

ZEN

Karlfried Graf Dürckheim tanulmányának
főlhasználásával

Igazi énünket a világtól függő személyes-én bilincseitől megszabadítani - ez a cél, és az út, amelyen ez a célkitűzés megvalósítható a zen. Nem analizáló, következtető gondolkodás, nem dogmatikus hit vagy spekulatív metafizika, hanem a tapasztalás és a gyakorlás a zen ösvénye.

A zen-szövegek nem elméleteket, hanem impulzusokat és tapasztalásokat ismertetnek. Nem intelligenciánkra, hanem belső készségünkre és élettapasztalatunkra apelálnak. Csak ha keresőkként fordulunk a szövegek felé, nyilatkozik meg számunkra lényegük. A lényeg az elméleti érdeklődéssel nem közelíthető meg. Az "ösvény" a zen értelmében a gyakorlati út, mint exercitium ad integrum.

Bevezetésül és példaként két személyes tapasztalatásomat ismertetem.

BUDDHISTA MISSZIÓ DOKUMENTÁCIÓ

(Internum 1986)

Felelős kiadó: a Buddhista Misszió ügyvivője

Osztályvezető: Dr. Horváth József

Műszaki szerkesztő: Kerti Mária

Levélcím:

1221 Budapest, XXII. Alkotmány utca 83.

Folyószámla: OTP 526-6788

A TULFESZITETT IJ

Egy forró nyári napon történt Tokyoban, hogy ijászmesteremre, Kenran Umejire vára-koztam. Heteken át egyedül gyakoroltam és alig vártam, hogy mesterem előtt bizonyit-hassam a föladat elvégzését.

Egy japán művészet elsajátítása - le-gyen az ijászt, vivás, virágrendezés, fes-tés, írás vagy teaszertartás - különleges feladatok elé állítja a nyugati tanítványt. Aki például az ijászat esetében azt hiszi, hogy annak lényege a céltábla eltalálása, az téved. Mi más volna azonban a lényeg? Nos - éppen efelől kaptam ma újabb leckét.

A mester pontosan megérkezett; egy csé-sze tea mellett rövid beszélgetést folytat-tunk és azután kimentünk a kertbe ahol a cél-tábla állt.

Ez a céltábla volt különben az első meg-lepetés, amellyel tanulmányaim kezdetén ta-lálkoztam. Nyolcvan centiméter átmérőjű szal-maköteget képzeljünk el, amely faállványon nyert elhelyezést, hozzávetőleg szemmagas-ságban. Elképzelhető meglepetésem, amikor meghallottam, hogy a tanítvány három éven át ezt kell eltalálja, mégpedig három méter tá-volságból! Három esztendőn keresztül, három méter távolságból egy nyolcvan centiméter át-mérőjű szalmakötegre lőni? Nem lesz ez kissé unalmas? Ellenkezőleg! Minél inkább megköze-

litjük a gyakorlat lényegét, annál érdek-feszítőbbé válik a feladat; hiszen nem a találat az érdekes - a belső magatartás-ról van szó, a belső ösvényén való előre-haladásról.

Fölkészültem; a mester melletttem állt. A szabályoknak megfelelően meghajtom magam, először a mester előtt, majd balrafordulva a céltábla irányába. Ezután nyugodtan el-végzem az első mozdulatokat. Lassu folya-matossággal kell egyik mozdulat a másikat kövesse. Bal térdemre helyezem az ijat, majd fölemelem a jobb térdemhez támasztott két nyil egyikét. A nyilat a hurra helyezem, balkezem az ijat tartja szorosan, mog jobbom-mal, miközben teljesen kilégzek, megemelem és ezután, lassu belégzés közben, az ijat fo-kozos emelés közepette megfeszítem. Utóbbi a lényeges mozdulatsor, amely oly csöndben és folyamatosan kell végbemenjen, mint aho-gyan a hold emelkedik magasba az esti égbol-tozaton. Még nem értem el az előirt magassá-got, amikor is a megfeszített ij hurján nyug-vó nyil fület és arcot érint, amikor mesterem megálljt parancsol. Meglepődve és kissé bosz-szakondva eresztem el az ijat a legnagyobb összpontosítotttság pillanatában. A mester el-veszi az ijamat, a hurt egy hurkolással meg-rövidíti, majd mosolyogva visszaadva fegyve-rem.

- "Kérem kísérelje meg újra" - szól, és én szót fogadok. A leirt mozdulatsorozat is-métlődik, de amikor az ij megfeszítése követ-

keznék vége tudományomnak. Az ij hurja kétszeresen áll ellen és erőm nem elegendő. Karjaim reszketnek és a nehezen megvalósított szabályos forma fönntartása lehetetlen. Mesterem mosolyog; kétségbeesetten tovább kísérletezem, de igyekezetem kárbavész.

Valószínűleg bosszúság tükröződhetett arcomon, mert mesterem megkérdezte: "Miért bosszankodik?"

- "Miért? Még kérdi? Heteken át gyakoroltam, és a döntő pillanatban megállít, mielőtt még lőttem volna!"

A mester újra nevetett, majd komolyra válva így szólt: "Mit kíván tulajdonképpen? Hogy a f o r m á t megvalósította, ami az elmúlt hetek feladata volt, azt már abban a percben felismertem amikor nékem ajtót nyitott. De így van: ha az ember lényének, életének, tudásának, művének kellő formáját, amiért talán igen sokáig küzdött, elérte, úgy csak e g y baj érheti: hogy ugyanis sorsa arra kárhoztatja, hogy az elértnél á l l v a maradjon! Ha azonban sorsa kegyes, úgy az elértet, mielőtt még merevvé válna, kiüti kezéből. A gyakorlás folyamán ez a mester feladata. Mert mi a lényeg? Semmiesetre sem a találat! Az ijátszatban és más művészetekben sem az a lényeg, ami kifelé megvalósul, hanem az ami kívülről jut az emberbe! És mi veszélyezteti leginkább az ember belső fejlődését? Az elértnél való m e g á l l a p o d á s ! Végnélküli t ö k é l e t e s e d é s a cél!

Mesterem hangja komoly volt és én megértettem: a zen ijátszata nem szórakoztató sport, hanem életiskola, vagy modern szóval élve: existenciális praxis.

Kezdetben természetesen a külső technika megtanulásáról van szó, de ha végre elérkezett a külső forma, akkor kezdődik a tulajdonképpeni feladat: önmagunk fáradhatatlan nevelése! A többi művészet mellett, az ijátszat célja is az, hogy mélyre hatoljunk önmagunkba.

A tanítvány magatartása igazolja, hogy mennyire vált transzparenssé kis világa, hogy mennyire képes megnyilni egy nagyobb és teljesebb lét valósága számára.

A TÖKÉLETES KÖR

Kyotóban történt 1941-ben. Egy japán barátom lehetővé tette számomra, hogy a Myoshinji híres zen-kolostor apátjával, Hayashi mesterrel találkozhassam. Japánban divik az ajándékozás szép szokása; a vendég első látogatása alkalmával megajándékozza a házigazdát és hasonlóképpen nem távozik üres kezekkel a vendég sem a vendéglátó házából. De a legértékesebb ajándéknak olyasvalami számít, amit az ajándékozó sajátkezűleg készített. Hayashi mester tehát, amikor egy tanulmányos beszélgetés után a bucsu ideje elérkezett, így szólt: "Ajándékozni szeretnék Önnek valamit, képet festek megemlékezésül."

Két fiatal szerzetes előhozta a szükséges dolgokat. Egy vörös terítő került alátétként a filccel borított padozatra és erről borítottak egy kb; 60 centiméter magas és 20 centiméter széles, leheletvékonyaságú rizspapirost. Hogy a papiros csuszását megakadályozzák, annak szélére ólomnehezéket helyeztek. Ezután ecsetet és tust nyújtottak át a mesternek, de a tus nem volt folyékony, hanem kemény tömb, amely csak durva kőedényben való hosszas dörzsölés és vízzel való vegyítés után válik használhatóvá.

Körülményes nyugalommal, mintha ki tudja mennyi idő állna rendelkezésre, az apát sajátkezüleg látott hozzá a tus elkészítéséhez. Ide-oda, jobbra-balra mozgott keze, míg végül a víz kellő mennyiségben telitődött. Csodálkoztam, hogy a mester e munkát önmaga végzi és megkérdeztem, miért nem bizza azt másra.

A válasz igen jellemző volt: "A tus gondos készítése közben, amikor a kéz csöndesen végzi kimért mozdulatait, az ember tökéletesen megnyugszik. Minden csöndessé válik - és csupán a mozdulatlan csöndességben alkothat tökéletesen a szív."

Végre is minden készen állt. Hayashi mester a földön ült, azaz egyenes tartásban sarkaira helyezte testsúlyát; vállai lazán hullottak alá, homloka szinte világított. A test központja megtelt ama eleven feszültséggel,

amely az alkotás előfeltétele. A mester utánnozhatatlan nyugalommal, de egyben határozott önbizalommal ragadta meg az ecsetet. Egy pillanatig révetegen nyugodott pillantása a papirosra, mintha arra várna, hogy a bensőjében születő kép kialakuljon és felszínre törjön. Világosan látszott, hogy ment ama gondtól, hogy esetleg nem sikerülhet, de ment a gőgtől is, hogy okvetlenül sikerülnie kell. És ennek megfelelően törte minden.

Határozott vonalak nyomán bontakozott ki Kwannon képe. Először a finom arc, majd a lengő ruházat és a szíromlevelek, amelyek a Végtelen Irgalom megszemélyesítője ült. Ezután következett ama pillanat, melynek kedvéért mindezt elmesélem: a glória, a tökéletes kör festésére került sor. Mindannyian, akik jelen voltunk, visszafojtottuk lélegzetünket, mivel a kétségektől ment tökéletes cselekvés mindenkor megragadó élmény. Tudnunk kell, hogy a leheletvékonyaságú papirosra az ecset legkisebb megakadása foltot okoz és mindent elront. A mester azonban minden meggondolás nélkül mártotta az ecsetet a tusba és mintha semmiségről volna szó, játszi könnyedséggel irta az istenség feje köré a tökéletes kört. Feledhetetlen pillanat volt. És ezt követően ünnepélyes csönd töltötte be a helyiséget.

