesz belőle. Még egy lépés szükséges.

Mi e pillanat helyes funkciója? Hogyan használd e pillanatot arra, hogy helyessé tedd az életedet? Először megértjük, hogy „Az ősi buddhák így mentek. A jelen buddhái így mennek. Én így megyek. Te is így mész.” Ez még mindig múlt, jelen és jövő. Ez még „én” és „te.” E sorok a 90 foknak felelnek meg a zen körön. A következő pont a „Mi az, ami nincs eltörve? Ki az, aki örökké elpusztíthatatlan? Érted?” Azután csak a zen bot üt. [*Ráüt az asztralra.*] E pontnak nincs neve és formája, és minden dolog szubsztanciájához visz vissza minket. Ez a



180 fok a zen körön. „A három világban, a múlt, jelen és jövő összes buddhája egyszerre éri el a megvilágosodást. A tíz létszint minden élőlényé ugyanazon a napon lép be a nirvánába.” Ha eléred ezt a pontot [Út.], minden név és forma eltűnik. A múlt, a jelen és a jövő buddhái ugyanakkor érik el a megvilágosodást – ez az idő dimenzióját jelenti. A tíz szint minden lényé a tér dimenziójával kapcsolatos. E sorok megmutatják, miként nem létezik az idő és a tér. 0 foktól 180 fokig van idő és van tér. De ha túljutsz a 180 fokon, megtapasztalod, hogy valójában nincs idő és nincs tér. Ez az Abszolútum világa. Ha hosszú ideig meg tudsz maradni e ponton, feltárul előtted, hogy „A szobornak van szeme, és némán peregnek könnyei.” Ez a 270 fok a zen körön, a varázslat és a csodák birodalma.

„A fiú a sötétben szóltanul szipog.” Ez a pont a 360 fok a zen körön. Hogyan működik a pillanatelme? Ha egy éhes ember jelenik meg előtted, mit teszel? Ha egy szomjas ember jön oda hozzád, mit teszel? Ha tiszta az elméd, akkor úgy funkcionálhat pillanatról pillanatra, hogy csak segít másokon. Ez a nagy szeretet, a nagy részvét és a nagy bódhiszattva út. Másokon segíteni – ez a megvilágosodás munkája. „A fiú a sötétben szóltanul szipog.” Amikor látunk egy szenvedő embert, vagy halljuk, hogy valaki szenved, az együttérzésünk természetes módon köt össze vele, és akar segíteni neki.

Úgyhogy e tanítás 0 foknál kezdődik, majd átmegy a 90 és a 180 fokon. 180 foknál nincs beszéd és nincsenek szavak. Kinyitni a szádát máris nagy hiba. Azután eljut a 270 fokhoz, ahol mindenféle beszéd megjelenhet. „A szobornak van szeme, némán peregnek könnyei.” Ha folytatod a gyakorlást, és megemészted e tapasztalást, még egy lépést tehetsz. E lépés neve 360 fok. Ez a dolgok birodalma, ahogyan vannak. Ez ugyanaz, mint a 0 fok. E ponton minden fok eltűnik a zen körrel, és maga a kör is eltűnik. A kör csak annyit jelent, hogy az ég ég, és a fa fa. De egy éles szemű tanító arra fog biztatni téged, hogy tegyél még egy lépést. Ez az a pont, ahol nincs többé semmilyen kör vagy tanítási pont. Ekkor az ég kék. A fa zöld. Ugat egy kutya, „Vau! Vau!” A cukor édes. Amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízlelsz, amikor érintesz, amikor gondolkodsz, minden – éppen mint ez – teljes. E ponton nincs szubjektum és nincs tárgy. Nincs belső és nincs külső. Minden teljesen egyggyé válik, és minden tettet csak másokért van. „Az életem csupán minden lényért van.” Ez a nagy bódhiszattva út.

## To Sol zen mester három kapuja

### 兜率三關

1. Aki a tudatlanságfüvet lenyírja és zen ülésben medítál, igaz természetét szeretné meglátni.

撥草參玄 只圖見性

Most hol van az igaz természeted?

卻今上人 性在甚處

2. Máris ismered igaz természetedet, és túljutottál életen és halálon.

識得自性 方脫生死

Hogyan fogsz újjászületni, amikor meghalsz?

眼光落地 作麼生脫

3. Máris szabad vagy élettől és haláltól, és azt is tudod, hová térsz vissza.

脫得生死 便知去處

Hol jársz, amikor a négy elem szétoszlik?

四大分離 向甚處去

**H**OSSZÚ ÉVEKKEL EZELŐTT Kínában To Sol zen mester ezzel a három kérdéssel tesztelte valamennyi szerzetesét. A „tudatlanságfü lenyírása” azt jelenti, hogy leborotválod a fejedet és szerzetessé válsz. A buddhizmusban tudatlanságfünek nevezzük a hajtat, mert a ragaszkodást jelenti a megjelenéshez, ragaszkodást ehhez az átmeneti testhez, és a megjelenésed szeretetét. Amikor levágod a hajadat, a tudatlanságodat, a helytelen nézeteidet vágod le, amelyek szerint ez az átmeneti test olyasvalami, ami után megéri menni és szükségtelesen szenvedni. A szerzetesek és az apácák ezért borotválják le a fejüket. „Nem akarom csak a karmámat követni. Meg akarom ismerni az igazi természetemet, és segíteni akarok ennek a világnak.” Már beszélünk arról, mit jelent, hogy a természeted minden. [*Ráüt az asztalra.*] Ez nem különleges. Így ha megkérdem tőled, „Hol van az igazi természeted most?” Hogyan tudsz válaszolni? Ha választ tudsz adni erre, akkor érted igaz természetedet, és szabaddá lettél léttől és haláltól. Ez az első kapu.

Ha átmész ezen a kapun, akkor a második kapuhoz érsz. „Hogyan fogsz újjászületni, amikor meghalsz?” Igaz önmagadnak nincs élete és nincs halála. Soha nem jön vagy megy. Természetesen a testnek van élete és van halála. Ez a kezem. Az a fejem. Az a testem. De az nem én vagyok. Mi igaz önmagad? Igaz önmagad csak ez a pont. [*Ráüt az asztalra.*] Ebben a pontban az egész világegyetem és te egyé váltok. E pontban nincs élet vagy halál. [*Üt.*] Most újból megkérdem téged, „Amikor meghalsz, hogyan fogsz újjászületni?” De légy óvatos! Ha ragaszkodsz a szavakhoz, nem fogsz tudni válaszolni. Csak gondolkodni és gondolkodni és gondolkodni. „Úgy véled, nincs élet és nincs halál? Lehetséges ez? Talán nem vagyok élő itt és most? És hogyan fogok újjászületni?” Mindez nem fontos. Ha ilyen az elméd [*üt*], akkor az, hogy a tested eltűnik-e vagy sem, nem számít. Van egy autód. Amikor hazaérsz, kiszállsz az autóból. Másnap reggel megint beülsz az autóba, és elmész valahová. Az irodánál megint kiszállsz. Azután újra beszállsz, és hazamész. Másnap reggel megint beszállsz az autóba, és az irodába mérsz. Innen odamész, majd onnan visszajössz, majd ismét elmész, jössz-mész, mindig megbízásokat teljesítve. Egy nap azután valaki hirtelen nekimegy az autódnak, és totálkárosra töri, úgyhogy nem tudod többé használni. Bár az autód teljesen összetört, te nem haltál meg. A baleset előtt keményen dolgoztál, pénzt fizettél, és van egy jó biztosításod. Tehát újból megjelenik egy jó kocsi! Hahahaha!

Az autód elhasználódott, de most megjelenik egy új autó. Egy vadonatúj autót vezethetsz.

Nos az autó, amit most vezettek, már öreg. Ez az autó nem más, mint a tested, amivel most rendelkezel. Talán Amerikában készült, vagy Oroszországban. Az én autómat Koreában csinálták. De a következő autódat talán Kínában, vagy Koreában, vagy Németországban fogják elkészíteni. Amikor legközelebb autót cserélsz, talán francia autód, vagy spanyol autód, vagy Sri Lanka-i autód lesz. A legfontosabb dolog az, hogy Ki ennek az autónak a vezetője? Választ kell adnod erre a kérdésre. Amikor eljön az ideje, hogy új autód legyen, milyen autót fogsz kapni? Ez az, amit a második kapu kérdez. Egy nap a saját életeddel kell megválaszolod e kérdést.

De ennek az autónak a megjelenése és eltűnése nem számít. Mi a vezetőd? Mindenki ismeri a test vezetőjét? [*Ráüt az asztalra.*] Ez a vezetőd. E pontban a világegyetem és te egyé váltok – az igazi vezetőd tisztán és világosan megjelenik.

Amikor meghalunk, hová térünk vissza? Már láttuk, a testnek mi módon van élete és halála, igaz önmagunknak azonban nincs élete és nincs halála, számára nincs jövés vagy menés. A testünk négy elemből áll: földből, szélből, tűzből és vízből. Amikor a testünk meghal, ez a négy elem széteszlik. Akkor a mestered – az a dolog, ami irányította a testedet – hová megy? Emlékezz arra, hogy nincs jövés, nincs menés, és nincs állva maradás sem. Az egyetemes szubsztancia és a te szubsztanciád mindig egy és ugyanaz. [*Üt.*] A beszéd és a szavak nem írhatják le e pontot. Egyedül csak demonstrálni, felmutatni lehet. Ha eléred azt a pontot, mindig meg tudod őrizni így [*üt*] az elméd. Tehát mindennap gyakorolnod kell legalább tíz percet. „Mi vagyok én?” Nem tudom... „Hol van az igazi természetem?” Nem tudom... „Hogyan fogok újjászületni?” Nem tudom... „Amikor a négy elem széteszlik, hová fogok menni?” Nem tudom... Válaszolj világosan erre, és akadály nélkül átsétálhatsz To Sol utolsó kapuján.

## A következő négy mondat melyike a szabadulás élet és halál körforgásából?

如何是 能死能活 之一句麼

A tenger alatt sártehen eszi a holdat.

海底泥牛啣月走

A szirt előtt alvó kőtigris kisbabát tart a karjaiban.

岩前石虎抱兒眠

A vaskígyó befúrja magát a gyémánt szemébe.

鉄蛇鑽入金剛眼

A Kunlun hegy ül az elefánt hátán, amit egy kismadár húz.

Kócsag vontatta elefánt hátán a Kunlun hegy lovagol.

崑崙騎象鷲驚牽

**K**ÍNÁBAN SOK TAOISTA sőt konfuciánus mester is van, akik a hegyekben különleges gyakorlatokat végeznek, és így különleges energiára tesznek szert. Például repülni tudnak az égben. Át tudják változtatni a testüket tigrissé. Füstöt tudnak megjeleníteni. Ezt varázslatnak hívjuk. Ha nagyon keményen gyakorolsz, akkor az egyetemes energia és a saját energiád, eggyé válik. Az emberi energiánkat a kínai írásjegy koreai ejtése szerint wong ginek hívják. Mindennap kilélegzünk és belélegzünk. Kilélegzünk és belélegzünk. Kilélegzünk és belélegzünk. Ezt kong ginek hívják. A nap és a hold energiáját, a bolygók keringését és a csillagok mozgását hap ginek, vagy egyetemes energiának nevezik. Ha az energiád (won gi), az összpontosított lélegzés (kong gi), és az egyetemes energia (hap gi) eggyé válik, akkor dae gihez, nagy energiához, jutsz. Ezzel az energiával bármit megtehetsz. Átalakíthatod a testedet. Levitálhatsz, vagy repülhetsz az égben. Varáz-

solhatsz és csodákat tehetsz. De a legfontosabb dolog, hogy teljesen szüntesd meg az „én, enyém, nekem”-et az elmédben. Ameddig „én, enyém, nekem” van az elmédben, nem tudsz hathatós emberi energiára szert tenni. Nem tudsz a tér energiához kapcsolódni. Nem tudod a nagy energiát elérni. Amikor viszont nincs „én, enyém, nekem” és továbbra is csak gyakorolsz, gyakorolsz, gyakorolsz, akkor a nagy energia, a tér energiája és a saját energiád – BUMM! – eggyé válik. Akkor megtapasztalhatod a varázslás és a teljes szabadságén birodalmát.

A fenti négy sor mindegyike e birodalomra mutat. Ez a zen körön a 270 foknál helyezkedik el. E sorok mindegyikének van valamilyen mögöttes jelentése is, amit lehetetlen megérni, amíg ténylegesen el nem érted az abszolút létezés e birodalmát. „A tenger alatt sártehen eszi a holdat.” Örült beszéd ez, nem igaz? Hogyan tudja egy sártehen megenni a holdat? De mindenki máris megért valamit belőle. Mindnyájan láttunk már gyerekeknek szóló rajzfilmeket, ahol az állatok beszélnek, nevetgélnek, dalolnak és táncra perdülnek vagy repülnek a levegőben. Minden gyermek érti ezt, de a felnőttek sehogy nem képesek rá. Mindez azt jelenti, hogy amint öregszünk, az elménk egyre merevebb lesz, és egyre erősebben ragaszkodik a névvel és formával kapcsolatos rögzisméihez. De ez a birodalom a 270 foknál a „szabad név és forma.” Ez szabadgondolkodás. „A szirt előtt alvó kőtigris kisbabát tart a karjaiban.” Tud egy kőtigris aludni? „Az vaskígyó befúrja magát a gyémánt szemébe.” De a gyémánt erősebb, mint a vas: hogy tud a vas belefúrni a gyémántba? „A Kunlun hegy ül az elefánt hátán, amit egy kócsag húz.” A Kunlun a legnagyobb hegy Kínában. E hatalmas hegy egy elefánt hátán lovagol, az elefántot pedig egy kócsag húzza. Hogyan lehetséges ez? Minden gyerek máris érti ezt a szabadságbirodalmat, ami mindig létezik az elménkben. Ha keményen gyakorolsz, te is elérheted.



## Eredeti arc

Néma éjszaka. Csendben ülünk a hegyi kolostorban.

山堂靜夜 坐無言

A tökéletes csend és nyugalom, a természet maga.

寂々 畧々 本自然

Akkor miért rázza a nyugati szél az erdőt?

何事 西風 動林野

Téli vadlúd rikoltása miért hasít át az égbolton?

一声 寒鴈 唳長天

**E**Z EGY TÍPIKUS ZEN VERS. Sok-sok évvel ezelőtt írta Ho Am zen mester, és a koreai templomokban ma is mindennap kántálják. Az igazi zen versek nem díszes költemények. A céljuk elsősorban nem az, hogy valamilyen szép nyelvet használjanak pusztán a művészet kedvéért. Egy zen vers arra használja a szavakat és beszédet, hogy egy olyan tapasztalatra mutasson rá, ami szavakkal nem fejezhető ki. E verseket mindig tanításra használják. Gyakran egy tanítvány megvilágosodástapasztalatát fejezik ki.

Sok zen vers egy bizonyos formával rendelkezik, ami arra szolgál, hogy a név és forma birodalmából felemelje az olvasó elméjét arra a nézőpontra, ahol a dolgok úgy látszanak, ahogy vannak. A tanítást lépésről lépésre fedik fel. E versformában minden sornak megvan a maga különleges „feladata.” Az első két sor megmutatja, hogy „A forma üresség, és az üresség forma.” Bemutatják a természetet. Felmutatják az elsődleges pontot. „Csendben ülünk egy hegyi templomban a néma éjszakában: A tökéletes csend és nyugalom az eredeti természet.” E sorok ellentét-gondolkodást használnak arra, hogy az ellentétek valamiféle érzetét, a kettősséget, a dualizmust kifejezzék.

A harmadik sor viszont azt kérdezi, hogy „Akkor miért rázza a nyugati szél az erdőt?” Fel kell fognod a természetet. Nincs szükség

magyarázatra. E három sor együtt feltesz neked egy kérdést, hogy elvezessen a nemtudom-elme közvetlen megtapasztalásához. Egy másik vers szerint: „Ez az egész világ teljes nyugalom. A Nap, a Hold és a csillagok honnan jönnek?” De ha te teljes nyugalom vagy, akkor a Nap, a Hold és a csillagok honnan jöhetnének? Íme az ellentétes gondolkodás, ami egy nagy kérdést szül. E sorok ugyanarra a pontra mutatnak, mint a fenti vers idézett szakasza. „A tökéletes csend és nyugalom az eredeti természet.” De akkor miért támad szél, és mozgatja meg a dolgokat, és miért kelt hangokat és zavarja meg a nyugalmat? Honnan jön a szél? És miért jelenik meg?” Ez egy nagy kérdést ad neked.

Ha felfogod a nagy kérdésedet, akkor az elméd tiszta, mint a tér. Az, hogy az elméd tiszta, mint a tér, másképpen azt jelenti, hogy az elméd olyan, mint egy tiszta tükör. Minden pontosan úgy tükröződik vissza, ahogy van. Egy madár hangja, amint szárnyait mozgatva átszeli a levegőt, és azt kiáltja – Gá! Gá! Gá! Gá! – ez a természeted. Csak hallás a Buddha-természet maga. Csak látás a Buddha-természet maga. Éppen mint ez az igazság maga. Minden teljes.

Általában így tanít egy zen költemény. Bár a sorok száma változhat, a sorrend általában ugyanaz. Az első sorok valamilyen ellentétet fejeznek ki. A következő rész egy nagy kérdést ad, vagy néha valamilyen nyugalompontot fejez ki. Sok zen versben a harmadik sor a varázslat és a csodák birodalmára utal, amit mi a 270 fok tanításával szemléltettünk. E nézetek közül azonban egyik sem a végső igazság; ezért az utolsó mondat mindig egy éppen mint ez típusú mondat. Ez visszahozza az olvasót a dolgok birodalmába éppen úgy, ahogy azok vannak.

## Ko Bong zen mester három kapuja

室中三関 (高峰禪師)

A nap az égen mindent beragyog. Akkor egy felhő miért homályosítja el?

果日當空 無所不照 因甚被片雲遮却

Mindenkinek van árnyéka, ami követi őt. Miért nem tudsz átlépni az árnyékodon?

人人有箇影子 寸步不離 因甚踏不着

Az egész világegyetem lángban áll. Miféle szamádhí segít, hogy meg ne égj?

盡大地是箇火坑 得向三昧 不被燒却

**H**OSSZÚ ÉVEKKEL EZELEŐTT Kínában Ko Bong zen mester készített három kong-an kaput, amelyeken a tanítványainak át kellett mennie. Íme az első kapu: „A nap az égen mindent beragyog. Akkor egy felhő miért homályosítja el?” Meg kell értened ezt a pontot: miért takarja el egy felhő a napot? Ez egy fajta probléma. Amikor megjelenik egy felhő és elfedi a napot, akkor a nap valahol már nem ragyog. Megjelenik egy árnyék. Miért jelenik meg egy felhő, és takarja el a napot? Ha ezen gondolkodsz, nem fogod megérteni. De ha teljesen elvágsz minden gondolkodást, akkor megérted.

Talán ez segíteni fog neked: Két szemünk, két orrlyukunk és két fülünk van. Miért van csak egy szánk? Minden más nyílásból kettő van az arcunkon, tehát két szájra lenne szükség. Az természetes! Ha csak egy szád van, mindig van egy nagy problémád. A két fülednek csak egy feladata van. A két szemednek csak egy feladata van. A két orrlyukadnak csak egy könnyű feladata van. Ez nagyon egyszerű: a füleid csak hallanak; a szemeid csak látnak; és az orrlyukak csak szagolnak. De az egyetlen száznak négy fontos dolga is akad. Beszélnie, ízlelnie, lélegeznie és ennie kell. Ez egy nagyon bonyolult helyzet. Ha a fejed mindkét oldalán lenne egy-egy szájad, és lenne egy hátul is,

sokkal könnyebb volna minden. Az egyik oldal ehetne, amíg a másik oldal beszél. Az első száj lélegezhetne, és közben a hátsó ízlelhetne. De csak egy száj van, úgyhogy az mindig nagyon-nagyon elfoglalt. És ennek a száznak van még egy problémája: sok karmát és szenvedést ez hoz létre nekünk. Rosszat mond másokról, józú ételekre vágyakozik, és néha bizony túl sok vágya van, úgyhogy túl sokat eszel, és elrontod a gyomrod. Ha két szájad lenne, az talán még nagyobb probléma volna. Talán ez az, amiért Isten és Buddha csak egy száját adtak az emberi lényeknek.

