

# 原田正道 Harada Shōdō

## Bódhidharma: A gyakorlás körvonalai

<http://zazen.hu/hu/irasok/eloadasok/shodo-harada-roshi-bodhidharma>  
<http://zazen.hu/hu/irasok/eloadasok/shodo-harada-roshi-bodhidharma/2>  
<http://zazen.hu/hu/irasok/eloadasok/shodo-harada-roshi-bodhidharma/3>  
<http://zazen.hu/hu/irasok/eloadasok/shodo-harada-roshi-bodhidharma/4>  
<http://zazen.hu/hu/irasok/eloadasok/shodo-harada-roshi-bodhidharma/5>  
<http://zazen.hu/hu/irasok/eloadasok/shodo-harada-roshi-bodhidharma/6>  
<http://zazen.hu/hu/irasok/eloadasok/shodo-harada-roshi-bodhidharma/7>  
<http://zazen.hu/hu/irasok/eloadasok/shodo-harada-roshi-bodhidharma/8>

### A GYAKORLÁS KÖRVONALAI BODHIDHARMÁNAK TULAJDONÍTOTT GONDOLATOK

Az alábbi szöveget a Bodhidharmának tulajdonított gondolatokat *Vörös Fenyő* fordította. Az ő önzetlen és szorgalmas munkájának köszönhető, hogy e könyv napvilágot láthatott.

Számos módon lehet az Ösvényre [1] lépni, de a belépésnek valójában két módja létezik: belépés az Alapelv és belépés a Gyakorlat által.

A "**Belépés az Alapelv által**" nem más, mint ráébredés a lényegre a Tanítások által. Ez feltételezi azt a legalapvetőbb meggyőződést, hogy minden élőlény, legyen az megvilágosodott, avagy közönséges, ugyanazt az igaz természetet birtokolja, melyet csak téves érzékelésünk tesz homályossá, vagy láthatatlanná. Ha a hamistól az igaz felé fordulsz, és a fal [2] felé fordulva szilárdan összpontosítasz, akkor megszűnik az én s a más, és a közönséges s a bölcs egy és ugyanazzá válik. Mozdulatlanná és eltéríthetlenné válsz, és soha többé nem zavarnak meg az írott tanítások. És a legkisebb erőfeszítés nélkül létrejön a teljes és megrendíthetetlen összhang az Alapelvvel. Ez az, amit "Alapelv általi belépés"-nek hívunk.

"**A Gyakorlat általi belépés**" négy mindent-magába foglaló gyakorlatot [3] jelent:

- (1) az igazságtalanság elviselésének gyakorlatát,
- (2) a feltételek elfogadásának gyakorlatát,
- (3) a semmi után sem vágyakozás gyakorlatát, és
- (4) a Dharma-val való összhang gyakorlatát.

Mit jelent **az igazságtalanság elviselésének gyakorlata**? Amikor az Út gyakorlója szenvedést tapasztal, így kell, hogy szóljon: Megszámlálhatatlan korszakon keresztül előnyben részesítettem a felszínest az alapvetővel szemben, hányódtam a lét különböző állapotain keresztül, számos ellenségeskedést és gyűlöletet szítottam, határtalan kárt és boldogtalanságot okoztam. Bár mostani életemben semmi rosszat nem tettem, a múlt sérelmeinek, pokoli karmámnak magától értetődő termését aratom. Mindez nem egy égi hatalom rám szabott büntetése, elfogadom tehát türelemmel, és megelégedéssel minden ellenállás és panasz nélkül.

Ne keserítsen el, mikor szenvedéssel találkozol! Miért? Mert tudatod megnyílik az alapvető irányába. Mindezt elfogadva összhangba kerülsz az Alapelvvel, s az ellenségeskedés

elszenvedése által előrébb jutsz az Úton. Ezt a gyakorlatot hívjuk az igazságtalanság elviselése gyakorlatának.

A második, a **feltételek elfogadásának gyakorlata**. Az élőlények, mivel nincs állandó énjük, teljes mértékig a feltételek által meghatározottak. A szenvedést és a boldogságot is a feltételeink határozzák meg. Ha még olyan adományokat is kapunk, mint gazdagság vagy hírnév, ezeknek gyökere egyaránt a múltban van. Mikor pedig a körülmények megváltoznak szerencsénk egy csapásra megszűnhet. Miért hát, hogy mégis benne keresünk örömet? Siker és bukás egyaránt a körülmények függvénye, míg a Tudat semmit nem nyer, vagy veszít a feltételek által. Ha az Úton jársz, elkerülhetetlen, hogy rendíthetetlen maradj, akár szerencsésre fordult sorsod hatásai ellenére is. Ezt a gyakorlatot hívjuk a feltételek elfogadásának.

A harmadik, a **semmi után sem vágyakozás gyakorlata**. Az ember - végtelen tudatlansága révén - kialakított sóvárgásait és kötöttségeit nevezzük együttesen vágyakozásnak. A bölcs ráébred az igazságra. A közönségesen elfogadott elképzelésekkel szemben őt az Alapelv elfogadása ébreszti rá az igazságra. Szívében nyugalommal, vágyak nélkül, együtt változik az évszakokkal. Minden jelenség üres. Valójában semmit nem tartalmaznak, ami kiérdemelne vágyakozásunkat. Tudvalevő, hogy jó és rossz sorsunk [4] istennői együtt utaznak, s az is hogy a Három Világ, [5] melyben eddig éltél, olyan, mint egy égő ház. Testben létezve sorsunk óhatatlanul szenvedéssel teli. Hol találhat az ember így megnyugvást? E gondolat tökéletes elfogadásával a létezés minden egyéb formájával kapcsolatos gondolataidat elhagyod, azok iránti vágyaid megszűnnek. Az egyik szutra azt mondja: "*Vágyakozni annyira, mint szenvedni.*"

Az egyetlen áldás "*semminek sem az akarása*".

S így értjük meg tisztán, hogy a semmi után sem vágyakozás gyakorlása az Igazi Út gyakorlata.

A negyedik, a **Dharmával [6] való összhang gyakorlata**. A Dharma a lényegi tisztaság alapelve. Összhangban ezzel az alapelvvvel, minden forma lényeg nélkül való, meghatározhatatlan, kötöttségek nélküli, sem "ilyen", sem "olyan".

A Vimalakirti szutra azt mondja: A Dharmában nincsenek élőlények, mert az az élőlények tagadásának eszméjéből való, mert az tagadja az élőlények létezését. A Dharmában nincs én, mert az tagadja az én létezését. Amikor a bölcs megérti, és magáévá teszi ezt a gondolatot, akkor a Dharmát gyakorolja. Miután a Dharmában semmi nincs, amit visszatarthatna, a bölcs bőkezűen gyakorol, átadva testét, életét, minden birtokát anélkül, hogy tudatában a legkisebb megbánás lenne. Mivel a Dharmában semmi nincs, amihez ragaszkodhatna, a bölcs tökéletesen megérti az ajándékot adó, az ajándék és az ajándékot elfogadó ürességét, és nem esik a vágyakozás, vagy kötöttség hibájába.

Minden ürességét vallva, káprázatok, vonzalmak és elutasítások érintése nélkül segédkezik az élőlények felszabadításában. Így, a Megvilágosodás Útjának dicsőítésével önmagára s másokra egyaránt jótékony hatással van. Ugyanakkor gyakorolja a másik öt tökéletességet is. A hat tökéletesség [7] gyakorlatában megnyilatkozható hamis gondolkodás elkerülése nem más, mint a gyakorlásukra való nem gondolás. Ezt hívjuk a Dharma-val való összhang gyakorlatának.

[1] **Ösvény, Út:** a buddhizmus Kínába érkezését követő kezdeti időkben a Dharma illetve a Bodhi fogalmak fordítására a Tao-t használták. Ennek részben az volt az oka, hogy a buddhizmust a Taoizmus idegen eredetű változatának tartották. "Véráram" beszédében Bodhidharma azt mondja: "Az ösvény a zen."

[2] **Fal:** Kínába való érkezését követően Bodhidharma kilenc évig meditált a Shaolin Templom közelében arccal egy kőfal felé fordulva. Az üresség Bodhidharma féle falai kapcsolatot jelentenek az ellentétek között, beleértve az ént és a mást, valamint a halandót és a bölcsét.

[3] **A négy, mindent-magába-foglaló tapasztalás:** a Négy Nemes Igazság változatai, miszerint minden létezés szenvedés, a szenvedésnek oka van, az ok felszámolható s a felszámolás módja a Nyolcérteű Nemes Ösvény. A Nyolcérteű Nemes Ösvény: a helyes nézet, a helyes gondolkodás, a helyes beszéd, a helyes tett, a helyes létfenntartás, a helyes odaadás, a helyes gondoskodás és a helyes zen.

[4] **Balszerencse és Jósors:** a két istenasszony, aki felelős rossz és jó sorsunkért.

[5] **A Hármas Világ, a Három Világ:** a brahmanikus kozmológia hármas világának - a bhur, bhuvah és a svar, vagyis a föld, a légtér és a mennyország világának - buddhista megfelelője. A buddhista hármas világ tartalmazza egyrészt a kamadhatut, vagyis a vágyak birodalmát - a poklokat, az emberek és állatok világának négy kontinensét és az örömeik hat mennyországát, másrészt a rupadhatu-t, vagyis a formák birodalmát, a meditáció négy mennyországát, s végül az arupadhatu-t, vagyis a tiszta szellem forma nélküli birodalmát, a négy üres, anyag nélküli állapotot. Összességében e három sík határolja be a létezést. A Lótusz Szutra harmadik fejezete e három létsíkot egő házhoz hasonlítja.

[6] A szanszkrit **dharma** szó a dhri-ből származik, melynek jelentése tartani, s vonatkozik minden átmeneti vagy végleges, igaznak tartott dologra. Így válik érthetővé, hogy a szó jelenthet dolgot, tanítást és valóságot egyaránt.

[7] **A hat erény:** a paramitas, vagyis a túlpartra jutás módjai: jótékonyosság, erkölcsösség, türelem, odaadás, meditáció és bölcsesség. Mind a hat a cselekvésre és a cselekvés kedvezményezettjére való tekintet nélkül gyakorolandó.

\*A szerkesztő megjegyzése: a teisho sorozat voltaképpen az 1987 novemberi osesshin negyedik napján kezdődött és a következő Rohatsu osesshin-ig tart

## BODHIDHARMA

### Negyedik nap

A mai nappal megkezdjük Bodhidharma Ni Nyu Shi Gyo Kan-jának, /A Tao kettős bejáratának/ tanulmányozását, mely mu, mint A Gyakorlás körvonalai néven is ismert.

Bodhidharma a legenda szerint egy Koshi Koku (Simhavarman) nevű király harmadik fia volt. Neve Bodai Tara volt, míg testvéreit Getsujo Tara-nak illetve Kudoku Tara-nak hívták. Róluk maradt fenn az alábbi történet:

Egy napon Hannyatara Sonja (Skt:Prajnadhara 1)) a Bodhidharma apja által is igen tisztelt lelki vezető érkezett a királyi palotába. A királyra oly mély hatással volt, ahogyan Hannyatara Sonja a Dharma-t magyarázta, hogy ajándékként egy jade golyót ajándékozott a mesternek. Hannyatara Sonja megmutatta a golyót a király legidősebb fiának, s megkérdezte ot arról, hogy vajon mi az. Getsujo Tara így felelt: "Ez egy gyönyörű, az egész országban páratlan golyó, egy valóságos Nemzeti Kincs!" Másodikként a mester Kudoku Tara-t kérdezte meg az ajándékról. Az ő válasza így szólt: "Bár ez egy szépséges, nagyszerű jade golyó, mégis ha egy közönséges ember tartaná kezében, mit sem jelentene. Mivel azonban a Te kezében van

valóban gyönyörű!” Harmadikként a mester Bodai Tara-hoz fordult és őt is megkérdezte a golyóról. “Talán tényleg e világ nagyszerű kincse ez a golyó, de túlzottan akkor sem érdekes.

A tudat ennél sokkal fontosabb. Összehasonlítani a kettőt olyan, mintha a Holdat hasonlítanánk a Naphoz.” Hannyatara Sonja-t megdöbbenette a fiú mélységesen mély megértése.

Jónéhány évvel később mikor a király meghalt, Bodai Tara-Bodhidharma, akit Japánban mint Daruma Daishi-t ismernek, Hannyatara Sonja tanítványa lett. Negyven évig maradt mestere mellett, majd – a hagyomány szerint – további hatvan éven át vándorolva tanított szerte Indiában.