Midőn Hayashi mester átnyújtotta a képet, azt megköszönve ily kérdéssel fordultam hozzá: "Hogyan válhat valaki mesterré?" Gyengéd

mosoly kísérette válaszát: "A dolog igen egyszerű: a bennünk lakozó mesternek kell szabad utat engedni."

A GYAKORLAT LÉNYEGE: SATORI

A gyakorlás, amelynek értelme a tökéletesedés, ama UTON történik, amely a belső átváltozáshoz vezet. A gyakorlás, amely teljesítményeket céloz, a tökéletes tudásban csucsosodik ki. De a gyakorlás, amelynek célja a megtisztulás és átváltozás, soha nem érhet véget. Az igazi alkotás előfeltétele az érettség. Viszont az igazi érettség jelölője a világban való bátor helytállás. És ezért bármely művészet érdekében végzett tökéletes gyakorlás belső megtisztuláshoz és érettséghez vezethet. A zen szellemében végzett "gyakorlásnak" ez az értelme. Az ilyen értelemben végzett gyakorlás mindent a belső érettség elérésének szolgálatába állít. Így ennek szolgálatában állnak ősidők óta a tévesen "sportnak" tekintett küzdelmek is, mint a dárдавívás, kardvívás és ijaszat. (Vö.: Eugen Herrigel: Zen und die Kunst des Bogensch iessens. Magyarul Ven. Dr. Héteényi Ernő fordításában.)

Az érettség bizonyítéka az eredmény. És mily eredmény bizonyítja az emberi érettséget? Az átváltozott ember. De mit értünk átváltozás alatt? Az átváltozás a világtól függő éntől való szabadulás, benső lényegiségünknek az isteni léttel való egyesülése.

A zen értelmében az ember belső lényege a Buddha-természet. Alapjában véve minden ember Buddha, de az ember tudata a Buddha-természetet, mivel látszat-énjével azonosítja magát, nem ismeri fel.

A belső lényeg nem jámbor hit tárgya és mélységes fölismerésben tapasztalható. És éppen eme tapasztalás a zen célja. E lényegiségre való ébredés, amelyet ősi idők óta megvilágosodásnak neveznek, az emberi élet döntő eseménye. A személyiség meghal és az új én megszületik. A zenbe e nagy élmény neve SATORI.

A nagy tapasztalás során az ember a létet a világ "világfeletti valóságaként" izleli. De nem jutott valahová a világ mögé, fölé vagy alá, hanem azt tapasztalja, hogy ő még és a világ váltak "nagyobb és tökéletesebb létté".

És a zen, bármit is mond, tanít, bármit is tagad vagy állít, bármiről is hallgat, bármit is gyakorol - a nagy tapasztalás, a Satori felé készíti az utat, a Satoriban időzik, a Satorit bizonyítja.

A ZEN-SZÖVEGEK

A zen-szövegekben egészen közvetlen módon válik a LÉT szóvá. De nem ama létről van szó, amelyet általában élünk, hanem arról a létről, amellyel tulajdonképpen azonosak vagyunk és amelyet élnünk kellene. Ez az oka annak, hogy minden zen-mondat mást jelent, mint amit első pillanatban kiolvashatunk belőle. Minden kijelentés hasonlat. De a jó szemmel és jó füllel bíró fölismeri a való értelmét.

Aki számára csak az a valóság, amit érzékei közvetítenek, és aki számára csak az az igazság amit hivatalos értékitélet szentesít - a zen szövegei érthetetlenek maradnak.

A zen-szövegeket nem lehet a szó közönséges értelmében "megérteni" - azok az elevenünkbe furódó tüskéhez hasonlóan állandóan arra ösztökélnek, hogy a belső átváltoztatásához vezető ösvényen előrehaladjunk.

Tora Sasamoto:

A KÜZDELEM JOGA

Az ifju dárdavivók, Gen-no-ju Yamawki tanítványai a gyakorlás szünetében egy társuk, Iori Yagisawa esetét tárgyalták.

"A mester ismét elutasította."

"Különös, hiszen oly nagyra tartja!"

"Még ha közölünk kérte volna valaki erre - de Iorit visszautasítani...."

"Hiszen Yagisawa a legkiválóbb dárdavivó Yedoban."

"Azt beszélik, hogy más iskolák mesterreit biztosan győzi le!"

"Igen, Yagisawa a legkiválóbb nemcsak napjainkban, de a legjobb amióta iskolánk fennáll."

"Tehát az első több mint ezer tanítvány között."

"Nem tudom - hozzávetőleg tíz évvel ezelőtt volt még egy hozzá hasonló. Ugy volt, hogy a mester őt lépteti örökébe."

"Egy napon azonban eltávozott és soha nem tért vissza. Ugy hírlik, hogy kolostorba vonult."

Ekkor lépett Iori Yagisawa a terembe. A gyakorlás fölhevítette; homlokán izzadság gyöngyözött. Szép fiatal ember volt: szeme világított és arcvonásai határozottságról tanuskodtak.

Az ifju tisztelettel közeledett a párnáin ülő mester felé. Yagisawa térdet hajtva köszöntötte a hetven esztendőst, de élet-erős férfit és halkán megszólalt:

"Mester....."

Az "ezüstszakállu öreg" meleg pillantással fordult tanítványa felé:

"Nos Iori? Ismét a küzdelem.....?"

"Igen mester. És bocsáss meg nékem ha újra ezzel zaklatlak. De még egyszer, még egyszer utoljára kérni szeretném: vivj meg vélem"

"Ugyan Iori, hiszen már oly sokszor mondtam neked: ne unszoldj ennyire!"

A nyári gyakorlatok kezdete óta ez volt az ötödik alkalom, hogy Iori mesterét párharcra akarta rábírni. De Gen-no-ju minden esetben visszautasította, bár minden másban szívesen engedett kedves tanítványa kérésének.

"Iori, egy samurai nem csupán a vivás, de önmaga mestere is kell legyen!"

"Tudom mester - tökéletesen magamévá tettem ezt a tanítást."

"Hiszek néked Iori, de mindez nem olyan egyszerű, kiváltképpen ha az ember még fiatal."

"Bocsáss meg mester, ha ellentmondok, de én tanításodat a szívembe zártam: nap mint éjjel aszerint élek."

Valóban, Iori magatartása olyan volt, hogy senki nem emelhetett volna ellene kifogást.

"Iori.... én nem kételkedem őszinte törekvésedben; valóban rendkívüli az igyekezeted....."

"Tehát....."

"Hidd el, hogy könnyű legyőzni a rablókat, akik a hegyekben megtámadnak, de igen nehéz önmagunk legyőzése."

"Nem értelek....."

"Ne légy oly türelmetlen Iori; ma még nem érkezett el az ideje, várnod kell még."

Iori azonban bizonyos volt abban, hogy egy napon részesülhet ama kegyben, hogy mesterével megvívhat. Ezért még egyszer próbálkozott.

"Mester, talán túllépem a határt, de mégis arra kérlek, ne utasíts el, ha most újra kérlek....."

Gen-no-ju átérezte tanítványa kétségbeesett elszántságát; lehunyta szemeit, ami komoly pillanatokban szokása volt. Iori visszafojtotta lélegzetét.

Gen-no-ju hosszas gondolkodás után ismét feltekintett és halkán így szólt:

"Ha mindenképpen a k a r o d úgy teljesíteni fogom kérésedet....."

"Köszönöm mester....." - fakadt ki boldogan Iori.

De Gen-no-ju csaknem ünnepélyesen folytatta:

"De előbb....."

"Igen....? - és Iori szivverése megállt.

"Igen, előbb valaki mással kell megvívjal."

Iori arcát vörösre festette az indulat: "Valaki mással? És ki legyen az?"

"Tessin, a szerzetes lesz az ellenfeled. Tahara-machi Asakusa Genkuji-templomában találhatod meg."

Iori már hét éve volt Gen-no-ju tanítványa, de Tessin nevét még soha nem hallotta említeni.

"Tessin a Genjuki-templomból?"

"Igen, ha őt legyőzted, úgy én is kész vagyok veled megvívni."

"Köszönöm mester, ez nekem elég.... De milyen ember ez a Tessin?"

"Mit is mondhatnék róla, de egyre figyelmeztetek: légy nagyon óvatos. Ez a Tessin nem könnyű ellenfél."

Iori, apja házában türelmetlenül várakozott a szerzetesre. Minden perc órának tűnt, de a várva-várt vendég végre megérkezett. Iori belépett a fogadószobába és szíve hevesen dobogott. A terem bejáratának közelében egy kopott ruhás, negyven év körüli férfi térdelt: Tessin, a pap.

Iori maga is letérdelt és köszöntötte a vendéget:

"Iori vagyok, Yagiwasa Yamatonokami második fia. Meghat jóságtok, hogy hozzám fáradtatok, holott úgy illett volna, hogy én keresselek fel....."

Tassin könnyű főhajtóással viszonzta Iori tiszteletteljes köszöntését: "Tassin vagyok, és köszönöm meghívástokat."

"Nem egyedül én tartozom köszönettel mester....."

"Régen volt, hogy utoljára elhagytam remeteségemet és Asakusa Honjotól meglehetősen távol van, nem gondolod?"

"Miként követem tudomásodra hozta, csak Gen-no-ju, mesterem utasítását követtem, amikor párviadalra szólítottalak fel. Kérlek teljesíts kívánságomat."

Tessin könnyedén válaszolta: "Én pedig már követed utján tudattam veled, hogy pap vagyok és így alkalmatlan arra, hogy véled megmérkőzzem. Kérlek bocsáss meg ezért....."

"Minden tiszteletet megérdemel álláspontod, de vedd tekintetbe, hogy mesterem utasítását követem. Légy ezért belátással és engedj....."

"Nem tehetem. A régmúlt álmainak tűnnek fel azok a napok, amikor kezemben dárdával küzdöttem. Most azonban szent imafűzért tartok kezeimben és teljességgel lehetetlen, hogy egy forróvérű ifju kedvéért fegyverhez nyuljak."

"Tégy kivételt az én esetemben....."

"Ugy tűnik Yamawaki mester állította a csapdát. De meg kell bocsájtanotok....."

De Iori nem engedett: "Meg kell tenned!"

"Nem. Egy pap nem nyulhat dárdához!"

"Tehát visszautasítasz?"