Ez a természetünk. A dolgok ekképpen vannak. A nap fent van az égen. A felhők megjelennek és átmennek előtte. De miért? Ez az, amit a kong-an kérdez. Ez a természet. Két szemünk, két fülünk, két orrlyukunk, és csak egy szánk van. Ez a természet. De érted ezt a természetet?

Akkor miért nem tudsz átlépni az árnyékodon? – kérdezi a következő kapu. A nap süt, úgyhogy van árnyékod, ami mindig követ téged. De hogy lehet, hogy nem tudsz átlépni az árnyékodon? A zen azt jelenti, hogy ne vizsgálgass semmit. Ha ragaszkodsz a beszédhez és a szavakhoz, akkor – ahogy azt már említettük – mindig lesz egy problémád. Ha valami erre adható lehetséges válaszon töröd a fejed, akkor igen távol vagy az igazságtól.

Végül „az egész világ lángban áll. Miféle szamádhí segít, hogy meg ne égj?” A szamádhí nagyon mély meditációt jelent. De ami fontosabb, a szamádhiban az elme, ami nem mozog semmilyen helyzetben. Általában a meditációról és különösen a szamádhiról sok embernek van különleges elképzelése. Az emberek megpróbálnak valamilyen különleges szamádhit elérni, hogy így különleges hatalomra tegyenek szert. De amikor az egész világ egy tüztenger, miféle meditációs gyakorlat fog életben tartani téged? Itt egy kis segítség: a zen azt jelenti, hogy amikor valamit csinálsz, csak azt kell tenned. Amikor éhes vagy, egyél! Amikor fáradt vagy, aludj! Amikor szomjas vagy, igyál! Ez nagyon-nagyon világos.

## Éppen mint-ez – íme a Buddha!

即如如佛

A szellem fénye ragyog egyedül, a gyökerek (érzékek) és a por (észlelések) leválnak.

靈光獨耀

迥脫根塵

Az eredeti test a maga valójában állandó, szónak, beszédnek nem engedelmeskedik.

休露真常

不拘文字

Az igaz természet hibátlan, eredendően kerek egész.

真性無染

本自圓成

Elszakadt a káprázat forrásától valóban az éppen mint ez, a Buddha.

但離妄緣

即如如佛

A négy nagy elem széjjelfoszlik, akár az álom.

四大各離如夢中

A hat por, gyökér és tudat eredendően üres.

六塵心識本來空

Ha érteni szeretnéd a Buddhát és a pátriárkákat, térj vissza oda, ahonnan a fény ragyog:

欲識佛祖迴光處

A nap lebukik a nyugati hegy mögött, s a hold már kél keleten.

日落西山月出東

EZ EGY NAGYON híres költemény. Hosszú évekkel ezelőtt élt Kínában egy Shin Chang nevű szerzetes. Nagyon fiatal volt, amikor egy híres szútratemplomban megkezdte tanulmányait. Három év tanulás után a még mindig fiatal fiú a legmagasabb szintű vizsgák mind-egyikét sikeresen letette. Kye Hyon mestertanítványai közül őt tartották az egyik legkiválóbbnak. Ő volt a századik szerzetes, akit Kye Hyon felavatott, úgyhogy Shin Chang mindenképpen nagyon különleges személy volt. Az öreg mestert nem annyira érdekelte a meditáció, úgyhogy csak szútrákat tanított Shin Changnak, és arra számított, hogy a fiatal szerzetes egy nap nagy szútramesterré válik, és a következő mester lesz a hosszú átadási láncban. Néhány év múlva pedig már azt mondták, hogy Shin Chang felülmúlja a tanítóját is, és egyre inkább nagy tudós lett, akire biztató jövő vár. Kye Hyon mester nagy reményeket fűzött Shin Changhoz. Mindazonáltal minél többet olvasta Shin Chang a szútrákat, annál inkább rájött, hogy nem érti önmagát. Az elméjét egyre inkább a zen vonzotta.

Azon a napon, amelyen a szerzetesek befejezték tanulmányaikat a szútraiskolában, Kye Hyon mester kiválasztotta a három legjobb tanítványát, és felajánlotta nekik az útiköltséget, hogy tanuljanak tovább három évig. Tanulhatnak, amit csak akarnak, bárhol Kínában. Három év múlva, ha majd visszatérnek, beszámolnak arról, hogy mit tanultak. Akkor Kye Hyon mindegyiküknek megadja az átadást, és taníthatnak az iskolájában. Az első tanítvány elfogadta a pénzt, és vállalta, hogy a konfucianizmust fogja tanulmányozni. A második diák megígérte, hogy a taoizmust tanulmányozza. Végül Shin Chang következett. Bár Shin Changot messze a legragyogóbb diáknak tartották, megvárta, amíg utolsóként sorra kerül.

„Mester – mondta –, nem szeretnék többé tanulni. Nem akarok semmit megtanulni.”

A mestert megdöbbenették a ragyogó tanítvány szavai. „Mi? De hát ez nem visz sehova. Te máris igen jártas vagy a szútrákban. Kérlek téged, hogy folytasd tovább a tanulmányaidat...”

De Shin Chang nagyon határozott volt. „Sajnálom, uram, de nem akarok tanulni semmit. Csak elfogadom ezt a hároméves vakációt, amit ajánl.”

A mester szomorúan bár, de beleegyezett, és adott Shin Changnak egy kis zacskó pénzt az utazásra. „Bár nem ez volt a kívánságom, el-



mehetsz vakációra. De tanulnod kell valamit, amit vissza tudsz hozni, és megtaníthatsz másoknak.”

„Igen, uram – mondta Shin Chang –, nem foglak cserben hagyni téged.”

Shin Chang hamarosan megérkezett a nagy zen mester, Pai Chang közösségébe. Nagyon keményen gyakorolt. A szútrákat már ismerte. Most csak nemtudom-elmét tartott százszázalékos eltökéltséggel. Három év éjjel-nappali kemény gyakorlás után Shin Chang végül elérte a megvilágosodást. Bár csábította a lehetőség, hogy fent maradjon Pai Chang templomában, emlékezett rá, hogy mivel tartozik öreg tanítójának, aki szerzetessé avatta őt, és gyermekkora óta törődött vele. Az is eszébe jutott, hogy a két szerzetestársa szintén vissza fog térni, hogy beszámoljon a tanítójuknak, ahogy megbeszélték. Úgyhogy becsomagolta a zsákját, és elindult mestere templomához.

Mind a három tanítvány visszatért a kijelölt napon. Miután fogadta őket, a mester érdeklődni kezdett a tanulmányaik felől. „Tanulmányoztad a konfucianizmust?” – kérdezte az első diáktól.

„Igen, tanulmányoztam.”

„Mit tanultál a konfucianizmustól?”

„Megtanultam, hogy tartsak mindig korrekt viszonyt másokkal. A kötelességeimről tanultam a szüleim, a tanítóim, és az egész világ iránt.”

„Ó, ez csodálatos! – mondta a tanító. – Gratulálok a tanulmányaidhoz!” Azután a második diáktól kérdezte, „Tanulmányoztad a taoizmust?”

„Igen, tanulmányoztam.”

„Mit tanultál a taoizmustól?”

„Ennek az egész világegyetemnek a szubsztanciájáról tanultam.”

„Ó, ez csodálatos! Gratulálok a tanulmányaidhoz!”

Akkor a mester odament Shin Changhoz. „Mit szerezted az utóbbi három évben?”

„Eredetileg nincs semmi, úgyhogy nem szerezhettem semmit.”

„Mi? – kiabált a tanítója. – Te megőrültél? Mit műveltél az utolsó három évben, amíg a két testvéred olyan keményen tanult?”

„Amikor fáradt voltam, aludtam. Amikor éhes voltam, ettem.”

A tanítója kiabálni kezdett vele: „Te haszontalan! Mind a két testvéred megtanult valamit, úgyhogy tanítók lesznek. De te nem tettél semmit, csak elpazaroltad a pénzünket. Ezért a szolgálóm lesz!”

„Igen, uram – válaszolta Shin Chang. – Sajnálom. Sajnálom.”

Shin Chang mindennap kítakarította a mester szobáját. Ételt készített számára, kimosta a tanítója ruháit, és nehéz munkát végzett.

Ahogy az éjszaka közeledett, mindig nagyon kimerült volt, mégis mindig maradt energiája arra, hogy késő éjszakába nyúlóan meditáljon. Egy nap a mester megparancsolta Shin Changnak, hogy készítse elő neki a fürdőt, és megkérte, hogy sikálja le a hátát. Amíg Shin Chang a tanítója hátát sikálta, ezt suttogta magában, „A Buddha-terem csodálatos, de bent a Buddha nem tiszta.”

E szavaknál a tanítója lassan Shin Chang felé fordította a fejét, és ránézett.

Látva ezt Shin Chang folytatta, „A Buddha nem tiszta, de biztosan bocsát ki fényt!” E szavaknál a mester azt érezte, hogy valami nagyon mélyen szíven üti, és homályosan azt is észlelte, hogy Shin Chang már nem egy átlagember. Ebben a fiatal szerzetesben megváltozott valami...

Egy reggel, néhány nappal később, a mester a szobájában volt, és megfeszített figyelemmel tanulmányozott egy szútrát. Shin Chang csendben söpörte a padlót a háttérben, gondosan ügyelve arra, hogy ne csapjon semmiféle zajt, és ne zavarja a tanítóját. Hirtelen berepült egy méh a szobába. Ahogy megpróbált kijutni, hangosan hozzá-hozza-ütötte magát a rizspapír ablakhoz a tanítómester íróasztalánál, pedig az ajtó szélesre volt tárva mellette. Shin Chang felnézett a munkájából, és közben ezeket mondta magának, „Hatalmas és tágas a világ. Miért fúrod bele magad e régi lapba?” Néhány pillanat múlva pedig fennhangon a következő sorokat alkotta meg:

Ó, bolond méh! A rizspapírról mindig visszapattansz.

De miért használod erre az összes energiádat,

Hiszen az üres kapun át könnyen kijuthatnál?

Száz éven keresztül hiába fúrod a rizspapírt,

Így sohasem jutsz ki a szenvedés óceánjából.

Az öreg mester – avitt szútrája fölé hajolva – meghallotta e szavakat, és mozdulatlanra meredt. Majd lassan visszatette a rizspapír szútrát az asztalra a kádja mellett. A pillantásuk találkozott: mester és tanítvány hosszú perceken keresztül így maradtak szótlanul egymás szemébe nézve. Egy idő múlva a tanítómester megszólalt, „És én még azt gondoltam, hogy elpazaroltad azt a három évet... Kérlek, mondd el, milyen tanulmányokat végeztél, amíg távol voltál?”

Shin Chang lehajította a fejét. „Mester, bocsáss meg nekem! Sajnálom a bántó szavaimat. Amíg Pai Chang zen mesternél tanultam, valójában nagyon is kaptam valamit. Miután ide visszatértem, sajnáltam,

hogy pusztá szavakba és betűkbe temetkezel anélkül, hogy az igazán nagy dolgok a legcsekélyebb mértékben is érdekelnének. Tudtam, hogy nem fogod meghallgatni a tanácsomat, ezért úgy döntöttem, hogy ezekkel a nyers szavakkal keltem fel az érdeklődésed és a vágyadat a megvilágosodásra. Kérlek, bocsáss meg!”

„Nem, nem te, hanem én vagyok a hibás – válaszolt a mester. – Bár éveken keresztül csak a tanítványom voltál, most már a tanító-mesterem vagy a Buddha-dharma tanulmányozásában. Mostantól kezdve te taníts engem arra, amit tanultál.” Miközben ezt kérte, a mester mintha imádkozott volna. Megparancsolta, hogy kongassák meg a nagy templomi harangot, és valamennyi szerzetes jöjjön a nagy dharmacsarnokba, hogy meghallgassa a beszédet.

Shin Chang felment a magas emelvényre. A összes szerzetes és novícius háromszor meghajolt előtte, azután megtartotta dharmabeszédét. „Pai Chang zen mester mindig e szavakkal igazított útba minket”:

A szellem fénye ragyog egyedül, a gyökerek (érzékek) és a por (észlelések) leválnak.

Az eredeti test a maga valójában állandó, szónak, beszédnek nem engedelmeskedik.

Az igaz természet hibátlan, eredendően kerek egész.

Elszakadt a káprázat forrásától valóban az éppen mint ez, a Buddha.

A négy nagy elem széjjelfoszlik, akár az álom.

A hat por, gyökér és tudat eredendően üres.

Ha érteni szeretnéd a Buddhát és a pátriárkákat, térj vissza oda, ahonnan a fény ragyog:

A nap lebukik a nyugati hegy mögött, s a hold már kél keleten.

E szavaknál az öreg mester megvilágosodott. Könnyekkel a szemében meghajolt a tanítványa előtt, hálásan e mélységes tanításért, amit csak most, öregkorában kapott.

E fontos vers eredetileg a nagy kínai zen mester, Pai Chang, tanítása. „A szellem fénye ragyog egyedül.” – mondja. – A gyökerek (érzékek) és a por (észlelések) leválnak.” E sorok világosan leírják az üresség megtapasztalását, az eredeti természetünket. Nincs szem, nincs fül, nincs orr, nincs nyelv, nincs test, nincs elme. A következő sorok a szútrák tudására és minden akadémikus tudásra ütést mérnek: „Az eredeti test a maga valójában állandó, szónak, beszédnek nem engedelmeskedik.” A fogalmi megértés nem elég – meg kell találnod az

eredeti testedet, az igaz természetedet, ami állandóan tiszta marad. Nincs élete és nincs halála. Ha megtapasztalod ezt az ürességet, akkor látni fogod, hogy minden máris teljes; ezért „Az igaz természet hibátlan, eredendően kerek egész.” Nem számít, mit teszünk – jót vagy rosszat –, az eredeti természetünk mindig tökéletesen mentes a tisztátalanságtól, és teljes. Itt nincs olyasmi, hogy eredeti bűn. Az igazi természetünknek nincs kezdete és vége, ahogy a kerek egésznek sincs. E pontban pontosan úgy látod a dolgokat, ahogy vannak. Ezért „Elszakadt a káprázat forrásától valóban az éppen mint ez, a Buddha.”

E vers második fele nagyon-nagyon érdekes. Ez tartalmazza a hinajána buddhizmus, a mahájána buddhizmus és a zen egész tanítását. Olyan, mint az a zen vers, amiről korábban már beszéltünk egy kicsit. Az első sor azt mondja, hogy „A négy nagy elem széjjelfoszlik, akár az álom.” Ez a hinajána buddhizmus tanítása. Szenvedő világban, egy szenvedő álomban, élünk. Ha eléred az ürességet, a nirvánát, minden szenvedésed megszűnik. A következő sor a mahájána buddhista tanítás lényegét fejezi ki: „A hat por, gyökér és tudat eredendően üres.” Mindent egyedül az elme hoz létre. Minden az elméből származik, ami viszont alapvetően máris üres és öntermészet nélküli. Míg a hinajána buddhizmus e pontban – az ürességnél vagy nirvánánál – megáll, a mahájána tanítás itt kezdődik. Minden üres. Minden öntermészet nélküli. Minden az elméből származik. Az első két sor csupán ezt fejezi ki.

A harmadik sor egy fontos kérdés. Úgy is fogalmazhatjuk, hogy „Hová tér vissza a Buddha és az összes pátriárka?” Amikor mélyen felteszed e kérdést, a nemtudom-elméhez jutsz. A gondolkodás előtti elméd tapasztalása az a hely, ahová a Buddha és a kiváló tanítók visszatérnek! Ez nem valahol máshol van, ez is a saját elméd. Végül az utolsó sor az igazság teljes nézetét fejezi ki, éppen úgy, ahogyan van. „A nap lebukik a nyugati hegy mögött, s a hold már kél keleten.” Az igazság éppen mint ez. Ez minden. Ha az elméd teljesen üres, az olyan, mint egy tiszta tükör. Csak visszatükrözi a napot és a holdat. Azáltal, hogy csak visszatükrözöl, eléred a pillanatvilágot, ami egyszerűen igazság. Csak tükrözz vissza! A szemeid éppen úgy tükrözik vissza ezt a világot, ahogy van. Ez a Buddha tanítása. Ez az igazi önmagunk. Ez az igazság, a helyes út és a helyes élet.

Ez az egész vers az igaz természetünket, az elsődleges pontunkat fejezi ki. [Ráút az asztalra.] Az igaz természetünk a Buddha-természetet jelenti. Ez azonban csak egy ideiglenes név valamire, aminek nincs neve. Elég könnyen megváltoztathatjuk e szavakat. Amikor meditá-

ciós elvonulásokat vezettem a trappista Gethsemáne kolostor szerzeteseinek Kentuckyban, soha nem mondtam ki a „Buddha” nevet. Ez egy híres katolikus kolostor, úgyhogy miért beszélgetnénk a Buddháról? A szerzetesekkel folytatott kong-an beszélgetések során mindig úgy olvastam ezt a verset, hogy „éppen mint ez, az Isten-természet.” Megváltoztattuk a szavakat. Az a sor, hogy „Az igaz természet hibátlan...” „Isten-természetünk hibátlan” lett. Az utolsó sor – „Elszakadt a káprázat forrásától valóban az éppen mint ez, a Buddha” – pedig így hangzott: „...az éppen mint ez, az Isten-természet.” A Gethsemáne szerzetesek nagyon boldogok voltak, és mindnyájan értették egymást. Mert ez [*ráüt az asztra*] nem függ a szavaktól. Nyugodtan megváltoztathatjuk e szavakat, amelyek csak magyarázatai valaminek, amit semmilyen szó vagy beszéd nem írhat le.

## Befejezés

NE TÖPRENGJ,

CSAK MENJ EGYENESEN ELŐRE!

SOK-SOK TANÍTÓ SZÓ található e könyvben. Hinájána, mahájána és zen szavak. Buddhista és keresztény szavak. Előfordulnak amerikai, lengyel, koreai, kínai és japán szavak is. Túl sok szó! De nincs szükség e szavakra! A szavak és a beszéd csupán gondolkodás, és a gondolkodás szenvedést hoz létre. Dobd ki az összeset a szemébe! Ez azért van így, mert az igaz természetünk nem függ a megértéstől. Ezért tanítom csak a „nem tudom”-ot. E tanításban nincs Kelet vagy Nyugat, és nincs koreai, japán vagy amerikai sem. A „nem tudom” nem buddhista vagy keresztény vagy zen vagy bármi más.

Évekkel ezelőtt, miután egy ideje már Nyugaton tanítottam, az amerikai diákjaim közül néhányan részt vettek egy találkozón, amelyen a zen Kwan Um iskolájában használatos bizonyos gyakorlási formákat vitatták meg. A találkozó alatt az egyik diák megkérdezte, ha minden egy, akkor miért kellett nekem ázsiai stílusú buddhizmust, mahájána buddhizmust és zent is tanítani. „Nem ez hozza létre az »ugyanazt« és a »különbözőt«?” Ez egy nagyon érdekes kérdés.

Azt válaszoltam, „Nos, nem tanítok sem koreai, sem mahájána, sem zen buddhizmust. Sőt még csak buddhizmust sem tanítok. Csupán nem tudomot tanítok. Ötven év itt-ott és csak ez a nem tudom tanítás. Úgyhogy csak nem tudom, rendben?” Csak nem tudom, mindig és mindenhol. A nemtudom-elménk bármit megtehet.