Később Bodhidharma átszelve az Óceánt Kínába utazott. Útja – úgy mondják -, három évig tartott, és a hagyomány szerint Krisztus előtt 527-ben érkezett meg. Akkoriban Ryo no Butel (a Liang-i Wu) volt Kína császára, aki birodalmának spirituális minőségét akarván növelni – s mert a buddhizmus barátja volt -, jelentős mértékben támogatta a szutrák másolását és terjesztését, nagyszámú szerzetest és papot hívott országába, s ezrével építtette a szentélyeket és neveltette a szerzeteseket. Mikor értesült Bodhidharma érkezéséről, nagy izgalom töltötte el közelgő találkozásukra gondolva.

Mikor Bodhidharma végre az uralkodó előtt állt, a császár így szólt: “Sok-sok templomot építtettem, több tízezer szerzetesnek biztosítva megélhetést, és számtalan szutrárt fordítottam le. Mi mindebben az igazi erény?” Bodhidharma azt válaszolta: “Semmi! Lényegtelen hány a templom s hány a szerzetes! Nincs az egészben semmi erény!”

Könnyű félremagyarázni ezt a választ. Az osesshin-nek kezdete óta gyakoroljuk zazen-ünket. Lehetséges volna érdem nélkül gyakorolni a zazen-t? Amennyiben akár a leghalványabb gondolat is erőre kap bennünk, avval kapcsolatban, hogy mivé is válhatunk a gyakorlás által, úgy e gondolat felhőként takarva be szellemünket megakadályozza, hogy bárhová is eljussunk általa. Ugyanakkor, ha nem törekszünk tudatosan a megvilágosodásra, hogyan érhetnénk annak akár közelébe is?

Még mindig hosszú út áll előttünk, ha ma is állandóan erre gondolunk. Ahogy Joshu írta: “Tégy, mint a Buddha-természetű kutya: kínáld fel magad teljes egészében tetőtől talpig!” Amennyiben jónak s rossznak a legkisebb mértékben is tudatában vagy, annyit érsz, mintha már halott volnál. Tapasztald meg ezt az állapotot – akár a szennyezettség legapróbb morzsája nélkül –, mégis először életedben gyakorolni fogod az erény nélküli zazen-t. Ha még mindig tudatában vagy a testednek és lélegzetvételednek, – messze jársz!

Bodhidharma válasza az volt, hogy “Semmi erény!”, s ezzel mindent elmondott. Ha a templomépítés, tanítvány nevelés nagyszerű tettei hajtának, csak tessék, semmi ne akadályozzon. De ha az én-tudat legkisebb morzsája is felmerül benned, akkor tetted tisztátalanná, szennyezetté válik.

A császár zavarba jött, de tovább kérdezett. “Ha a templomok építése, a tanítványok nevelése, a szutrák fordítása mégcsak nem is erényes tett, mi akkor a legfontosabb dolog a világon? Ha mindezek jelentőség nélküliek, hol található akkor a legmélyebb értelem?” Bodhidharma válaszolt: “Végtelen üresség, semmi sem szent.”

Semmi ragyogás. Csak üresség mindenhol, határtalan, mint az őszi égbolt. Nincs semmi, amiért hálát kellene érezned. Mindannyiunknak így kell ülnie. Egyenesen, mint a tengerből

kiemelkedő Fudzsjama – zazen, ami elemeli egész testünket, és megérinti legmélyebb mélységünket.

A ködös, homályos zazen nem kielégítő. Addig halmozni a lótrágyát míg már azt sem tudod, hogy hol áll a fejed, semmit sem segít. Semmi értelme semminek, csak ha elszánt vagy és feltöltött. És még ez sem elég, ha egyetlen szemernyi éber én-tudat is maradt benned. Így kell ülnünk: megszabadulva mindentől. Bodhidharma azt mondja: “Végtelen üresség, semmi sem szent.” Addig kell így ülnünk, míg ezt megtapasztaljuk.

A császár ismét megdöbbsent és tovább kérdezett. “Ki az, aki így válaszolsz a császárnak?” Bodhidharma azt mondta: “Nem tudom.”

Nem igazi a tapasztalás, ha még van valaki, aki “tud”. A császár semmit nem tehetett. Bodhidharma pedig elhagyta udvarát és északra ment a Sozan hegységbe. (Kínaiul: Szung-San)

Később egy templomot adományoztak neki, s a hagyomány szerint ebben a templomban, a Sorindzsi-ben (Kínaiul: Sao-lin-szu) történt, hogy Bodhidharma kilenc évig csak egyhelyben ült. Valószínű azonban, hogy nem pusztán ült csak, hisz tanítványa, Niso Eka (Kínaiul: Hui-ko) 2) is vele volt. Ha egyetlen tanítványt sem nevelt volna, megszakadt volna a Törvény. Tanítványán kívül vendégek is voltak körülötte, tele válaszra váró kérdésekkel. Mai foglalkozásunk szövegei csupán rövid részletei az ezekre a kérdésekre adott válaszai gyűjteményének. Nyilvánvaló tehát: Bodhidharma nem egyszerűen csak a zazen-t gyakorolta. Niso Eka eredetileg tudós volt, de elégedetlen lévén azokkal a felismerésekkel melyeket intellektusa révén tehetett, felkereste Bodhidharma-t és segítséget, iránymutatást kért tőle. Kínának azon a részén, a tél közepén igen gyakran esik a hó. Niso Eka is egy ilyen havas estén nyitott be Bodhidharma-hoz, akit éppen zazen gyakorlás közben talált. A mester meg sem fordult, mikor Niso Eka belépett. Odakint zuhogott a hó. Bodhidharma a hajnal hasadtáig nem vett tudomást látogatójáról. Akkor kérdezte csak meg: “Ki áll ott?”

”A nevem Niso Eka. Azért jöttem, hogy az igaz buddhizmust tanulmányozzam.”

Az emberek gyakran elveszítik kedvüket és felhagynak a próbálkozással még mielőtt megtalálnák a megoldást, pusztán mert bizonyos nézetek – melyeket összetévesztenek az igazsággal – letérítik őket a helyes útról. Mások meg önhippé és magabiztossá válnak. Ők mindannyian messze állnak még a megvilágosodástól. Bodhidharma pontosan tudta ezt. Hol volt vajon ez a tudása? Talán köntöse ujjában volt elrejtve?

Niso Eka előhúzott egy kést, és bizonyítani akarván, hogy mennyire fontos számára az Igazság megtalálása, levágta vele karját. Bodhidharma látva ezt így szólt: “Össze vagy zavarodva, sötétben vagy és szenvedsz. Mi a baj?”

Niso Eka így válaszolt: “Még végtelen hosszú tanulmányaim után sem tudom, hol található a tudat igazi békéje.”

A zazen-t is gyakorolnunk kell, ugyanis a tanulás önmagában szintén nem elegendő.

” Kérlek, hozz békét szellememre!”

Ezt hallva Bodhidharma Niso Eka felé fordult és azt mondta: “Mutatsd az összezavarodott tudatodat! Tedd ki ide!”

Hogy milyen hosszú ideig tartott, amíg Niso Eka válaszolt, nem tudhatjuk, de végül is így szólt: “Nem tudom. Nem vagyok képes rá.”

Bodhidharma ekkor azt mondta: “Ha képtelen vagy megmutatni, hát jól jegyezd meg ezt! Ha nincs semmi, ami akadályozná tudatodat, úgy annak békéje már jelen van.”

Ebben a pillanatban Niso Eka mélységesen megvilágosodott. Felfedezte szellemének legrejtettebb rétegeit. Ha korábban nem ment volna keresztül mindazon a fájdalomon, amit megszenvedett, ez nem történhetett volna meg pusztán azért, mert Bodhidharma válaszolt a kérdésére. Niso Eka felfedezte saját tiszta tudatát és egyetlen pillanat alatt eloldozta kétségeinek terhét. Mindannyiunknak tambuton-unkon (ülőpárna) ülve kell meghalni, visszatérni az Eredeti Tudathoz saját tapasztalásunkon keresztül.

Ha radarunk rozsdás, egyetlen szó – sőt több sem – nem elegendő! Elsőként – zazen által – meg kell tisztítanunk radarunkat! Ha ez nem történik meg, nem számítanak a kimondott szavak, semmi eredményük nem lesz. Fejlesszük ki teljes és rendíthetetlen tudatunkat. Ha sok fölösleges gondolat marad agyunkban soha nem érhetjük el a fenti állapotot és soha nem leszünk képesek tiszta válaszokra. Mielőtt belekezdünk ebbe a szövegbe tudnunk kell, hogy ez mennyire fontos. Fejlesszük ki az élő zazen-t! Ezért gyakoroljuk az osesshin-t.

1 – Ő volt a 27. Indiai Pátriárka

2 – Ő volt a 2. Kínai Pátriárka. Bodhidharma-t a hagyomány egyszerre tartja a 28. Indiai Pátriárkának és az 1. Kínai Pátriárkának – a Zen 1. Pátriárkájának.

## BODHIDHARMA

### Ötödik nap

Tegnap belekezdünk Bodhidharma: A gyakorlás körvonalai című (A Tao-hoz vezető kettős bejárat-ként is ismert) munkájának tanulmányozásába. A Tao az Ösvény, a Tao az Út. A gyakorlás körvonalai-ban Bodhidharma megmutatja nekünk a szellem igaz és helyes Útját. Ahogy Taido Mumon mondja: “A Széles Útnak nincsen kapuja.” Nem valami szűk ösvény az, hanem a Mennyeknek és a Földnek Széles Útja. Ugyanakkor persze, ilyen látható Út nem létezik.

Joshu kérdezte: “Mi az Út?”

Ő azt válaszolta: “A kapun túl van a 2-es út, az vezet Tokyoba.”

Ez nem egyszerűen egy régi út – ez a tervek nélkül épített, Kapuk nélküli, Széles Út. Bárhol elindulhatsz rajta. Könnyen zavarba is jöhetsz, mert a lehetőségek száma végtelen.

Mindazonáltal, az Út alapvetően felosztható két elhatárolható részre:

Az első rész: Belépés az Alapelvek által. Ahogy a mondás tartja: “Meghallani egyet és megérteni tízet”. Akár magyarázó szavak nélkül is megérteni a kimondottat. Amikor egy, a mély tapasztalás szintjén lévő személy bármily keveset hall is valamiről, amit egyébként ismer, rögtön az egész világossá válik számára, s egyszersmind az is, hogy hogyan építse azt be az elkövetkezendőkbe. Az első módszer a közvetlen úté, az egyenes haladása, mely nem kíván körültekintést, nem kiált zazen után, és egyedüli célja a kensho, s semmi másra nincs szüksége.

Rinzai soha nem beszélt a zazen szükségességéről. Ő csak a kensho-t említette. Csupán azt tanácsolta, hogy haladjunk egyenesen, céltudatosan előre, s akkor kérdések nélkül is tudni fogjuk, hogyan kell élnünk. Ha eljutunk egyszer ennek a megértéséhez, akkor minden továbbit is meg fogunk érteni probléma nélkül. Ez az első belépés amiről Bodhidharma beszél. Ez az út, amit a 6. Pátriárka követett.

Ha tudatosan követjük az Utat, ugyanúgy nem érhetjük el a kenshot, mint akkor, ha semmit sem próbálunk tenni. Ha zazen energiánk elég erős egészen bizonyosan megvilágosodunk. Ez így van. De ha a kensho-val kapcsolatban becsapjuk magunkat, semmire sem jutunk. Bár állandóan azt hajtogatjuk, hogy kensho így vagy kensho úgy, de ha azt gondoljuk, hogy valamiféle elsőpró sors vagy jellem-változás vár ránk, akkor nagy csalódás előtt állunk. A tudatunk válik tökéletesen letisztulttá – vagyis a beszédünk, a hallásunk és a látásunk -, és ez a kensho! Ez az a tudat, amit nem látunk, de tudunk róla. Ha felismered igazi természetedet, mindenekelőtt az válik teljesen tisztává és nyilvánvalóvá, amit társadalmunkban élve tenned kell.

A második rész: “A belépés a mindennapi élet felől”. Ez a belépés, az evés, a fürdőszoba, kezeink, lábaink ide-oda mozgatása s minden egyéb tevékenységünk irányából nyílik, mely során megérünk a felismerésre. Ez a bejárat az Élet, a Gyakorlás bejárata.