"Hogyan is volnék méltó ellenfeled!"

Iori türelme azonban fogytán volt: "Ha nem hallgatsz a jó szóra, úgy magamnál tartalak amíg engedsz!"

"Nem engedsz távozni ha visszautasítalak?"

"Pontosan nem értettem!"

"Akkor elfogadom kihívásodat."

Iorit meglepte a pap hirtelen elhatározása és csodálkozva kifakadt: "Micsoda.... tehát kész vagy vélem megküzdeni?"

És mivel Iori a dolgok kedvező alakulása folytán előbbi kifakadását megbánta, még hozzátette: "Köszönöm mester.... Bocsásd meg udvariatlanságomat. De ha már így állunk, készülj fel tüstént!"

"Helyes, elfogadom kihívásodat, de várj még egy pillanatig. Mindennek ellenére azt tanácsolnám neked, hogy állj el a küzdelemtől."

"Még csak ez hiányzott! Tessin hangja bár szolid, de ajka körül eltűnt a mosoly. Szemei villámokat szórnak és egész magatartása megváltozott."

Iori dühösen kiáltja: "Mondjak le a küzdelemről? Különös; miért is tenném?"

"Mivel az eredmény amugyis világos; minek ilyenformán a vívás?"

"Nem tekinthetlek ellenfelemnek!"

Iori dühe tetőpontra hág. A pap először elutasította, azután engedett és végül kigunyolja!

"Szemtelenség! Állj fel és készülj!"

"Iori, valóban esztelenség ellenem kiállnod."

"Állj fel ha mondom!"

És Iori a pap felé nyújtja a készen álló dárdák egyikét.

"Várj....." - szólal meg a pap.

"Mit kívánsz....?"

"Fadárda? Nem, hozz elő igazi fegyvert és támadj!"

"Hegyes és éles dárdával?!"

"Igen!"

Iori elgondolkodik: "Annál jobb! Kedvemre teszel!" - és elindul a fegyverekért.

Midőn visszatér, fején viseli a sisakot, testét az előírással védőöltözék borítja; hóna alatt hozza a dárdákat. Körül néz, de Tessin eltűnt a teremből. Kirohan a kertbe és ott felfedezi a papot, aki a fűben ül.

Iori még mindig nem tudta elnyomni mérgét és a pap elé dobja a dárdákat: "Válassz közülük."

"Nincs szükségem fegyverre ilyen ellenféllel szemben." - hangzik Tessin válasza, és rá sem pillant a dárdákra.

Iori a dühtől halálsápadtan sziszegi: "Védd magad, mert támadok!"

A dárda hegye megcsillan az alábukó nap fényében. Szótlanul emelkedik fel Tessin és egy gyors mozdulattal leveszi felső ruházatát: derékig meztelenül áll és vár.

Iori egy pillanatig tanácstalan; borzongás fut át testén. Azután összeszedi magát és elő-

lép: "Hai!" - kiáltja. De hangja, mintha kissé fakó volna. Tessin most szembefordult vele és tágra nyitott szemekkel rátekin. Egy pillanat múlva pedig összefont karokkal, lassan megindul ellenfele felé. Iori megzavarodik és hátrál, de úgy tűnik sehol nem találhat menedéket.

Iori testét kiveri a hideg veriték; érz, hogy csak egyet tehet: hátrálni kell; lépésről-lépésre hátrálni kényszerül, mégpedig ugyanolyan ütemben, mint ahogyan Tessin előrehalad.

Az előreszegzett dárda hegye megremeg és szemeit le kell süsse Tessin tekintete előtt. És végül Iori nem bírja tovább; kiáltani szeretne; már szívesen elismerné legyőzetését, de hang nem jön ki ajkán.

"Iori dobd el dárdádat!" - valahonnan távolból hangzik a parancs, és Iori felismeri apja hangját. A fegyver földre hull, a harcos térdre bukik és halkán nyögi: "Legyőztek..."

Iori apja udvariasan köszönti Tessint: "Nem ismerlek, de nyilvánvaló, hogy fiam nem méltó ellenfeled. Köszönöm, hogy oly tanításban részesítettél, amit megérdemelt."

Tessin felöltve ruházatát így válaszolt: "Tessin vagyok, a Genjuki-templom papja és Asakusában élek. Bocsásd meg tiszteletlen megjelenésemet. Ha Iori kissé odaadóbban tanul, kiváló vivó válhat belőle..."

A következő napon Iori ismét mestere lábai előtt térdel:

"O mester..... Tessin tegnap fölényesen legyőzött."

Gen-no-ju lehunyta szemeit: "Szóval legyőzött....."

"Igen, tudomásom semmiképpen nem elég ahhoz, hogy Tessint legyőzhessem."

"Érdekes - tíz éve már, hogy remeteségbe vonult, de úgy tűnik semmit sem veszített tudásából....."

"Mester, ki ez a Tessin tulajdonképpen?"

"Tessin tanítványom volt, tíz esztendőn át tanítottam."

"De miért vonult egy oly kiváló vívó, mint Tessin, kolostorba?"

"Lásd csak Iori, így történt: tehetséges volt mint te. De hozzád hasonlóan ő sem tudott uralkodni indulatain. Kicsiségek miatt vitákba bonyolódott az idősebb tanítványokkal. Egy alkalommal bajvivásra került sor és Tessin fadárdája átfurta az ellenfél testét."

"Szóval így történt....."

"Tettét mélyen bánta és remeteségbe vonult. Időnként hírt kapok felőle, írunk egymásnak. Úgy tűnik, bizonyos mértékben már képes uralkodni magán."

Iori csöndben bólint, majd így szól, "Tessin mester azt mondta...." - és részletesen beszámol a küzdelem lefolyásáról, azt sem hallgatva el, hogy Tessin szerint maga Gen-no-ju sem egyenrangú ellenfél. "Miért mondott ilyesmit" - fejezte be Iori.

Gen-no-ju hátravetette fejét és vidáman felnevetett:

"Hát ismét ezt mondta? Már két esetben küldtem hozzá tanítványokat, hogy megvívjanak vele, és mindig ezt mondta."

"Nem értem....."

"Iori éppen az a tény, hogy téged szavai befolyásoltak, felizgattak, bizonyítja, hogy érzelmeid felett még nem tudsz uralkodni. Beleestél Tessin csapdájába. A lényeggel még nem vagy tisztában."

"Értelek mester....."

"Öregszem Iori, és te látva öregedésemet türelmetlenné váltál. Valóban a látható erők tűnnek, de vannak határtalan erők is Iori. Ha még mindig rabja vagy annak amit szemeid látnak, úgy még hosszú ut áll előtted. Érted-e már mire célzok?"

"Igen, igen.... tökéletesen értelek. Tanításodat szívembe zárom."

"Helyes Iori, és ha így van úgy rövidesen kiállhatsz ellenem."

"Köszönöm mester, de úgy érzem, hogy még sokáig nem leszek méltó ily megtiszteltetésre."

"Nem így van Iori..... ha felismerésre jutottál, úgy ez elég. Bizom benne, hogy méltó ellenfelem leszel."

KEN-ZEN EGYSÉG

Takuan zen-mester szövege Reibun Yuki előadásában,
Fumio Hakimoto fordítása nyomán.

A k e n (kard) a japán császári ház három szentségének egyike. Ilyformán a KEN-DO /Kard-ösvénye/ lényegét szentségének megvalósítása képezi. Takuan (1573-1645) zen-pap volt az, aki az Edo-kor kezdetén, tehát akkor amikor a Kendo szelleme veszélyben forgott, azt a zen szempontjából megvilágította.

Takuan tulajdonképpen azt igyekezett kifejteni, hogy mi az oka annak, hogy sok ken-kaku (kardvivó) nem képes a ken lényegét megközelíteni. Takuan véleménye szerint a hiba abban áll, hogy az ember rabja személyes énjének és emiatt a Kendo ösvényén eredményt elérni nem képes. A háborús korszakban ugyanis a Kendo is az erőszak eszközévé vált, és ily módon tulajdonképpeni céljával ellentétesen alkalmaztatott.

Takuan alapgondolata: "Ken és zen egységet alkotnak." Mit jelent ez? Vannak akik logikus gondolkodásmódjuknak megfelelően fentieket így értelmezik: Kendo és Zendo (a Kard-ösvénye és a Zen-ösvénye) sokban hasonlatosak egymáshoz. De kezdő az, aki így vélekedik. Az egység valódi értelme egészen más. A helyesen értelmezett ken szempontjából tekintve ugyanis nem csupán a zen, de menny és föld, valamint a világmindenség törvényei is azonosak a Kendo-val; és megfordítva: a zen szempontjából tekintve, nem csupán a ken, de a világmindenség dolgai sem mások, mint hullámok a zen óceánján. Vagy még pontosabban kifejezve: Ken és Zen egysége ama fokozat, amelyen nem létezik sem ken, sem zen, de ennek ellenére nem lehelhetünk semmit az egész nagy világmindenségben, ami ne volna ken és zen.

A ken-ember szempontjából, aki fentieket megértette, a könyörtelen "Sanzyubo" /≈30 botütés, amelyben a zent gyakorló figyelmessége miatt a föl vigyázó pap részéről időnként részesül/ az Obaku-iskola /a Rinzaizen irányzat legszigorubb ágazata/ fegyverező eszköze nem más, mint a Kendojo-ban /a kardvivók gyakorlóhelyisége/ a kard, amely villámgyorsan éri az ellenfél fejét. A zen-ember szempontjából, aki hasonló fejlettségi fokon áll, a villámgyors kardcsapás, amely a Dojo-ban (gyakorlóteremben) éri, a tanítványt, nem más mint a Sanzyubo, amely a "megvilágosodást" kiválthatja.

Ha a kenkaku vivás közben megtelik a "szellemi tartalommal", tehát ott lakozik, ahol nincs lakóhely (muju), illetve ily állapotban időzni képes, úgy nincs többé sebezhető pontja. Más szavakkal: a vivó sorsa a szellemi koncentráció fokától függ. Ilyformán a Kendo ösvényén a cél nem az ellenfél leverése, hanem önmagunk tökéletesítése. Ami a "másikat" illeti: a szembenálló önvalóm fejlődési fokától függ; tökéletessé válásom mértékének megfelelően alakítható.