Úgyhogy sokat beszélünk a hinájána buddhizmusról, a mahájána buddhizmusról és a zenről. Láttuk, hogy különböző meditációs technikája és stílusa van mindegyiknek. De amíg a beszéd és a szavak különbözőek lehetnek, a tanításuk lényege ugyanaz: Hogyan ébredjünk fel, és segítsünk ennek a világnak? Hagyománytól függetlenül a meditációs gyakorlat célja, hogy segítsen ráébredni saját eredeti természetre, hogy ezáltal te is segíthess minden érző lénynek kijutni a szen-



vedésből. A meditáció nem arról szól, hogy valami különlegeset csinálsz. Nem a nyugalom és boldogság valamilyen békés megtapasztalásáról szól.

Igen, lehetséges, hogy néha megtapasztalod ezt a meditáció alatt. De mi vagy te? Amikor megszületél, honnan jöttél? Amikor meghalsz, hová fogsz menni? Meg tudod mondani nekem?

A legtöbb emberi lény nem tud választ adni ezekre az alapvető kérdésekre. Helyette minden energiájukat arra fordítják, hogy vágyakat, haragot és tudatlanságot kergessenek. Nap nap után állandótlan dolgokra vágyakoznak; dolgokhoz, hírnévhez és érzésekhez ragaszkodnak és szenvednek, amikor a dolgok megváltoznak vagy eltűnnek. Sz szenvedést hoznak létre, és azután úgy őrzik ezt a szenvedést, mint egy értékes kincset. Az emberi lény a legmagasabb rendű állat, legalábbis annak kellene lennie. De ehelyett az egész életét azzal tölti, hogy körbe és körbe és körbe vándorol a szenvedés óceánjában. Az emberi lény számára nem ez a helyes út.

Így ha nem irányítod a karmádat, nem tehetsz semmit ebben az életben. Így amikor meghalsz, amikor a tested eltűnik, mit tudsz tenni? A karmád ereje majd elhúzza téged valahová. Azt, hogy hová mész, nem tudod. Talán valami szenvedéssel teli helyen születesz újjá, vagy rengeteg problémád lesz a testeddel. Csak akkor tudsz visszatérni eredeti természetedhez – ami életen és halálon túl van –, ha teljesen elvágsz minden gondolkodást. E pont neve „nem tudom.” E pont elérése nagyon fontos, hogy azután segíthess ennek a világnak: ekkor az élet és halál nem érinthetnek téged. Ezért annyira fontos a meditáció.

Volt régen egy zen mester, aki egy kis hegyen élt. A zen mester mindennap a remetelakában maradt, és mindig a meditációt gyakorolta. Ételt, gyógyszert és ruhát, ahogy szokás, a világi tanítványai hozták neki. Néha meghívták a zen mestert a hegy lábánál levő faluba, hogy dharmabeszédet tartson. Nem szerette volna elhagyni a hegyét, de ezek a világiak egy kis tanítást akartak, úgyhogy mégiscsak lement. A dharmabeszéd végén szokás szerint bőségesen megvendégelték. Rizst, levest és zöldségeket is adtak neki. Bár szegények voltak, ezek az egyszerű parasztok csodálatos gyógybort is odakészítettek a tanítójuknak. Mármost ez a zen mester azelőtt soha nem ivott alkoholt – mindig világosan és tisztán őrizte az elméjét. De a falusiak nagyon sokat dolgoztak ezen a különleges boron, azt mondták, hogy ez segíteni fog a testének. Úgyhogy amikor kérték, hogy igyon, ő ivott. Nagyon-nagyon erős bor volt! Ő pedig nem volt beteg; nem akart gyógyíttatni. Mindazonáltal a zen mester egyik csésze bort itta a másik után

mindvégig, amíg marasztalták, úgyhogy a falusiak nagyon-nagyon boldogok voltak.

Egy napon azután, amikor a faluban tett látogatást éppen befejezte, a zen mester visszafelé tartott a remetelakához. Miközben felfelé haladt a meredek hegyi ösvényen, beköszöntött az éjszaka. El kellett sétálnia egy régi temető mellett. Telihold volt azon az éjszakán, és világosan látta az öreg sírhalmokat a kékes fényben, kerek tetejük úgy emelkedett ki, mint a hullámok a kis hegyi tóban.

A zen mester, ahogy szokta, most is megállt az elülső kovácsoltvas-kapunál, és egy rövid meghajlással tisztelgett az ősöknek, és már fordult is, hogy tovább folytassa útját. De ez a rizsbor nagyon-nagyon erős volt, úgyhogy valami furcsát érzett a fejében!

Hirtelen hangos dörrenést hallott, és a föld megremegett. Babumm! A zen mester felnézett, és magasan a fák csúcsa fölött nagy, félelmetes szellem tornyosult föléje! Hatalmas volt, úgy tűnt, valami katonai egyenruhában áll ott nagy mellvérttel és hatalmas pallossal. „Hé, te!” – mennydörgött rá a rettenetes szellem. „Öreg szerzetes! Nem tetszel nekem.” A szellem nagyon-nagyon dühös volt!

De ezt az az öreg szerzetest nem lehetett kibillenteni az egyensúlyából. Csak felnézett a nagy szellemre.

„Nem tetszem neked?” Önkéntelenül egy kis mosoly is megjelent az ajkain, ahogy ott előre-hátra dülöngélt. „Igen, nem tetszel nekem!”

„Ó, az nagyon rossz. Soha nem okoztam semmi rosszat neked. Mi bajod van velem?”

„A legeslegrosszabbat teszed, amit egy szerzetes tehet! Minden héten lemész a faluba, és alkoholt iszol. Azután amikor itt elmész, nagyon rossz szagot árasztasz! A Buddha nem megmondta, hogy a szerzetesek számára nincs ivászat? Te mégis minden héten rizsbort iszol. Nem kedvelem a rossz szerzeteseket, úgyhogy te sem tetszel nekem!”

„És azt megkérdezhetem, hogy te ki vagy?”

„E vidék legmagasabb rangú tábornoka voltam. Magát a királyt szolgáltam. Sok embert megöltem a háborúban, úgyhogy amikor meghaltam, ezt a szellemtestet kaptam. Most pedig megöllek, mert rossz szerzetes vagy!”

„Rendben van” – mondta a zen mester. Egyáltalán nem félt. „Ha megölsz, nem számít. De te olyan nagy tábornok vagy. Miért csupán megölni akarsz engem? Az túl könnyű! Nekem van egy sokkal jobb ötletem.”

„Jobb ötleted? Hogyan merészelsz...!”

„Kössünk egy fogadást,” folytatta a zen-mester. „Háromszor elbú-

jok. Ha harmadik alkalommal is meg tudsz találni, a rabszolgád leszek. De ha nem tudsz megtalálni engem, a tanítványommá kell válnod.”

A szellemtábornok hamuszínű lett. Ez a szerzetes túl sokat képzel magáról! „Talán az öreg csak örült” – gondolta magában. De látta, hogy a zen mester egyáltalán nem fél. A zen mester elméje mozdulatlan maradt. Volt valami különös ebben az öreg szerzetesben.

„Rendben” – mennydörgött a generális. „Elbújhatsz! Akárhová bújssz, úgyis megtalálalak – a mennyben vagy a pokolban is, előlem nem tudsz elbújni.”

„Csodálatos! – mondta a zen mester. – Te biztosan nagyszerű ember vagy. Most csukd be a szemedet és vegyél három mély lélegzetet, azután kinyithatod a szemedet, és elkezdhetsz keresni engem.”

Mármost ez az öreg szerzetes zen szerzetes volt. Sok-sok éven keresztül gyakorolt, úgyhogy sokféle különleges energiája volt. Tetszés szerint változtathatta a testét bármilyen állattá, eltűnhetett, vagy egy szempillantás alatt körbeutazhatta az egész világot. Úgyhogy amikor a szellemtábornok becsukta a szemeit, a zen mester hirtelen eltűnt, és egy öreg zen templom meditációs szobájába ment a déli hegyekben. Alighogy leszállt a padlóra, gyorsan keresztbe fonta a lábait teljes lótuszülésbe, és minden energiáját erőteljesen a hasára koncentrált. Azután felidézte a Mu kong-ant. Szilárd eltökéltséggel energiáját száz százalékgig a *mura* fókuszálva az öreg szerzetes *mu* számáhiba esett. – csak „Muuuuuuuu...” Minden tökéletesen Muuuuuuuuvá lett.

Hirtelen fülsiketítő hang törte meg az öreg szerzetes számádhiját.

„Ahaaa! – dörögte egy nagy hang. – Megvagy!” Ahogy felnézett, a szerzetes látta a szellemtábornokot, aki behajolt a meditációs szobába, amelynek cseréptetejét úgy tépte le, mint valami játékszert. „Nem tudsz elbújni előlem, te rossz öreg szerzetes! Hahahahaha!”

„Ő, hát megtaláltál – mondta a szerzetes. – Biztosan nagy tábornok vagy. De most csak próbára tettelek. Csukd be újra a szemedet, én pedig most megpróbálok jobban elbújni.”

Amikor a szellem becsukta szemeit, a zen mester azonnal eltűnt. Ez alkalommal, amikor újra megjelent, vad tigrissé változtatta át magát. De ez még nem volt minden. Egy barlang mélyén ült egy magas, hófödte hegy tetején Kína legtávolibb csücskében, valahol a tibeti határ közelében. Magasan a felhők szintje fölött volt, ahol már a fű sem tud kinőni: biztosan senki sem gondolna arra, hogy bármiféle élőlényt találhat itt!

Azonban még egy perc sem telt el, máris hangos mennydörgés hallatszott a barlang hátuljából. „Hahahahaha! Te szerzetesek hülye rizs-

férge! Megint megtaláltalak!” A szellemtábornok feje előbújt az árnyékból, és a tigrisből egy pillanat alatt megint az öreg zen mester lett.

„Ő, te első osztályú szellem vagy – mondta a zen mester. – Majdnem mindenütt meg tudsz találni engem!”

„Bizony, nincs számodra bűvőhely ebben az egész világegyetemben. Hamarosan a rabszolgám leszel!”

„Legalábbis *te* így gondolod – mondta a zen mester. – Most csukd be a szemedet, és újra megpróbáljuk.” A szellem eltakarta a kezével a szemét, és lassan lélegezni kezdett. Ahelyett, hogy a testét megint eltüntette volna, a zen mester egy közeli fa mögé lépett, és egyszerűen elvágott minden gondolkodást. Visszatért a teljes nemtudom-elméhez.

Ebben az elmében nincs gondolkodás, mert ez a gondolkodás felmerülése előtti elme. Ez az üres elme, a tiszta, akadálytalan eredeti természetünk. A szellemtábornok abbahagyta a számolást, és elvette a kezét a szeme elől.

Nem tudta, hogy a zen mester hol van. Mindenhol kereste, de nem tudta őt megtalálni. A szellem minden helyet átkutatott a világegyetemben a legmagasabb mennytől a legmélyebb pokol állapotáig. Benézett a felhők fölé és a hegyek alá, kereste mindenhol. De nem tudta megtalálni a zen mestert sehol! És nem csak az: e tábornok halott volt, úgyhogy őt már nem kötötte többé az idő és a tér. Ellenőrizni tudta a múlt, jelen és jövő három időszakát is. Átkutatta a forma, a formátlanság és a vágy három birodalmát is. De ezt az öreg szerzetest nem láthatta meg sehol! Nagyon különös volt mindez, mert a szellem mindent látott, bárhol és bármi történt. Mégis, amikor az öreg zen mester teljesen megőrizte a nemtudom-elmét, a szellem nem találhatta meg őt sehol.

„Ő, zen mester, nem tudlak megtalálni téged! – mondta a szellem. – Biztosan nagy ember vagy. Gyere elő, kérlek, hogy meghajolhassak előtted, és a tanítványod legyek!”

A zen mester kilépett a fa mögül. „Itt vagyok.” A szellem három teljes meghajlást tett az öreg szerzetes előtt. „Korábban az első számú rossz szellem voltál; most pedig a tanítványom vagy. Mostantól fogva ne ijessz senkit! Csak segíts másokon! Rendben?”

„Rendben, rendben! Sok rossz dolgot mondtam rólad. Nagyon sajnálom. Mától fogva csak téged követlek.” Attól a naptól fogva a szellem a zen mester kísérője lett.

E történet a nemtudom-elméről megmutat nekünk valamit. Ha száz százalékgig megőrzöd a nemtudom-elmét, akkor a démonaid nem

találhatnak meg. A szenvedés nem találhat meg. Karma, problémák, élet, halál, keletkezés és elmúlás, jó és rossz – semmi nem érinthet téged, ha pusztán megőrzöd a nemtudom-elmét. Ez a nemtudom-élme a legfontosabb kincsöd; ez bármit megtehet. Ez nem függ Istentől vagy Buddhától, a hinajánától, a mahájánától vagy a zentől. Ez nem függ élettől vagy haláltól.

Ha ki akarsz jutni a szenvedés óceánjából, csupán egyetlen iránytű szükséges: a nemtudom-iránytűd. Ez mindig benned van. Amikor ezt használod, a helyes irány mindig világosan megjelenik előtted, pillanatról pillanatra.

Úgyhogy reménykedem abban, hogy pillanatról pillanatra csak mérsz előre egyenesen – nemtudom-elmével –, ami tiszta és akadálytalan mint tér, és próbálsz, próbálsz, próbálsz tízezer éven át, megállás nélkül, és végül eléred a megvilágosodást, és megóvsz minden lényt a szenvedéstől.

## Függelék

### A TÍZ KAPU

SZÁMOS NAGYOBB kong-an gyűjtemény áll a zen tanítványok rendelkezésére. A Rinjai-iskola száz kong-ant választott ki a zen szerzetesek számára. *Kék Szikla Gyűjteménynek* (vagy *Nefrit Szírt Feljegyzésnek*) nevezik. A Soto-iskola szintén száz „esetet” használ. E gyűjteményt *Shoyo Rokunak* nevezik. A Rinjai-iskola gyűjteményének kong-anjai meglehetősen bonyolultak, a Soto iskola választéka viszont nagyon egyszerű. Un Mun zen mester kiválasztott negyvennyolc alapvető kong-ant, és *Mumon Kannak* nevezte e gyűjteményt, amit *Nincs Kapunak* vagy *Kapujanincs átjárónak* is fordítanak. Minden zen iskola használja e gyűjteményt. Végül a koreai buddhizmus Chogye iskolája megalkotott egy ezerhét száz kong-anból álló gyűjteményt. Összességében e kong-an gyűjtemények elég ijesztőek lehetnek a tanítványok számára, hiszen mindegyiküknek e kong-anok mesterévé kell válnia. Úgyhogy a Zen Kwan Um iskolájában a leglényesebb kong-anok bölcsességét a *Tíz Kapuba* sűrítettük bele.

A *Tíz Kapu* tíz olyan kong-an gyűjteménye, amelyek a jelentős kong-an gyűjtemények mindegyike által érintett főbb tanítási pontokat vagy stílusokat reprezentálják. Egy-egy kapuján átmenni egyenértékű azzal, amikor a nagyobb gyűjtemények által képviselt kong-an gyakorlás megfelelő szintjén átjutunk. Természetesen az átadási lánc tanítványai nem csak a Tíz Kapu kong-anjaival gyakorolnak. Mindazonáltal, ha átmész a tíz kapun, valamennyi kong-an-gyakorlat természetét megérted. Ha megérted, mi egy kong-an, azt is megérted, hogy mi a helyes gyakorlás. Az intellektuális megértés azonban nem elég. Pusztán fogalmi gondolkodáson keresztül nem észlelheted egy kong-an mélyén rejlő bölcsességet. Fel kell fognod a kong-ant. Ez a „megértés”.

Némely ember sok kong-an kapuján át tud menni anélkül, hogy felfogná azt. Mi száraz tudásnak nevezzük ezt a képességet. Van olyan



ember is, aki bár át tud menni bizonyos kong-an kapukon, mégsem próbál meg keményen gyakorolni.

Ha nem próbálsz megvalósítani, ha nem emészted meg a kong-an jelentését, hanem állandóan ellenőrzöd önmagadat, a kong-an nem lesz a sajátod. Ez csupán száraz tudás. Úgyhogy e kong-an irányt kell, hogy adjon a gyakorlásodnak. Ez az irány a „nem tudom” iránya. Nem elég válaszolni a kong-anra: végre is kell hajtanod, azután felfogod e kong-an bölcsességét.

Mondjuk, valaki azt mondja neked, „Ha dél felé mész tizenöt kilométert, egy hegycsúcshoz érsz, aminek olyan formája van, mint egy sas feje. Menj fel a hegy déli oldalán, egy völgyet találsz és egy patakot. Két kilométerrel feljebb a völgyben van egy barlang. A belsejében ott az arany egy edényben. Oda kell menned, és akkor tiéd lehet az arany.” Talán megérted ezt az útmutatást. Talán rájössz, hogy hol van az arany. Talán tudni fogod, hogy az arany milyen magasan és hol helyezkedik el. De nem számít, mennyit tudsz minderről, ha nem mész el oda magad is, nem tudod megszerezni az aranyat. Majdnem mindenki azt mondja, „Igen, ismerem ezt az aranyat. Tizenöt kilométerre délre van egy sasfejforma hegycsúcs. Ezt tudom. Ha felmész a déli oldalon, találsz ott egy völgyet egy patakkal. Ezt tudom. Azt is tudom, hogy két kilométerrel feljebb a völgyben van egy barlang, és a barlangban egy edényben ott az arany. Nagyon-nagyon jól tudom mindezt.” De hiába vagy tisztában mindezzel, ha nem mész el, és nem szerzed meg az aranyat, ezt az aranyat nem tudod elérni. Csak az arany lelőhelyét ismered. Ismerni a pénzt, és ténylegesen rendelkezni valamennyivel a zsebedben nem ugyanaz, ugye? A kong-anra is igaz ugyanez: a kong-an puszta megértése nem segíthet rajtad. Sok ember ad jó válaszokat a kérdések idején, de a hétköznapi életük már nem olyan jó válasz. A hátsó gondolataik irányítják őket mindig. De ha igazán felfogod a kong-ant, az a tied lesz.

Önmagában a kong-anok megértése nem sokat ér. Az, hogy helyesek vagy sem a kong-anra adott válaszaid, nem számít. A legfontosabb gyakorlat a hétköznapi életed. Ha a mindennapi életed áttetszően tiszta, és pillanatról pillanatra helyes, akkor az összes kong-an sem probléma. Ez a lényeg. Némely zendóban a kong-an gyakorlatot túlságosan különleges tapasztalássá teszik. Nagyon nehéz ezt a fajta gyakorlatot a hétköznapi élet tényleges helyzeteivel összekapcsolni. A tanítványt megtanítják arra, hogy csak kövesse ezt a Mu kong-ant nagyon erős és nagyon különleges módon. Mindennap minden cselekedetével, csak Muuuuuuuuuut csinál! De hogyan kapcsolja össze a mu

a gondolkodás előtti elmét és a mindennapi életedet e bonyolult világban? A tanítás e pontját ritkán teszik világossá.

A zen Kwan Um iskolájában a hagyományos kong-an gyakorlat mind Keleten, mind Nyugaton forradalmon ment keresztül. A kong-an-gyakorlat célja az, hogy megmutassa neked, miként lehet összekapcsolni a nemtudom-elméted a mindennapi étellel.

A meditációd az ülőpárnán hogyan találja meg pillanatról pillanatra a helyes funkcióját, hogy a többi emberen segítsen? Manapság ez a világ nagyon gyorsan mozog, és mindig vannak olyan új helyzetek, amelyekben neked világosan és aprólékos gondossággal kell funkcionálnod ahhoz, hogy másoknak segíthess. Ha csak a muba kapaszkodsz, ha csak régi költői kommentárokhöz ragaszkodsz, ha a zengyakorlásból csak valamiféle különleges tapasztalást csinálsz, el fogod veszíteni az utadat. Amikor kilépsz az utcára, miközben csak a Muuuuuut őrzöd elmédben, esetleg elüt egy autó, mert csak az Egy Elmére figyelsz. A mi kong-an stílusunk azonban azt jelenti, arra használjuk a kong-anokat, hogy azonnal észleljük a valós helyzetünket, a helyes viszonyunkat e helyzethez, és a helyes funkcionkat ebben a helyzetben. Mind a három pont intuitív módon – bumm! – azonnal eggyé válik. Akkor minden lényt megmenthetsz. Ez a helyes irányunk: spontán módon arra használni a meditációt pillanatról pillanatra, hogy csak segítsünk a többi emberen.