Amennyiben életünket minden szempontból helyesen éljük, úgy természetesen az Alapelvek felől is eljuthatunk az Úthoz. A Gyakorlás korábban felsorolt négy módja minden egyéb lehetőséget magában foglal. Az első mód értelmében tudnunk kell a helyes választ, amikor gyűlölettel találjuk szemben magunkat. Ez “Az Igazságtalanság Elviselésének”, elszenvetésének gyakorlása. A második jelentése, a karmánk ellenállás nélküli elfogadása. Ezt jelenti a körülmények elfogadása, “A Feltételek elfogadásának” gyakorlata. A harmadik jelentése, a külső dolgok utáni vágyakozás tilalma. “A semmi után sem vágyakozás gyakorlása” mögött ez áll. Azért vágyakozunk rajtuk kívül álló dolgokra, mert magányosak vagyunk, s mert belőlünk, önmagunkból hiányzik valami. De ha teljesen feltöltődünk és szilárdak leszünk, nem lesz többé magányérzetünk, és nem lesz többé szükségünk semmire sem. A negyedik mód a “A Dharma (Törvény) Gyakorlásá-nak” útja. Ez a Törvénnyel összhangban lévő élet útja.

Ahhoz, hogy a Zen kapujához érhessünk, hogy felfedezhessük tudatunk legrejtettebb és legtökéletesebb rétegeit – ha valóban ez az, amit elérni kívánunk – állandóan tudatában kell lennünk a következőknek:

Az Ösvényt kereső, mikor ellenségeskedéssel találkozik a következőre gondol: “Az egymást követő korokban lényegiből közönségessé váltam, s a különböző létezők sorát megjárva gyakran voltam ok nélkül felbőszült és bűnös számos elkalandozásban. Most pedig, bár rosszat nem teszek, múltamért bűnhődök. Sem isten, sem ember nem láthatja előre, mikor érik be egy gonosz tett gyümölcse. Nyitott szívvel fogadom hát azt, s anélkül, hogy igazságtalannak érezném.” Ahogy a szutrák mondják: “Mikor ellenségességgel találkozol, ne legyél dühös, mert feltűnése érthető.” Ennek megértésével összhangba kerül a dolgok Alapelveivel, s az igazságtalanságot elszenvetve rálépsz az ösvényre.

A fentiek jelentése hasonló a reggelente elénekelt Bosatsu Gangyo Mon jelentéséhez. Sajnálatos, hogy azt a szutrát csak Japán eredetijében és nem, ahogy itt kellene, angolul ismerjük.

Hajlamosak vagyunk arra, hogy életünk kezdetét – tévesen – születésünk első felsírásunk pillanatával azonosítsuk. Ez egy érthető és gyakori félreértés. Ha azonban közelebbről megvizsgáljuk a kérdést, könnyen belátjuk, hogy ez mennyire helytelen. Életünk nem a földből, a kövekből származik, hanem anyánk és apánk élő testéből, vagyis nem lehet azt azoktól elválasztani. Ha visszamegyünk az időben, egészen le a végtelen múlt kezdetéig, a kapcsolatok hosszú sorát találjuk mely minket, nem egyszerűen felmenőinkhez láncol, hanem még azoknál is korábbra visszanyúl. Azt mondják, hogy a Földön – mely megközelítőleg 1 milliárd évvel ezelőtt jött létre – az első ember csak körülbelül 100 millió éve jelent meg. Vagyis 900 millió évet vett igénybe az emberi élet kifejlődése, azé az életé, melyet mi itt és most élünk, azé az életé mely egy 1 milliárd éves folyamatos fejlődés végeredménye. Ebben a pillanatban mi a történelemnek eddigi legkésőbbi pontját jelentjük. Mindezt pusztán ennek a világnak idő- függvényében vizsgálva. Ha viszont egy másik bolygóról érkezünk, vagy egy űrbéli testből származunk, úgy a mögöttünk álló történelem összehasonlíthatatlanul hosszabb még ennél is.

Másképpen körüljárva a kérdést, s anélkül, hogy Darwint bevonnánk vizsgálódásunkba, mi mindannak birtokában vagyunk ma is, amik valaha – emberré válásunk előtt is – voltunk. Embriónális állapotunk vizsgálata során látható változásunk amőba, hal, madár és egyéb állati szakasza. A terhesség hetei, hónapjai alatt a fejlődés sok millió éve ismétlődik meg sűrített formában. 900 millió év telt el mielőtt az ember megjelent volna a Földön. Vajon mit csináltak őseink, az amőbák, a halak és madarak ez alatt az idő alatt? Valószínűleg az erősebbje igen sokat megevett a gyengébb létformát képviselők közül, hogy életben maradjon, s hogy ezt a jelenlegi életet, a mi életünket létrehozassa.

Reálisan szemlélve a történelmi tényeket, megállapíthatjuk, hogy létfeltételei biztosítása céljából az ember mindig ösztöneire hagyatkozott. Civilizációnk ezért, csak ezért létezhet ma is. Vajon mindannyian mindig nemesen cselekedtünk? Természetesen nem. Küzdelmek, háborúk sora a történelem. Végül, 2500 évvel ezelőtt megszületett Buddha, létrejöttek Buddha tanai. Majd, 2000 éve Jézus, Szokratész és Konfucius érkeztek a Földre. Megközelítőleg ugyanabban az időben, hogy fáklyát adjanak az emberiség kezébe. Talán már ezt megelőzőleg is voltak bizonyos jelek, de senki nem volt, aki a gondolatot tovább vitte volna.

Nézzük meg jelen korunkat! A háborúk veszélye állandósult! Talán egy kicsit okosabbak lettünk, de ennél több nem mondható el rólunk. Földünkön az ösztöneire hagyatkozó civilizáció igen sok életet oltott ki. Magunkat a legfejlettebb kultúrának tartjuk, de létünkben ma is ott hordozzuk múltunk minden pokoli vonását, gyűlöletét, rosszindulatát, rémséges tetteit és határtalan tévedéseit. Még ha állíthatnánk is, hogy nem tettünk semmi helytelent vagy károsat jelenlegi létformánk mondjuk elmúlt harminc egnéhány évében, ez az időszak az emberiség történelmében akkor is csupán egy rövid pillanat. Még ha mondhatnánk is, hogy születésünktől fogva egészen a jelen pillanatáig senkit nem bántva, büntetlenül éltünk, ez az időszak akkor is csak egy szemvillanásnyi közjáték. Gondoljuk ezt végig, s mikor szenvedünk e világon, ennek fényében tekintsünk fájalmunkra.

Bodhidharma ide vonatkozó nézetei igen szigorúak:

“Senki nem tudja, mit hoz a jövő. De a múlt tettei a mában, ezekben a pillanatokban hozzák meg termésüket. Sem az eget, sem az isteneket sem embertársaimat nem vonhatom felelősségre sorsomért. Csak és kizárólag múltbéli tetteim következménye mindaz, amit ma megélek. Ha ma élek és szenvedek, az azért van, amit a múltban én tettem, és senki mást nem vonhatok érte felelősségre.”



Amikor rossz tetteket követünk el, vagy helytelenül viselkedünk közösségünk felelősségre vonásával, társaink rosszallásával vagyunk kénytelenek szembenézni. De azok, akik már eljutottak az Ösvény mélyebb megértéséhez tudják, hogy igaz természetünk felfedezésére csak úgy juthatunk, ha lerombolunk minden nézetet, mely akadályozhatja saját egyéniségünk, tetteink elfogadását. Ha ezt megértjük, bármi is történjen velünk, képesek leszünk elfogadni: “Még ha közösségünk tagjai nem is tudják, én tudom!” Nemcsak akkor leszünk képesek felelősségünk belátására, amikor arról már mások döntöttek. Ha tudatod valóban tiszta, akkor aláveted magad mindannak ami bekövetkezik. E belátásról formált vélemény tekintetében nincs különbség buddhizmus és kereszténység között.

Hara városkában, ahol Hakuin zenji élt, egy Soin-ji nevezetű templom közelében élő családban egy fiatal lány váratlanul terhes lett. Édesapja tajtékzó dühvel követelte tőle a csábító nevét. Tudva, hogy apja mennyire tisztelte Hakuin-t, s remélve, hogy ez majd elcsendesíti őrző dühét, a lány azt hazudta, hogy a gyermek apja Hakuin. Az apa megdöbben az általa oly nagyon tisztelt pap tettén, s dühe tovább fokozódott. Amikor pedig a kicsi megszületett, vádaskodásait kiabálva elvitte a csecsemőt Hakuinhoz. Tudva, hogy mi lehetett a dolgok hátterében, Hakuin nem is próbálta magát megvédeni, hanem elfogadva a történeteket átvette a gyermeket és csak annyit mondott: “Soka? Igen?” Majd keresett egy szoptatót dajkát a kicsi táplálására. Amikor pedig takuhatsu-n 1) járt, az emberek összesúgtak a háta mögött. Egy ízben, egy levelében is megemlítette, hogy a szóbeszéd olyan nagyon elterjedt, hogy alig-alig léphetett ki többé az utcára.

Egy idő után azonban a fiatal nő lelkiismeretén oly súlyúvá vált hazugsága, hogy annak terhét már nem tudta tovább viselni. Bocsánatot kért apjától és bevallotta, hogy gyermekének apja a szomszédságban élő egyik fiatalember volt. A lány édesapja ismét határtalan dühre gerjedt, s a családjára hozott szegénytől emésztve és persze rettegve Hakuin haragjától átment a mesterhez, hogy bocsánatot kérjen tőle. De Hakuin ismét csak annyit mondott: “Soka? Igen?” Majd visszaadta a gyermeket nagyapjának. Ez alatt az idő alatt sohasem védte magát és sohasem vádolt senkit. Csak egy Hakuinhoz hasonló, az Utat igazán ismerő, nagyszerű ember lehet képes egy ilyen tetre.

Furuna Sonja, Buddha egyik tanítványa hosszú útra indult, hogy távoli vidékeken hirdesse mestere tanításait. Buddha az alábbi szavakkal vált el tőle: “Barbár népek élnek ott, ahová te most elindulsz. Beléd rúgnak majd, megvernek téged, s az arcodba köpnek. Nem bánod mindezt?”

Tanítványa így válaszolt: “Azt gondolom, hogy ha belém is rúgnak, ha meg is vernek és ha le is köpnek, talán nem oltják ki az életemet!”

Most Buddha azt mondta: “Talán még az életedet is kioltják! Azt bánod majd?”

A tanítvány válasza erre ez volt: “Abban az esetben arra gondolok majd, hogy megszabadítanak testemtől, összes szenvedésem és siralmam fizikai forrásától.”

Végül Buddha azt mondta: “Akkor most indulj el! Ha bizalmaid és elhatározásod ilyen erős, nem követhetsz el hibát!”

A “Gyakorlás által való belépés” első része az “Igazságtalanság Elviselése”. Bodhidharma erről igen világosan beszél, nem azért, hogy gondolatainkat megzavarja, hanem, hogy erőt adjon ahhoz, hogy igazságát a mindennapok küzdelmében is el tudjuk fogadni.

1 – A tradicionális buddhista alamizsna-beszerző út, amit sokszor kéregetésként szoktak fordítani.

## BODHIDHARMA

Hatodik nap

Ma folytatjuk a Gyakorlás Útja első módjának tárgyalását.

A tudatosság kilencedik szintje, a közös, tudattalan tudat csak tudatunk igaz mélységében érhető el. Gondolhatunk ezt vagy azt, tehetünk bármit mindennapjainkban, gyakorolhatunk akár zazen-t is, mégsem vagyunk egyebek, mint az illúziók és a kettős gondolkodás fészkei. Valódi Eredetünk akkor tűnik elő mikor mindez elcsöndesül. Eredetünk nem azonos ezzel a közös tudattalannal tudattal, de magába olvaszt minden élőlényt és minden dolgot. Hogy miért? A Kötöttség Nélküliség Tiszta Tudatának állapotában a közös tudattalannal tudat gyökerei lenyúlnak egészen Amida Buddháig. 1)

Ryokan ezt írja egy versében:

Balsors a balsorsnak idejében  
helyénvaló dolog.  
Betegség a betegségnek idejében  
helyénvaló dolog.  
Halál a halálnak idejében  
helyénvaló dolog.