Mint ahogyan a Zendoval és Kendoval kapcsolatban mondják: teaivás vagy étkezés, helyesen felfogva nem más, mint zen; a közösleges tevékenység, mint távozni vagy maradni, ülni vagy feküdni, nem más mint ken. Alapjában véve minden dolog ken-zen. Ha pedig ez így van úgy elmondhatjuk, hogy nem létezik sem ken sem zen, vagy: mivel minden dolog ken és zen, az igazi ken és igazi zen mindenkiben bennefoglaltatik. Más szavakkal: az igazi kent és igazi zent csak akkor vagyunk képesek felfogni, ha az "ugynevezett" kent és "ugynevezett" zent legyőztük. És hasonló okból csak akkor állíthatjuk, hogy a Kendót és Zendót valóban megtanultuk, ha mindenütt - tehát egy bizonyos gyakorlótérhez (dojo) való ragaszkodástól menten - felfedezzük az igazi Dojót.

A zen végső foka oly magatartás, amely a hétköznapi létben is megnyilvánul. És így a Kendo fokmérője is a világban való helytállás. Éjt és napot el kell töltsön az összpontosított szellem. És az ily szellemmel megtöltött lét az, amelyben az ember földadja személyes énjét és kész élni, halni a Nagy Igazságért. Aki a Kendóban nem lát mást, mint ütést és vágást, az a nagy mesterek tanításait megtagadja. És ugyanígy tesz az is, aki a Zendóban nem lát mást, mint valamiféle ülés-módot.

Takuan ezt mondta: "A harc művészetében nem a győzelem vagy vereség kérdése a fontos." Mit jelent ez? Miyamoto Musashi (híres vivómester és festő; 1582-1648) nevezetesen mondása: "Banri ikku", azaz "Egy vezet a tízezerhez". A tízezer, tízezer törvényt, a törvények összességét jelenti. Miyamoto Musashi e mondásban a harc művészetének titkait fejezte ki. Ha "Banra"-ra vonatkoztatva "ikku"-ról beszélünk, úgy e helyen "Ku" az "ürességet" jelenti; ikku tehát az egyetlen üresség, ami viszont a buddhizmus szemszögéből tekintve azonos a "Muga"-val (én-nélküliség). Ez utóbbi azonban a megvilágosodott fokozata, ahol a személyes-én tökéletesen megszűnt. A "Banri ikku" mondás tehát a harc művészetére vonatkoztatva ennyit jelent: Csak aki elérte a megvilágosodás fokát és így megvalósította az én-nélküliség állapotát, képes az igazi harc megvívására, képes ezernyi változások, fordulatok végrehajtására - anélkül hogy tévedne.

A "Banri ikku" igazsága abban nyilvánul meg, hogy minden sajátosság megőrzi sajátosságát, de egyben alacsonyrendű énségét levetve belétünik a "személytelen-énbe". A legmagasabb szemszögből tekintve a világ minden dolgai az egész pillanat töredékei. Ha ezért mindenkinek tisztában volnának való jelentőségükkel, és tudatára ébrednének a bennük lakozó feszültségnek, akkor nem csupán sajátosságaikat volnának képesek teljes mértékben érvényesíteni, de alacsonyrendű énségüket megtagadva, egyúttal megvalósíthatnák a teljes önzetlenséget. Ily módon hasznosíthatnák ama erőt, amely minden individualitásnál magasabb rendű. A fentebb kifejtett mondás: "Banri ikku", valamint a másik: "Bambutsu wa ittari nari" jelentése: A világ minden dolgai (alapjában) e g y l é n y e g ü e k . Ez pedig azt is jelenti, hogy a "másik" minden további nélkül egyben az "én", és az "én" minden további nélkül egyben a "másik". A Kendo valódi célja pedig nem más, mint eme egységélmény tudatosítása.

A közönséges ember szempontjából a harc olyan művészet, amelynél a viadal(két szembenálló között) a saját személy és az ellenfél között dől el. Azonban Takuan megvilágításában más a megfogalmazás: "A harc művészetében nem a győzelem vagy a vereség kérdése a fontos, nem erősebbről vagy gyengébből van szó, nem az előre, vagy hátralépésről. Ez a megállapítás nem csak a laikust, de a kipróbált harcost is megglepheti. Takuan viszont tételét ilyenformán magyarázza: "Anélkül, hogy egy lépést is tennénk előre

vagy hátra, helyben állva kell győznünk." Ez azonban nem csupán a harc művészetének végigassága; de minden emberi tevékenység helyes véghezvitelének titka.

De hogyan győzhetünk harc nélkül? Nem az a harc helyes módszere, hogy kiküzdjük a győzelmet? Minden bizonnyal - viszont ha éppen a "módszer" tekintetében kerül téves vágányra a gondolkodás, úgy a nem-küzdés szándéka esetében is küzdelembe bonyolódunk. Aki a "módszer" alatt cseleket ért, szükségszerűen csak küzdelembe kerülhet. Ha cseleket gondolunk ki, úgy mindenkor fel kell tételeznünk az "ént" és a "másikat". Ilyen szemlélet esetében természetesen nem lehet szó harc nélküli győzelemről. Ebben az esetben a változó állapotnak megfelelően a sikerrel alkalmazott csel győzelemhez, a sikertelen vereséghez kell vezetessen. Bekövetkezik az, amit a hagyomány tart: "Egyszer legyőzzük a gyengébbet, egyszer vereséget szenvedünk az erősebbtől, vagy döntetlenül végződik a küzdelem ha egyenrangúval kerülünk össze. Végleges megoldást azonban mindezek nem jelenthetnek."

Küzdelem nélkül győzni - mi ennek a módja? Takuan így válaszolt: "Megvalósítható ez tüstént, ha oly fokot értünk el, amelyen az ellenfél engem és én az ellenfelet nem látom, ahol a menny és föld még nem váltak el egymástól, ahol fény és árnyék, In és Yo még nem mutatkoznak!" "Ellenfél engem és én az ellenfelet nem látom" - Takuan szerint

a következőt jelenti: "E helyen az "én" nem a személyes énré (ninga) vonatkozik. Személyes éneket mindenki látja. De valódi éneket, önvalómat (shinga) csak ritkán láthatják. Fentiek értelme tehát: "Mivel személyes ént nem látok, úgy természetesen nem tartok a személyes én által alkalmazott cselektől. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nem látom az ellenfelet. Őt látni és még sem látni - ebben áll a művészet."

Az önvaló olyan én, amely ott található ahol menny és föld még nem váltak el egymástól, és amely már létezett akkor is mielőtt apa és anya egyesülése személyiséget teremtett. Ez az én bennem és másokban, madarakban, négy lábúakban, növényekben és fákban, röviden mindenekben benne foglaltatik. Ez az én Buddhata (a Buddha-természet). Ez az én árnyéktalan és alakatlan, élet és halál nem érinti. Tehát semmiesetre sem olyan én, amelyet pusztán szemmel megláthatnánk. Csak a megvilágosodott láthatja, akiről azt mondjuk: "A Buddha-természet felfedezése által Buddhasságra ébredett."

Egykor Shakyamuni érte el a megvilágosodást, miután hat éven át Setzusan hegyén keményen gyakorolt. Az igazi én megnyilvánulása (satori) volt ez. Hogyan is érhetné el közönséges ember a hit ereje nélkül három vagy öt év alatt a megvilágosodást? Ilyformán a buddhizmus tanítványai tíz vagy husz éven át kell keményen gyakoroljanak. Nappal és éj-

szaka kell törekedjenek, a hit erőit kell segítségül venniük. Erényes és tanult papok segítségét kell kérniük, hogy a Tan mélységeibe behatolhassanak. Az igazságot oly igyekezettel kell keresniük, mint amekkorára a szülők igyekezete, amikor elveszett gyermekük után kutatnak.

Ogasawara Genshinnek, Kamiizumi Isenokami tanítványának hozzávetőleg háromezer növendéke volt, és ezek élén Hariya Sekuin mester állott. Könyvet írt, amelynek címe: "Kempo Sekuin sensei soden" (Sekuin műve a Kempo (Kempo-művészet) hagyományairól). Művében a mester kétféle Kemporól beszél: van Kempo, melyet az ember állati lelke vezérel, és van olyan amelyet a tulajdonképpen emberi természet irányít. Utóbbi esetében kifejti, hogy az emberi természet által irányított Kempo oly művészet, amely arra hivatott, hogy a látens Buddha-természetet megvalósítsa.

Ha Sekuin véleményét összevetjük Takuan tanításával, úgy nyilvánvaló, hogy különbség teendő a személyes-én és az igazi-én között. A személyes-én és ama én, amelyet a közönséges emberi elme tudomásul vesz. Ez a kötött, önző én (amely mindenkori csak önön pozícióját őrzi) és amellyel szemben "partnerként" szintén személyes-én áll.

Aki erre az énjére támaszkodik, az időnként találhat ugyan a másikkal szemben lehetőséget a megegyezésre, de okvetlenül oly

helyzetbe jut végül, amikor küzdelemre kerül sor. Hiszen a személyes én természeténél fogva olyan én, amely a másikkal szemben ellentétes. Aki tehát ily évre támaszkodik, előbb vagy utóbb állati lelkének uralma alá kerül, mert enélkül élni nem képes. És mindez vonatkozik a Kendora is. Ha ugyanis különböző személyiségek csak személyes-énjük szembeállításával vivnak, úgy ez csunya küzdelem, amely egy erősebb és egy gyengébb között (cselek igénybevételével) zajlik le.

Ha a személyes-énhez való ragaszkodás megfelelné a mindenségnek és az igazi ember létnek, úgy helyénvaló volna ennek az énnak szellemében cselekedni. Viszont nem ez a helyzet. Az igazi lét képe az emberben akkor merül fel, ha megszerezte az uralmat személyes-énje felett, azaz ha önvalója megnyilatkozik.

A személyes- és kötött-én kardja végül is le kell süllyedjen az állatok és Asurák (erőszak lényei) világába, egyszerűen azok okból, mivel az "én" mindenkor látja az "ellenfelet"; mindketten ellentétben állnak egymással, egymást elnyelni, elpusztítani szeretnék. Takuan azonban azt mondja, hogy a kard szerepe merőben más: ezzel ellentétes. Erre utal mondása is: "az ellenfél ne lásson engem, és én ne lássam az ellenfelet." A kard való értelme csak az önvaló föllelése után nyilatkozik meg, amely minden tekintetben felülkerekedik a személyes énen. A közmondás szerint: az erdőség rablói könnyen legyőzhetők, de nem úgy a ben-sönkbe garázdálkodó rablók."