A kong-anok egy másik fontos aspektusa ebben a hagyományban az, hogy kérdések is tartoznak mindegyikükhöz. A kérdések alapvető irányt szabnak a kong-annak. Rámutatnak eredeti elméd bölcsességére, és hogy ez miként működik most. Más tanítók, akik kong-anokat használnak, legtöbbször nem teszik fel e kérdéseket; a tanítvány a kong-annal nem tudja megtalálni a helyes irányt. Tehát a kong-an nem kapcsolódik a mindennapi élethez. Ez nem segít a tanítványnak függetlenné válni.

A Tíz Kapu másik neve Szellemi Táplálék. Ez azt jelenti, ha tanulmányozod e kong-anokat, az elmédnek elegendő táplálék jut. Amikor az elmédnek elég étele van, akkor nem jelenik meg benne sok vágy és gondolat, és az elméd világos, áttetsző és akadály nélküli marad. Csak így működhet világosan és akadálytalanul pillanatról pillanatra és helyzetről helyzetre, hogy segítsen minden lénynek.

## AZ ELSŐ KAPU: Joju kutyája

Egy szerzetes egyszer megkérdezte Joju zen mestertől, „Van-e egy kutyának Buddha-természete?”

Joju azt felelte, „*Mu!*”

1. A Buddha azt tanította, hogy mindennek Buddha-természete van. Joju azt mondta, hogy egy kutyának nincs Buddha-természete. Kinek van igaza?
2. Joju azt mondta, „*Mu!*” Mit jelent ez?
3. Úgyhogy tőled is megkérdezem, van-e a kutyának Buddha-természete?

**E**Z EGY NAGYON érdekes kong-an. A Buddha azt tanította, hogy mindennek van Buddha-természete. A Nap, a Hold, a csillagok, a hegyek, és ti mind ugyanabból a szubsztanciából, ugyanabból az anyagból vagytok. Így a Buddha-természet nem sajátos dolog. A te természeted, az én természetem és egy kutya természete mind ugyanaz. A Buddha-természet neve szubsztancia. A Buddha azt tanította, hogy minden ebből az egyetemes szubsztanciából áll, még akkor is, ha a neve és a formája mindennek különböző.

Egy szerzetes azonban egyszer megkérdezte Jojutól, hogy „van-e a kutyának Buddha-természete?” Joju azt válaszolta, „*Mu.*” Mindenki tudja, hogy a *mu* a „nincs” vagy „semmi” jelentésű kínai karakter. A Buddha-természet eredetileg üres és a teljes semmi. Tehát van egy kutyának Buddha-természete? „Semmi.” A Buddhának van Buddha-természete? „Semmi.” A „semmi” a helyes válasz, de ez még mindig csak amolyan metafizikai jellegű beszéd. Ez csak az egyik pont magyarázata, egy fajta absztrakció. Mindazonáltal, ha az igazi lényeg akarod kifejezni, valami konkrétabb kifejezést kell használnod. Például: Itt egy óra. Most megkérdezem tőled, van az órának Buddha-természete? Ha csak azt válaszolod, „Nagy” vagy „Nehéz”, vagy „Aranyszínű”, az nem elég. Talán e válaszok valamilyen módon igazak – kifejezhetnek valamilyen részleges igazságot az óráról –, de nem a helyes válaszok. Bár bizonyos

értelemben igazak, nem teljes válaszok. Ha azt feleled, „Az ég kék, a fák zöldek”, szintén érvényes, igaz kijelentést teszel, de ez szintén nem elég.

Az ilyen válaszokat metafizikai stílusú válaszoknak nevezzük. Akkor mi a konkrét demonstrációja e karóra Buddha-természetének? [*Felveszi az órát, és leolvassa az időt.*] Most este fél nyolc van. Miként fogod fel az órát helyesen? Azután hogyan viszonyulsz helyesen hozzá? És mi a helyes funkciója? Íme a mindennapi életed. Minden kong-an erre mutat rá. Ez nagyon világos, és egyáltalán nem olyan különleges, amilyenné az emberi okoskodás teszi.

A zen megtanítja nekünk, hogy miként élünk helyesen ebben a pillanatban. Nos, egy szerzetes megkérdezte Jojut, „Van-e a kutyának Buddha-természete?” Joju azt felelte, „*Mu.*” Ez a válasz nagy hiba. De néha a zen mesterek a „hibás beszédet használják fel arra”, hogy tanítsák a tanítványaikat, mert a zen a gondolkodáshoz való minden ragaszkodás megszüntetésének fontosságát tanítja. Ez azt jelenti, hogy megszüntetjük a függést a beszédől és a szavaktól. Azt jelenti, megmutatjuk, hogy a beszéd és a szavak, az elképzelések és az ideák valamint a gondolkodás és a megértés csupán ideiglenesek, és nincs öntermészetük. Tehát egy zen mester szabadon használhatja a nyelvet, mert nem ragaszkodik ahhoz, hogy ez a nyelv vajon „helyes” vagy „helytelen.” Íme egy példa: Koreában a japán megszállás alatt a gyarmati előljárók a legmagasabb pozíciókat töltötték be a koreai társadalomban. A legszebb házakban laktak, és a legszebb ruhákat hordták. Amikor gyümölcsöt ettek, a héját mindig eltávolították és kidobták, csak a gyümölcs húsát ették meg. Ezt nagyon előkelőnek tartották. Lenéztek azt, aki a héjával együtt ette a gyümölcsöt. A második világháború végén Japán kapitulált, a japán hadseregnek el kellett hagynia Koreát, és vissza kellett térnie Japánba. A Koreában maradó japán emberek számára pedig hirtelen rendkívül nehezzé vált az élet. Leváltották őket magas beosztásaikból. Legtöbbjük elveszítette munkáját és gazdagságát. A japánok elveszítették javaikat, csodaszép ruháikat és házaikat. Az orosz hadsereg különösen szigorúan bánt a japánokkal. Sokuknak nem volt mit ennie, és a szemétkben kellett guberálnia, hogy életben maradjon.

A háború után immár az orosz és az amerikai hadsereg emberei hámozták meg a gyümölcsöt, és dobták el a héját. A japánok pedig, amikor a hulladékot megtalálták, azt mondták, „Nagyszerű! Ennivaló!” Kiszedték a héjakat a szemétkből, megtisztították a kosztól, és megették. Miért történt mindez? A japánok helyzete megváltozott, és ennek következtében a gondolkodásuk is. A gondolkodás nem helyhez kö-

tött. Így az új helyzetben, a jóval és rosszal kapcsolatos összes nézetük, amelyek azelőtt oly szilárdnak és állandónak tűntek, teljesen megváltozott. Ahogy meglátták ugyanazt a héjat, amelyet azelőtt szemétnak tartottak, most azt gondolták, „Ennivaló! Ez nagyszerű!” Korábbi konvencióikkal szemben már csak ennek az éhes elmének hittek azzal kapcsolatban, hogy mi a helyes és mi a helytelen. Sőt, ebben az új helyzetben már egyáltalán nem volt fontos, hogy mi a helyes és mi a helytelen.

A *Mu* kong-anra ugyanez igaz. Az a szerzetes, aki megkérdezte Jojut, hogy van-e egy kutyának Buddha-természete, nagyon sokat gondolkodott a különböző buddhista elképzelésekről. A Buddhának a Buddha-természetről szóló különféle tanításain töprengett. Azon gondolkodott, hogy vajon akkor a kutyának ugyanaz a szubsztanciája, mint neki magának, az emberi lénynek. Arra gondolt, ha a kutyának Buddha-természete van, akkor az is megvilágosodhat. „A Buddha téved talán? Joju zen mester tanítása talán némiképp különbözik a Buddháétól. Akkor esetleg egy kutya anélkül is elérheti a megvilágosodást, hogy oly sok meditációs gyakorlatot kellene végeznie. A szerzetesnek sok-sok gondolat keringett a fejében. Hogyan lehetne e szerzetes gondolatait megszüntetni, elvágni? Joju azt felelte, „*Mu*”, mert az adott helyzetben e „rossz” válasz teljesen elvágta a szerzetes meddő gondolkodását. Ez a kis „*Mu*” elég volt ahhoz, hogy összezúzza az egész fogalmi gondolkodását. Ezért olyan fontos a *Mu* kong-an: kitűnő példája annak, amikor egy zen mester arra használja a beszédet és a szavakat – legyenek azok akár helyesek akár helytelenek –, hogy elvágja a tanítvány gondolkodó elméjét, és helyette egy nagy kérdést adjon neki. „Hmm. Miért mondta Joju azt, hogy »*Mu*«? Buddha-természete mindennek van. De egy kutyának nincs Buddha-természete... Ez furcsa...” Megjelenik egy nagy kérdés.

De amióta Joju kinyitotta a száját, némely zen hagyomány túlságosan ragaszkodik Joju gyógyszeréhez. De csupán arra használni a *mut*, hogy elérjük vele az elme valamilyen *szamádh*i állapotát, nem a helyes használata e kong-annak. Sokan használják a *mut* a *zendó*ban, mivel megtanították őket arra, hogy nagyon erősen tartsák elméjükben e *mut*, és így elérhetnek egy fajta *szamádh*i-t vele. A tanító közli veled, „Tartsd a *mut* a *hará*dban mindig és mindenhol, rendben? ..

A tanítvány felkiált, „*Muuuuuuuuuuu!*”

„Erősebben!”

„*MUUUUUUUUU!*”

„Jól van!” Ez azonban csak *mu-szamádh*i; ez egyáltalán nem helyes zen gyakorlás. Ez a fajta gyakorlás ráadásul még csak nem is igazi

*szamádh*i. A zen nem más, mint a világos, áttetsző és akadálytalan elme megtartása pillanatról pillanatra. Ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni. Olyannak őrizd meg az elméd, mint a tiszta tükör: amikor piros kerül elé, a tükör pirossá válik; amikor fehér, fehérre. Pontosan úgy tükröződ vissza a világegyetemet, ahogy van. A *mu-szamádh*i azonban azt jelenti, hogy az elmédben minden *mu*vá válik. Amikor piros jön a tükröd elé, csak *mu* van, amikor fehér jön, csak *mu* van. Ha egy éhes ember jön, *mu*. Ha egy szomjas ember jön, *mu*. Ez nem más, mint ragaszkodás a *szamádh*i gyakorlás valamely különleges fajtájához. Ez nem funkcionálhat világosan és akadálytalanul, hogy segítsen másokon. Ez egy nagyon-nagyon csúnya *zen*betegség. Valójában az igazi zengyakorlás nem is foglalkozik a *szamádh*ival. Igen, talán *szamádh*i-t tapasztalsz, de nem ragaszkodsz hozzá. A zen azt jelenti, hogy mindig tisztán és akadálytalanul őrzöd az elmédet, pillanatról pillanatra.

Sok ember szereti összekapcsolni a meditációt valamilyen pszichoterápiás gyakorlattal, mint amilyen például a *szamádh*i gyakorlat. Ez azért van, mert a *szamádh*i meditáció jó érzést okoz azoknak, akik kipróbálják. Egy bizonyos időre úgy tűnik, hogy minden bajuk és szenvedésük megszűnik. „Ó, *szamádh*i! Csodálatos!” De olyan ez, mint az ópium: egyre többet és többet akarsz belőle. És amikor így gyakorolsz, a hétköznapi elme többé már nem tűnik olyan érdekesnek – csupán a csodálatos *szamádh*i-tapasztalásodat szeretnéd folytatni, ez minden, amit akarsz. Egy olyan különleges tapasztalatot hozol létre, ami elkülönül a hétköznapi élettől. Ha *szamádh*i, vagy *mu-szamádh*i gyakorlatot végzel, akkor azzal valahogy különlegessé teszed a zent. Kelet felé tartasz, pedig nyugatra akarsz eljutni. Így mikor éred el a megvilágosodást? De a zen nem olyan különleges. Pillanatról pillanatra mit teszel most? Ez az igazi zen elme.

Úgyhogy ezzel a kong-annal teszteljük, hogy a tanítvány milyen világosan észleli a szubsztanciát, az igazságot és helyes funkciójukat. Az első kérdés e kong-anban az eredeti szubsztanciát tárja fel. Például itt egy kis arany. Nagyon sokféle dolgot csinálhatsz ebből az aranyból: fülbevalót, nyakláncot, karórát vagy szemüvegkeretet. A formák mind különbözőek. És ha a formák mind különbözőek, akkor mindegyik dolog funkciója is különböző. De a szubsztancia mindvégig ugyanaz: mindegyikük arany. Az égnek, a felhőknek, a hegyeknek, a folyóknak, az emberi lényeknek, a repülőgépeknek, a buddháknak, a démonoknak és a pokloknak mind különböző nevük van. Mindegyikük formája különböző, úgyhogy a funkcióik is mind különbözőek. E kü-



lönböző dolgok mindegyikének szubsztanciája azonban pontosan ugyanaz. E kong-an helyes használata nem más, mint e pont felmutatása, demonstrálása. Hogyan fejezed ki mindennek a szubsztanciáját? Majd hogyan fejezed ki az igazságot? És végül mi az egyetemes szubsztancia és az igazság helyes funkciója, mi a megfelelő működésük minden egyes dologban?

A Buddha azt tanította, hogy mindennek Buddha-természete van. Tehát a Buddhák és a kutyák ugyanazok. A szubsztanciájuk ugyanaz az egyetemes szubsztancia, de a formájuk és a funkciójuk meglehetősen különbözőek. A Buddha arany, és az oltáron ül; a kutya fehér, és egy kis kutyaólbán lakik. Ez az alakjuk, az igazságuk. Bár az anyaguk pontosan ugyanaz, a funkciójuk teljesen különböző. A Buddha az oltáron ül, és az emberek leborulnak előtte. A kutya pedig kint lakik, és amikor jó emberek jönnek, csóválja a farkát; amikor pedig rossz emberek vagy idegenek jönnek, ugat, „Vau! Vau! Vau!” Ha csak a muszamádhít gyakorlod, nem tudod ezeket az eltérő funkciókat olyan világosan észlelni, és így a saját helyes funkciódat és minden dolog helyes funkcióját sem tudod észlelni e világegyetemben. Nem tudsz a különböző helyzetekben segíteni másokon a sajátos igényeiknek megfelelően. Csak a mut látod.

E kong-anban azt ellenőriztük, hogy a tanítvány elérte-e a szubsztanciát, az igazságot és a funkciót. Az első kérdés: A Buddha azt tanította, hogy mindennek Buddha-természete van. Joju azt mondta, hogy egy kutyának nincs Buddha-természete. Kinek van igaza? Van Buddha-természet? Nincs Buddha-természet? Van Buddha-természet? Nincs Buddha-természet? Van Buddha-természet? Nincs Buddha-természet? Ez csak gondolkodás. Az, hogy van-e Buddha-természet vagy nincs, nem számít: Joju már demonstrálta ezt a pontot, amikor azt válaszolta, „Mu!” Inkább az a kérdés, mi a Buddha-természet most? Hagyd hátra a gondolkodásodat, és ne ragaszkodj a szavakhoz és a beszédhez! Egyszerűen fel kell fognod a természetedet, ami az jelenti, hogy fel kell fognod a szubsztanciádat! Ez ennek az első kérdésnek a lényege: mi a szubsztanciád? Ha felfogod a természetedet, akkor semmi sem jelent problémát. Ezt jelenti az első kérdés.

A második kérdés: Joju azt mondta, „Mu!” Mit jelent ez? Ha teljesen elvágsz minden gondolkodást az elmédben, akkor e kérdés jelentése nagyon világos. Minden éppen úgy tükröződik vissza, ahogy van. Piros jön, és a tükör pirossá válik; fehér jön, és fehérré válik. Ez az igazság. Emlékezz: a *munak* nincs különleges jelentése. Néhány ember mégis különlegessé teszi a *mut*, de eredetileg ez nem különleges. Úgy-

hogy valaki egyszer megkérdezte Man Gong zen mestertől, „Mit jelent Joju »Mu«-ja?” Man Gong azt válaszolta: „Menj ki a meditációs terem mögötti kertbe. Ott sok *mut* (retket) fogsz találni” [a retek koreai nyelven *mu*]. Hogyan tükröződ vissza igazságot? Ez nagyon fontos.

A harmadik kérdés: „Tőled is megkérdezem, van-e a kutyának Buddha-természete? Ez a kérdés nagyon-nagyon világos. Ha helyesen fogod fel e kérdést, akkor látod Joju nagy tévedését is. Ez az utolsó kérdés azt ellenőrzi, hogy észleled-e a helyes funkciódat. Ha választ akarsz adni mindegyik kérdésre, a legfontosabb dolog, amit tenned kell az, hogy ne ragaszkodj Joju hibájához. Joju hibájának a helyes működését kell megtanulnod, és azután már azt is megtanulhatod, hogy miként lehet mindezt arra használni, hogy másokon segítsen. Szubsztancia és igazság, valamint a helyes funkciójuk: ez a *mu* kong-an.

## A MÁSODIK KAPU: Joju válasza: Akkor menj, mosd el a csészédet!

Egy szerzetes azzal fordult egyszer Joju zen mesterhez,  
„Éppen most léptem be a monostorba. Mester, taníts engem!”  
„Reggeliztél már?” – kérdezte Joju.  
„Igen” – válaszolta a szerzetes.  
„Akkor menj, mosd el a csészédet!” – mondta Joju.  
A szerzetes megvilágosodott.

1. Mit ért el a szerzetes?
2. Ha te volnál a szerzetes, és Joju neked mondaná, hogy „Menj, mosd el a csészédet!”, te mit válaszolnál?

**E**KONG-AN ARRA TANÍT bennünket, hogy a hétköznapi elme igazság. A hétköznapi elme nagyon fontos, de nem különleges. A hétköznapi elme a helyes út, és az igazság, és a helyes élet. Úgyhogy Joju zen mestert arra kérte valaki, „Mester, taníts engem!” „Reggeliztél már?” „Igen.” „Akkor menj, mosd el a csészédet!” A szerzetes meghalotta ezt, és – hipp-hopp – megvilágosodott. Ez azt jelenti, ráébredt, hogy a hétköznapi elme az igazi út.

De ha kicsit közelebbről megvizsgáljuk e kong-ant, azt látjuk, hogy valami furcsa dolog történik. Joju zen mester néha nagyon érdekes módon ütött a tanítványain. „Reggeliztél már?” „Igen.” Ha e ponton megállunk, láthatjuk, hogy a reggelit már befejezték, talán már régen véget ért. Joju azt mondta, „Akkor menj, mosd el a csészédet!” De hiszen ez nem helyes! A reggelit már régen befejezték. Joju miért így válaszolt? De ez Joju stílusa: arra használja a beszédet – akár helyes akár nem –, hogy üssön vele a tanítvány elméjén. A válasza máris megváltoztatja a tanítvány elméjét. Az, hogy a beszéd hibás-e vagy sem, nem számít: Hogyan ébreszted fel a tanítvány elméjét?

Tehát Joju mindig próbára teszi a tanítványait. Nem azt várja, hogy a választ – mint valami végső igazságot – fogadják el. Ha te lennél ott, te mit válaszolnál Jojunak? A csészéid elmosása reggeli után valóban helyes gondolkodásra vall, de ebben az esetben a reggelinek már régen vége, és az edények már tiszták. Menj és mosd el az edényeidet még egyszer? Tiszta elmével válaszolnod kell Jojunak. Így a kezdő tanítványok számára lehetséges egy nagyon egyszerű válasz. De ahogy előrehaladsz a gyakorlásban, rájössz, hogy valójában arra kérnek, vágj vissza Jojunak. Világosan és áttetszőn kell tartanod az elmédet, és akkor rájöhetsz, hogy miként kell Jojuval beszélni.