Balszerencse vagy betegség életünk mindennapjaiban, aztán a halál – múltó változatai a körforgásnak. Ha ezt megértjük, vagyis ha megismerjük a szenvedés és az öröm eredetét és átlátjuk átmeneti jellegüket, nem leszünk többé azok rabjai. A zazen-nek ez a tiszta Tudata az, melyben megnyilvánul a társadalom, a környező világ dolgainak valós volta. Mindez szinkronitás. Miután mindennapi életünket így éljük, ennek ismerete olyan, mint a kensho.

A Ho On szútra azt tanítja, hogy mikor mások bosszújától szenvedünk, vagy mikor az egymást követő világok kínjain próbáljuk magunkat keresztül verekedni, az mind-mind nem csupán helyénvaló, hanem tapasztalásuk alapvető alkotóelemünké is válik, mely aztán létünk táplálója lesz, melynek segítségével, mint a minden kötöttségtől mentes Nagy Tudat részeiként fejezhetjük ki magunkat. Nem elmenekülve a nehézségek elől, de elfogadva és saját hasznunkra alakítva azokat bizonyosan közelebb jutunk a megvilágosodáshoz.

Furuna Sonja tegnapi története után ma elmondok egy másikat, ezúttal a Sendai-ban található hatalmas templomról, a Zuigan-Ji-rol valamint Hoshin Kokushi-rol, a templom első apátjáról.

Volt Makabe környékén egy kastély, melyben lakott egy szolga, Heshiro, kinek feladata a Daimyo lábbelijének, geta-jának tisztántartása volt. Egyik éjjel Heshiro elkísérte a Daimyo-t valahová, de miután őcsak egy egyszerű szolga volt, a helyre már nem léphetett be a Daimyoval. Aznap Makabe-ben különösen hideg volt az éj. Heshiro nem akarta, hogy a Daimyo hideg cipőket húzzon a lábára, mikor visszatér, így kabátja alá dugva melegítette azokat. Az utolsó percig melegben tartotta a Daimyo geta-ját, hogy mikor eljön az indulás pillanata ura melegen húzhassa azt vissza. De mikor a Daimyo megérkezett és belebújt a meleg geta-ba nagyon ingerült lett és azzal vádolta Heshiro-t, hogy míg ő odabenn volt addig az ráült lábbelijére. Vagyis a szándék pontosan az ellenkező hatást érte el: a Daimyo ideges lett Heshiro kedves gesztusa miatt, és dühében a szolgálhoz vágta cipőjét. Heshiro elkapta a geta-t és elfutott. Rémmült futásában meg se állt Kyoto-ig, ahol aztán kétségbeesve gondolt sorsa alakulására, s

elkezdett azon töprengeni, hogy mit is kellene tennie, hogy visszatérhessen urához. Rájött, hogy egyenlőek voltak, mint világunk két embere egyenlőnek születtek, miért került hát mégis éppen ő ilyen nyomorúságos helyzetbe? Ekkor elhatározta, hogy belép egy szerzetesrendbe, mert ezt találta az egyetlen lehetőségnek arra, hogy a Daimyo előtte valaha is fejet hajtson.

Abban a korban, annak aki szerzetes akart lenni, először Kínába kellett mennie. Heshiro tehát, mint potyautas elbújt egy hajón, s Kínába utazott. Megérkezve, az első dolga az volt, hogy elment a Kinzan hegyi dojo-ba. Ott persze egyetlen egy szót sem értett a tanításokból. Írni-olvasni – egyszerű szolga lévén – sosem tanult meg, így a jelek (kandzsi) 2) is ismeretlenek voltak számára. Mindez persze igen nehezítette Heshiro Kinzan dojo-beli roshi-jának dolgát. Lévén azonban, hogy Heshiro nagyon lelkes tanítvány volt, olyan, aki őszintén akart jobbítani sorsán, a roshi kigondolt valamit. Rajzolt egy hatalmas kört benne egy nagy J-vel és megkérdezte Heshiro-tól, hogy vajon mit jelent az. Heshiro gondolkodni kezdett, éjt nappallá téve gyakorolta a zazen-t, de képtelen volt megfejteni a kör és a benne lévő nagy J titkát. Miután erősen bántotta a Daimyo egykori viselkedése, keményebben gyakorolt, mint bárki más. Talán egyáltalán nem is volt jelentése a körnek és a J betűnek, mindenesetre a megfeszített gondolkodás, a rajz feletti örökös meditáció végül eljuttatta Heshiro-t a Megvilágosodáshoz. A Daimyo-val szembeni düh és a bosszúvágy meghozta neki a Megértést és végre képes volt megfelekedni az egészről, lemondani minden külső és belső tudásról, lemondani én-tudásáról, lemondani mások tudásáról, oly tökéletességig, hogy az egész hirtelen, egy robbanással egyszer csak végleg levált róla. Továbbra sem értette meg a rajzot, de minden egyéb fényes világosságban tündökölt szemei előtt. Akkor visszatért Kyoto-ba, ahol hamarosan meghívták a Myoshin-Ji templomba.

Időközben, a Sendai-béli Zuigan-Ji templomot a Myoshin-Ji vonal dojo-jává alakították és éppen az egykori szolgát hívták oda, utasítva őt az iskola megalapítására. Mint a templom újonnan kinevezett apátját nagy tisztelettel fogadták és hatalmas ünnepséget rendeztek megérkeztekor. A helyi arisztokrácia minden tagja jelen volt, felsorakozva a hondo-hoz vezető ösvény mentén, ahol is Heshiro-nak kellett verses felajánlását 3) megtennie. A Daimyo természetesen már régen megfelekedett Heshiro-ról, olyannyira, hogy arcát sem ismerte fel. Heshiro verse a kínai Kinzan hegy megmászásáról, a sok-sok év tanulásról szólt, s végső soron arról, ahogy végül eljutva a tiszta Megértésig visszatért fiatalságának erre a távoli vidékére, hogy tanítson. Versében énekelt a testünket felépítő Öt Elemről is, valamint a szomorúságról és az örömről és arról, hogy ha minderre Nyitott Szemmel tekintünk úgy nem lesz többé szükségünk tulajdonra, sikerre vagy hírnévre. Befejezésül elmondta, hogy most a Buddha-természet visszatért ebbe a templomba, hogy megnyissa az új dojo-t és megvilágosodáshoz segítse az érző lények sokaságát.

Mindezek után eljött annak pillanata, hogy a Daimyo kifejezze hódolatát az új apát előtt. Heshiro ugyanis most már a Daimyo tanítója volt. A tokonoma-ban 4) Heshiro fűvet tetetett egy tálcára és szépen elrendezve ráhelyezte a Daimyo egykori lábbelijét. A Daimyo, belépésekor még mindig nem sejtett semmit. Akkor Heshiro lejött nagy zebuton-járól, meghajolt a Daimyo előtt, és elmondta neki, hogy ő már valószínűleg nem emlékezik arra, hogy ki is volt ővalaha, és, hogy ő Heshiró, az egykori szolga, aki bár sokáig próbálta, képtelen volt azt a régi történetet elfelejteni. Emlékeztetőül részletesen elmesélte mi is történt köztük a múltban, hozzátéve, hogy a tálcán lévő geta azonos a Daimyo egykori lábbelijével. Arról is beszélt, hogy hosszú ideig minden energiáját arra fordította, hogy a Daimyo-t egyszer életében olyan helyzetbe hozza, hogy annak meg kelljen előtte hajolnia, de azt sem hallgathatta el, hogy őszintén megvizsgálva a történeteket rájött, hogy minden megszerzett tudását a Daimyo egykori haragjának köszönhette. Anélkül, valószínűleg ma is a Daimyo

szolgája lenne. Vagyis a Daimyo megaláztatása nélkül ma nem lenne apát ebben a templomban. Végül, befejezve gondolatait mélyen meghajolt a teljesen megdöbbsent Daimyo előtt.

Az igazságosságnak óriási szerepe van mai társadalmainkban. Bírók rendszere örökös rajta. Meg kell fizetnünk adósságainkat. Mégis, fel kell tennünk a kérdést, hogy vajon tényleg ez a dolgok természetes rendje? Tévedéseink következményeit hogyan tehetjük jóvá? Bírók elé vihetjük a tévedőt, mégis mindig lesznek vitáink, lesznek háborúink. Sőt a társadalomban mindez normálisnak elfogadott. Vajon valóban helyes mások élete felett ítélni az igazságosság nevében? Ez-e az egyetlen, vagy a legjobb megoldás?

Létezik más út is. Ha a Zen útját követjük először buddhistává válunk, azután felébredünk, végül pedig másokat is felébresztünk. Buddha saját példáján keresztül tanította ezt nekünk. Élete során tanúja volt annak, ahogy szülei meghaltak, s ahogy országa romba dőlt. De ő ezeken is átlátott. Mert tudta, hogy az Igazságot sosem lehet elpusztítani, hogy az nem győzelem vagy veszteség kérdése, s hogy nem függvénye az időnek sem. A buddhizmus az Út, mely megtanít az Elmúlhatatlan Igazságra. Ez az Út nem időleges, nem átmeneti, ez a végső megoldások útja. Ebben a szellemben kell az Út tanítására odafigyelnünk.

Függetlenül attól, hogy mennyi ideig tévelygünk életünk különböző zsákutcáiban előbb-utóbb mindannyian felfedezzük Buddha-természetünket. Ez az, ami felé mindig és mindannyian haladunk civilizációnk története során. A végső világban mindannyian ezen az Úton járunk majd. Miért ne kíséreljük hát meg már ma, ahelyett, hogy a távoli jövőre várnánk, melyben úgyszólván mindent előlről kell majd kezdenünk? Buddha és Bodhidharma tanításának potosan az a célja, hogy rávegyen minket arra, hogy minél előbb, itt és most belekezdjünk.

Mindezt tudva kérem, csináljatok ma jó zazen-t. Azok, akik kimerültek voltak tegnap, ma ismét jól vannak. Az első négy nap sesshin-je igénybe vette szervezetünket, de a hatodik napon, tudva, hogy ez lesz utolsó erőfeszítésünk ismét kihozhatjuk magunkból legjobb energiáinkat. A hetedik nap pedig a végső erőbedobás lesz. Természetesen nem vehetjük ezt sem félvállról, könnyedén. Az a sesshin napok elpazarlása lenne. Hojo-san saját tapasztalatából és hibájából tudja ezt. Életünk percei, mint pikkelyek válnak le rólunk a másodpercek könyörtelenségében. Becsapod önmagadat? Megteheted. Egészen az utolsó pillanatokig. De itt nem arról van szó, hogy az ötödik nap után még két napod van hátra. Hanem pontosan arról, hogy minden egyes nap csak egyszer következik be. Kérem, hogy ezt nagyon pontosan értsétek meg.

1 – Amida Buddha, a Végtelen Fény Buddhá-ja, a Nyugati Paradicsom, a Tiszta Föld uralkodója.

2 – A kandzsi azon kínai jelek összessége, melyek jelentős hányadát képezik az írott Japán nyelvnek is.

3 – A tradicionális Zen-buddhizmus régi szokása szerint a kolostorok vezetői minden jelentős esemény alkalmára írtak és az eseményen ünnepélyes körülmények között az egybegyűlteknél felajánlottak egy verset, mely az ő nézeteiket tartalmazta a Megértésről.

4 – A tradicionális Japán szoba alkóv-szerű része.

## BODHIDHARMA

Hetedik nap

Amiről ma hallunk az a Gyakorlás Útján történő belépés második része. Ebben a karmánknak való engedelmségről lesz szó, amire mint “A feltételek elfogadásának” módjára szoktunk hivatkozni.

Történjen bármi is, a dolgok elfogadása és az avval összhangban lévő mindennapi tettek a fontosak. Egy újszülött tudatának elsajátításáról van szó. Születésekor egyikünk se gondolt arra, hogy ide és most, ebbe a világba és ezekhez a szülőkhöz kellene megszületnie. A körülményeket, melyekbe megérkeztünk teljes mértékig és teljesen ártatlanul az Eredetből nyertük, mégpedig arra vonatkozó elvárások, tudás vagy feltételek nélkül, hogy milyen is lesz az, mikor megszületünk. Elfogadtuk a születésünk kori feltételeket, és sosem gondoltunk arra, hogy nem akartunk volna erre az élhetetlenül nehéz világra, a történelemnek ebbe a szakaszába születni. A terhességet követően éppen hogy csak megszületünk egy hatalmas sírással, s máris elfogadjuk a világot. Anyáink, apáink, őseink tradícióit készen kapjuk, anélkül, hogy bármi rájuk vonatkozó elképzelésünk volna. Ezért, mikor arról beszélünk, hogy “ez jó” vagy “ez rossz” mindig egy örökölt tudásra utalunk, melynek nincs köze a születés pillanatának Tiszta Tudatához.