A Kendo esetében sem keresendő az igazi ellenfél kívül, hanem önmagunkban. Ha sikerül legyőznünk a belső ellenséget, úgy a külső önmagától semmisül meg. Ezért ajánlja Takuan: "Csak ama egyre figyelmezzünk, amelyben menny és föld még nem váltak el egymástól, amelyben In és Yo még nem jelentkeznek. Meg kell tanulni a k ö z v e t - l e n látást és akkor nem fordulhat elő, hogy a fölszin (megkülönböztető) fogalmisága megtéveszt."

Az önvaló az elme segítségével föl nem ismerhető. Mint Takuan mondja: "... (a még fölfogható) buddhista tan legszélső határán" - ami annyit jelent, hogy állhatatos gyakorlásban törekedjünk és feszítsük végletekig erőnket. Csak ilymódon vethetjük le a személyes-én bilincseit és leszünk képesek arra, hogy "élet és halál között lebegve" a három shaku hosszúságú kardot élésítsük. Az aki husz vagy harminc éven át fáradhatatlanul gyakorol, egy pillanatban esetleg valóban felismeri, hogy az ellenfél és önmaga között alapjában véve nincs különbség. A "nem-kettőség" élménye villámfényhez hasonlóan fog jelentkezni. A kard "élesítése" alatt önmagunk csiszolását kell értenünk. Az igazi nagyság előtt mindenki önként hajt fejet. Küzdelem nélkül győzni annyit tesz, hogy mások felett erényeink hatalmával kell diadalmaskodnunk. Ez a "csodálatos kard" igazi értelme.

A TAO A GYAKORLATBAN

Kenran Umeji ijázmester szövege,
Fumi Hahimoto fordítása nyomán.

A Tao föltörése csak a leirhatatlan "szívtől szívhez" vezető ösvényen válik lehetségessé. Ezen az ösvényen haladni többféle módon lehet. De mindegyik módszer - helyesen gyakorolva - végeredményben ugyanazon Tao elérését eredményezi. Az egyik ilyen módszer neve: Tao a gyakorlatban. Egy gyakorlat (gyo) helyes technikája maga is a Tao előhírnöke. "A Tao a gyakorlatban" estében a gyakorlat maga Tao és a Tao maga a gyakorlat. Tehát: Gyakorlat = Tao és Tao = Gyakorlat.

Hogy az ijászat gyakorlatában a Tao birtokába juthassunk, arra kell törekednünk, hogy megközelítsük szabad - alakításoktól és akarásoktól ment - önvalónkat. Meg kell továbbá tanulnunk szabadjára engedni a bennünk lakozó, végtelen forráshoz hasonló, "Nagy Igazságot"; és végül a helyes felismerés" segítségével törekednünk kell a Tao fönttartására. Ez igen "könnyű" és közvetlen ösvény. De mindenki számára a legnehezebb: a nillövessel az önző, magát önállónak és elkülönültnek vélő személyes-ént tökéletesen elpusztítani.

A "tökéletes elpusztítás" nem azonosítható ama értelmetlen "halállal", amely pszichofizikai agonia kíséretében áll be; azaz nem az ij tulfeszítéséről van szó, ami kimerüléshez és összeomláshoz vezet. Az "én határtalan törekvése" - helyesen értelmezve - oly "halált" eredményez, amely szabaddá tesz, lét és halál fölé emel és képessé tesz arra, hogy igazi szívünket, való lényegiségünket felismerhessük.

Az én határtalan törekvése akkor bontakozhat ki, ha fáradhatatlanul gyakoroljuk a helyes magatartást - figyelmeztetve a mester utmutatásaira, aki előttünk ezt az utat bejárta és annak igazságáról bizonyosságot tesz. Az első lépés abban áll, hogy türelmes gyakorlással megtanuljuk a lövés-folyamat mikéntjét, mignem az természetes törvényeit követve mentes lesz minden feszültségtől és görcsös erőlködéstől. A második lépés arra hivatott, hogy megszabadítsa szívünket minden kötöttségtől - hasonlókká kell válnunk a kis gyermekhez. Hirtelen jelentkezik azután egy alkalommal a nyillövés gyökerformája, amely tul fekszik minden tárgyi tudaton. Ez az "értelem" pedig minden akarás, kényszer nélkül, ö n m a g á t ó l nyilvánul meg.

A tisztasághoz vezető ösvény - amely a "Gyo Tao" feltöréséhez vezet - kétirányú:

1.) Megtanuljuk a fölszíni tudat és a hangulatingadozások fölé való emelkedést, hogy ily módon meghallhassuk az igazi szív szavát.

2.) Követjük a felszíni tudat és hangulatingadozások útját a végkimerülésig, hogy azután összetörve ráléphessünk a végtelen utra.

Aki egyik vagy másik módon célhoz ér, az ment az "akarástól", szabad és tiszta. A tökéletes tisztaság pedig maga sem más mint a felszínre jutott Tao. Benne ismerhető fel, benne nyilvánul meg a Nagy Igazság. Egy öreg, szentéletű bölcs mondotta egykor: "Tisztaság vagy tisztátalanság egyértelmű a Tao elérésével vagy el-nem-érésével. A Tao keresője, azt csak a t i s z t a s á g által érheti el."

És mi a tisztátalanság? Tisztátalanság minden személyes én-vonatkozás és minden én-föltételezte kötöttség. És mivel az ember legtöbbször tisztátalansággal (akarat, sikervágy, gőg) végzi gyakorlatait, nem szabadulhat meg a jó és rossz, helyes és helytelen, lét és nem-lét dualizmusaitól. Mindaddig amíg "a dologra vonatkozóan" én-véleményemet helyezem az előtérbe, nem juthatok helyes belátásra, nem valósíthatom meg a helyes magatartást. De sikerül a megvalósítás, ha beáll a fordulat és a szív megtisztul. De mindezidáig zárva marad a Tao "szívtől szívhez" vezető útja; olyan emberről van szó, aki a "Taon kívül áll".

De mit jelent a gyakorlat folyamán a Taon "kívül", vagy "belül" állni?

Bizonyos emberek teljesen a Taon állnak. Vágyódnak utána, de éppen ott keresik ahol megtalálni nem lehet.

És vannak megint mások, akik már a Taon belül állnak. Helyes gyakorlás következtében oda jutottak, ahol a Tao egyszer föl kell tűnjék.

Végül pedig létezik oly fokozat, amelyen minden gondolat, cselekvés és magatartás, tevékenység vagy nem-tevékenység a Taoról tesz tanubizonyságot. E fokon állnak a mesterek.

Az ijátszat is a Tao fellelésének útja. Az ijátszat útján a Tao föllelése a gyakorló fáradhatatlan gyakorlásától, a helyes magatartás megvalósításától függ. A helyes magatartás pedig a tisztaság utáni törekvéssel valósítható meg.

Váratlanul egyesülhet az ami a mesterből feltör azzal ami a tanítványban napvilágra kívánczik, és akkor mester és tanítvány szíve egysülnek. Ezért mondjuk, hogy ez az út "szívtől szívhez" vezet. A Tao pedig csak azért "adható" át másnak, mivel az a másik lényegében már birtokolja.

Mesterek és tanítványok szerte a világban - gondolkodjatok el afelől, hogy belül-vagy kívül álltok-e a Taon!

A CSODÁLATOS MACSKA

Ito Tenzaa Chuya zen-mester tanítása,
Takeharu Teramoto és Fumio Hashimoto fordí-
tása nyomán.

Shoken vivómester házában egy hatalmas patkány garázdálkodott. A mester, megunva az egyre jobban kellemetlenkedő állat üzelmeit, macskáját a házba vitte és lezárta az ajtót. A patkány azonban nem ijedt meg: megharapta a macskát, úgy hogy az rémülten menekült. A házigazda erre szomszédaitól szerzett néhány bátor macskát és ezeket zárta be a házba. A patkány egy sarokban lapult, de mihelyt egy macska közelíteni merészelt támadott és megfutamtotta ellenfelét. A patkány oly félelmetes volt, hogy a macskák másodszor már nem is merészkedtek a közelébe. Shoken igen megharagudott és maga fogott a patkány üldözéséhez. Az állat azonban ügyesen kerülte ki a vivómester ütéseit. Ezután a házigazda ily szavakkal fordult szolgájához: Mondják, hogy él a környéken egy hires patkányfogó macska, menj és kerítsd elő." A szolga távozott és nemsokára megjelent a macskával. Az állat nem látszott sem különösen okosnak, sem különösen vadnak és Shoken nem is remélt tőle eredményt. De mivel mást nem tehetett ezt is bezárta házába. A macska nyugodt léptekkel indult előre, mintha semmi veszélytől sem tartana. A patkány azonban összehúzta magát és mozdulni sem mert. A macska lassan folytatta utját és végül egyszerűen torkonragadta a patkányt.

Este, Shoken házában összegyülekeztek a megvert macskák, a főhelyet az öreg győztes macskának ajánlották fel, és miután tisztelttel köszöntötték, ily szavakkal fordultak hozzá: "Mi valamennyien jó hírnévnek övendünk, mesterségünket lelkiismeretesen gyakoroltuk, karmainkat gondosan élesítettük, hogy eredményesen küzdhessünk a patkányok és más ragadozók ellen. De soha nem gondoltuk volna, hogy ily patkány is létezik. Te vajon mily módszert alkalmaztál? Ne tartsd titokban tudományodat!"

Az öreg macska elmosolyodott és azt válaszolta: "Ti ifju macskák valóban derék állatok vagytok, de nem ismeritek a helyes utat. Ezért, ha valami váratlannal kerültök össze, elvétitek a célt. No de meséljétek el nekem, miként gyakoroltatok?"

Egy fekete macska így beszélt: "Hires patkányfogó családból származom és így magam is ezt a hivatást választottam. Két méternél magasabbra ugrom, képes vagyok kis lyukakba befurakodni. Éberem alszom és nyomban fölpattanok ha patkány közelit - eddig még mindig elfogtam ellenfeletem. Ez a legutóbbi patkány azonban erősebbnek bizonyult nálam és én csufosan vereséget szenvedtem. Szégyenlem magam."