A zen azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra intuitív módon észleljük, hogyan őrizhetjük meg a korrekt helyzetet, a helyes viszonyulást és a helyes funkciót. Semmiféle beszéd, amit a zen mester mond, nem számít. Meg kell emésztened a zen mester szavait, és pillanatról pillanatra helyessé kell tenned azt. A magadévá kell tenned a szavait. Ez a bölcsesség. Nagyon fontos azonban, hogy ne ragaszkodj a zen mester egyetlen szavához sem.

## A HARMADIK KAPU: Soeng Am azt kiáltja: Mester!

Soeng Am mester mindennap szólítani szokta önmagát,  
„Mester!” És válaszolt is, „Igen!”  
„Maradj tiszta!”  
„Igen!”  
„Soha, sehol ne hagyd, hogy mások becsapjanak!”  
„Igen! Igen!”

1. Soeng Am mester mindennap szólítani szokta önmagát és válaszolt is mindig – ez két elme. Melyik az igazi mester?

**G**YAKRAN LÁTHATSZ kicsi gyerekeket, ahogy játék közben önmagukkal beszélgetnek. Nekik nagyon egyszerű az elméjük. Egy játékabát tartanak a kezükben és [*mintha mondóka lenne*] énekelve mondják, „Ó, szeretsz? Szeretlek.” Csinálnak egy kis mondókát. Ó, hó, hó, hó, lá lá lá lá lá á!” Nos, nem tűnik úgy, hogy e játék bármit is mondana vagy bármire is válaszolna, de a gyerek folyamatosan úgy csinál, mintha beszélgetne. „Ó, szeretsz? Szeretlek. Lá-lí, lá-lá-lá!” Ennek a gyerekeknek egy elméje van, vagy két elméje? Soeng Am zen mester esete ugyanaz, mint e kisgyereké. Nagyon egyszerű és világos elméje van. A kínai írásjegyek koreai ejtése alapján *ju ju sam maenek*, „szamáthi-játéknak” nevezzük ezt.

De e kong-an az igazi mesterről kérdez. Meg tudod találni őt? Az egyik mester kiált és a másik mester válaszol: melyik az igazi mester? Emlékezz: Soeng Am hozta létre a kiáltó mestert, és ő hozta létre a válaszolót is. Hol van az igazi mester? Meg kell találnod az igazi mesteredet. Itt egy kis segítség: ha olyan tisztán őröd meg az elmédet, mint tér, akkor minden a te mestered. Az ég, a fák, az ugató kutya, mind a te mestered, mert a mestered mindig előtted van. Ez nagyon fontos pont.

Ez azonban csupán metafizikai stílusú válasz. „Az igazi mestered mindig előtted van.” Ez csak egy magyarázat. Meg kell emésztened e tapasztalatot, és a magadévá kell tenned. Akkor a mestered nagyon világosan megjelenik előtted. Hogyan találod meg a konkrét mesteredet? Ismerd fel, és akkor válaszolni tudsz erre a kong-anra.

## A NEGYEDIK KAPU: Bódhidharmának nincs szakálla

Hok Am mester meg szokta kérdezni a tanítványaitól, hogy „Bódhidharmának miért nincs szakálla?”

1. Mi Bódhidharma eredeti arca?
2. Én tőled kérdezem, „Bódhidharmának miért nincs szakálla?”

**V**ALAKI NAP KÖZBEN elszundít. Azt álmodja, hogy valaki éppen vágja el a nyakát, és hideg verejtékben ébred. „Hol van a fejem? Hol van a fejem?” Nem találja a fejét sehol! Nem látja a fejét, úgyhogy fut körbe és körbe és körbe, és közben a fejét keresi. Nincs a szekrényben, az asztal alatt sem találja. „Hol a fejem? Valaki elvette a fejemet!” Kinyitja az ajtót, és kiabálni kezd, „Hol van a fejem? Kérem! Valaki segítsen megtalálni a fejemet!” Becsapja az ajtót, és tovább keresi a fejét a konyhaszekrényben. Kinyitja az ablakot, és kiabál, „Valaki segítsen megtalálni a fejemet!”

Akkor hirtelen megjelenik a barátja: „Hé, hé! Nyugodj meg! Mit keresel?”

„Hol van a fejem? Valaki fogott egy kést, és levágta a fejemet! Ó, egek, a fejem eltűnt! Hol a fejem?” Akkor a barátja keményen ráüt. „Aú!”

„A fejed!” [*Nevetés a közönségből.*]

Ez egy támadó kong-an. Ez azt jelenti, ha valaki megüt engem, akkor védekeznem és támadnom kell. A zen azt tanítja, ne csinálj semmit az elmédben. De Hok Am mester csinálni akar valamit ezzel a kérdéssel: „Bódhidharmának miért nincs szakálla?” Ha fel akarod fogni ezt a kérdést, először az igazi Bódhidharmát kell tökéletesen felfognod. Mi az igazi Bódhidharma? Az igazi Bódhidharmának nincsenek szemei, nincsenek fülei, nincs orra, nincs nyelve, nincs teste, és nincs elméje, tehát nincs szakálla sem. Ez igaz. El kell jutnod eddig a pontig, és akkor felfogod az első kérdést.

Ha nem ragaszkodsz a névhez és a formához, bármi lehetséges. Ez az első lépcsőfok.

De a következő lépcsőfok azt jelenti, ha a forma megjelenik, fel kell ismerd a forma helyes funkcióját is. Néhány ember ebben a szamáthi-



hoz hasonló állapotban marad, és kijelenti, „nem ismerek formát. Nem vesződöm a nevekkel.” Ha ehhez ragaszkodsz, behullottál az ürességbe. Ragaszkodsz az ürességhez, és még a Buddha sem segíhet rajtad. Tehát ne ragaszkodj a névhez és a formához, de ne próbáld meg eltüntetni sem a nevet és a formát. Ha a név és a forma megjelennek, hogyan használhatod őket helyesen? Mi a helyes funkciójuk? Ha megtalálsz a név és a forma helyes funkcióját, akkor talán már szakáll is van. Melyik tetszik?

Úgyhogy amikor egy zen mester megkérdi majd, hogy „miért nincs Bódhidharmának szakállja?”, és a tanítvány egy erős Muuuu!-t hallat, a mester nagyon boldog lesz. De a tanításnak ez a módja nem mutat rá a név és a forma helyes funkciójára. Némely tanítvány azt fogja mondani, hogy „A szakállam nagyon csodálatos.” Ez a fajta válasz már jobb, de még mindig nem a teljes válasz. Világos, hogy ez támadó kong-an, tehát ha nem vágsz vissza, akkor nem észlelted Hok Am mester kérdésének igazi életét.

Talán a következő kong-an segíteni fog. A Gyémánt-hegység Korea nagyon híres hegyvidéke. E hegyek tetején található a Maha Yon zenközpont, ahol akár ezer szerzetes is gyakorolhatja egyszerre a meditációt ugyanabban az időben. A hegy lábánál áll a híres szútratemplom, Yu Jom Sah. Félúton pedig a Gyémánt-hegység híres meleg vizű forrásai fakadnak a hegyoldalban. A tulajdonosuk valamikor egy jámbor világi buddhista nő volt, aki megengedte, hogy a szerzetesek ingyen használják a forrásokat.

Egy nap Sol Hae szútramester érkezett a forrásokhoz a Yu Jom Sah-templomból, hogy megfürödjön a vizükben. Ő volt akkoriban a leghíresebb szútramester Koreában. Miután befejezte a fürdést, a tulajdonosnő megkérdezte tőle, „Ó, mester, hogy érzi magát?”

„Ó, csodálatosan! Az ön meleg vizű forrásai a legjobb az egész országban.”

Akkor a tulajdonosnő e szavakkal fordult hozzá: „Mester, van egy kérdésem a számodra. Megtisztítottad a testedet a forró fürdőkádban; de hogyan tisztítod meg az elmédet?” A szútramester megakadt, és nem tudott válaszolni.

Ez nagyon fontos kérdés, egy támadó kérdés: hogyan tisztítod meg az elmédet? Ha van elméd, akkor mindig tisztítani is kell azt. De ha nincs elméd, akkor tisztítani sem szükséges. Ez ennek a kong-annak a lényege. Ha azt mondod, van elméd, harminc ütést mérek rád. Ha pedig azt mondod, nincs elméd, akkor is harminc ütést mérek rád. Mit tudsz csinálni? Ez is hozzátartozik Hok Am mester kérdéséhez.

## AZ ÖTÖDIK KAPU: Egy ember lóg a fán – Hyang Eom példázata

Hyang Eom mester azt mondta: „Olyan ez, mint egy ember, aki úgy lóg egy magas fa tetején, hogy a fogaival kapaszkodik egy ágba. A keze és a lába össze van kötözve, így a kezével nem tudja megfogni az ágot, és a lábával sem érhet hozzá a fához. Egy másik ember, aki a fa alatt áll, megkérdezi tőle, „Miért jött Bódhidharma Kínába?”

Ha kinyitja a száját, hogy válaszoljon, elveszíti az életét. De ha nem válaszol, nem teljesíti a kötelességét, és ezért megölik.”

1. Ha te vagy a fán, hogy maradhatsz életben?

**M**I „NINCS KIÚT” (*kyon jol mun*) kong-annak nevezzük ezt. Ha kinyitod a szádat, meghalsz. Ha hallgatsz, meghalsz. Valaki megkérdezte egyszer Joju zen mestertől, hogy „Miért jött Bódhidharma Kínába?” Ez annak egy másik módja, hogy megkérdezzük, „Mi az igazság? Mi a buddhizmus tanítása?” Úgyhogy Joju azt válaszolta, „Ciprusra az előkertben.” De ha a fán vagy, nem tehetsz semmit. Bármit teszel, meghalsz. Akkor hogyan maradhatsz életben?

Ha teljesen elvágsz minden gondolkodást, eléred a nemtudom-elmét. Ez a pont a gondolkodás előtt van. Nincs élet és nincs halál. A nemtudom-elme szabadulás élettől és haláltól. Ha „életre” gondolsz, van életed. Amikor „halálra” gondolsz, van halálad. De ha nem gondolsz semmire, máris túl vagy azon a ponton. Úgyhogy e kong-anban, ha életben akarsz maradni, meghalsz. Amikor ott lógsz a fán, mi a helyes? Miként találsz fel magadat e helyzetben, és végül mit kell tenned? Tegyé le mindent, és akkor nagyon világosan feltáru előtted a választ.

## A HATODIK KAPU: Hamut szórni a Buddhára

Valaki égő cigarettával jön be a zenközpontba. Kifújja a füstöt, és a hamut a Buddhára szórja.

1. Ha akkor ott állsz, mit tudsz tenni?

**E**Z NAGYON FONTOS tanító kong-an. A Buddha azt tanította, hogy mindennek Buddha-természete van. Koreában és Kínában a templomépületek oszlopain hosszú, függőleges táblák függenek faragott és festett kínai karakterekkel... „Buddha teste az egész világegyetem” – mondja egy jól ismert felirat, ami sok templomon kint van. Ez nagyon csodálatos tanítás. Buddha teste van mindenütt – mi nem a Buddha teste? Aztán egy ember égő cigarettával bejön a templomba. Odasétál a Buddha-szoborhoz, és az arcába fújja a füstöt, a hamut pedig rászórja a Buddha fejére. Az apát berohan. „Megőrültél?!” Miért szórod a hamut a Buddhára? De az ember rámutat a kínai karakterekkel írt táblára. „Ide van írva. »Buddha teste az egész világegyetem.« Minden Buddha. Hová hamuzhatnék? Egyébként is a hamunak is Buddha-természete van. Mindennek Buddha-természete van. Leszörhatnám egyáltalán úgy a hamut valaha is, hogy ne a Buddhára hulljon?” Ez az ember az egyik oldalhoz ragaszkodik. Az egyet érti, de a kettőt már nem. És azt hiszi, „Már megvilágosodtam. Érték mindent.” De csupán e nézethez ragaszkodik.

Van egy másik kong-an is, ami ezt a pontot tanítja: egy jámbor buddhista világi nő tíz éven keresztül támogatja egy szerzetes meditációs gyakorlatát. Épített neki egy remetelakot, és folyamatosan küld neki ételt, ruhát és gyógyszert is. Van Ázsiában egy régi mondás, ha tíz éven keresztül keményen gyakorolsz, biztosan elérsz valamit. Ha nem érsz el semmit, azért van, mert nem gyakoroltál helyesen. Úgyhogy tíz év után a nő hallani akar valamit a szerzetes előrehaladásáról.

Van egy fiatal és nagyon-nagyon szép lánya. Gyönyörű ruhába öltözteti a lányt, majd mindenféle finom ételt és vadonatúj szerzetesruhákat csomagol össze.

A lányának pedig azt mondja, „Add ezeket az adományokat a szerzetesnek! Azután szoroson öleld át, és kérdezd meg, hogy érzi magát! A lány izgatottan indul el a hegyre, hogy megtalálja a szerzetest.

Amikor megérkezik, leteszi az összes finom ételt és ruhát a szerzetes elé, aki továbbra is veszettül medítál. „Nagy szerzetes vagy. Tíz éven keresztül nagyon keményen gyakoroltál, úgyhogy az anyám azt akarta, hogy ezt hozzam el neked.”

„Ó, az édesanyád egy nagy bódhiszattva” – mondta a szerzetes. „Nagyon szépen köszönöm.”

És abban a pillanatban a fiatal lány megragadta a szerzetest, szoroson magához ölelte, és megkérdezte, „Hogy érzi magát?”

A szerzetes teljesen kifejezéstelen arccal válaszolt: „Korhadt farönk a hideg sziklákon. Télen nincs meleg.” Semmi érzés vagy melegség nem volt benne.

A lányt csodálat töltötte el. „Ó, te nagyon nagy szerzetes vagy! Nagyon erősen tartod magadat, nem lehet kibillenteni az egyensúlyodból.” Meghajolt előtte, és elindult le a hegyről az anyjához. Nagyon boldog volt.

Amikor visszaért, az anyja megkérdezte, „Nos, mit mondott?”

„Ó, anya. Ő minden bizonnyal nagy és szent szerzetes. Erősen tartja magát, nem lehet kibillenteni az egyensúlyából. Az arca nem változott, a színe sem változott. Semmi sem zökkenti ki őt.”

„Nem érdekel, hogy milyen az egyensúlya – mondta az anyja. – Csak azt akarom tudni, hogy mit mondott?”

„Korhadt farönk a hideg sziklákon. Télen nincs meleg” – ennyit mondott.

Amikor ezt meghallotta, a nő szörnyen dühbe gurult. Felkapott egy botot, és rohant egyenesen fel a hegyre, ahol rögtön nekiesett a szerzetesnek. „Tíz éven keresztül csupán egy démonnak segítettem! Kifelé, te gonosz szellem!” Azzal kikergette, és porig égette a remetelakot.

Mi történt? Hol a szerzetes hibája? E szerzetes ugyanaz, mint a cigarettás ember a »Hamut a Buddhára« kong-anban: csak az elképzeléséhez ragaszkodik. Ragaszkodik a tapasztalásához, amit gyakorlás közben szerez. Csak nyugodt és békés mozdulatlan elmét akar. Amerikában sok-sok ember van, aki éppen ezt a fajta gyakorlást tanítja. Az emberek azért medítálnak, hogy nyugodt, békés, mozdulatlan elmé-

hez jussanak, és így valami jó érzésük legyen. De hol van a bölcsesség az ilyen tanításban? Hogyan nő a bölcsességed attól, ha csak békés az elméd?

Ha ezen a módon gyakorolsz, a bölcsességed nem fejlődik igazán, és nem leszel képes arra, hogy pillanatról pillanatra észleld a korrekt helyzetedet, a helyes viszonyodat, és az életed helyes funkcióját. E szerzetes korrekt helyzete az, hogy ő egy szerzetes, így a korrekt helyzete a szerzetesi helyzet. A helyes viszonya e nő lányához a szerzetesi viszony. És így mi a helyes funkciója? Ha te szerzetes vagy, a helyes funkció az, hogy világos, tiszta és együttérző tanítást adj e fiatal lánynak. Mindez nagyon világos.

Tehát valaki bejön a zenközpontba, a Buddha-szobor arcába fújja a füstöt, és a hamut a Buddha fejére szórja. Nem érti az igazságot. Nem érti jelenlegi helyzete igazi természetét, sem a saját helyes viszonyát e helyzethez, és így nem érti ott és akkor önmaga helyes funkcióját sem. Hogyan tanítod őt? Hogyan teszed helyre az elméjét? Légy óvatos! Ez az ember nagyon erős, és mindegy, mit mondasz neki, meg fog ütni téged. Ha pedig egyszerűen te ütöd meg őt, akkor még keményebben fog visszaütni.

## A HETEDIK KAPU: Ko Bong három kapuja

1. A nap az égen mindenhol ragyog. Egy felhő miért homályosítja el?
2. Mindenkinek van árnyéka, ami követi őt. Hogyhogy nem lépsz rá az árnyékodra?
3. Az egész világegyetem lángban áll. Miféle számadhi segítségével tudsz elmenekülni a lángok elől?

**E**Z EGY TELJES cselekvés kong-an. Ne vizsgálgass semmit, csak csináld! Az adott pillanatban, az adott ponton, mi a korrekt helyzet, mi a helyes viszonyod e helyzethez, és mi a helyes funkció? Ha csak csináld tölts be az elméd, e kong-an nem okoz problémát.

Van egy másik kong-an, amely szintén erre a pontra mutat: Valaki megkérdezte Dong Sahn zen mestertől, „Amikor hideg jön vagy forróság, hogyan tudjuk elkerülni?”

„Dong Sahn azt felelte, „Miért nem mész oda, ahol nincs hideg és nincs forróság?”

„Hol van az a hely, ahol nincs hideg és nincs forróság? – kérdezte a szerzetes.

„Amikor hideg van, a hideg öl meg téged. Amikor forróság, a forróság pusztít el” – felelte Dong Sahn. Mit jelent ez? Ha megvizsgálod e szavakat, egy nagy problémával kerülsz szembe. Ez ugyanaz, mint Ko Bong »Három kapuja«.

A nap mindenhol ragyog. Egy felhő miért homályosítja el? Ekkor mi a korrekt helyzet? Azután mi a helyes viszonyod e helyzethez? Hogyan kapcsolhatod össze a helyzetedet a nappal és felhővel? Mi a helyes viszonyod e helyzethez, és mi a helyes funkció? Mindez együtt van ebben a kong-anban.

„Mindenkinek van egy árnyéka, amely követi őt. Hogyhogy nem lépsz rá az árnyékodra?” Mi a korrekt helyzet, a helyes viszonyod





Amikor látta ezt, a sztár azonnal megértette. Felsegítette a rendezőt a földről, és közben letisztította a ruháját. „Ó, sajnálom, sajnálom! Há-lásan köszönöm a tanítását. Sajnálom!”

„Ó, semmi baj. Nem számít” – mondta az igazgató, és nevetett. Új-raforgatták a jelenetet, és attól kezdve az összes jelenetet sikerült első-re vagy másodikra felvenni. A sztár tökéletes csak csináld elmével játszott, és már nem vizsgálta közben a hírnevét vagy az érzéseit, vagy az elképzeléseit. A film később nagyon nagy sikert aratott Japánban, mert az akciójelenetek tökéletesen életszerűek lettek az emberek szerint.

Tehát ez egy nagyon éles szemű rendező volt. Rögtön megértette a színész lelkiállapotát. Tudta, hogy ez a csillag túlságosan elhitte, hogy ő a legkiválóbb. „Én vagyok a legjobb! Senki sem ér fel velem!” Az ilyen elme problémát jelent. Ellenőrző, vizsgálódó elme, így még ha tesz is valamit, az a tett soha nem teljes. A rá gyakorolt nyomással az igazgató kikényszerítette, hogy a színész százszázalékos csak csináld elméje megjelenjen. „Jaaaaahhhh! Most megöllek!”