Nem voltunk-e tiszták világra jöttünkkor? Senki nem hagyja el anyjának méhét afeletti siralmakkal, hogy meg kellett születnie. Ez az, amiről ennek az írásnak az első részében szoltunk. E tanítás szerint mi alapvetően minden önző én nélkül jöttünk világra. Az újszülött olyan természetesen, és ítélet nélkül fogadja el a világot, ahogy azt születésekor neki felkínálják. A felnőttek azok, akik örökké panaszkodnak, ítélkeznek. Vajon mely módon könnyebb az élet?

Akkor tudjuk a dolgokat elfogadni, ahogy vannak, amikor tudatunk mentes az én gondolatától. Mindent meglátunk néző szemekkel, mert azok üresek, nem készítenek dupla expozíciós képeket. Ahogy az egyik dolog jön, úgy távozik a másik. Mumon Roshi mesélt annak idején egy vicces történetet egy emberről, aki egy reggelen a tükör elé lépve észrevette, hogy hirtelen megöszült és ráncos lett. Aztán rájött, hogy nagymamája állt ott egy pillanattal azelőtt és az ő képét őrizte még a tükör. Természetesen a tükrök nem viselkednek így. A szemek sem. Sajnálatos, hogy értelmi tudatunk azonban pontosan így tesz.

Ismeretes Bankei-nek a Meg-Nem-Született Buddha-Természetről szóló tanítása. E szerint az emberek ugyan azért keresték fel őt, hogy tanítását hallják, de mikor ugyanakkor egy kutya kezdett el ugatni ők, azt meghallották, bár nem számítottak abban a pillanatban kutyaugatásra. Ez a kutyát halló Tudat a Meg-Nem-Született Buddha-Természet, a tudat, amely elvárások, előkészületek, és tervek nélkül dolgozik. Igazi Tudatunk oly mentes az én-től, mint egy újszülött tudata.

Azért gyakoroljuk Joshu Mu koan-ját, vagy ismételtetjük a sussokan-t reggeltől estig, hogy felismerjük ezt a Tudatot. Vajon ha állandóan Mu-t mondunk üresek és tiszták leszünk? Ha Hojo-san valakit a sanzen-ben “baka”-nak 1) hív, az azonnal dühös lesz. Honnan jön az illető indulata, ha tudata üres? Addig gyakorolni a zazen-t míg a Mu el nem kezd áramolni, keringeni testünk és tudatunk egészén át – ez minden amit tehetünk.

Elméletileg tudjuk, hogy mi a Mu, de elérése, vagyis hogy azzá váljunk, nem könnyű feladat. Nem pusztán a zendo-ban, hanem evés, állás és munka közben is, ha állandó mozgását képesek vagyunk fenntartani, a Mu lesz az egyetlen rendelkezésünkre álló fegyver bármi is történjék velünk. Bár eredetünktől fogva tiszták vagyunk, fizikai testünk van. Szükségünk van táplálékra és pihenésre. Fizikai testünk ugyanakkor pusztán kölcsönvett eszköz, melynek célja Buddha-természetünk elérése. Valójában más, mint a tökéletesen tiszta Tudat nem is létezik. Igazából még név sem adható neki. Az, ami látja a vörös virágokat, a zöld fűzt és hallja a kutya ugatását minden látóban és hallóban azonos. Ha nevet adunk neki, különbözően fog hangozni a különböző nyelveken, vagyis a nyelvek kettősségének terhét veszi magára és evvel el is távolítja a lényegtől. Minden személy evvel a Tudattal lép ki az eredeti állapotából, ami maga a Mu. Nem nehéz ezt belátnunk.

Mégis, testi megjelenésünk igen különböző, mind jellemünk, képességeink, intelligenciánk, személyiségünk tekintetében. Miért vagyunk ennyire különbözőek? Minden gyerek sokat töpreng ezen a kérdésen. Bodhidharma szerint természetes, hogy ekkora változatosságot mutatunk. Szüleink személyisége és az ő szüleiké ugyanígy nagyon különböző volt. Nem vagyunk a pék által egyformára gyúrt zsemle vagy kiflik. Apáink személyiségét és a tőlük származás karmá-ját egyaránt hordozzuk. Miért a mellettem álló személy származik egy nagyon gazdag családból? Akármennyit is tépelődünk a kérdésen semmi nem fog változni. Mindennek az oka a már születésünk előtt kialakult karmikus kötődéseinkben keresendő.

A Forrás eredendően makulátlan és mentes az önző én-től. Akkor viszont miért szenvedünk mégis olyan rettenetesen? Sőt, vannak köztünk kik állandó, tehetetlen szenvedésben nyomorognak, míg mások boldogságban és kényelemben élnek. Mindez karmikus kötődéseink miatt van így, s csak akkor fog sorsunk változni, mikor karmánk mostani karaktere átalakul.

Uwajima közelében, Imamatsuban élt egy régi-régi – vagy tíz generációra visszanyúló – család, a Konishi-k. Egész Japán tíz leggazdagabb családjá közé tartoztak. Foglalkozásukra nézve szaké készítő voltak. Egy napon e család őse a közeli városba utazott. Hazatérőben megpihent az út szélén, maga mellé állítva a nagy hordó szakét, amit éppen szállított hazafelé. Egy fáradt, megizzadt samuráj lépett hozzá, aki megérezte a szaké illatát, és mert meglehetősen szomjas volt kért is belőle egy pohárral.

A szaké készítő mester ekkor elővett egy kis tányért, majd gyűjtött egy maréknyi levelet a közelben s azokkal a négy égtáj felé szórt néhány csepp italt, majd még két másik áldozatot is bemutatott. A samuráj megkérdezte, hogy mit csinál. A szaké készítő válasza az volt, hogy csak most ütött csapra egy új hordót, és áldozatával az égtájaknak és a Daimyo-nak fejezte ki háláját. Ami az égtájakat illeti a samuráj egyet értett a köszönettel, de mi végre a hála a Daimyo-nak? A mester azt válaszolta, hogy azért hálás a Daimyo-nak, mert az tartja fenn az ország békéjét, ami feltétele a szaké készítésének. “Mi mindig kifejezzük az iránta érzett hálánkat, mikor egy új hordót verünk csapra.”

A samuráj, aki meglehetősen magas beosztású volt az Uwajima kastélyban, hazatértekor rögtön beszámolt a Daimyo-nak a történekről. A Daimyo azonnal megtette a szaké mestert Királyi Szaké Készítővé, aki attól kezdve kizárólagos joggal fedezte az udvar szaké szükségletét, ezzel magának igen nagy hírnevet, szakéjának pedig jelentős népszerűséget szerezve. Így ment ez aztán vagy tíz generáción keresztül, amikor is a történelem úgy fordult, hogy a család akkori fejének fel kellett adnia házáat, el kellett adnia földjeit és ingóságait. Ma ennek az ősi szaké készítő családnak a feje egy tanár. Amikor a korábbi karmikus

kötődéseknek vége, minden megváltozik. Ugyanis minden csupán kölcsönvevett: s a körülmények, a jó és a rossz dolgok, a szenvedés és az öröm mind-mind a múlt karmá-jának következményei. Épp ezért büszkeségeinknek és boldogságainknak semmi értelme nincs. Ha a jelen valóságát tisztán látod, nem izgatod majd magad többé a pillanatnyi feltételek miatt, hisz tudni fogod, hogy azok csak átmenetiek s a változás pusztán idő kérdése.

Próbára tévő időkben és a fájdalom pillanataiban nehéz minderről megfeledkezni. De mikor megerősödnek a jó szerencse szelei, mikor gazdagságot fújnak utunkba, akkor könnyen bizonyulunk gyengének. Hamar büszkévé válunk és a megbecsültség és kényelem érzése önti el lelkünket. Tudnunk kell, hogy ez csak egy fajta karma és függetlenül attól, hogy mi következik legközelebb, emlékeznünk kell az Igazságra, követnünk kell az Utat, és soha nem szabad belefulladásunk karmánkba, tünjék az akár előnyösnek akár hátrányosnak. Engedelmességgel tartozunk karmánknak, s alkalmazkodnunk kell a különféle körülményekhez, ahogy erről Bodhidharma ír ebben a részben. “Könnyebben jut át egy teve a tu fokán, mint egy gazdag ember a mennyországba.” Ezt írja a Biblia.

Volt egyszer egy nagyon gazdag család, a Tajimá-k. És volt ebben a családban egy belső és igen szigorú törvény, miszerint az éves rizstermésből a család csak saját szükségletének megfelelően vett ki, a fölösleget pedig szétszórták. E törvénynek megfelelően sosem építettek raktárakat, hanem a rizst rögtön templomoknak, szentélyeknek és a rászoruló szegényeknek adományozták. A Tokugawa Kor végén, a Daimyo kifogyott a pénzből s mindenkitől a felhalmozott fölöslege egy részét kérte. A Tajima családnak azonban semmi fölöslege nem volt, hisz összes rizsét, a nyereséget eladományozták. Ezt mindenki – a kormányt is beleértve -, pontosan tudta róluk. Nem követelheték rajtuk a fölösleget, így nem is tették. Más nagy családok teljesen tönkre mentek, a Tajima család azonban nem, mert ők mindig is tudták, hogy gazdagságuk csupán kölcsön kapott.

Van a Zen-ben egy tanítás a vízzel félig telt kanálról. A kolostorban három kicsi bambusz kanálnyi víz engedélyezett csupán a reggeli tisztálkodáshoz, avval kell megmosni arcunkat, kiöblíteni szánkát úgy, hogy a harmadik kanál vizének felét még vissza is kell juttatnunk a víz forrásának. Nem pazarolhatjuk a vizet, nem hagyhatjuk nyitva a csapot, míg mosdunk, bár természetesen van folyóvíz a kolostorban. Különösen a Tekisui 2) kolostorban nem.

Négy fontos Myoshin-Ji templom van, s tiszteletükre négy – ma már hatalmas – fenyőt ültettek. A fenyők története a következő: abban az időben az egyik Myoshin-Ji pap – utazás közben – a Biwa tó közelébe ért. Nagyon meleg nap volt, s a víz kellemesen hűvösnek tűnt. Két ember volt a tóban, az egyik úszott, a másik fürdőzött. Egy harmadik ember a víz szélén állt, ő mosakodott, egy negyedik pedig távolabb, ő egy bevizezett törölközővel törölgette a testét. A jelenet tanulsága, hogy könnyen beleugorhatunk a vízbe és fürödhetünk, lubickolhatunk benne. A pap – lévén a legmélyebb megismerés embere – azt mondta: “Nem vagyok arra érdemes, hogy így használjam a vizet. Jönnek még utánam is, azoknak is hagynom kell valamennyit. Ha a teljes tavat használom – és mi lenne egyszerűbb, mint az -, mi jut majd az utánam következő nemzedékeknek?” Ugyanez a helyzet világunk környezet-szennyeződési problémáival. Ha úgy gondolkoznánk, mint a pap a történetben, nem lenne ilyen nehézségünk.

Mi az emberi élet születése, körülbelül százmillió év óta létezőnk, s a kezdetektől máig tartó egyenes vonal vége a mi életünk! Most ez a végső pontja a létezésnek. Horizontálisan vizsgálva a kérdést, mondhatom, hogy mindazok, akik most belélegezik a Föld levegőjét és

isszák a Föld vizeit, azok is mind részei az én életemnek. Ha egy elég nagy bombát ledobnának ránk, mindennek azonnal vége szakadna.

Világosan meg kell értenünk Buddha-természetünket, és ebben a szellemben kell gyakorolnunk a zazen-t. Vagyis nem úgy, mintha másoktól elzártan egy sötét barlangban élnénk. A teljes emberiségért kell szilárdan ülve gyakorolnunk, azokért is, akik még nem világosodtak meg. A süssokan is ugyanaz: ne egy sötét lyukban lélegezzünk, – robbanjunk keresztül az univerzumon, energiánkkal szakítsuk át a mennyeket, fák koronáit taposó lábainkkal hozzuk el az életet ide, fejezzük ki az Életet! Erőltetni semmit nem kell. Az Élet maga az, amit a zendo-ban kifejezünk. Semmi különösre nem kell gondolnunk, semmi különöset nem kell a mélyből felhoznunk. Így van ez a koan-okkal is, a tudatnak bennük megnyilatkozó állapotával. Ezt hozzátok ide, kérlek!