Az öreg macska válasza így hangzott: "Gyakorlási módszered nem volt más mint shosa (fizikai erőkifejtés). Szellemedet ez a kérdés foglalkoztatja: Miként győzhettek?

Ilyenformán még célhoz ragaszkodsz! Ha az öregek "technikát" tanítottak, úgy ezt azért tették, hogy ezzel a z ö s v é n y e g y f a j t á j á t (michisuji) ismertessék. Módszerük egyszerű volt, mégis a legmagasabbrendű igazságot tartalmazta. Az utókor azonban pusztán a technikára helyezte súlyt. Eközben sokmindent kitaláltak, például ezt: ha e z t vagy a m a z t gyakoroljuk, úgy ez vagy amaz lesz az eredmény. És végeredményben mi ez? Nem több, mint ügyeskedés. És mindenkor ez a helyzet, ha technikára és eredményre gondolunk és közben kizárólag elménkre támaszkodunk. Szállj tehát magadba és gyakorolj a megfelelő módon."

Ezután egy tigris-bundájú macska szólalt meg: "A lovagi művészetben, úgy vélem, a szellem a legfontosabb. Ezért gyakorlásaim során mindenkor ezt az erőt fejlesztettem (ki wo neru). Szellemem, úgy éreztem, acélkemény és szabad, bírja ama erőt, amely "mennyet és földet eltölt (Mencius)". Ha ellenfelem szembetalálja magát ezzel az erővel, úgy megbénul és a győzelem már eleve biztosított. Szinte öntudatlanul támadok, a technikával egyáltalában nem törődöm; utóbbi önmagától alakul. De ez a rejtélyes patkány alak-nélkül közelített és nyom nélkül távozott. Mi történhetett - nem találok magyarázatot."

Az öreg macska válasza így hangzott: "Az erő, melyet gyakorlásaid során megszerztél, valóban az mely mennyet és földet megtölt. De birtokodban mégsem volt más mint pusztá pszichikai erő, amely nem ama jó, amely a kiváló ívet megérdemli. Már az a tény, hogy a birtokodban lévő erőnek tudatában vagy, megghiusithatja a győzelmet. Szelmes éned részt vesz a küzdelemben. Ha azonban az ellenfél ereje a nagyobb, mi történik akkor? Azt képzeled, hogy csupán te birtokolod az erőt és mindenki más gyengébb nálad? A te szabad és acélos, mennyet és földet eltöltő erőd nem maga a Hatalmas Erő (ki no sho), hanem csupán annak tükröződése szelmedben. Szelmed csak bizonyos körülmények között töltődik fel ama erővel és így a Hatalmas Erő, amelyről Mencius beszél és a te erőd különböző forrásból erednek. Egy ősi közmondás szerint: A sarokbaszorított patkány a macskát is megmarja. Ha az ellenfél halálos csapdában van, úgy megfeleltkezik életéről, bajáról, nem gondol győzelemre vagy vereségre. Ennek következtében pedig akarata acélkemény. Hogyan is volna vélt szellemi erővel legyőzhető?".

Ezt követően egy idősebb, szürke macska szólalt meg: "Valóban úgy van ahogy mondod. Még a legnagyobb pszichikai erő is formával bír (katachi). És a formával bíró megragadható. És ezért már régóta lelkeket (kokoro=szív-erő) fejlesztettem. Tehát nem ama erőt fejlesztettem, amely a másik szellemét legyőzi. Nem is bocsájtkozom küzdelembe. Ellenkezőleg: megbékélni igyekszem ellenfelemmel, szinte eggyé válok vele és semmiképpen sem tanusítok ellen-

állást. A patkány, legyen bár erős, ha támad, ha támad nem találhat esetemben semmit amire támaszkodhatnék. De ez a legutóbbi patkány mégis tul tett rajtam. Jött és ment, fölfoghatatlan módon, mint egy istenség, ilyesmi még nem fordult elő velem."

Az öreg macska azt felelte: "Amit te megbékélésnek nevezel, nem a lényegiségből fakad, nem a Nagy Természet része. Csinált, mesterséges megbékélés, tehát csel. Tudatosan igyekszel segítségével az ellenség támadó szellemét megbénítani. És éppen azért, mert erre, bárha csak felületesen gondolsz, az ellenfél szándékodat felismeri. Tudd meg, hogy minden tudatos szándék akadályozza a Nagy Természet rezgéseit és ilyenformán megakasztja a spontán mozdulat folyamatát. Ha azonban semmire sem gondolunk úgy mozgásunkat a lényegi rezgés (shizen no ka) irányítja; ez esetben valóban nincs megragadható formád, tehát ellen-formaként mi sem jelentkezhetsz. Hol van ez esetben az ellenfél, aki képes volna ellenállni?"

A macskák feszülten figyeltek és az öreg macska kisvártatva még az alábbiakat fűzte előadásához:

"Ne higgyétek azonban, hogy amit tőlem hallottatok, egyben a legmagasabbrendű. Nem is olyan régen, a szomszédos faluban élt egy kandur. Egész nap aludt. Olyasmi, amit szellemi erőnek nevezünk, nem látszott megjelenésén. Soha nem látta senki, hogy patkányt fogott volna. De - ahol tartózkodott, sehol sem volt patkány található. És ahol csak megjelent,

ahol csak feltűnt - ugyanez volt a helyzet: nyoma sem volt a patkányoknak! Egy alkalommal felkerestem és magyarázatot kértem. Nem válaszolt. Ujra kérdeztem, de ismét csak hallgatott. De tudnotok kell, hogy nem az volt a látszat, mintha nem akart volna válaszolni, inkább úgy tűnt, mintha nem tudná mit is feleljen. De így is van: "Aki tudja, az nem szül - és aki szül, az nem tudja!" Ez a kandur megfélemedezett önmagáról és megfélemedezett a külvilágról. "Semmivé" vált és így elérte a szándék-nélküliség legfelső fokát. Elmondhatjuk, hogy e fokon valósul meg az isteni lovagi ösvény célja: ölés nélkül győzni."

FUKAN-ZAZEN-GI

Dogen zen-mester szövege,
Hakuin Yasutani mester magyarázataival;
Fumio Hashimoto fordítása nyomán.

E l ő s z ó :

A "Fukan-Zazen-Gi" című könyvet több mint kétszáz esztendővel ezelőtt írta Dogen zen-mester.

Dogen gyermekkori neve Monjumara volt. Kuga Michichika herceg és miniszter harmadik fiaként született. Anyja, Setsuko, Fujiwara Motofusa herceg leánya volt.

Két éves volt amikor apja meghalt, és hét éves korában anyját vesztette el. Az emberi élet mulandósága igen fájdalmasan érintette; tizenkét éves korában felkereste Hieizan hegyén a templomot és ugyanott lett szerzetes tizenhárom esztendő korában. E helyen olvasta el az Issaikyo-t (Sutrák és kommentárok gyűjteménye) és ennek során kétségei támadtak. Eisai zen-mester vezetése nyomán azonban felismerte a Buddha-természetet (azaz elérte a megvilágosodás első fokozatát); Kenninji (Kyoto) templomában kilenc éven át tanult Eisai első tanutványától Myozen-től; ez vezette be a Koan-Zen ismeretbe a Rinjai-iskola szellemében. Újból elolvasta az Issaikyo-t és ezután Myozen zen-mesterré avatta. Ezzel azonban nem elégedett

meg. Kinába vándorolt, hogy ott még mélyebbre hatoljon a buddhizmus lényegébe.

Végül is Myoyo zen-mester vezetésével érte el a megvilágosodást és ezzel örököse lett a Buddhák és Patriarchák által hagyományozott valóságos Dharmának. Visszatért tehát hazájába, Japánba.

A Dogen mester által hirdetett tiszta Zen, amelyet az alábbiakban röviden ismeretünk, ama tanítás, amelyet Siddhartha, a szent Shakya oly kimerítő módon magyarázott. Ez a Zen Indiában a 28. Patriarchára, Bodhidharmára szállt örökségképpen, majd Kinába jutott. Itt a 33. Patriarcha, Daikan Eno öröke lett és végül azt az 51. Patriarcha, Dogen zen-mester vitte át Japánba.

A Dogen által hirdetett tiszta Zen lényegében abban áll; hogy a "bennünk rejlő Buddha" erejénél fogva helyes módon járjuk a "Buddha ösvényét". Más szavakkal: leljük fel, ébresztjük fel, valósítsuk meg a bennünk látenszen létező Buddha-természetet. A hogyan és miként kérdésére a legrövidebb formában Dogen műve, a "Fukan-Zazen-Gi" felel; a könyv tehát Dogen, buddhizmusról vallott felfogását tartalmazza.

Mi a "Fukan-Zazen-Gi" jelentése?

"Fukan" jelentése, általános följajánlás. Ezzel Dogen azt akarja mondani, hogy a Zazen mindenki számára hozzáférhető, és ezért mindenki által gyakorlandó. A két írásjel "Fu" és "Kan" jelentése: "Ne kérdezd bölcs-e vagy balga, éles-e vagy tompa - különbséget ne tégy."

"Zazen" jelentése: ülni (Za) és gyakorolni (Zen). Zen hangzásbeli visszaadása a sanskrit "jhan" szónak, amelynek értelme: nyugodt gondolkodásmód, vagy szellemi koncentráció.

"Gi" jelentése: szokás, módszer; a fenti összefüggésben a Zazen m i k é n t j é r e vonatkozik.

Dogen mester által ajánlott Zazen tiszta Zen, tehát nem közönséges Zen, amely csak az egészségnek szolgál, sem pedig valamilyen másfajta, buddhizmuson kívül álló, vagy pseubuddhista iskola tanítása. Nem azonos ezen kívül a Kis Jármű (Hynayana) Zen-jével, amelynél a gondolkodás-folyamat megszűnik és a szellem teljes nyugalomban van. De ama Zen-nek sem nevezhető, amelynél "elvárjuk" a megvilágosodást (satori). Az oly Zazen ugyanis, amely célnak eszköze, nem nevezhető tiszta Zazen-nek.