Amikor csinálsz valamit, csak csináld! Akkor te és ez az egész vi-lágegyetem teljesen eggyé váltok. Ez Ko Bong „Három kapujának” természete.

## A NYOLCADIK KAPU: Dok Sahn viszi a csészéjét

Egy nap Dok Sahn zen mester úgy lépett a dharmaterembe, hogy magával hozta a csészéjét. A felügyelő, Seol Bong, meglátta ezt, és rászólt, „Öreg mester, a harangot még nem kongatták meg, a dobot még nem ütötték meg. Hová mész a csészéddel?” Dok Sahn visszament a szobájába.

Seol Bong elmondta ezt a szerzetesek vezetőjének, Am Dunak, aki azt mondta, „A nagy Dok Sahn mester nem érti az utolsó szót.”

Dok Sahn hallott erről, és elküldött Am Duért. „Nem ismersz el engem?” – kérdezte követelően. Akkor Am Du a mester fülébe sűgött valamit. Dok Sahn megkönnyebbült.

Másnap, amikor a magas emelvényről a dharmabeszédét tartotta, Dok Sahn egész más volt, mint azelőtt. Am Du a dharmaterem elejébe ment, hangosan felnevetett, összecsapta a tenyerét, és így szólt, „Micsoda öröm! Az öreg mester megértette az utolsó szót! Mostantól fogva senki sem kételkedhet benne”

1. Mi volt az utolsó szó?
2. Am Du mit sűgött a mester fülébe?
3. A mester beszéde miben volt más, mint azelőtt?
4. Ha te volnál Dok Sahn, és Seol Bong neked mondaná azt, hogy a harangot még nem kongatták meg, és a dobot még nem ütötték meg, mit mondanál Seol Bongnak?

**E**Z EGY NAGYON FONTOS és nehéz kong-an. De ha világos és át-tetsző az elméd, voltaképpen nem is annyira nehéz. Arra tanít, hogy miként észleljük a korrekt helyzetet, a helyes viszonyt és a helyes funkciót.

Az „utolsó szó” pontosan a korrekt helyzetre, a helyes viszonyra és a helyes funkcióra utaló kifejezés. Az első kérdés erre kérdez rá.

Még nem kongatták meg a harangot, és még nem ütötték meg a dobot, hogy jelezzék az étkezési idő kezdetét.

Dok Sahn zen mester mégis belép a dharmaterembe, és az étkezésre hozza magával a csészéjét is. A felügyelő meglátja ezt, és megkérdezi a mestertől, hová megy, aki egyszerűen csak megfordul, és visszamegy a szobájába anélkül, hogy bármit megmagyarázna. Tudjátok, ez nagyon furcsa. Úgyhogy a felügyelő elmondja mindezt Am Dunak, a szerzetesek vezetőjének. „A nagy zen mesterünk nem érti az utolsó szót” – feleli Am Du. E válasz másképpen azt jelenti: „A tanítónk nem ismeri a korrekt helyzetét, a helyes viszonyát és a helyes funkcióját,” mert nem a megfelelő időben jött. Nem követi a helyzetét. Ezt jelentik e szavak. Nos akkor mi volt az utolsó szó? Mi a mester korrekt helyzete, helyes viszonya és helyes funkciója? Ez az első kérdés.

Am Du mit súgott a mester fülébe? – kérdezi a következő kérdés. Amikor Am Du meghallja a felügyelő beszámolóját, azt mondja a tanítójáról, „Dok Sahn nem érti az utolsó szót!” Amikor a zen mester tudomást szerez erről, nagyon dühös lesz, mert a szerzetesek vezetőjének mindig engedelmeskednie kell a zen mesternek, és meg kell adnia neki a tiszteletet. A szerzetesek feje miért mond rosszat a saját tanító-mesteréről? Tehát Dok Sahn behívja Am Dut a szobájába. „Te! Miért mondasz rosszat rólam? Nem fogadsz el engem?” Am Du súg valamit Dok Sahn fülébe, és Dok Sahn ettől nagyon boldog lesz. „Ó, rendben, rendben. Boldog vagyok.” Olyan ez, mint egy olyan feleség, aki összezördül a férjével, és talán mond is néhány rossz dolgot róla másoknak. „A férjem olyan és olyan, mint az és az, nya, nya, nya, nya, nya... Amikor a férj tudomást szerez erről, nagyon dühös lesz. „Nem hiszel bennem?” „Dehogynem” – mondja a feleség. „Te a férjem vagy. Ilyen és ilyen, mint ez és ez. Hogyan is kételkedhetél bennem?” „Ó, te jó feleség vagy” – mondja megkönnyebbülten a férj. Azután már nincs probléma.

Ez a második kérdés erre rámutat rá. Először is mi a probléma köztünk? Ez az első kérdés. A zen mester dühös lesz, és magyarázatot követel, amit Am Du meg is ad. Vajon milyen természetű a válasza? Mit suttog a mester fülébe? A mester korrekt helyzetére, helyes viszonyára és helyes funkciójára utal valahogy. De pontosan mit suttog a szerzetesek feje, Am Du a mester fülébe, hogy megbékítse dühös elméjét? Van itt egy érdekes kérdés, amit még fel kell vetni: E kong-an olyan világos és áttetsző választ igényel, amelyik megmutatja, hogy a tanítvány felfogta a korrekt helyzetet, a helyes viszonyt és a helyes funkciót. Némely zen iskola megelégszik azzal, ha úgy válaszolsz e kér-

désre, hogy odamész a tanítóhoz, és a fülébe súgysz valamit. „Psss, psssssss, psssss, psss...”

De ez nem elég. Ez Am Du válaszában csak a külső formája vagy megjelenése. Ez így nem világos és áttetsző: egy ilyen válasznak nincs veleje, és nincs benne semmi bölcsesség. Mi ez, talán kígyóbeszéd? „Psss, pssss, psssssss, psss...” Ilyen hangot pisiléskor is kiadhat valaki. Pontosán mit mondott Am Du, hogy lecsendesítse vele a tanítója dühös elméjét? Egy nap valaki nagyon dühös lesz rád, te pedig csak egy pisilő hangot hallatsz a fülénél, ez a legkevésbé sem fogja lecsillapítani a haragját. Talán csak még dühösebb lesz, és meg is ver téged! Úgyhogy egy ilyen kong-an megmutatja nekünk, hogy miként észleljük a korrekt helyzetünket, a helyes viszonyunkat e helyzethez és a helyes funkcionkat ebben a helyzetben. Ennek neve bölcsesség.

Másnap azután Dok Sahn mester felmegy a magas emelvényre, hogy megtartsa dharmabeszédét, ami most más, mint azelőtt. Nagyon jó beszédet tart. Am Du tapsol és nevet a dharmaterem elején. „Az öreg mesterünk most megértette az utolsó szót! Mostantól fogva senki sem kételkedhet benne.” Úgyhogy a harmadik kérdés arra keres választ, hogy „A mester dharmabeszéde miben volt más, mint azelőtt?” Ha meg akarod érteni ezt, először azt kell megértened, hogy a dharmabeszéde milyen volt azelőtt. Ez nagyon fontos. Nagyon nagy kérdés.

Ha válaszolsz erre a három kérdésre, az csodálatos. De azután van még egy kérdésünk a számodra. Egy nagyon nehéz házi feladat. Dok Sahn viszi a csészéit a dharmaterembe. A felügyelő, Seol Bong szól neki, „Öreg mester, a harangot még nem kongatták meg, és a dobot még nem ütötték meg. Hová mész a csészéddel?” Ha te vagy a zen mester abban a helyzetben, neked kell valahogy válaszolnod. Nagy hibát követtél el, és sok tanítvány előtt. Hibát elkövethetsz, nem számít, de hogyan javítod ki a hibádat? A tanítványaid mostantól fogva talán kételkedni fognak benned. Talán kételkednek benned, és nem fognak hinni a tanításodban. Dok Sahn elkövetett egy még nagyobb hibát, amikor ahelyett, hogy egyszerűen válaszolt volna Seol Bongnak, csak sarkon fordult, és hirtelen visszatért a szobájába. Ha Dok Sahn szóra nyitja a száját, és mond valami megfelelőt Seol Bongnak, akkor talán a szerzetesek feje, Am Du nem mond semmi rosszat a zen mesterről. A mesternek nem lesz oka arra, hogy dühös legyen az előljáróra, és arra sem lenne semmi szükség, hogy a zen mester fülébe suttogjanak valamit. Nem folya rosszindulatú pletyka sem a templomban, mert, amint láttuk, e kong-anban az összes probléma a zen mester



hibájából származik. De ha beszél Seol Bonggal, a dolog már akkor végleg befejeződik.

Ennek a negyedik kérdésnek a lényege tehát az, hogy Dok Sahn miként javíthatná ki a saját hibáját? Van egy jól ismert történet, amely megmutatja, hogyan lehetséges mindez.

Sok-sok éve, még mielőtt nagy zen mester lett, a tanárom, Ko Bong Sunim, egy éjszaka elment, és nagyon sokat ivott. Igen későn tért vissza a templomba. Addigra a szerzetesek már felkeltek, és elkezdték a reggeli kántálást. De Ko Bong Sunim végig a szobájában maradt, és az ágyán fekvé mindenfélét kiabált a tanítójáról, a nagy zen mesterről, Man Gongról. Man Gong nem érti a dharmát! Semmirekellő! A tanítása lószar! Nya nya nya!" Mindez elég sokáig tartott. A többi szerzetes mind meg volt rémülve, mert Man Gong Sunim a legnagyobb zen mester volt Koreában, és emellett hatalmas termetű, igen erős ember volt! Man Gong Sunim a Buddha Csarnokba tartott, amikor meghallotta a Ko Bong Sunim szobájából e szörnyűségeket. „Ko Bong Sunim rosszat mond rólam! Ez nem jó.” Az összes többi szerzetes ott álldogált a közelben, és figyelt, közben azon töprengett, vajon mi fog történni.

Man Gong zen mester felment Ko Bong Sunim szobájába, és feltépte az ajtót. Ko Bong! Miért mondasz rólam ennyi rosszat? Ko Bong Sunim felegyenesedett az ágyán. A nagy zen mester személyesen elment hozzá: most igazán nagy bajban volt. Már elkövetett egy nagy hibát. Hogyan javíthatná ki? A tanítója ott állt mellette, és mereven bámult rá. Mindenki nagyon figyelt a közelben.

Ebben a helyzetben bárki más összekuporodott volna félelmében, és talán hebegett volna valamit, vagy szégyenében meg sem tudott volna szólalni. Nem így Ko Bong Sunim. A legkisebb habozás nélkül egyszerűen elmosolyodott, és így szólt, „Zen mester, nem mondtam semmi rosszat rólad!”

E válasz csak még jobban feldühítette Man Gong Sunimot. „Mí? Éppen most ordítoztál mindenféle rosszat rólam. Mindenki hallotta! Én magam is hallottam.”

„Nem, semmi rosszat nem mondtam rólad. Csak arról a mihaszna Man Gongról mondtam rosszat.”

Akkor Man Gong zen mester megkérdezte, „Man Gong vajon ugyanaz, mint én vagy más ember?”

„Hopp!” – kiáltotta Ko Bong Sunim.

Man Gong Sunim szélesen elmosolygott. „Túl sokat ittál – mondta. – Most aludj egy kicsit.”

Ily módon az, hogy elkövetsz-e egy hibát, vagy sem, nem igazán számít. Mindenki követ el hibát, még az olyan zen mester is, mint Dok Sahn. A legfontosabb dolog az, hogy miként javítod ki a hibádat. „Nem, semmi rosszat nem mondtam rólad. Csak arról a mihaszna Man Gongról mondtam rosszat.” Ko Bong Sunim mindig őrizte világos és áttetsző elméjét pillanatról pillanatra, bármilyen helyzetben. Tehát a hibája nem volt hiba: még most így is tanít minket, mert képes volt arra, hogy azonnal valami világos és tiszta célra fordítsa azt.

Dok Sahn zen mester elkövetett egy hibát, és az egész templomot megzavarta, hogy csak visszament a szobájába anélkül, hogy kijavította volna. A szemei, a fülei, az orra, a nyelve, a teste vagy az elméje elkövetett egy hibát. Hogyan javítja ki? A negyedik kérdésnek ez a lényege.

## A KILENCEDIK KAPU: Nam Cheon megöl egy macskát

Egy napon a Keleti és a Nyugati Csarnok szerzetesei vitába keveredtek egy macskán. Amikor látta ezt Nam Cheon mester, az egyik kezével felemelte a macskát, a másikban pedig egy kést tartott, és így szólt, „Hé, ti! Csak egy szót mondjatok, és a macska megmenekül. Ha nem mondotok, megölöm!” Senki sem válaszolt. Végül Nam Cheon megölte a macskát. Este, amikor a tanítványa, Joju kintről visszatért, Nam Cheon elmondta neki a történeteket. Joju levette a cipőjét, majd a fejére tette, és elment. „Ha ott lettél volna, megmenthettem volna a macskát, mondta Nam Cheon.”

1. Nam Cheon azt mondta, „Egy szót mondjatok!”  
Te mit tehetnél volna akkor?
2. Joju a fejére tette a cipőjét. Mít jelent ez?

**E**Z NEM MÁS, mint nagy szeretet és nagy részvét kong-an. Ha nagy szeretet és nagy részvét van benned, feltétel nélkül szeretsz és cselekszel. A feltétlen szeretet az jelenti, hogy az „én” véleményem, az „én” körülményeim és az „én” helyzetem egyszerűen nincs meg bennünk. Csak mások segítése. Tehát hogyan mented meg ezt a macskát?

Van a Bibliában egy történet, amiből tanulhatsz. Salamon király története. Egész Izraelben csodálták mély bölcsességéért. Egy nap nagy volt a felbolydulás, két nőt hoztak a palotába, akik egy csecsemőn veszekedtek.

„Ez az én kisbabám!”  
„Nem, a baba az enyém!”  
„Az én kisbabám!”

„Nem, az enyém!” Izrael földjének összes nagy bírása sem tudta megoldani ezt a nehéz ügyet, úgyhogy a király elé vitték az esetet.

„Ez a kérdés valójában nagyon egyszerű” – mondta a király. Egyik kezébe fogta a csecsemőt, a másik kezével pedig felemelte a kardját, és így szólt: „Mivel magatoktól nem tudtok dönteni, a csecsemő egyik fele az egyikötöké, a másik fele a másiké.” Már majdnem lesújtott a kardjával, hogy kettévágja a babát, amikor az egyik nő felsikoltott: „Ne! Erre nincs szükség. Tartsd meg a babát!”, és azzal felajánlotta a másik nőnek a csecsemőt. A nő, aki hangosan felkiáltott, a baba igazi anyja volt.

A helyzet majdnem ugyanaz, mint amit Nam Cheon a Keleti és a Nyugati Csarnok szerzetesei számára létrehoz. De abban a sajátos szituációban, amit Nam Cheon létrehoz, nem tudod ugyanazt megtenni. Nem válaszolhatod ugyanazt, mint amit az édesanya válaszolt. Ez a kérdés kifinomultabb választ igényel. Külön-külön kétszázötven szerzetes van mindkét csarnokban. Mindkét oldal azt hiszi, hogy a macska jogosan az övé. Úgyhogy Nam Cheon magasba emeli a macskát és egy kést. Ha valamelyik szerzetes előlép, és azt mondja, „Rendben, a tiétek. Vigyétek a macskátokat!”, akkor valaki más jelentkezhet, és közölheti, „Nem! Te nem adhatod oda. Az az én macskám.” És a harc kezdődik előlről megint. Így ebben a helyzetben csak az igazi, feltétel nélküli szeretet mentheti meg a macskát. Ha fel akarod fogni (meg akarod fejteni) ezt a kong-ant, nézz meg egy cowboyfilmet! Az ilyen filmek tanítása nagyon egyszerű, mivel csak két dolog foglalkoztatja őket: a szeretet és a pénz. Amikor megtanulod azt a fajta szeretetet, amit a cowboyfilmekben bemutatnak, azután e kong-an már egyáltalán nem nehéz. [Nevetés közönségből.]

Egy másik módon is nézhetjük e kong-ant. A valóság észlelésének különböző módjait négy kifejezéssel különíthetjük el egymástól: mint ez nélkül, eggyé válik mint ez, mint ez, és éppen mint ez. A mint ez nélkül a kiindulópontot jelenti. Ez a pont a gondolkodás előtt van, úgyhogy a szavak és a beszéd nem fejezhetik ki. Ez a minden nélküli teljes nemlét és nyugalom pontja.

Az eggyé válik mint ez azt jelenti, hogy minden eggyé válik. Honnan jössz? [Ráüt az asztalra.] Amikor meghalsz, hová mész? [Üt.] Az égnek van Buddha-természete? [Üt.] E pont azt mutatja fel, hogy miként válik minden eggyé. Meg sem kísérl megmagyarázni, mert e pontot nem lehet beszéddel vagy szavakkal kifejezni. Hogyan mutatod fel az eredeti pontot? Hogyan taníthatom meg neked az eredeti pontot? [Ráüt az asztalra.] Csak üthetek, vagy felemelhetem az egyik ujjamat, vagy kiálthatok, „hohó!” Valami ilyesmi, ami szó szerint demonstrálja, hogy minden eggyé válik.

A következő pont a mint ez. Ami nagyon érdekes. Ha igazán felfogtad a kiindulópontot – ezt a pontot [ráüt az asztalra] –, akkor az elméd tiszta, mint tér. Amikor az elméd tiszta, mint tér, akkor tiszta, mint egy tükör: ha a piros jön a tükör elé, a tükör piros; ha a fehér jön, a tükör fehér. A tisztatükör-elmédben egyszerűen minden pontosan úgy tükröződik vissza, ahogy van. Észleled, hogy az ég kék. A fák zöldek. A só sós. A cukor édes. Minden máris igazság, éppen úgy, ahogy van. Ennek neve mint ez, és ez azt jelenti, minden, mint ez, igazság.

Mint ez az igazság, de ez még mindig csak metafizikai jellegű válasz. „Mi a Buddha?” „Az ég kék.” „Mi a dharma?” „Kint ordít a szél.” „Mi a dharma-természet?” „A fal fehér.” „Mi az Isten?” „A padló barna.” E válaszok mindegyike közvetlenül az igazságra mutat. De még mindig csak magyarázzák az igazságot, úgyhogy néha metafizikai jellegű válaszoknak nevezzük őket. Nagyon sokféle válasz lehetséges. Úgyhogy ha a kérdésed olyan tág, mint a „Mi a Buddha?” kérdés, akkor e válaszok elegendőek.

Néha azonban olyan helyzetbe kerülünk, ami sokkal specifikusabb, sokkal egyhegyűbb kérdést vet fel. Ebben az esetben e konkrét kérdés konkrét választ igényel, olyan választ, ami közvetlenül az adott helyzetre vonatkozik. Minden nap találkozunk olyan helyzetekkel, amelyekre csak valamilyen világos, intuitív cselekvéssel lehet válaszolni: a szavak önmagukban nem elegendőek. Például: Itt van valami a kezemben. Ha csészének nevezed, ragaszkodsz a névhez és a formához. Ha azt mondd, ez nem csésze, ragaszkodsz az ürességhez. Úgyhogy megkérdelem tőled, „csésze ez vagy nem?” Némelyek azt a választ adják, hogy „Az ég kék.” Vagy „A fa zöld.” Kifejeznek valamilyen igazságot, ez az igazság azonban, bár önmagában és önmagától igaz, nem a helyes válasz erre a kérdésre. E válasz nem kapcsolja össze közvetlenül a te igaz természetedet és e csésze természetét. Ez egy nagyon egyhegyű kérdés: csésze ez vagy nem? Ha valamilyen igazsággal válaszolsz, nem fejezed ki ennek a csészének az igaz természetét. Nem fejezed ki ennek az egyedül helyesnek az igaz természetét, sem a viszonyodat a csészéhez, sem pedig a helyes funkciót.