Ma van a sesshin hetedik napja. Csupán a nap hátralévő része maradt ebből a sesshin-ből. Semmit ne hagyjunk elintézetlenül és kimondatlanul. Legyünk ezen, teljes energiánkkal! Amikor pedig már mindent kifejeztünk, fénylőek és frissek leszünk akkor is, ha a kensho-t nem realizáltuk. A zazen egy sötét, ködös lyukban semmi eredményt nem hoz, pusztán egy heti elpazarolt sesshin-t. Töltődjünk fel az eget és a Föld energiáival – mert ez az, amiért érdemes egy hétig sesshin-t csinálni.

1 – A “baka” bolondot jelent.

2 – Amikor Tekisui gyakorlaton volt a Sogen-jiben, ő volt a Mester inji-je (gondozója). Egy napon a Mester fürdővizét készítette elő, az azonban még túl forró volt. Behozott egy vödör hideg vizet és apránként hűteni kezdte vele a kádat, egészen amíg a Mester nem jelezte neki, hogy a víz már kellemes. Egy kis víz maradt is a vödörben, amit Tekisui gondolkodás nélkül kilötyintett. A Mester rákiabált: “Te bolond! Azt a vizet ráönthetted volna egy fára vagy egy virágra és életet adhattál volna neki!” Ebben a pillanatban Tekisui megvilágosodott. És attól kezdve hívta magát Tekisui-nak, aminek a jelentése “egy csepp víz”. Korának ismert tanítója lett belőle, mi pedig tagjai, az ő vonalának, minden nap idézzük nevét.

## **BODHIDHARMA**

Rohatsu első napja

Most a Gyakorlás Útján történő belépés harmadik részével “A semmi után sem vágyakozással” fogunk foglalkozni.

Végignézve történetünket a civilizáció kezdetétől, vagy még korábbról, a Föld kialakulásától kezdve, észre kell vennünk, hogy ez alatt a sok millió év alatt mindig és minden a vágyaink és ösztöneink érdekei szerint történt: szeretünk, gyűlölünk, mindig valami után – és mindig valami más után – epekedünk, testünket vágyaink igájában emésztjük, dühvel, féktelenséggel, gyűlölettel, s örök idők óta hordozzuk magunkban a körülményeink feletti utálkozás és elégedetlenség szellemét. Miért vagyunk ilyen idegesek és harácsolók, miért vagyunk ennyire tudatlanok? Nem tudjuk, csak azt, hogy kielégíthetlenségünknek nincsenek határai. Mindig többet és mindig mást akarunk. Mindig az lebeg a szemünk előtt, amit mások tesznek. Miért? Nem tudjuk, s annak ellenére, hogy nem tudjuk, tovább folytatjuk szakadatlanul habzsoló szellemünk megállíthatatlan vágyakozásának és örökös panaszkodásának kifejezését.

A Buddha tanításából megismert Négy Nemes Igazság első része szerint szenvedésünk állandó. De vajon mi ennek az oka? Az, hogy felhalmozunk. A kolostor elé érkező szerzetesnek bebocsátásakor csak néhány aprósága van, de nem telik el egy év s már egy



szekérnyi tárgy tulajdonosává lesz. És milyen értékes tárgyaké! Érzékszerveinkkel szintén felhalmozunk. Például orrunkkal, ahogy begyűjtjük a konyha illatát. Felhalmozunk avval is, hogy annyi ruhát viselünk amennyit csak bírunk, már valóságos rongygombócokká válunk! És felhalmozunk szellemünkkel – mikor süssokan-t csinálunk, és nem vagyunk tudatállapotunkkal megelégedve, vagy mikor afelett aggódunk, hogy alkalmatlanok vagyunk az Útra. Takarítsuk mindezt ki! Erre való a süssokan. Hogy nagytakarítást végezzünk a tudatunkban.

Azok a bölcs emberek, akik megértik az Igazság működését: vagyis akik tisztában vannak a társadalom, a természet, és a tudat működésével. Általában az ember mindent meg akar szerezni, amit meglát. Vágyódik minden után, hogy aztán ne találjon kielégülést semmiben sem. Aki megértette Buddha gondolatát, mely szerint a nirvána nem más, mint a vágyak, a düh és az érzékcsalódások tüzeinek kioltása – és ez az, amit Buddha felismert mély Megvilágosodásában – az feljut a Bölcsességnek ugyanazon fokára, mint Buddha. Azt az embert nevezhetjük a Felébredettnek, mert ő ismeri az Eredeti Tudatot, az üreset és tisztát, a semmit sem birtoklót, mely minden szennytől mentes. Annak, aki igazán megtapasztalja ezt a tudatot többé nem lesz már szüksége semmire sem. Miért fordítod hát vágyakozva arcod az ég felé, mikor eredetétől fogva minden üres?

Ha már semmire sincs szükséged, akkor természetes, ha szét akarod osztani, mindazt, amit már megszereztél. Ez az a tett, a benned élő Dharma szellemének továbbadományozása, melyből boldogságod származik. Bárhol, bárkivel kerülsz kapcsolatba, ezzel ajándékozod meg őt. Az, aki ezt teszi, nem vágyakozik már másra, csak az adományozásra magára. Ez az ő öröme.

A gondok és a szorongás nélküli tudat az, mely megkülönbözteti az igazából felszentelt embert a pusztán formailag felszentelttől. Az élet feletti aggodalom vagy a holnap feletti idegeskedés az evilági ember terhe. Ha egy szerzetes gondolkodik így – annak ellenére, hogy koromo-t 1) visel – az nem igazi szerzetes. Azt a tökéletes bizalommal bíró tudatállapotot, melyben az ember mindent az egek gondoskodására bíz, csak az igazi zazen gyakorlásával érthetjük meg.

Akkor is, ha az ember nem fordít különösebb figyelmet önnön jólétére, az életben maradásához szükséges táplálék általában rendelkezésére áll. Hojo-sannak takuhatsu közben soha nem volt egyetlen olyan napja sem, mikor ne kapott volna pénz vagy élelem adományt. Ha igazán az Ösvényen jársz, gyakorolsz és mindig csak annyit fogyasztasz, amennyi léted fenntartásához szükséges, képes leszel a túlélésre, mert mindig kapsz annyit amennyire szükséged lesz. Akár egy teljes hónapig is lehetséges éhezni, de ha végül meditáció közben mégis éhen halnál, akkor a legszebb módon mentél el.

Hojo-san valóban bolondságnak tartja, ahogy az emberek pénzért és élelemért törik magukat. Még tisztán emlékezik arra a napra, mikor képtelen volt túljutni egy koan-on, összepakolta hát dolgait, felkészült a kolostor elhagyására, s arra, hogy végleg mindent feladjon. Azt gondolta ugyanis, hogy se neki, se másnak nem kerülhet három évnél hosszabb időbe a kensho elérése. Ma is emlékszik könnyeire az első Rohatsu sesshin végén, mikor rá kellett döbbenjen, hogy nem érte el a kensho-t. Vajon testtartása volt-e helytelen a zendo-ban? Kiment, ült a szabadban egész éjszaka, de a várt áttörés nem következett be. Összepakolt hát és felkereste roshi-ját. Azt mondta neki, hogy annyit szeretne egyedül ülni a jövőben, amennyit csak lehetséges. A roshi erre megkérdezte: “És mit csinálsz majd azután?” Hojo-san azt mondta,

hogy akkor majd tudni fogja, hogy mit kell tegyen, de ma még nem tudja. A roshi nem szólt többet.

Hojo-san felment a Nara hegyre és magányosan belekezdett egyik sesshin-be a másik után, majd azok végeztével átment egy másik hegyre és mindent előlről kezdett. Közeledett ismét a Rohatsu. Egy fiatalember tűnt fel a hegyen. Már napok óta egyikük sem találkozott senkivel, így mindketten szívesen álltak le beszélgetni. A fiatalember megkérdezte Hojo-san-t, hogy a Zen-t gyakorolja-e? Hojo-san igennel válaszolt. Erre a fiatalember – aki Buddha nevének éneklését gyakorolta – felkiáltott: “Milyen szerencsés vagy, hogy egész életedet a gyakorlásnak szentelheted!” Ő ugyanis csak a hét néhány napján gyakorolhatott. Hojo-san úgy érezte magát, mint akit fejbe vágtak. Ebben a pillanatban mintha életének összes terhe vállaira zuhant volna, és tudta, hogy soha nem hagyta el Buddha tenyerét. Majd hirtelen könnyűvé lett, mintha teste súlyát veszítette volna. Ezután visszatért Nara hegyére, ahol korábbi kolostorának levele várta, melyben meghívták a közelgő Rohatsu-ra.

Ekkor értette meg, hogy az Ösvény mindig nyitva állhat előtte. Tudva ezt, nem veszítette el többé bizodalját abban, hogy soha egy pillanatra sem hagyta el a Buddha tenyerét. És attól a perctől kezdve a sanzen soha többé nem volt számára rémisztő. Minden koan csupán beérő karmája volt.

Az Ösvény azóta nyitva áll előtte, s ő mindent, ami útjába kerül, elfogad. Ha nem kapna többé táplálékot, ha ülés közben kellene meghalnia, azt is helyénvalónak találná. Mert a legfontosabb: tökéletes bizalommal és teljes energiával élni az életet, ma.

1 – A felszentelt buddhista szerzetes köpenye.

## **BODHIDHARMA**

Rohatsu második napja

A legfontosabb mindent a dolgok természetes Útjára bízni, a Mennyekre és a Földre, hogy ne legyenek mélyen rejlő szorongásaink többé, hogy ne legyen bennünk a megtett tett tudata.

Shigá-ban van egy Itoen-nek nevezett közösség, melyet Nishida Tenko alapított. Ő eredetileg, egy gyapjúholmikat, pulóvereket, takarókat készítő nagy vállalatnak volt az egyik vezetője Kobe-ban. De egy napon, kilépett cégétől, s néhány barátjával Hokkaidó-ba utazott, ahol hatalmas földterületet vásároltak. Az ezt követő években azonban a termés sorozatosan igen gyenge volt, így – különösen a többiek miatt, akiknek már volt családjuk – egyre többet vitatkoztak azon, hogyan lehetne javítani anyagi helyzetükön. Azok állandóan azt hangoztatták, hogy családjuk fenntartására egy minimális összegre szükségük van, és képtelenek voltak megegyezni abban, hogy végül is mit tegyenek a földdel. Egy idő után Tenko-san már nem volt képes megoldani a helyzetet. Barátai mind elhagyták, s evvel az álom az ideális faluról semmivé foszlott. Mindössze hat évig dolgoztak együtt.

Tenko visszatért egykori otthonába, szegényen s nem tudva, hogy mit tegyen. Sem életerejé nem maradt, sem hite az emberekben. Valaha azt gondolta, hogy ha társai mindig végiggondolják és átbeszélnek minden problémájukat, megvalósíthatják nagyszerű közös tervüket a faluról. De most minden reménye darabokra tört. Mihez kezdjen holnap? Nem volt vállalata sem már, és már ételre sem akadt pénze.

Leült egy szentély tornácára és töprengeni kezdett. Megállás és szünet nélkül, egész éjszaka gondolkodott, sőt már a nap is felkelt és ő még mindig csak ott ült töprengve, mikor az egyik szomszédos házban felsírt egy csecsemő. Azt mondta magában: “A csecsemő sír. Vajon miért nem kel fel az anyja és eteti meg? Kíváncsi volnék, hogy most mit csinál helyette?!” Hirtelen a sírás abba maradt, s ő tudta, hogy etetik a kicsit. Ebben a pillanatban úgy érezte, mintha hatalmas erővel hátra vágták volna: váratlanul és áthatóan megvilágosodott számára valami. Ez a gyermek csak most jött a világra, és lám már is van étel a számára. Ahogy világra születünk levegőt, vizet és táplálékot találunk, s mindez a rendelkezésünkre áll anélkül, hogy azt elvárnánk, vagy akár gondolnánk rá. Ez az az Forrás, melyből mindannyian merítünk, hogy megszülessünk, hogy éljünk, s hogy túléljünk.

Tenko érezte, hogy sorsa eldőlt. Tisztítószereket kért kölcsön egy szomszédos öregasszonytól és kitisztította a szentélyt. Később az asszony behívta őt reggelire. Tenko azt mondta neki, hogy azért tisztította ki a szentélyt, mert használta, de a reggelit semmiképpen nem szolgálta meg. Az öregasszony hosszasan kérlelte Tenko-t, mire az ráállt. Az persze igaz, hogy a férfi már régóta nem evett semmit. Reggeli után Tenko elmosogatott, s miután korábban észrevette, hogy az árnyékszék környéke meglehetősen szutykos volt, így azt is kitisztította, sőt mindenhol máshol is – ahol szükségét látta – rendet rakott és kitakarított. Akkor az öreg meghívta őt ebédre is.