DOGEN MESTER SZÖVEGE
és Yasutani mester magyarázatai:

HA MAGUNKNAK FÖLTESSZÜK MA A KÉRDÉSEK KÉRDÉSÉT, UGYE E-ZT ISMERHETJÜK FEL: AZ UT MINDENKOR ÉS MINDENÜTT TÖKÉLETESEN JELEN VAN, MIÉRT VOLNA SZÜKSÉGES ÉRTE GYAKORLATOKAT VÉGEZNI ÉS FÖNNTARTÁSA ÉRDEKÉBEN FÁRADOZNI. A FŐ-ÖSVÉNY SZABAD ÉS NYITOTT. MIRE VALÓ A SOK IGYEKEZET ÉS ERŐLKÖDÉS? ÉS EGYÁLTALÁBAN: AZ EGÉSZ TUL VAN MINDEN TISZTÁTALANSÁGON! KI HIHETI TEHÁT, HOGY SZÜKSÉG VAN VALAMIRE, AMIVEL MEGTISZTÍTANDÓ VOLNA? A KÖZPONT SEHOL MÁSHOL FÖL NEM TALÁLHATÓ, MINT ITT HELYBEN! MI SZÜKSÉG VOLNA TEHÁT A CÉL ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN LÁBAK-RA?

A szerző arra céloz, hogy mindennek előtt a buddhizmus igazi útját kívánja megmutatni, miután egy életen át azt tökéletesen áttanulmányozta.

Szavai a buddhizmus végső lényegét világítják meg: a Buddha-ösvény ott van mindenki lába alatt. Mindennapi életünk: állunk vagy járunk, ülünk vagy állunk, alszunk vagy ébren vagyunk, maradunk vagy távozzunk - minden további nélkül Buddha-ösvény. A közönséges ember azonban mindennapi életében a rejtettet nem fedezi fel. A balgák panaszkodnak és "boldogságukat" valahol "máshol" keresik. Pedig lényegében minden ember tökéletes és tiszta.

DE MINDEZEK ELLENÉRE: HAJSZÁLNYI ELTÉRÉS TÁTONGÓ SZAKADÉKOT OKOZHAT MENNY ÉS FÖLD KÖZÖTT - HA UGYANIS CSAK KEVÉS ROKONSZERV VAGY ELLENSZENV KELETKEZIK VALAKIBEN, UGY ENNEK KÖVETKEZMÉNYE ZAVAROS ÖSSZEVISSZASÁG ÉS ELVESZITJÜK (HELYES) TUDATUNKAT. AZ EMBER BÁR BÜSZKÉLKEDHET FÖLISMERÉSI ÉS MEGVILÁGOSODÁSI KÉSZSÉGGEL. MEGSZEREZHETTE BÁR A BÖLCSESÉG ÁTHATÓ EREJÉT, AMELY LEHETŐVÉ TESZI, HOGY RÖPKE PILLANTÁST VESSEN A BUDDHA-ÁLLAPOTRA ÉS BUDDHA-HELYZETRE. ELÉRKEZETT BÁR AZ ÖSVÉNYRE ÉS ISMERHETI AZ EMBERI TUDATOT; BIZONYSÁGOT TEHET BÁR EGET OSTROMLÓ HATÁROZOTTSÁGRÓL. NÉHÁNY LÉPÉSNYIRE BEHATOLHATOTT MÁR A HATÁRTERÜLETRE ÉS ÉLVEZHETTE ENNEK ÖRÖMÉT. MÉGIS CSAKNEM TELJESEN ISMERETLEN SZÁMÁRA AMA KAPU, AMELYEN KILÉPHET.

A szerző visszatér a nyers valósághoz: nyilvánvaló ugyanis, hogy reális létünk mindenben ellenkezik egy paradicsomi állapottal. Embertársaink, akikkel találkozunk "közönségesek és tisztátalanok", akik távol vannak a Buddha-ideáltól és úgy tűnik, hogy semmi közösségük nincs a Buddha-lényegiséggel. De mit ért a szerző a "hajszálnyi eltérés" alatt? Az ember fejlett intellektussal rendelkezik és azt értékesnek tartja. Az intellektus értékes működésében azonban a racionális én-tudat oly erősen nyilvánul meg, hogy az ember egészen ráhagyatkozik. Ez a (racionális, megállapító) én-tudat pusztán tiltja el az eredeti lét minden nyomát. Ha a tudati

én valóságos volna, úgy valóban ráhagyatkozhatnánk, mivel azonban ez az én csupán látszat, úgy e ténnyel számolnunk kell. Ezt kell szem előtt tartanunk amikor ezt az ént "lényeg-nélkülöznek" nevezi a buddhista filozófia.

És minél inkább előtérbe kerül ez az én, annál kényelmetlenebbé, szenvedést okozóvá válik a világ. De annál békésebbé, boldoggá válik, minél inkább ez az én a háttérbe szorul.

Ne feledjük, hogy beképzelt énünkkel való azonosulásunk eredményezi azt, hogy valami iránt vonzalmat vagy ellenszenvet éreztünk. És mindaddig amíg az ember ragaszkodik énjéhez, azaz személyiségéhez, az igazi szabadságot nem érheti el. Nem járhatja a Buddha-utat, bárha látensen bírja is a Buddha-természetet.

JÓL JEGYEZZÉTEK MEG MAGATOKNAK: GIONBAN, OTT TARTÓZKODOTT BÖLCSESSÉG VÁROMÁNYOSA, HAT ÉVEN KERESZTÜL ÜLT KOMOLYAN ÉS MEGFELELŐ MÓDON. EZT ÁLLITSÁTOK PÉLDAKÉNT MAGATOK ELÉ. SHORINBAN, OTT VOLT A BUDDHA-SZIV HŰSÉGES HAGYOMÁNYAINAK TOLMÁCSOLÓJA. KILENC ÉVEN KERESZTÜL ÜLT - ARCÁT A FAL FELÉ FORDITVA. HIRE MÉG MA IS TÖRETLENÜL ÉL. IGY CSELEKEDETT EZ AZ ÖREG BÖLCSE. HOGYAN IS MONDHATNÁNAK LE A MAI KOR EMBEREI ARRÓL, HOGY MEGKISÉRELJÉK A BUDDHA-ÖSVÉNY MEGISMERÉSÉT?

Gion: "Gion-shoda" rövidítése = ama templom, ahol Siddhartha "ült komolyan és megfelelő módon"; ahol a történelmi Buddha, Gautama gyakorolta a zazen (meditációt). Shorin: templom Észak-Kínában (más néven: Shorinji), ahol Dharma, a nagy mester ült, arcát a falnak fordítva és gyakorolta a dhyánát (meditációt). Ő ápolta tovább Shakyamuni hagyományát. A "Buddha-ösvény megismerése" = a zazen gyakorlása.

EZÉRT HAGYJATOK FEL A FELÜLETES GYAKORLÁSSAL, AMI AZT CÉLOZZA, HOGY MONDATOK ÉRTELMÉT KIFÜRKÉSZITEK, MEG KELL TANULNOTOK A FORDITOTT MÓDSZERT, A FÉNY MEGFORDÍTÁSÁT, HOGY AZ VISSZAFELE SUGÁROZZÉK. TEST ÉS LÉLEK EZUTON ONMAGUKTÓL MARADNAK EL. A TULAJDONKÉPPENI LÁTNIVALÓ IGY MEGMUTATKOZIK. HA ILYESMIBEN KIVÁNTOK RÉSZESÜLNI, UGY IGYEKEZETEK AZ ILYESMIBEN VALÓ JÁRTASSÁGRA SZERT TENNI, ILYESMIVEL FOGLALKOZVÁN.

Az elme tevékenysége egyedül nem elegendő; a zazen szorgalmas gyakorlása vezet célhoz. A "fény megfordítása" maga zazen. A zazen lényege nem abban áll, hogy bizonyos tárgy felé közeledjünk és azt mint a "másikat" felfogjuk, hanem ellenkezőleg, abban önmagunkat közelítsük meg és fogjuk fel. A megvilágosodás, (a lényegiség elérése) önma-

gától következik be. Természetesen időbelileg igen nagy eltérések lehetségesek: van akinek néhány évi gyakorlásra van szüksége, van aki évtizedeken át küzdök, és van aki jelen inkarnációjában célhoz nem érhet.

A ZAZEN GYAKORLÁSÁHOZ CSÖNDES HELYISÉGRE VAN SZÜKSÉGÜNK. EVÉ ÉS IVÁS TEKINTETÉBEN LEGYÜNK MÉRTÉKTARTÓAK. A GYAKORLÁS SIKERÉNEK ELŐFELTÉTELE: TELJES KIKAPCSOLÓDÁS; NE GONDOLJUNK SE JÓRA, SE ROSSZRA. NE BEFOLYÁSOLJA KEDÉLYÜNKET BALSORS VAGY SZERENCSE. SZÜNTESSÜK BE TUDATUNK CSAPONGÁSÁT. HAGGYUNK FEL A DOLGOK MÉRLEGELÉSÉVEL. MÉG A BUDDHÁVÁVÁLÁS SZÁNDÉKA SE MERÜLJÖN FEL BENNÜNK. ÉS LÉNYEGES-E, HOGY ÜLÜNK VAGY ÁLLUNK?

A gyakorlás kezdetben zajos helyiségben lehetetlen. Kíváncos, hogy később függetleníteni tudjuk magunkat a külső körülményektől, de a legalkalmasabb természetesen mindenkor a csendes és békés környezet. A mértékletesség szintén igen fontos feltétel; általános szabály, hogy a telítettséget mindenkor kerülnünk kell, tehát jóllakás előtt kell az étkezést abbahagynunk. A pártatlan szemlélési mód mindenképpen megvalósítandó, mivel úgy a negatív mint a pozitív kötöttség erős akadály az ösvényen. Tudatunk fehér, üres papírlaphoz legyen hasonló és ezért még a Buddhává válás gondolatát, vágyát - a szándékot is hessegetjük el magunktól; hiszen an-

nak elképzelése, hogy a megvilágosodás "milyen", amugy sem lehetséges. "És lényeges-e, hogy ülünk vagy állunk?" Semmiképpen ne higyük, hogy a zen gyakorlása csak ülve lehetséges. Ülve, állva, ébren, álomban - minden helyzetben és állapotban lehetséges a gyakorlás. A gyakorlás bizonyos fázisában szükséges csak bizonyos előírt testhelyzet.