[*Odafordul maga mellett valakihez.*] Úgyhogy megkérdezem tőled: csésze ez vagy nem? [*Az illető felemeli a csészét és iszik belőle.*] Helyes! Ez a korrekt helyzet, amibe kerültetek: te és ez a csésze. Ez fejezi ki a helyes viszonyodat ehhez a helyzethez, és a helyes funkciót is, ami nem más, mint egyszerűen inni a csészeből. E nézetnek lényegében azt kell megmutatnia, hogy miként használod arra az igazság észlelését, hogy helyesen funkcionálj, és így helyes életet élj. Mert helyes éle-

tet élni funkciót jelent. Egyhegyű kérdés egyhegyű választ igényel. Az éppen mint ez igazság. A mint ez nélküli semmi, csupán nyugalom. Az eggyé válik mint ez nem más, mint minden gondolkodás elvágása, az eredeti pont felmutatása, az egyetemes szubsztancia. [*Ráüt az asztalra.*] A mint-ez igazság: amikor látsz, amikor hallasz, amikor szagolsz, amikor ízelesz, amikor érintesz és amikor gondolkodsz, minden igazság, éppen mint ez. A következő pont az, hogy miként működhet az életedben pillanatról pillanatra az igazságnak ez az észlelése úgy, hogy segíts minden lénynek? Igen, az ég kék. A fa zöld. Ez igazság. De ha valaki a szemed előtt szenved, hogyan fogadod be ezt az észlelést, és hogyan funkcionálsz úgy, hogy az világosan érte legyen és segítsen. Ez az éppen mint ez lényege.

Annak idején bármikor feltett valaki Jojunak egy kérdést, ő csak annyit felelt, „Menj, igyál egy teát!” „Mester, meg akarom érteni a Buddhát. Mi a Buddha?” „Menj, igyál egy teát!” „Mester, meg akarom érteni valamennyi kiváló tanító legmagasabbrendű tanítását. Mi a dharma?” „Menj, igyál egy teát!” Ez a válasz nagyon-nagyon mély. Tartalmazza a korrekt helyzetet, a helyes viszonyt, és a helyes funkciót. Ha helyesen iszod a teát, eléred a korrekt helyzetedet a teát illetően. A helyes viszonyodat is eléred, és ebből következően a helyes funkciót is, ami nem más, mint a helyes élet.

De valójában kétféle módon is ki lehet fejezni a helyes funkciót, a helyes válaszunkat azokra a helyzetekre, amelyek megjelennek ebben az életben. E pontnál, mint látni fogjuk, nagyon fontos ok miatt kínosan ügyelve, aprólékos gonddal el kell választanunk az éppen mint ez tanítást. Először is, ott van az „én” cselekvésem pillanatról pillanatra, ahogyan megtartom a korrekt helyzetemet, a helyes viszonyomat, és a helyes funkciót ebben a világban. Ez a feladatunkra mutat rá, ami nem más, mint hogy minden lényen segítsek. A helyes cselekvés és helyes élet alanyi (szubjektum) éppen mint ez. Valaki azal fordult Joju zen mesterhez, „Most léptem be a monostorba. Mester, taníts engem!”

„Reggeliztél már?” – kérdezte Joju.

„Igen.”

„Akkor menj, mosd el a csészédet!” Ohóóó! A szerzetes megvilágosodott. Elérte a saját hétköznapi életének feladatát, a saját elméjét. Ez azt jelenti, hogy elérte az alanyi (szubjektum) éppen mint ezt.

De a Nam Cheonról és a macskáról szóló kong-an sokkal kifinomultabb választ igényel. Ez nem alanyi éppen mint ez kong-an. Nam Cheon mester az egyik kezében felemelte a macskát a másikban pedig



egy kést, és így szólt, „Hé, ti! Csak egy szót mondjatok, és a macska megmenekül. Ha nem mondotok, megölöm!” Ha akkor ott lettél volna, te mit tettél volna? Sok kitűnő zen hagyomány azt tanítja, ahhoz, hogy válaszolhass Nam Cheon mester kérdésére, eggyé kell válnod a macskával, és ez minden, amit tenni tudsz. Roshi felteszi neked a kérdést, és te azt válaszolod: „Miau! Miau! Miau!” De ez a válasz nem olyan jó. Nem készíti a tanítványt arra, hogy bölcs legyen, hogy bódhizattva tettet hajtson végre. Nincs együtt érző funkció, ami összekapcsolná igaz önmagadat a macskával, amelyet elkaptak abban a konkrét, egyedi helyzetben. Olyan akár a „Pssss, psssss, pssssss” hang, amit némely tanító hallani akar tőled, hogy sügd Dok Sahn zen mester fülébe. Ha annyit mondasz, „Miau,” az csupán igazságként visszatükrözi a dolgokat, úgy, ahogy vannak, de az igazságot nem működteti együttérzően mások javára. Ez holt válasz. Az efféle válasz nem világos és áttetsző, mert ez nem segít a macskán. Végtére is ez az, amit Nam Cheon keres.

Nem a kés alá tartott macska valamiféle visszatükröződését akarja. Nam Cheon azt akarja, hogy egy szerzetes jöjjön elő, álljon ki, és mentse meg azt a macskát. Egy bódhizattvát keres közöttünk. Ez egy nagyon fontos pont. Ha Nam Cheon ezt a kérdést neked teszi fel, és te csak annyit mondasz, „Miau,” akkor te semmivel nem vagy különb, mint egy papagáj. Akkor talán nem csak a macskát öli meg, hanem téged is. Hahahahaha!

Vegyünk egy ilyen stílusú választ, és egy pillanatra térjünk vissza a csecsemő helyzetére! Salamon király az egyik kezében csecsemőt, a másikban a kardot tartva megkérdezte: „Kinek a babája ez? Aki helyesen válaszol, azé a baba. Ha nem tudtok dönteni, mindegyikőtök kap egy fél babát.” Ha erre a nők csak sírtak volna, mint egy kisbaba: „oá! oá! oá!” –, a történet egészen máshogy fejeződött volna be. Mínd a két nő egy fél csecsemőt kapott volna. Ez már nem olyan csodálatos. De az egyik nő nem csupán „eggyé vált”, és fényképszerűen visszatükrözte a helyzet igazságát, ahogy van: teljesen összekapcsolta a király kérdését a baba pillanatnyi helyzetével és feltételével. Azután a helyes válasz magától megjelent. Ez igazi bölcsesség és részvét. Ennek neve tárgyi (objektum) éppen mint ez. Mi a korrekt helyzeted, a helyes viszonyod, és a helyes funkciód e kong-an kérdését illetően?

Csésze ez vagy nem? Az egyetlen tökéletes válasz, ami elérhető számodra, hogy a csészét illetően demonstrárod a helyes funkciódat. Ez szubjektum éppen mint ez. De ha igazi a bódhizattva elméd, és úgy is működsz, képesnek kell lenned arra, hogy e tárgyat illetően világosan

és spontán észleld a korrekt helyzetedet és funkciódat. Ez az, amiért e tanítást két részre – szubjektum éppen mint ez és objektum éppen mint ez – bontjuk. Így demonstráljuk, hogy miként tudsz aprólékos gondnal, kifinomultan helyesen funkcionálni bármilyen helyzetben. Egyszerűbb módon is kifejezhetjük mindezt: Amikor éhes vagy, mit csinálsz? Eszel. Amikor szomjas vagy, mit csinálsz? Iszol. Ez szubjektum éppen mint ez. Ez a szubjektum korrekt helyzete, amikor éhes, a szubjektum helyes viszonya az éhséghez, és a szubjektum helyes funkciója abban a helyzetben.

De ha odajön hozzád egy éhes személy, mit tudsz tenni? Úgy tetszel, mintha éhes volnál? Eszel valamit te magad? Nem, ez nem segít neki: Inkább adj valami ételt neki! Ha odajön hozzád egy szomjas személy, úgy kell tenned, mintha te is szomjas lennél, vagy szerezni kell magadnak valamit, hogy igyál? Ez talán valóban segít neki? Nem, azért kell szerezned valamit, hogy ő igyon. Ha valaki szenved, mit tudsz tenni? Segítened kell rajta. Ennek neve objektum éppen mint ez. Némely zen tanító megkérdi, „Egy baba bepisilt. Mít jelent ez?” Ha ekkor felveszed egy nedves pelenkában síró baba helyzetét, a tanítód azt mondja, „Ó, ez csodálatos! Helyes!”

Igen, egy ilyen válasz lehetséges egy kezdő számára, de egy öreg tanítványtól ennél többet várnak el. Azzal, hogy a nedves pelenkában síró kisbabává válsz, nem segítesz a babának. Ha ebben az iskolában felteszik neked ezt a kérdést, a válasz világos: hogyan kapcsolódik a tiszta és áttetsző elméd ezzel a babával pillanatról pillanatra? Tisztába teszed a gyereket. Ez a bódhizattva elme. Ez az objektum éppen mint ez. Ez az értelme annak, hogy leülj, és gyakorold a zent.

E két út különválasztása a tanításban egyfajta forradalmat képvisel a zen kong-an gyakorlatban. Évekkel ezelőtt, egy szerzetes magával vitt egy kong-an a hegyekbe, és sok-sok éven keresztül gyakorolt vele, végül elérte a megvilágosodást. Ez lehetséges volt, mert egy szerzetes életének nem mindig kell szerepet játszani azokban a gyorsan változó helyzetekben, amelyek egy hektikus világban felmerülnek. De manapság sok-sok embernek kell összekapcsolnia a gyakorlását azzal, hogy egy nagyon gyors és bonyolult társadalomban él. Ha csak ezt a számadhi stílusú és eggyé válik stílusú kong-an gyakorlást követed, akkor egy régi és halott hagyományhoz ragaszkodsz. Akkor a kong-an gyakorlásodnak nincs gyakorlati és spontán alkalmazása az életre ebben a modern világban. A zen így halt ki Kinában. A zen gyakorlás és a kong-an gyakorlás már nem tudtak összekapcsolódni a hétköznapi élettel, úgyhogy mind a kettő meghalt. A zenből titkos szavakra és

mögöttes jelentésekre épülő ezoterikus gyakorlás lett. A T'ang és Sung dinasztiák után a zen gyakorlat elvesztette bódhizattva irányát. A mi zen stílusunk azt jelenti, intuitív módon észleljük, hogyan használhatjuk e kong-anokat arra, hogy a meditációs gyakorlatot összekapcsoljuk a bódhizattva cselekvéssel egy bonyolult világban. Ez az értemle annak, hogy elkülönítjük e módokat a kong-an gyakorlásban. Ez egy zen forradalom.

Joju a fejére tette a cipőjét, és elment. A második kérdés e kong-anban azt kérdezi, hogy ez mit jelent. Joju válasza egy régi kínai és koreai szokáson alapszik. Amikor valaki meghal, egy pár szalmasarut és egy tányér ételt és gyümölcsöt tesznek le a bejárati ajtón kívül. Azért teszik ezt, hogy amikor a halott szelleme eljön látogatóba, akkor ehessen valamit, és legyen egy pár cipője, amiben a mennyországba bemehet. Kitenni e sarut annyit jelent, hogy valaki meghalt. Régen a szertartás idején te is levetted volna a sarudat, és kimentél volna velük, hogy ott letedd. Erre vonatkozik e kérdés. Nos, akkor mi e helyzet természete, mi a viszonyod ehhez, és ennek következtében mi a helyes funkciód? Mind a három – bumm! – egyetlen pontba egyesül. Ez nagyon világos...

## A TIZEDIK KAPU: Az egér a macska ételéből eszik

Az egér a macska ételéből eszik, de a macska edénye el van törve.

1. Mit jelent ez?

**E**KONG-AN A szubjektum éppen mint ez elérésének tökéletes kifejezése. A szubjektum éppen mint ez nem tartalmaz ellentéteket, minden teljesen egyé válik. Az egér a macska ételéből eszik, de a macska edénye el van törve. Mondjuk valakinek nem túl jó a kedve. „Ó, úgy szeretnék egy kis fagyaltot!” – mondja. Megnézi a zsebeit, és talál egy százast. „Hol egy cukrászda? Ó, ott egy fagyaltos.” A táblára ki van írva, hogy „egy gombóc száz forint.” Odamegy a fagyaltoshoz, átadja a százast, és kap egy adag fagyaltot. A fagyalt bekerül a gyomrába, és újra jól érzi magát. „Ó, ez csodálatos! Tehát e kong-an kulcsa a százas. Egy adag fagyi száz forintba kerül. A fagyalt bekerül a gyomrodba. „Ó, ez csodálatos!”

Ez a kong-an első osztályú. De túl könnyű. Mindenki túl okos, úgy-hogy nem értik. Ha teljesen együgyűvé válsz, akkor nagyon könnyen felfoghatod ezt a kong-ant. Hogyan kapcsolódik össze egymással az egér, a macska étele, a macska edénye, és az összetörés? Minden gyerekek érti!

## Három ember sétál

Három ember sétál. Az első megcsörrenti a kardját, a második integet, a harmadik előveszi a zsebkendőjét. Mit jelent mindez?

1. Ha ott lettél volna, mit kellett volna tenned?
2. Mi a helyes viszonyulásod?
3. Mi a helyzet?

**E**Z EGY TELJES tárgyi éppen mint ez típusú kong-an. Olyan, mint egy tévés játék – csak az. A műsorvezető mond néhány dolgot, majd felteszi a versenyzőknek a kérdést, „Nos, mit jelent mindez?” Vagy olyan, mintha egy filmet néznénk a moziban. Valami mulatságos dolog történik a filmvásznon. Az egyik néző így nevet, a másik úgy, a harmadik megint máshogy nevet. Az alaphelyzet ugyanaz, de a három ember különbözőképpen reagál. Mit jelent ez? Ha befejezed a Tíz kaput, külön feladatként megkapod ezt a kong-ant. Ha pedig ezen a kapun is átmész, a zen mester ellenőrzi, hogy egyensúlyban vagy-e, és megkaphatod az *inkát*.

## Szójegyzék

**BÓDHISZATTVA** (szanszkrit) Olyan lény, akinek tettei egységet és harmóniát mozdítanak elő; aki megfogadja, hogy elhalasztja a saját megvilágosodását azért, hogy segítsen minden érző lénynek elérni a szabadulást; aki nem csak önmagának keresi a megvilágosodást, hanem másoknak is. A bódhiszattvaideál a mahájána és a zen buddhizmus középpontjában áll.

**BUDDHA** (szanszkrit) Felébredett; általában Gautama Sziddharthára, a buddhizmus történelmi alapítójára utal (Kr. e. hatodik század).

**BUDDHA-TERMÉSZET** Az a természet, amin minden érző lény osztozik, és ami egyedi formáján keresztül megnyilvánul; a zen szerint a Buddha azt tanította, hogy minden dolognak Buddha-természete van, és ezért magában rejtje annak lehetőségét, hogy Buddhává váljon.

**CHOGYE REND** A koreai buddhizmus legfontosabb rendje, amit 1356-ban alapítottak, amikor a zen kilenc hegyi kolostor iskolája egyesült.

**DAE SOEN SA NIM** (koreai) Seung Sahn zen mester neve, amivel a tanítványai illették, „nagy tiszteletű zen mester.”

**DHARMA** (szanszkrit) A törvény vagy az út; alapvetően a buddhista tanítás, de tágabb értelemben bármilyen tanítás vagy igazság.

**DHARMA TEREM** Seung Sahn mester zen központjaiban a meditációs- vagy szertartásterem.

**HARA** (japán) A has energiaközpontja; sok zen hagyományban a szívtest-elme központjának tekintik.

**INKA** (koreai) „Nyilvános pecsét”; a tanítványnak adott tanúsítvány, amely a kong-an-gyakorlás sikeres befejezését, az „áttörést” igazolja.



**KALPA** (szanszkrit) Végtelenül hosszú időszak, világkorszak.

**KARMA** (szanszkrit) Tett. „Ok és okozat”, valamint a folyamatos akció és reakció, amelyben minden jelenség kölcsönösen osztozik.

Így a jelenlegi gondolataink, tetteink és a helyzetünk annak az eredménye, amit a múltban tettünk, és a jövőbeli gondolataink, tetteink, és helyzetünk annak az eredménye lesz, amit most teszünk. Az egyéni karma e folyamat eredménye.

**KASA** (koreai) Barna ruhadarab, amit a nyak körül vagy a vállon hordtak, a buddhista fogadalmakat és a szabályokat szimbolizálja.

**KIDO** (koreai) „Energia út”; kántáló elvonulás.

**KONG-AN** (koreai, japánul koan) Paradoxon vagy irracionális kijelentés, amit arra használnak a zen mesterek, hogy megszakítsák a tanítvány gondolkodását, és képessé tegyék a felismerésre, megvilágosodásra.

**KWAN SEUM BOSAL** (koreai, szanszkrit Avalókitésvara, kínai Kwan Shi Yin, koreai Kwan Um, japán Kanzeon) „Aki észleli a világ sikellyát”, együttérzőn, segítséggel válaszol reá, az együttérzés és a részvét bódhiszattvája.

**MAHÁJÁNA** (szanszkrit) A buddhizmus Észak-Ázsiában gyakorolt formája; kínai, koreai, japán és tibeti iskolákat fog össze.

**MANTRA** (szanszkrit) Olyan hangok vagy szavak együttese, amiket a meditáció során használnak, hogy segítségével a különbségtevő gondolkodáson áttörjenek, és az elme világossá és akadálytalanná válhasson.

**PÁTRIÁRKA** Iskola alapítója és követői, utódai a tanítás átadási láncában.

**SZAMSZÁRA** (szanszkrit) A születés, halál és újjászületés ciklusa.

**SZANGHA** (szanszkrit) A mahájána és a zen hagyományokban az összes gyakorló közössége; egy adott mester alatt gyakorló tanítványok családjára is utalhat.

**SZÚTRÁK** (szanszkrit) Buddhista szent iratok, amelyek a Buddha és tanítványai közötti beszélgetésekből állnak.

**ÁTADÁS** A tanítás mesterről tanítványra történő formális áthagyományozódása.

**ZEN** (japán; koreai: son, kínai ch'an, szanszkrit dhjána) Meditációs gyakorlat.

**ZEN KÖZPONT** Olyan meditációs közösség, amelyik közös helyen tart összejöveteleket. A zen Kwan Um iskolájában az összes zen központ Seung Sahn zen mester szellemi irányítása alatt áll, és mindegyik rendszeres gyakorlást és rendszeres elvonulásokat tart.

## A könyvben szereplő koreai és kínai nevek, szavak, buddhista fogalmak mutatója

Am Du 巖頭全豁 암두전활 [kor: Amdu Chönhwal, pinyin: Yántóu Quánhuò] (828–887)

*Cham Soen*: a zen 參禪 참선 [ch'amsön]

Chogye a koreai zen buddhizmus irányzata  
大韓佛教曹溪宗 대한불교조계종 [Taehan Bulgyo Chogye-chong]

*Chugpi*: bambuszhangszer, a meditáció kezdetén szól  
竹비 / 竹扉 죽비 [chukpi]

*dae gi* [dae gi, 대기, 大氣]: nagy lélegzet, nagy életenergia

*dae ja, dae bi shim*: nagy szeretet és nagy részvét  
[dae ja dae bi sim, 대자대비심, 大慈大悲心]

Dae Sa: koreai zen mester [서산대사, 西山大師]

*Dae won*: nagy fogadalom [지장大願]

Dok Sahn zen mester 德山宣鑑 덕산선감 [kor: Töksan Söngam, pinyin: Déshān Xuānjiàn] (782–865)

*Dong Sahn* Dong-shan 洞山守初 동산수초 [kor: Tongsan Suchö, pinyin: Dòngshān Shǒuchú] (910–990)

*go hae*: a szenvedés tengere 苦海 고해 [ko hae]

Guji 古智 [kor: Kuji, pinyin: Jù-zhī] (IX. sz.)