Később Tenko elment egy közeli ryokan-ba 1) azzal a kéréssel, hogy nem dolgozhatna-e ott szállása fejében. Az egész így kezdődött.

Az elkövetkezendő ötven év alatt aztán sosem fordult többé elő, hogy ne lett volna mit ennie. Létrehozta közösségét, az Itoen-t, melynek tagjai takarítást vállaltak, s mindent megtisztítottak a lakóépületektől az állomásokig mindent, aztán kerteket ültettek és ápoltak, és mindig együtt és egyenlően éltek, testüket és összes energiájukat a szolgáltatnak adományozva, de mindig tudva, hogy cserébe megkapják, ami létük fenntartásához elengedhetetlen.

Amire szükséged van megkapod, ha kitakarítasz, ha mindig azt teszed, amit kell. És nem egyszerűen csak elégedett leszel, ha mindig megkeresed, ahol legközelebb takaríthatsz, ahol rendet rakhatsz, de szemed fog rányilni a valóságra, s mélyebben meg fogod érteni az embereket, és át fogod látni minden szomorúságukat, szenvedésüket. És sosem lesz szabad időd a vágyakozásra! Ez az az élet, amit élnünk kell. Ezt tanítja Bodhidharma.

Ha már semmi után nem epekedsz, a világot gyönyörűnek találod, majd úgy ahogy van. Teljes egészében a tiédé válik, mindenki benne a te gyermeked lesz, még a nehezen kezelhető is.

Egy Hamanako nevű helységben volt egykor egy templom, bizonyos Konchi nevezetű, melyet végeláthatatlan rizsföldek vettek körül. A pap nagy élvezetet talált abban, hogy büszkén mesélhetett mindenkinek az azévi, nagyszerűnek ígérkező termésről. Valaki meg is kérdezte tőle, hogy az összes rizsföld a templomhoz tartozik-e. A pap azt válaszolta: “Igen, csak termésüket nem mi használjuk.” A Sogen-ji-vel szemben – akárha a mi kapuépületünk volna -, áll egy bank. Mindenki odahordja a pénzét. A mi kapunkhoz. Nekünk pusztán egy takarékbetét-könyv hiányzik, hogy kivehessük a pénzt. Ugyanígy minden tavasszal nekünk virágoznak a Nara hegy cseresznyefái, és minden ősszel nekünk van tele az Arashiyan folyó vize lebegő juharfalevelekkel. A Sogen-ji-ben az összes hegy összes virága a miénk, csak éppen nem tépjük le őket. Kertünk óriási, s egy hatalmas hajó is van benne. Tudatunk nagyszerű, amikor képes így látni a dolgokat. És ez a nagyszerű tudat az, amellyel a zazen-t gyakorolnunk kell. Mert a bajok ott kezdődnek, amikor mindent saját birtokunkba akarunk venni.

A Nirvána szútra ír egy férfiről, aki hangokat hallván házában a kapuhoz ment és ott egy gyönyörű nőt talált. Megdöbbsent a nő szépségétől, s megkérdezte, hogy ki ő. “A Jószerencse Istennője vagyok”, válaszolta a nő, “s bármerre megyek ott csodálatos dolgok történnek, s a jószerencse sosem hagyja el a házat, amíg én benn vagyok.”. A férfi igen megörült, s invitálta is befelé az istennőt felajánlva neki legjobb szobáit, s kérve őt, hogy maradjon, ameddig kíván. Nem sokkal később egy másik, egy ronda, nyomorúságos asszony érkezett a ház bejáratához. Amikor őt is megkérdezte a férfi illetősége felől, az asszony azt válaszolta, hogy ő a “Balszerencse és a Szegénység istennője, és szerencsétlenséget visz magával, bármerre megy”. A férfi megkérte őt, hogy azonnal menjen tovább, de az istennő azt válaszolta, hogy nem teheti, amíg idősebb nővére, a Jószerencse istennője a férfi házában van, mert nekik mindig egy helyen kell tartózkodniuk. Meglehetősen összezavarodva a férfi végül is mindkettőjüket elküldte. Jósors és balszerencse úgy vannak összefonva, mint egy darab kötél. Meg kell halnunk, mert megszülettünk, és ez alól nem vonhatjuk ki magunkat. De mi hajlamosak vagyunk csupán a jót elfogadni. Ez érző lény voltunkból adódik.

Egyetlen huszon-négyórás perióduson belül a nappal éjszakává változik. E kettővel válik a ciklus teljessé. Boldogság és szomorúság részei az életnek, melyet teljességében kell elfogadnunk. Nem fogadhatjuk el csak az egyik részét vagy csak a másikat. A Hokke-kyo-ban 2) található egy tanítás egy égő házról. Egy gazdag öregember háza – melyben sok család élt együtt -, állt lángokban. Egyetlen fiatal szülő sem volt otthon, a gyerekek pedig önfeledten játszadoztak, nem is gyanítva, a közelgő veszélyt. Az öregember próbálta őket rávenni arra, hogy elfussanak, de a gyerekek sem azt nem tudták, hogy mi a tűz, sem azt nem értették meg, hogy veszélyben vannak. Ez nem egyszerűen egy régi történet az égő házról és a gyerekekről, hanem egy történet, ami a máról és rólunk is szól. Hova mehetünk a Rohatsu sesshin után? A boldogság városába? Tenmajá-ba? Azok múlandó dolgok. Lehet bármi fogalmunk arról, hogy életünk mikor ér véget? Csak annyit tudhatunk, hogy a halál még nem jött el értünk. Nem értük még el a megvilágosodást, és fogalmunk sincsen arról, merre haladunk. Pusztán, mert ebben a testben élünk, szenvedünk. És ettől nem menekülhetünk. Sőt, állandóan át és átültetjük szenvedésünket. Ahelyett, hogy egyszer szembenéznénk és leszámolnánk vele. A szútrák azt tanítják: “Keresni annyit tesz, mint szenvedni. Semmi után sem kutatni, áldás. Amikor semmi után sem kutatsz, az Ösvényen jársz.”

Mikor a zazen-t gyakoroljuk testünk szenved: lábaink sajognak, elálmosodunk. Nem tudunk olyan állapotba kerülni, melyben testünkről tökéletesen megfeledkezhetnénk. Állandóan érnek minket külső impulzusok. A fenti szútra mondja az alábbiakat is: “Ahol vágy van, ott fájdalom is van.” Mindannyian keresünk valamit.

Az pedig végképpen nem számít, hogy mennyire vágyakoztunk, és mennyi mindent szereztünk életünk során, hisz halálunkkor úgyis mindent hátra kell hagynunk. Godaigo császár idejében az ország két részre – az északi és a déli tartományra – szakadt, s a császárnak magának is menekülnie kellett. Egy költemény hagyott hátra, melyben így írt:

“Nem számít mily nagyszerűek feleséged, gyermeked  
és értékes kincseid – akár császári címed -,  
hisz halálodban mindet elveszítéd.  
Ez az, mit e szútra elbeszél.  
Ó, mennyire igaz!”

Ez az ő fájdalmas felkiáltása. Még egy császárnak is meg kell halnia. És neki is egyedül. Minden gondolatunkkal testünket, életünket próbáljuk szebbé tenni, feldíszíteni. Pedig

mindez álom az álomban. Egyszer úgyis mindent hátra kell hagynunk. Fel kell ismerjünk, hogy semmi után sem vágyakozni azonos az Eredeti Tudattal. És ebben az Eredeti Tudatban nincsen semmi, ami vágyakozna. Ezt mondja Bodhidharma.

1 – Fogadó

2 – Lótusz Szútra

## BODHIDHARMA

Rohatsu harmadik napja

A Gyakorlás Útján való belépés utolsó része “A Dharma gyakorlása”. Ez az utolsóként leírt gyakorlat, de valójában a legfontosabb.

A kereszténységben Isten mindenképp előtti való. A buddhizmusban a Buddha azonban nem az első és legfontosabb. Van ő, a Buddha, van a Sangha, az őt követők közössége, és létezik a Dharma, az Igazság, amit tanított. És ez, a Dharma a legfontosabb. Azon a december 8-án, a bodhi fa alatt Buddha meglátta az Esthajnal csillagot és benne felismerve az Igaz Tudatot felkiáltott: “Ez az! Ez az! Ott ragyogok Én!” Hat évnyi szigorú gyakorlás után, melynek célja a mindenről való lemondás volt, a Buddha a tökéletes Ürességben ismerte fel az új Életet. Mi volt annak a lényege? Az Üresség megtestesülése, a fák és a madarak látása és hallása. De, hogy pontosan mi is volt az? Hát mi az, ami tiszta-tudatú, és ami a kimondhatóság mögött van?

A Buddha, arra gondolva, hogy a lényegét úgysem tudja megfogalmazni mások számára – s ha mégis, akkor úgysem hinne neki senki -, először meg akarta tartani a tapasztalatokat saját magának. De mikor – ahogy a hagyomány tartja -, visszatért mély samadhi-jába, megjelentek neki az istenek figyelmeztetve őt, hogy nem maradhat élményével egyedül, hanem azt – megfelelő módon – másokkal is meg kell osztania, vagyis másokat is el kell vezetnie ahhoz. Valószínűleg persze nem istenek beszéltek hozzá, hanem a figyelmeztetés annak az erőteljes belső küzdelemnek volt az eredménye, mellyel szavakon túli élményének átadhatóságára próbált rájönni. Végeredményben pedig belátta, hogy tanítania, s mély spirituálissal rendelkező indiai követőit vezetnie kell.

Követői már sok istent tiszteltek, imádkoztak hegyekhez, fákhöz, hisz mindenkinek szüksége van valamire amiben hihet, amihez fohászkozhat. Buddha azonban már saját tapasztalatból tudta, hogy bár lehet, hogy számos isten létezik, egyikhez sem érdemes imádkoznia, mert egyik sem volt oly csodás és fenséges mint saját, frissen felfedezett Tudata. Ez a Dharma, az Élet Eredete, a Napé, a Holdé, a virágoké és a további Tízezer Dolgoké. Ez az élet Tudatának az eredete, a Mu gyökere. Ez a tiszta, fénylő Tudat a létező Minden, és ez ad életet az összes isteneknek. Ez a frissen felfedezett Tudat – ez a mindannyiunkban létező mélységes Élet – ez az, amit Dharma – nak hívunk.

Ezek után Buddha öt vele együtt gyakorló barátjához ment, akik – megértvén tanítását – szavai hatására azonnal megvilágosodtak. Ezek váltak a Szangha első tagjaivá. Ugyanebben az időben élt a közelben egy fiatalember, aki – bár egykor jómódú volt – minden pénzét elherdálta és tönkre ment. Elhatározta, hogy felmegy a hegyekbe és végez magával. Ekkor találkozott a Buddhával. Mikor a Buddha neki is elmesélte élményét, ott helyben megvilágosodott őis és így vált a közösség következő tagjává. A következő e fiatal férfinak az

édesapja volt, ki eltűnt fiának keresése közben ismerkedett meg Buddhá-val és hallotta annak tanítását. És ő volt az is, aki a tanok hatására Gautama-nak a Buddha, vagyis a Felébredt nevet adta.

A Dharma lényege a tisztaság. A Dharma a tisztátalanságok és a kötöttségek világán túli, nem válhat szennyezetté és nem cicomázható fel, mennyisége nem növekszik és nem csökken, létezése a kezdetektől fogva való, s felette áll a halálnak. A mi tudatosságunk mulandó, de ahonnan ered, Forrása, gyökerei nem azok. Az, ami a tudatosságnak életet ad, az sosem pusztul el. Mennyisége sosem túlzott és sosem elégtelen. A Forrás minden egyes esetben éppen az, aminek lennie kell. Sokszor Univerzumnak hívjuk, de már ez is a képzeletünk szülötte, ez is egy magyarázkodás csupán.