A GYAKORLÁS CÉLJÁRA KIVÁLASZTOTT HELYEN VASTAG PÁRNÁT TÉGY A FÖLDRE ÉS ERRE HELYEZZ MÉG EGY (KISEBB) PÁRNÁT. KEKKA-FUZA VAGY HANKA-FUZA GYAKOROLHATÓ. KEKKA-FUZA ALATT EZT ÉRTJÜK: ELŐBB A JOBB LÁB KERÜL A BAL FELSŐ COMBRA. RUHÁZAT ÉS ÖV LAZITOTT, DE MÉGIS RENDEZETLEN VISELENDŐ. A JOBB KÉZ A BAL LÁBON NYUGSZIK, MAJD BAL KÉZ A JOBB TENYÉRBE KERÜL ÉS OTT NYUGSZIK. A KÉT HÜVELYKUJJ ÉRINTI EGYMÁST. A TEST TARTÁSA EGYENES ÉS IGY ÜLÜNK HELYES MÓDON. ÜGYELJÜNK ARRA, HOGY SE BALRA, SE JOBBRA, SE HÁTRAFELE NE DÖLJÜNK, DE ELŐRE SE DÖLJÖN A TEST. DE ARRA IS ÜGYELJÜNK, HOGY FÜLEK ÉS VÁLLAK, ORR ÉS KÖLDÖK EGY VONALBAN LEGYENEK. A NYELV ÉRINTI A SZÁJPADLÁST. AJKAK ÉS A FOGAK EGYMÁSON NYUGSZANAK. A SZEMEK NYITOTTAK. A KI- ÉS BE-LÉGZÉS NYUGODT ÉS AZ ORRNYILÁSOKON ÁT TÖRTÉNIK. AZ ITT LEÍRT HELYZET A LEGELŐNYÖSEBB. EZUTÁN MÉLYEN BELÉGZÜNK, BALRA ÉS JOBBRA LENGÉST VÉGZÜNK TESTÜNKKEL, MIG VÉGRE SZIKLASZILÁRDAN ÜLÜNK. FELMÉRJÜK A FELMÉRHETETLEN. MERT ITT VALAMI FELMÉRHETETLEN VAN JELEN. ÉS MIKÉPPEN MÉRHETŐ EZ FÖL? FEL-NEM-MÉRÉSELI ÉS ÉPPEN EZ A ZAZEN LÉNYEGES MŰVÉSZETE.

Az előírás világos, nem szorul magyarázatra; ami viszont a felmérhetetlen felmérését illeti, ez alatt az alábbiakat értjük: Kezdetben, a zazen gyakorlása közben, zavaró gondolatok jelentkeznek. Ha azután az ülémódot megszoktuk, a lábak nem feszülnek vagy fájnak, könnyen elálmosodunk. Ha eközben a zavaró gondolatok árama megmarad úgy "zavarról" (sanran) beszélünk. Ha szórakozottság kerít hatalmába, vagy elalvás fenyeget, úgy "elmerülésről" beszélünk. A zazen gyakorlása közben azonban a tudat ne tűnjék el, de jusson helyes állapotába, amikor az említettek (zavar és elmerülés) nem jelentkeznek. Ily állapotban valósítható meg a zazen lényege, amelyről, mint "fel-nem-mérésről" beszéltünk.

(Más szavakkal: oly szellemi állapot eléréséről van szó, amely mentes ellentétes pozíciók elfoglalásától, azaz felülemelkedett minden különbségtevésen.)

A ZAZEN, AMELYRŐL ITT SZÓ VAN, NEM KÖZÖNSÉGES ZEN. SOKKAL INKÁBB KAPU, AMELYEN ÁTHALADVA ÖNMAGUNKRA TALÁLUNK. E MÓDSZER A B O D H I ELÉRÉSÉT ÉS FÖNNTARTÁSÁT EREDMÉNYEZI. CSAPDA ÉS KALITKA NEM FENYEGETNEK TÖBBÉ. HA MINDEZEKET MEGÉRTETTÜK, UGY HASONLÓAK VAGYUNK A VIZEK SÁRKÁNYÁHOZ ÉS A TIGRISHÉZ, AMELY HÁTÁT SZIKLÁNAK VETI. TAPASZTALNI FOGJUK, HOGY A LÉNYEG ÖNMAGÁTÓL NYILVÁNUL MEG - HOGY ZAVAR ÉS ELMERÜLÉS TÖBBÉ NEM FENYEGETNEK.

Közönséges zazen alatt is értjük, amikor a gyakorlás eredményeként a gondolat-folyamat teljesen megszűnik. Ezt másképpen "mushinjo"-nak (tudattalan összpontosítás) is nevezik. Dogen azonban nem ezt a módszert ajánlja, mert szerinte a b o d h i más úton könnyebben elérhető. Minden tanítvány legalább is sejti, hogy a zazen nem más, mint a Buddha-ösvény gyakorlása. Hogy azonban végeredményben arról van szó, hogy a nyert felismerést valósággá változtassuk, azt csak azok értik meg, akik kétségektől menten végighaladtak az úton. Csapda és kalitka nem fenyegeti többé az ilyeneket: tökéletesen szabaddá váltak. A tigris hasonlat: hátunkat sziklának vetve védettek vagyunk; a vízek sárkánya: a felhőkben megjelenve csodákra képes.

JÓL TUDOTT, HOGYHA VALAKI UGY A MINDENNAPIN, MINT A SZENTEN TUL JUTOTT, VALÓBAN AKKOR ERŐS. AMA HATÁSOK, AMELYEK EGY UJJMOZDULATTAL, EGY ZÁSZLÓRUDDAL, EGY TÜVEL VAGY KALAPÁCCSAL ELÉRHETÜNK, AMELYEKET LEGYEZŐVEL ÖKÖLLEL, BOTTAL VAGY EGY FELKIÁLTÁSSAL MEGVALÓSÍTHATUNK, PUSZTÁN ELMÉNK SEGÍTSÉGÉVEL MEG NEM ÉRTHETJÜK. RÉVÜKÖN NYILVÁNULNAK MEG AMA HATALMAK, AMELYEK TUL VANNAK "HANGON ÉS SZINEN". TUDÁSON ÉS MEGLÁTÁSON TULI TÖRVÉNY-SZERŰSÉGEK NYILATKOZNAK MEG.

Mindennapin és szenten tul jutni: önkényes elképzeléseket mellőzni és még a "szentség" állapotát sem áhitani. A felsorolt módszerek (ujjmozdulat, zászlórúd, stb.) különböző zen-mesterek tanítási módszereire, példázataira utalnak. "Hang és szín": a külvilág dolgai. Tudás és meglátás: a közönséges tudat.

ÉS HA MINDEZ IGY VAN: NE KÉRDEZZÜK, HOGY A GYAKORLÓ NEMES-E, BÖLCS-E, VAGY KÖZÖNSÉGES ÉS OSTOBA; NE TEGYÜNK KÜLÖNBSEGET ÉLES FELFOGÓKÉPESSÉG ÉS NEHÉZFEJŰSÉG KÖZÖTT. HA A TANITVÁNY VALÓBAN TÖREKVŐ, UGY FÁRADHATATLAN IGYEKEZETE BIZTOSÍTJA A SIKERT. MINDEN TOVÁBBI ELŐREJUTÁS A MINDENNAPIBAN NYILVÁNUL MEG.

A szerző ismét a pártatlanság szükségességére hívja fel a figyelmet. A fáradhatatlan igyekezet minden bizonnyal meghozza a kívánt eredményt, és a "tudat megváltozása" bekövetkezik. "Minden további előrejutás a mindennapiban nyilvánul meg": bárha a tudatváltozás határokat nem ismer, mégis ne számítsunk valami "újra"; az élet élet marad. Az "új tudat" nem zárja ki a régit és a mindennapit. De á t v á l t o z t a t j a belső lényegiségét.

ÉS ILY MÓDON UGY ÖNÖN VILÁGUNKBAN, MINT AZ IDEGEN TÁJAKON, UGY A NYUGATI MENNYBEN, MINT A KELETI FÖLDÖN A BUDDHA-LÉNYEGISÉG FÖNNTARTÁ-

TIK, AZ IGAZSÁG MEGNYILVÁNUL - MÉGPEDIG EGYEDÜL AZÁLTAL, HOGY ZAZENT GYAKORLUNK. BESZÉLNEK UGYAN TIZEZERNYI MÓDSZERRŐL ÉS E-ZERNYI ESZKÖZRŐL, MÉGIS ENNEK ELLENÉRE GYAKOROLJUK EGYEDÜL A ZAZENT ÉS IGYEKEZZÜNK EZUTON FÖLISMERNI A BUDDHA-ÖSVÉNY LÉNYEGÉT.

Önön világ: idő és tér világa, amelyben a történelmi Buddha megjelent. Idegen tájak: Amitábha (a Mérhetetlen Fény Buddhája) birodalma, az u.n. "paradicsom". Nyugati menny és keleti föld: India, valamint Kína és Japán.

MIÉRT IS HAGYJÁTOK EL HÁZATOKAT ÉS TÉVELYEGTEK IDEGEN ORSZÁGOKBAN? CSAK EGYETLEN LÉPÉS ÉS ELHALADTOK A KERESETT MELLETT. RENDELKEZÉSETEKRE ÁLL AZ EMBERI TEST MINDEN REJTETT EREJE. NE TÉKOZOLJÁTOK EL AZ IDŐT. A BUDDHA-ÖSVÉNY BENNETEK VAN. TESTETEK FÜSZÁL HARMAT-CSEPPJÉHEZ, SORSOTOK VILLÁMHOZ HASONLATOS. LÉTEZÉSTEK PILLANATNYI!

Házatokat (önvalótokat) elhagyva az idegen országokban tévelyegve "poros tárgyakat" találhattok csupán. E poros tárgyak: 1) alak; 2) hang; 3) szag; 4) íz; 5) tapintás tárgyai; 6) gondolat és elképzelés. Porosak, mivel az eredeti tiszta tudatot elhomályosítják az emberi test rejtett ereje: a látens Buddha-természet. DE AZ IDŐT ELTÉKOZOLNI NEM SZABAD, MIVEL AZ ÉLET RÖVID ÉS IGY A LEHETŐSÉGEK KIHASZNÁLÁSA NEM TŰR HALASZTÁST.