Hae Chung Hui-zhong [Namyang Hyech'ung, 남양혜중, 南陽慧忠, Nányáng Huizhōng] (? –775)

Haein Sah templom, a Tripitaka Koreana itt található  
海印寺 해인사 [Haein-sa]

Hak Un hires koreai zen-mester

Han Yong Sunim koreai szerzetes

*Hannulun purumnida*: Az ég kék  
[Hanülün p'urümnida, 하늘은 푸릅니다]

*hap gi*: (nap és hold együttes energiája) [hap ki, 합기, 合氣]

Ho Am: koreai zen mester: [Ho'am Chëjōng, 호암체정, 虎巖體淨] (1687–1748)

Hwa Gye Sah templom Szöulban 華溪寺 화계사 [Hwagye-sa]

Hyang Eom mester 향엄 [Hyang Ōm]

Hyo Bong zen mester [Hyobong Wönmyōng, 효봉원명, Xiāofēng Yuánmíng, 曉峰元明] (1888–1966)

*il che sam bo*: „eggyé-vált három kincs”  
[il-chë sam bo, 일체삼보, 一切三寶]

Il Che Soen Sa, Egyetlen Ujj zen mester  
一指禪師 일제선사 [kor: ilche sönsa, pinyin: yīzhǐ chǎnshī]

Ji Jang Bosal (japánul Jizo) Ksitigarbha bódhiszattva  
地藏菩薩 지장보살 [Jijang Posal]

*jin che sam bo*: az eredeti három kincs.  
[Chinje sam bo, 진제삼보, 眞諦三寶]

Jip shin shi bul: „a Buddha szalmasaru.” [Jip' sin si bul, 짚은佛] (chip' sin a hagyományos koreai szalmasaru neve)

Joju: Zhaozhou 趙州從<sub>一</sub> 조주종심 [kor: Joju Chongsim, pinyin: Zhàozhōu Cōngshěn] (778–897)

Juk shim shi bul = a Buddha elme [Jük sim si bul 卽心是佛]

Kaya hegység 伽倻山 가야산 [Kaya-san]

kong gi [kong gi, 공기, 空氣 pinyin: kongqi] levegő

Kui Jeong [Gwijong Chisang, 귀종지상, 歸宗智常, pinyin: Guizōng Zhicháng] (750–820)

Kwang Sang Nó: tudós, egyetemi tanár

Kye Hyon [Kye Hyön, 계현, 戒賢 pinyin: Jie Xian]

Kyong Ho: zen mester 鏡虛惺牛 경허성우  
[Kyönghō Söng-u] (1849–1912)

Lin Chi zen mester 臨濟義玄 임제의현  
[kor: Imje Ŭihyön, pinyin: Línjì Yìxuán] (? – 866/867)

Ma Gok [Magok Chinsök, 마곡진석, 麻谷振錫 / 麻公振錫, pinyin: Mágōng Zhènxī]

Ma Gok Sah: templom 麻谷寺 마곡사 [Magok-sa]

Ma Jo zen-mester Ma-zu 馬祖道一 마조도일 [kor: Majo Toil,  
pinyin: Mǎzǔ Dàoyì] (707–786)

Man Gong Sunim,: 滿空月面 만공월면  
[Mangong Wölmyön] (1871–1946)

Muk Jo: fogd fel a csöndet [mukcho, 묵조, 默照] [japánul Mokushō]

myo boep: rejtelmes dharma 妙法 묘법 [myo böp]

Myo Hyang Sahn hegység, ma Észak-Koreában található  
妙香山 묘향산 [Myohyang-san]

Nam Cheon, zen-mester 南泉普願 [kor: 남전보원, Namchön Powön, pinyin: Nánquán Pǔyuàn] (748–834/835)

sam bó = három kincs 三寶 삼보 [sam bo]

sam boep in do: a három dharma-pecsét  
[sam böp in do, 삼법인, 三法印]

Seol Bong 雪峯義存 설봉의존  
[kor: Sölbong Ŭichon, pinyin: Xuěfēng Yìcún] (822–908)

Shi Shim Ma: mi ez? [Si sim ma, 시심마, 是甚<sub>一</sub>]

Shil sang: igazság, valódi [silsang, 실상, 實相]

Shil sang myo boep kyong: „Igazi Rejtelmes Dharma szútrája”,  
a Lótusz szútra egyik fordítása [Silsang Myöböpkjöng,  
실상묘법경, 實相妙法經] (a Kumáradzsíva-féle [kinai] fordítást  
nevezik így)

shil yong sam bo: „az aktuális három kincs”  
[Silyong sam bo, 실용삼보, 實用三寶]

shim gyong: Szív-szútra 心經 심경 [sim gyöng]

Shin Chang [Koryöng Sinch'ang sónsa,  
고령신찬선사, 古靈神贊禪師, pinyin: Gu-ling Shen-zang ]

Shin myo jang gu dae dharani: Egy dháraní: varázsszavak neve:  
神妙章句大陀羅尼 신묘장구대다라니 [Sin myo chang gu dae  
darani] [a dháraní szövegét szanszkritből vették át, így a mai  
énekes könyvekben is csak a cím szerepel kínai karakterekkel]

So Sahn zen mester (koreai)  
西山大師 서산대사 [Sōsan Taesa] (1520–1604)

Soeng Am 瑞巖師彦 서암사언 [kor: Sōam Saön vagy Sö Am,  
pinyin: Ruiyan Shiyan] (?–887)



Sok Du (jelentése: Kőfej) 석두회천, Sök Du, 石頭 (Shi-tou)

Su Dok Sah: templom 修德寺 수덕사 [Sudök-sa]

To Sol zen mester

Tong Hak Sah templom 東鶴寺 동학사 [Tonghak-sa]

Üi-Sang: Hosszú tanító-vers kivonatát szerzett zen mester (Shilla dinasztia kora) 義湘 의상 [Üisang] (625–702)

*Un Mun mester* Yun men [Unmun Munön, 운문문언, 雲門文偃, pinyin: Yúnmén Wényǎn] (864–949)

*won gi* (emberi, vagy eredeti energia, sino-koreai neve)  
[wön gi, 원기, 元氣]

Won Hyo: koreai zen-mester 元曉 원효 [Wönhyo] (617–686)

Yong Dam [Yongdam Sungsin, 용담승신, 龍潭崇信, pinyin: Lóngtán Chóngxìn] (782–865)

Zen Kwan Um: koreai zen-irányzat, Avalokitésvara bódhiszattváról kapta nevét 大韓佛教觀音宗 대한불교관음종 [Taehan Bulgyo Kwanüm-chong]

## A zen-buddhizmusról magyarul megjelent művek bibliográfiája

A Kínai–magyar bibliográfia alapján (Összeállította: Földi Attila):  
<http://mek.oszk.hu/00800/00885/00885.htm#filozofiai>

A „Csak tudat” iskola In: *Uszó 6., Tanulmányok az Intézet előadásaihoz*, Budapest, Buddhista Misszió, 1999, pp. 5–19.

A rőzsehordóból lett Hatodik Pátriárka In: ULLMANN, Robert, REICHENBERG-ULLMANN, Judith: *Szentelek, bölcsek, mesterek és misztikusok, Megvilágosodásbeszámolók a régmúlttól napjainkig*, Budapest, Filosz Kiadó, 2005, pp. 33–43.

*A Zen Kapui*, Ford. Szigeti György, Budapest, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1998, (*Zen Flesh, Zen Bones* transcribed by Nyogen Senzaki and Paul Repts, 《無門關》, *Two Zen Classics* tr. by Katsuki Sekida), ISBN 963 7310 53 3

[Bodhidharma, 菩提達磨] BÓDHIDHARMA: *A gyakorlás körvonalai* In: SÓDÓ HARADA: *Bódhidharma ösvényén*, Budapest, Filosz Kiadó, 2005, pp. 13–79, 《入道四行》

*Buddha tudat, Zen buddhista tanítások*, Fordította, szerkesztette és válogatta: Szigeti György, Budapest, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1999, ISBN 963 7310 46 0

*Cun-Csing feljegyzései a Nagy Gyöngyszemnek is nevezett Huj-haj zen mesterről* In: *Huj-Haj zen tanítása*, Budapest, Buddhista Misszió, 1987, pp. 57–103.

*Gyémánt és lótusz, Zen tanmesék és versek*, Fordította: Trajan Kft., Budapest, Trajan Könyvesműhely, 2004, ISBN 963 86624 1 7

HERRIGEL, Eugen, *A zen-út* (Der Zen-Weg) Fordította: Bíró Dániel és Kalmár Éva, Budapest, UR kiadó, 1997. 131 oldal

[HUI Neng, 慧能] HUI Neng: *A Hatodik Pátriárka szútrája*, A *The Sutra of Hui Neng* című könyv felhasználásával magyarra átültette: Szigeti György, Budapest, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1998, (《六祖壇經》), ISBN 963 7310 48 7

[HUI Neng, 慧能] HUI Neng: *Az alapvetés könyve*, Fordította: Tőkei Ferenc In: *Kínai buddhista filozófia*, Budapest, [MTA] Orientalisztikai Munkaközösség-Balassi Kiadó, 1993, pp. 101 – 108.

[HUI Neng, 慧能] *Hui Neng zen tanításai*, Ford. Szigeti György, Budapest, Farkas Lőrinc Imre Kiadó, é.n., (korábban: *A Hatodik Pátriárka szútrája*), (《六祖壇經》), ISBN 963 7310 48 7

[HUI Neng, 慧能] WEI-Lang: *A hatodik Patriárcha szútrája*, Fordította: dr. Hetényi Ernő, Budapest, Buddhista Misszió, 1984, (《六祖壇經》)

*Huj-Haj Zen tanítása a hirtelen megvilágosodásról* In: *Huj-Haj zen tanítása*, Budapest, Buddhista Misszió, 1987, pp. 11–55. (《頓悟入道要門論》)

[HUI-Yuan, 慧遠] HUI-Jüan: *A test kimerül, de a lélek nem hal el* (A *Ceramája nem hódol a királynak*, V. rész), Ford. Tőkei Ferenc In: *Kínai buddhista filozófia*, Budapest, [MTA] Orientalisztikai Munkaközösség-Balassi Kiadó, 1993, pp. 33–37. (《沙門不敬王者論·形盡神不滅第五》慧遠 著)

[XUAN-Zang, 玄奘] HSZÜAN-Cang – DHARMAPÁLA: *Bizonyossága annak, hogy minden csak tudomás* (4.), Fordította: Tenigl-Takács László In: *A jógácsára filozófiája*, Budapest, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1997, (《成唯識論》), pp. 129–130.

[GUO-an, 廓庵師遠] KAKUAN: *Tíz Bika Történetek*, Budapest, Magyar Iparművészeti Főiskola, 1984 (kereskedelmi forgalomba nem került) (《十牛圖》廓庵師遠 著)

*Kapujanincs átjáró, Kínai csan-buddhista példázatok*, Válogatta, kinaiból fordította, a jegyzeteket és az utószót írta: Miklós Pál. A fordítást az eredetivel egybevetette: Csongor Barnabás Budapest, Helikon Kiadó, 1987, Prométheusz Könyvek 16., (《臨濟錄》、《無門關》、《碧巖錄》), ISBN 963 207 671 0 [HE 195]

*Kopár hegycsúcs, Zen mesterek élete és tanítása*, Fordította, szerkesztette és válogatta: Szigeti György, [Budapest], Farkas Lőrinc Imre Kiadó, 1996

*Nincs Kapu* Fordította: Dobosy Antal, Budapest, 1983, Buddhista Misszió kiadása

SEUNG SAHN zen mester, *Zen iránytű*, fordította és a jegyzeteket írta: Földi Attila, Kvanum Zen Iskola, 2000. 107 oldal.

TÁBORI László: *Zen üzenet (Buddhizmus az irodalomban)*, Budapest, Buddhista Misszió, 1986

TEREBESS Gábor: *Folyik a hid, Zen/csan buddhista anekdotakincs*, A kötet anyagát válogatta, átültette, szerkesztette: Terebess Gábor, Budapest, Officina Nova, 1990, Bibliofil könyvek, ISBN 963 7835 69 5 letölthető

VARSÁNYI György: *A csan buddhizmus története*, Budapest, Buddhista Misszió, 1984

*Zen bölcsességek, történetek*, Válogatta és kinaiból fordította: Tokaji Zsolt, Szeged, Szukits Könyvkiadó, 2001, Szabad szellemeknek, ISBN 963 9393 10 X

*Zen történetek*, Fordította, szerkesztette és válogatta: Szigeti György, [Budapest], Farkas Lőrinc Imre Kiadó, 1996, ISBN 963 7310 12 6

## A Pátriárkák láncolata

### A 28 indiai pátriárka

二十八西天祖師

摩訶迦葉尊者	Mahákásjapa
阿難尊者	Ánanda
商那和修尊者	Sánavásza
優波鞠多尊者	Upagupta
提多迦尊者	Dhritaka
彌遮迦尊者	Miccsaka
婆須密尊者	Vaszumitra
佛陀難提尊者	Buddhánandi
伏馱密多尊者	Buddhamitra
脅尊者	Pársva
富那夜奢尊者	Punjajasasz
馬鳴蜎尊者	Asvaghósa
迦毘摩羅尊者	Kapimala
龍樹尊者	Nágárdzsuna
迦那提婆尊者	Kánadéva
羅睺羅多尊者	Rá hulata
僧迦難提尊者	Szanghánandi
伽耶舍多尊者	Gajasáta
鳩摩羅多尊者	Kumárata
闍夜多尊者	Dzsajata
婆修盤頭尊者	Vaszubandhu
摩拏羅尊者	Manórhita
鶴勒那尊者	Haklénajasasz
師子尊者	Árjaszimha
婆舍斯多尊者	Vászi-Aszita
不如密多尊者	Punjamitra
般若多羅尊者	Pradzsnyátára
菩提達尊摩尊者 (章次列於東土祖師)	

Bódhidharma (egyben ő az első keleti pátriárka)

### 21 kínai pátriárka

二十一東土祖師

菩提達摩大師 (初祖)	Bodhidharma (az alapító)
慧可大祖大師	Hui-ke
僧璨鑑智禪師	Seng-can
道信大醫禪師	Dao-xin
宏忍大滿禪師	Hong-ren
慧能大鑿禪師	Hui-neng
南嶽懷讓禪師	(Nan-yue) Huai-rang
(江西) 馬祖道一禪師	(Jiang-xi) Ma-zu Dao-yi
(洪州) 百丈懷海禪師	(Hong-zhou) Bai-zhang Huai-hai
(洪州) 黃檗希運禪師	(Hong-zhou) Huang-bo Xi-yun
(鎮州) 臨濟義元禪師	(Zhen-zhou) Lin-ji Yi-xuan
(魏府) 興化存獎禪師	(Wei-fu) Xing-hua Cun-jiang
(汝州) 南院慧禹禪師	(Ru-zhou) Nan-yuan Hui-yu
(汝州) 風穴延沼禪師	(Ru-zhou) Feng-xue Yan-zhao
(汝州) 首山省念禪師	(Ru-zhou) Shou-shan Xing-nien
(汾州) 太子院善禪師	(Fen-zhou) Tai-zi Yuan-shan
(潭州) 石霜楚圓禪師	(Tan-zhou) Shi-shuang Chu-yuan
(袁州) 楊岐方會禪師	(Yuan-zhou) Yang-qi Fang-hui
(舒州) 白雲守端禪師	(Shu-zhou) Bai-yun Shou-duan
(蘄州) 五祖法演禪師	(Qi-zhou) Wu-zu Fa-yan
圓悟克勤禪師	Huan-wu Ke-qin
虎丘紹隆禪師	Hu-qiu Shao-lung
應庵曇華禪師	Ying-an Tan-hua
密庵咸傑禪師	Mi-an Xian-jie
破庵祖先禪師	Po-an Zu-xian
無準師範禪師	Wu-zhun Shi-fan
雪巖惠朗禪師	Xue-yan Hui-lang
及庵宗信禪師	Ji-an Zong-xin
石屋清珙禪師	Shi-shi Qing-gong



## 22 koreai pátriárka

## 二十兩韓祖師

태고 보우, 太古普愚  
환암 혼수, 幻庵混修  
구곡 각운, 龜谷覺雲  
벽계 정심, 碧溪淨心  
벽송 지엄, 碧松智嚴  
부용 영관, 芙蓉靈觀  
청허 휴정, 淸虛休靜  
편양 언기, 鞭羊彦機

Pung-jung Heon-shim  
월담 설계, 月潭雪霽  
환성 지안, 喚惺志安  
호암 체정, 虎巖體淨  
청봉 거안, 靑峰巨岸

Yul-bong Cheong-kwa  
금허 법침, 錦虛法沾  
용암 혜언, 龍岩慧彦  
영월 봉율, 永月奉律  
만화 보선, 萬化普善  
경허 성우, 鏡虛惺牛  
만공 월면, 滿空月面  
고봉, 古峰  
숭산행원, 崇山行願

Tae-ko Bo-wu (1301-1382)  
Whan-am Hon-su (1320-1392)  
Ku-gok Gak-un (? - ?)  
Byeok-ke Joung-shim (? - ?)  
Byeok-song Ji-eom (1464-1534)  
Bu-yong Yeong-kwan (1485-1571)  
Cheong-heo Hyu-jeong (1520-1604)  
Byeon-yang Eong-ki (1581-1644)

Weol-dam Seol-je (1632-1704)  
Hwan-seong Ji-an (1664-1729)  
Ho-am Che-jeong (1687-1748)  
Cheong-bong Keo-an (? - ?)

Keum-heo Beop-cheom (? - ?)  
Young-am He-eong (? - ?)  
Yeong-weol Bong-yu (? - ?)  
Man-wa Bo-seon (? - ?)  
Gyeong-heo Seong-wu (1846-1912)  
Man-gong Weol-myeon (1871-1946)  
Ko-bong Gyeok-uk (1889-1961)  
Seung-sahn Haeng-won (1927-2004)

## ELŐKÉSZÜLETBEN LÉVŐ KÖNYVEK

- KATE LONG ♦ A rossz anya kézikönyve  
WILLIAM WHARTON ♦ Büszkeség  
JACK KEROUAC ♦ Gerard látomásai  
NORMAN MAILER ♦ A bokszeccs  
JONATHAN SAFRAN FOER ♦ Réim hangosan és irtó közel  
TOBY YOUNG ♦ How to lose friends and alienate  
people (filmregények)  
D. C. A. HILLMAN ♦ A kábulat múzsája  
ROLLING STONE ♦ Interjúk  
WALTER CARTER ♦ Gibson gitárkönyv  
ROLLING STONE ♦ Minden idők 500 legjobb albuma  
ALDOUS HUXLEY ♦ A vak Sámson  
ALDOUS HUXLEY ♦ A lángész és az istennő  
ALDOUS HUXLEY ♦ Pont és ellenpont  
ANTHONY BURGESS ♦ Enderby fekete hölgye  
ANTHONY BURGESS ♦ Zongoristák  
J. G. BALLARD ♦ Karambol (filmregények)  
HOWARD MARKS ♦ Mr. Nice  
TED LEWIS ♦ Get Carter (filmregények)  
BORIS VIAN ♦ Pekingi ősz  
BORIS VIAN ♦ A kék liba  
BORIS VIAN ♦ Minden hullá fekete  
VIVIANE VILLAMONT ♦ Az ördög parfümjé  
JEAN GIONO ♦ Az ember, aki fákat ültetett  
Legyetek realisták – követeljétek a lehetlent!  
ILIJA TROJANOW ♦ Világok gyűjtője  
MARK BRANDON READ ♦ Chopper (filmregények)  
SALVADOR DALÍ ♦ Elrejtett arcok  
MIRCEA ELIADE ♦ Vallástörténeti értekezések  
A Tibeti Halottaskönyv  
PHILIPP ISTVÁN-BÁRÁNY FERENC ♦ A vérszipoly (vámpr-musical)

## KÉPREGÉNYEK

- A. MOORE-D. GIBBONS ♦ Watchmen – Az őrzők 2, 3  
Simpsons 2, 3