A Titokzatos Dharma, az Igaz Törvény Szeme fénye az, amit Buddha tanítványainak átadott, hogy azok is továbbadják azt az ő tanítványaiknak, hogy végül eljusson egészen Bodhidharma-ig, Nisidaka Daishi-ig és Rinjai mesterig. Hogy mi volt valójában ez az átadott tudás? A Megértés volt az, mely egyik személytől a másikig jutott, sorra megtisztítva és képessé téve őket arra, hogy felismerjék a Mindenek Forrását, a dolgok Igaz Gyökerét. A Dharma, illetve önmagunk Igaz Természetének felismerésére, vagyis a Buddha élményének megértésére csak egyedül és csak saját erőnkől juthatunk. Nem elegendő, ha gondolkodunk mindezen, vagy ha olvasunk róla egy két szútrá-t és megkíséreljük agyunkkal felfogni azok jelentését.

A már haldokló Buddhá-t megkérdezte tanítványa, Makakasho (Mahakásjapa):”Kihez forduljunk vezetésért, ha Te már nem leszel?” A Buddha így válaszolt: “Bízzatok a Dharmában és találjátok meg vezető fákljátokat saját Tiszta és Igaz Tudatotokban. Ne keressétek azt sehol máshol, akkor se ha látszólag csodák várnak rátok önmagatokon kívül. A csodák csupán összezavarnának, kétségekkel töltenének el benneteket.” Tanítványai nem értették volna meg a Buddha tanítását, ha maguk is nem lettek volna Megvilágosodottak.

Igaz Természetünk tiszta, ez a Dharma. És erre tanít minket Bodhidharma. Alapvető emberségünkben nincsenek színek, formák és nincs idő. Üresség van, mely az eredettől származik. Ahogy Rinjai mondja: “Ebben az öt láb magas vörös hús – vér tömkelegben, e testben egy Rang Nélküli Igaz Ember létezik, ki szabadon mászkál ki-be e test nyílásain keresztül. Ha eddig még nem találkoztál volna vele, ragadd meg az alkalmat most és ismerd őt meg késedelem nélkül! “Egy Rang Nélküli Igaz Ember ő”, ki nem férfi és nem nő, nem gazdag és nem szegény, nem okos és nem buta, nem felnőtt és nem gyermek, nincsen színe, formája s mégis szemünkön, orrunkon, fülünkön és szánkron keresztül folyamatosan megnyilatkozik. Szánkron át beszéd formájában tör elő, szemünkön keresztül, mint látás, fülünkön, mint hallás nyilvánul meg, de testet ölt sétáló lábainkban és dolgokat készítő kezeinkben is. S ahogy nyitott szemünkön világra tör fák formáját ölti fel, hegyekét, folyókét és madarakét. A Kert Fájává 1) lesz. Ahogy fülünkön át lép a világba, mint madarak csicsergése, szél süvítése, mint a Tízezer Dolog tízezernyi hangja jelenik meg. Orrunkon át virágillatként s a Tízezer Dolog összes bódításaként lép ki testünkön. Testünkön kilépve hideget érzünk és meleget, fájdalomtól szenvedünk és egy sor más érzést is megtapasztalunk. Ez a “Rang Nélküli Igaz Ember” szabad mozgása! S ha még sosem találkoztál vele, ismerd meg őt most azonnal! Rinjai mester is erre bízta.

A létnek ebben az áramlásában energiáink se nem jók se nem rosszak – és nem állnak a külvilág hatása alatt sem. Általában azonban, ami minket folyamatosan meghatároz az tetszéseink és nem-tetszéseink, szomorúságaink és örömeink szövevénye, s világunknak azon

erőtéljes pillanatai, melyek hatása alól nem tudjuk magunkat kivonni. Ragaszkodunk a nekünk tetsző dolgokhoz, s próbáljuk elkerülni a nekünk nem tetszőket. Mivel lényünk legmélyén tiszták és makulátlanok vagyunk bennünk nincsen semmi, amihez ragaszkodhatnánk. Valójában olyan, hogy érző lény nem is létezik, hisz minden csupán része az Igaz Természetnek. A Dharmá-ban, legtökéletesebb voltunkban nincsen Én, mert nem kötődünk egy ilyen apró megtestesüléshez. Aki felismeri az Igazságot, saját tapasztalatán át jutva el hozzá, ugyanazon megértésnek válik birtokosává, melyet Buddha is magáénak mondhatott. A Tudat, mely ekkor megvilágosodik mindkét esetben ugyanaz a szabadon áramló, kötődések nélküli Tudat. Ez a "Dharma gyakorlása", megtapasztalása. Aki mindezt mélységében átlátja soha többé nem fog másképp, csak a Dharma szerint élni.

Ha a Dharma Lényege szerint élsz, lesz benned egy sosem változó belső központ, mely elutasítja a birtoklást. Ez a belső mag, egy elkeseredett emberrel találkozáskor képes maga is őszintén elszomorodni, s akár mindent megtenni a szenvedő szenvedésének, nyomorúságának enyhítéséért, s mindezt nem csupán a dolog testi értelmében, hanem teljes élet-energiájával is. Ezt leginkább az önzetlen anyai szeretethez hasonlíthatnánk. Vagy hívhatnánk ösztönnek is, bár itt többről van szó. Tán lehetséges mindebben a lehető legtisztább emberi érzelmeket látni, bár ez is pontatlan, hisz e jelenség nem korlátozódik csupán az emberi fajra. Állatokban is megtalálhatjuk. A jótékonyág gyakorlásának, az önfeláldozásnak, a tulajdonával, testével és életével való nagylelkű, önzetlen bánásmódnak a nagysága azokban található meg, akiknek tiszta szelleme: őszinte szeretettel fordul az emberiség felé. Mindez az Igaz Tudat megértésének megnyilatkozása.

Azért válunk önzővé, mert én-ünk az előtérbe tolokodva megakadályoz minket abban, hogy irigység nélkül adhassunk. Shudatsu Chooja, a régi India egy kereskedője oly gazdag ember hírében állt, kinek több száz, egyebek mellett arannyal, ezüsttel teli raktára volt. Ugyanakkor azonban igen nagylelkű, a Buddha tanításait mindig követő ember volt, aki adakozásáról vált igen híressé. Bármikor találkozott egy szegénnyel, azt bőségesen megajándékozta. Mindezt környezetete határtalanul tisztelte ot. De az adakozásnak, illetőleg az adakozás tárgyi forrásainak is van határa, így Shudatsu Chooja egy napon azt találta, hogy raktárai teljesen kiüresedtek. Kénytelen volt összes szolgáját szélnek eresztetni, s feleségével, kettesben maradtak. Sokszor napokig nem láttak ételt. Így éltek, mikor egy napon a Buddha Mokurin Sonja-t küldte hozzájuk takuhatsu-ért. Shudatsu Chooja felesége éppen aznap adta el utolsó faládájukat, hogy árán elegendő rizst tudjon venni kettőjüknek az elkövetkezendő napokra. Mikor azonban meglátta a takuhatsu-ért közelgő Mokurin Sonja-t, gondolkodás nélkül és nagy jó érzéssel kínálta fel neki szinte a teljes adagot. Ekkor azonban megjelent a Buddha is az udvarban és Shudatsu Chooja felesége neki adta összes megmaradt ételüket. Adni mikor sok van, könnyű, mikor szinte semmi nincs, akkor elképzelhetetlenül nehéz. Mikor később Shudatsu Chooja hazatért és megtudta, hogy semmi rizs nincs a háznál, hangosan kiabálni kezdett, és nem is nyugodott meg, míg meg nem tudta nélkülözésük okát. Akkor megdicsérte feleségét, mondván, hogy az a lehető legjobbat tette mikor összes élelmüket elajándékozta. Végül a következőket javasolta: "Gyerünk ki a raktárakba és nézzünk körül maradt-e ott, vagy máshol a környéken mégis egy kis harapnivaló!" Kimenve az udvarba az összes raktár ajtaját zárva találták. Egyiket a másik után próbálták sikertelenül megnyitni, míg végre az egyik engedett. S akkor döbbenetükre a feltárulkozó, nemrég még üres épületet most ismét arannyal, ezüsttel telehalmazva találták. Természetesen mindez a spirituális gazdagság jelképeként értendő.

Ikkyu-san-t 2) egy este vacsorára hívták. Miután képtelen volt mindent elfogyasztani amit elé tettek, háziasszonya a maradék ételeket becsomagoltatta számára. Hazafelé mentében

találkozott egy koldussal, s nagy-nagy jó érzéssel és jóllakottsággal neki ajándékozta a doboz ételt. A koldus egyetlen szó nélkül vette át az adományt, mire Ikkyu nem állta meg, hogy ne utasítsa rendre: “Nem gondolod, hogy legalább köszönetet kellene mondjál?” A koldus először erre sem szólt egy szót sem, aztán egy idő után így válaszolt: “De igen. De te most nálam is jobban érzed magad, mert adhattál, ugye?” Hálásnak lenni, mert adhatunk, ez kifejezése Igaz Természetünknek.

A takuhatsu-ban – mely az egyik legfontosabb eleme Buddha örökségének – megtanuljuk az Üresség Hármas Természetét, az Ürességét, mely a Dharma lényege. Az adományozás, az elfogadás és az adományozott tárgy, mind Egy és ugyanaz és mind Üresség. Tízezer vagy tíz jen-t adni egy és ugyanaz kell, hogy legyen. Mert azok, akik adják s azok, akik kapják egyaránt előítélet és önző kötődés nélkül kell, hogy gyakorolják az adományozás és az elfogadás gesztusát. Eredetileg Indiában a szerzetesek korán reggel indultak útjukra és meghajlás vagy a hála bármi egyéb jele nélkül fogadták adományaikat. Mégis ők kapták mindig az első falat rizst, holott mindig a maradékért mentek. Elfogadni és adni egyaránt üres tudattal, kötődés nélkül, ez a lényege ennek a gyakorlatnak. Elfogadunk és adunk, hogy megismerjük az Üresség Hármas Természetének lényegét, és, hogy meg tudjunk szabadulni a dolgok iránti kötődéseinktől. Japánban az emberek mélyen meghajolnak egymás előtt, s ezt a gyakorlatot, az önmagával eltelt én-ről való lemondásként értelmezik. A lényeg, hogy semmivel kapcsolatban ne érezzünk semmiféle kötődést. Ez a legfontosabb tanítás.

A jótékonyság gyakorlása mint olyan, megmenti a társadalmakat és elősegíti Buddha Világának kifejlődését. A többi erény, mint a kitartás, a meditáció, a gondoskodás és a bölcsesség célja ugyancsak társadalmaink és önmagunk védelme. Eredetileg mindezek önmagunk Eredeti Természetéből sarjadnak. A Tudat Útja a kitartás, a düh elkerülése, a zazen gyakorlása, a fájdalmak s a hideg elviselése és az állandó áramlás vágya. Így fejlesztjük és fejezzük ki Igazi Természetünket.

Minden tettünk a Tiszta Tudat terméke. Megtisztítani mindent, ami tisztításra szorul, gondoskodni mindarról, ami körülvesz minket, segíteni a bajban lévőket: mindez Tiszta Tudatunk gyümölcse, vagyis Eredeti Tudatunk megnyilatkozása. Mozgásban lenni mikor mozgásra, tökéletesen mozdulatlanra merevedni, mikor mozdulatlanságra, vagy emberiség iránti, legmélyebb Tudatunkból kicsírázó szeretetünket kinyilatkoztatni, mikor pedig arra van szükség – mindez a Dharma Gyakorlása.

De a legfontosabb mindezt anélkül tenni, hogy tettünknek tudatában volnánk. Ugyanez vonatkozik a korábbi három pontra is, nevezetesen “Az Igazságtalanság elviselésére”, “A Feltételek Elfogadására” és “A Semmi után sem való vágyakozásra”. Természetesen, magától értetődően kell felemelkednünk ezek magaslatára. Ez az a világ, melyről Bodhidharma ír ebben a szövegben, s mi evvel a gondolattal fejezzük be a róla szóló teisho-t.

Mindannyiunknak meg kell tapasztalnia Eredeti Természetét. Fel kell ismernünk abban gyökereinket, s szilárdan állva e felismerés talaján kifejezésre kell juttassuk az Életet, mely nem tűr magyarázatot, s mely időn és téren túli, s mely eredetétől fogva üres. Ennek az Igaz Természetnek a felismerése mindannyiunk feladata.

1 – Egy szerzetes megkérdezte Joshu-t: “Mi a jelentése annak, hogy Bodhidharma Nyugatról jött?” Joshu azt válaszolta: “A kert tölgyfája.” A Mumonkan 37. Koan-ja.

2 – Ikkyu Sojun, a japán Rinzaik iskolájának zen mestere.